

## *Pôvodná práca*

### **Rizikové používanie internetu a počítača u mladých ľudí vo veku 15 – 25 rokov**

### **Risk of using the Internet and the computer by young people in the age of 15-25**

Alena Reznická<sup>1</sup>, Ľuboslava Sejčová<sup>2</sup>

#### **Súhrn**

V príspevku je obsiahnutá problematika používania počítača a internetu a ich vplyvy na dnešnú spoločnosť. Teoretická časť článku sa venuje charakteristike internetu, pozitívam a rizikám súvisiacich s internetom a taktiež aj kyberšikanovaním. V tejto časti sa zameriavame na problematiku závislosti od internetu a počítačov, ozrejmujeme v nej príčiny závislosti od internetu, diagnostiku a následky nadmerného používania internetu. Približujeme problematiku sociálnych sietí a taktiež sa v tejto časti venujeme špecifikám počítačových hier, ako sú prínosy a riziká spojené s ich používaním. Posledná časť je zameraná na proces prevencie, liečby a práce s klientom závislým od internetu a počítačov.

Vo výskumnej časti sme si za cieľ stanovili preskúmať problematiku používania internetu medzi študentmi stredných a vysokých škôl. Zisťovali sme, do akej miery sú dievčatá a chlapci ohrození nástrahami internetu. Analýza bola realizovaná pomocou dotazníka, ktorý bol obohatený o škálu internetovej závislosti (IAT) od Kimberly Youngovej a o kritériá patologického používania internetu (PIG) od Hansa D. Zimmerla.

**Kľúčové slová:** nelátkové závislosti, internet, počítačové hry, kyberšikanovanie, sociálne siete, sexuálne aktivity na internete, prevencia, liečba.

#### **Summary**

In the article focuses on the use of computers and the Internet and their impact on today's society. The theoretical part of article is dedicated to the characteristics of the Internet, the positive aspects and the risks related to the Internet as well as cyberbullying. The second part is broadly focused on the issue of Internet and computer addiction, we were trying to explain the causes of Internet addiction, diagnostics and the consequences of excessive use of the Internet. We also explain the issue of social networks and in addition, in this part, we are addressing the specifics of computer games- their benefits, but also risks connected with their use. The last part focuses on the process of prevention, treatment and work with the Internet and computer-dependent client.

In the empirical part, our objective was to explore the issue of using the Internet among high school and university students. We were trying to find out the extent to which girls and boys are threatened by Internet hazards. The analysis was carried out using a questionnaire that contained Internet Addiction Test created by Kimberly Young (IAT) and Hans Zimmerl's criteria of pathological use of the Internet (PIG).

**Key words:** non-substance addictions, Internet, computer games, cyberbullying, social networks, sexual activities on the Internet, prevention, treatment.

#### **1. Internet a jeho riziká**

Informatizácia je proces budovania modernej informačnej spoločnosti, kde najprogressívnejším médiom je internet, ktorý poskytuje spoločnosti základné, všestranné, ale aj odborné poznatky (Sejčová, 2011).

<sup>1,2</sup>Filozofická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave  
**Adresa pre komunikáciu: Doc. PhDr. Ľuboslava Sejčová, CSc.,**  
Filozofická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave, Gondova 2,  
814 99 Bratislava  
e-mail: luboslava.sejцова@uniba.sk

Pre mladých ľudí sú najväčším činiteľom pre vyhľadávanie sociálnych interakcií sociálne siete ako Facebook, Twitter, MySpace, Badoo, Pokec a iné. Sociálne siete ponúkajú možnosť vytvoriť si vlastný profil, ktorý môže viesť k prezentovaniu svojej identity, ktorá nemusí byť reálna. Taktiež pomocou internetu získavajú prehľad o spoločenskom dianí a jednoduchší prístup k informáciám a rýchly spôsob komunikácie (Hamadová a Malá, 2013).

Na základe výsledkov z prieskumu vyplýva, že ľudia si vôbec neuvedomujú, že používanie internetu prináša aj určité riziká. Podľa Hamadovej a Malej (2013) sú riziká používania internetu najmä: negatívne javy – agresivita, nadávanie, ohováranie, vyhrážanie, rasizmus, kyberšikanovanie, obťažovanie; zneužitie osobných údajov; negatívny vplyv na sociálne zručnosti pri nadväzovaní vzťahov, kontakt s nebezpečnými ľuďmi; šírenie nebezpečného obsahu; zdravotné riziká; technické riziká; závislosť.

Internetová komunikácia má svoje špecifiká či už v podobe chatu alebo emailu. Disinhibičným účinkom (Disinhibition Effect) sa pri opise internetového prostredia pripisuje psychologický význam. Disinhibícia znamená väčšiu uvoľnenosť, smelosť v elektronickej komunikácii, stratu zábran, rozpakov. Sulzer (2000) uvádza tieto faktory, ktoré sa pri disinhibícii podieľajú:

- neviditeľnosť komunikujúceho – komunikujúci je za „sklom“, nie je ho vidieť;
- anonymita – komunikujúci si sám volí mieru odhalenia svojej identity;
- asynchronicita komunikácie – ľudia na internete nekomunikujú v reálnom čase, preto môžu komunikovať počas minúty alebo aj týždňov. Je tu možnosť odložiť reakciu;
- solipsistná introjekcia – všetko sa odohráva v hlave komunikujúceho. Komunikujúci môže nadobudnúť dojem, že k interakcii dochádza nereálne, ale vo fantazijnom svete vytvorenom na predstavách;
- neutralizácia statusu – medzi užívateľmi internetu sa nevytvára sociálne postavenie alebo status;
- výrazná interaktivita – ktorá podnecuje k rýchlym reakciám.

Tomková (2015) konštatuje, že pre množstvo výhod je internet využívaný deťmi čoraz nižšieho veku, čo súvisí s nespornými rizikami na ich zdravý vývin. Deti môžu mať technické zručnosti, ale chýba im sociálna a emočná zrelosť, kritické uvažovanie, pre ktoré je potrebné abstraktné uvažovanie a dostatočná miera skúseností. Môže tak dôjsť k zneužitiu osobných údajov, kyberstalking a kybergrooming ako aj kyberšikanovanie.

## 2. Závislosť od internetu a počítačov

O závislosti všeobecne píše Nestler (Blinka a kol., 2015) ako o situáciách, keď jedinec nie je schopný kontrolovať určitý typ správania, ktorý sa vyznačuje mierou kompulzivity a pokračuje v ňom napriek tomu, že mu výrazne škodí. Pojmy behaviorálne a nonchemické závislosti uvádza Marks (1990) ako závislosť bez užívania chemických látok, pri ktorých nie je zámerom vonkajšia substancia.

Od roku 1995 sa v USA vedie odborná diskusia o internetovej závislosti. Pojem IAD (Internet Addiction Disorder) ratifikovala psychologička Kimberley Youngová. V súvislosti s týmto pojmom sa uvádzajú aj ďalšie termíny - ako je problematické používanie internetu (problematic internet use), kompulzívne používanie internetu (compulsive internet use) alebo nadmerné používanie internetu (excessive internet use) (Shek et al., in Blinka 2014). Pri tejto závislosti môžeme

hovoríť o širokej škále porúch správania a problémov a taktiež poruche kontroly impulzov (Benkovič, 2011).

Podľa Youngovej (Benkovič, 2011) „*ide o také používanie internetu, ktoré spôsobuje špecifické symptómy, ako sú zmeny nálad pri používaní internetu, zlyhávajúce jedinca pri plnení svojich povinností, silná túžba jedinca po internete a pocity viny v dôsledku problémov, ktoré takto vznikli.*“ Porucha podľa autoriek Youngovej (Benkovič, 2011) a Sejčovej (2011) spôsobuje rovnaký typ sociálnych problémov - ako sú strata kontroly pri používaní internetu, sociálna izolácia - rodinné a pracovné problémy, zlyhanie v osobnom živote, v práci, škole a taktiež abstinénne príznaky ako zmeny nálad, podráždenosť, nervozita, agresia. Mnohí z užívateľov trávajú denne niekoľko hodín e-mailovaním a surfovaním po internete, niekedy až na úkor reálneho života (Sejčová, 2011). Problémové používanie internetu rozdeľujú Youngová (Hupková a Liberčanová, 2012) a Blinka a kol. (2015) do týchto kategórií:

- a) virtuálna sexualita – nadmerné využívanie pornografických stránok;
- b) virtuálne vzťahy – pohltenie online vzťahmi;
- c) informácie – preťaženie informáciami a nadmerné vyhľadávanie informácií;
- d) sociálne siete – komunikácia vo virtuálnom priestore;
- e) internetové kompulzie – hranie počítačových online hier;
- f) závislosť od počítača – nadmerné hranie počítačových hier.

Šebeňová (Sejčová, 2011) rozdeľuje jednotlivé spôsoby komunikácie, z ktorých môže vzniknúť postupná závislosť. Uvádza niekoľko typov internetovej komunikácie a závislostí od internetu:

- a) *Závislosť od word wide webe* – je to účinná forma ako surfovať a hľadať informácie na internete. Človek pri prezeraní stránok môže stráviť aj hodiny až kým nenájde to, čo ho skutočne zaujme. Tento spôsob náhodného a zase pozitívneho hľadania sa stáva závislosťou, s ktorou sa ťažko bojuje.
- b) *Závislosť od sťahovania súborov* – prostredníctvom služby FTP (file transport protocol) sa možno napojiť na počítač a internet a sťahovať súbory, o ktoré máme záujem.
- c) *Závislosť od chatovania* – komunikácia v diskusných skupinách ponúka mieru anonymity, experimentovanie s vlastnou identitou, ukazovanie navonok potlačovaných aspektov svojho ja.
- d) *Závislosť od elektronickej pošty* – prostredníctvom e-mailu sa dokážeme spojiť s hocikým a hocikde, ak poznáme jeho e-mailovú schránku. V USA až 41 % obyvateľov kontroluje svoju poštu hneď po prebudení, počas raňajok, pri jazde autom alebo aj v kostole.
- e) *Závislosť od webphonu* – počítač s mikrofónom, kamerou a aj internet umožňujú rozprávať sa s ľuďmi na celom svete.

Výskyt závislosti od internetu sa celosvetovo pohybuje medzi 2 až 8 %. V USA je to medzi 0,3 až 6 % a v Európe sa miera závislosti pohybuje medzi 3 až 18 %. V ázijských krajinách sú globálne najvyššie odhady výskytu závislosti v roz-

medzi 2 až 20 % (Weinstein a kol., 2014). Problematické užívanie internetu sa vo vyššej miere preukázalo medzi adolescentmi a študentmi vysokých škôl. Výberové šetrenie z jednástich európskych krajín medzi adolescentmi dospelo k hodnote 4,4 % patologických užívateľov internetu (Durkee a kol., 2012).

Závislosť spôsobuje najmä (Sejčová, 2011):

- a) **fyzické zmeny** – nepretržité pozeranie na obrazovku počítača môže viesť k vážnemu poškodeniu očného aparátu a zhoršovaniu zraku. Nesprávne a dlhé sedenie za počítačom môže viesť k bolestiam, ba priam až k poškodeniu chrčtice. Pri nadmernom trávení času na internete môže vzniknúť stres a s ním spojené bolesti hlavy, poruchy spánku a neurologické ťažkosti. Závislosť prispieva taktiež k problémom s hmotnosťou a krvným tlakom (Wegenastová in Sejčová, 2011);
- b) **depresiu** – z longitudiálnych výskumov vzťahu internet–depresia zistil Kraut (in Sejčová, 2011), že ide o cyklus, v ktorom sa osamelosť a depresia podporujú, alebo vedú k používaniu internetu a počítačov. To následne vedie ešte k väčšej osamelosti a hlbšej depresii a opätovne podnecuje k častejšiemu používaniu počítača a internetu;
- c) **osamelosť** – samotárov, ktorých od detstva zaujímala technológia a veda, opisuje Shotten (in Sejčová, 2011) ako počítačovo závislých jedincov. Počítačovo závislí jedinci sú podľa autora bez potreby sociálneho života, sociálna interakcia im neprináša formu uspokojenia;
- d) **útek z reality** – dlhé trávenie času pri počítači vedie k úplnému pohlteniu týmto zariadením. Vnímanie reality, priestoru, času, ale aj seba samého môže byť vplyvom internetu zmenené. Vytváranie si vlastného sveta fantázie, kde charakter užívateľa môže byť podľa jeho predstáv, má potenciál k vzniku patologického zaujatia;
- e) **anonymita** – umožňuje vytváranie si novej identity, vytváranie nových vzťahov, nové pohlavie, vek (Mohan-Martin, Schumacher, 2000). Internet môže ďalej poskytnúť atraktívnu alternatívu unudenému alebo nešťastnému životu jedincov, ktorí sú emocionálne izolovaní skutočnosťou alebo predstavovanou nešikovnosťou a neatraktívnosťou, alebo ktorí sú sociálne nesympatickí, alebo extrémne hanbliví;
- f) **problémy v škole alebo práci** – veľa času stráveného na internete je zdrojom obáv zo zníženej prípravy detí do školy a následného zhoršenia prospechu. Z výskumov (Skoric et al., 2009) bolo preukázané, že závislé používanie počítača a internetu má podiel na znížených školských výsledkoch. Problémy v práci podľa Youngovej (Sejčová, 2011) vznikajú z dostupnosti internetu a jeho používaním na vlastné účely.

### 3. Závislosť od počítačových hier a online hier

Hry v mobilných telefónoch a v počítačoch sa stali každodennou aktivitou dnešnej mládeže. So zvyšujúcou sa dĺžkou hrania denne môžeme u niektorých uvažovať o pokročilejšej závislosti. Hry podľa žánru môžeme rozdeliť do viacerých kategórií (Benkovič a kol., 2011, Stoffová, 2016):

- a) **akčné hry** (Ego- Scooter/ First- person Shooter) – hráč si vyberá postavu, za ktorú hrá a má splniť úlohu. V takýchto hrách sa objavuje násilie a zabíjanie. Dôležitú úlohu má aj príbeh hry (napr. Half-Life, Painkiller);
- b) **strategické hry** (Strategies- RTS, RPG) – ide o celý rad hier, kde sa uplatňujú rôzne stratégie: obchodné, riadiace, budovacie, vojnové hry. Cieľom takýchto hier je dosiahnuť strategickým plánovaním prevahu nad súperom (napr. Warcraft, Act of War...);
- c) **dobrodružné hry** (Adventury) – sú zamerané na vyriešenie nejakej záhady, príbehu, hádanky (napr. Silent Hill, Perzská princezná);
- d) **športové hry** – sú zamerané na rôzne športy, ako kolektívne hry (hokej, futbal, basketbal), jednotlivé športy (beh, skoky, hody), párové disciplíny (tenis, zápasy, šerm...) alebo aj simuláciu olympiád a pod.;
- e) **dungeons** (dungeon – väzenie), **rolové hry** – najpopulárnejšie sú MMORPG (Massively multiplayer online role playing game). Základom hry je, že hráč si vylepšuje svoju postavu tým, že spĺňa jednotlivé úlohy, ktoré má dané a za ktoré dostáva body. World of Warcraft je najznámejšou hrou, ktorú hrá 10 miliónov ľudí a niektorí z hráčov hrajú túto hru 5 až 10 rokov (Eckertová a Dočekal, 2013);
- f) **simulátory** – sú hry, ktoré napodobňujú reálnu skutočnosť, napr. pilotovanie lietadla, vlakové simulácie a iné. Mnohé z nich sa používajú ako trénažery, napr. v autoškole. Zaraďujeme sem aj simulátory riadenia obchodnej činnosti, skvalitňovanie tímov, atď. (napr. Formula F1, SimCity, Live for Speed...);
- g) **hry na sociálnych sieťach** – sú to hry FarmVille, CityVille, The Sims Social, ktoré majú vzbudzovať dojem, že hráte s priateľmi a že ide o spoločenskú hru. Ale podstatou hry je opätovné sa vracanie do hry, pretože jednotlivé kroky na seba nadväzujú (zasadenie záhrady obilím, žatva, starostlivosť o záhradu a iné) (Eckertová a Dočekal, 2013);
- h) MMO hry (massively multiplayer online) sú **online hry**, v ktorých dokážu tisíce hráčov z celého sveta vzájomne hrať v tej istej hre. Najpopulárnejšie sú MMORPG (Role playing games), online hry na hrdinov, sci-fi a fantasy žánre. Ďalším žánrom je MOBA (multiplayer online battle arena), kde hráči opakujú niekoľko minútové bitkárské zápasy medzi sebou (Blinka a kol., 2015).

Podľa Királyho a kol. (2014) sa MMO hry oproti klasickým počítačovým hrám odlišujú v intenzite hrania, čo je približne 25 hodín týždenne a v druhom rade v hráčskej vytrvalosti bez prestávky. Priemerne sa čas strávený hraním online hier pohybuje medzi 8-10 hodin v kuse (Williams a kol, 2008). Cole a Griffiths (2007) považujú za najväčšie lákadlo MMO hier práve určitý sociálny aspekt. Hráči sa združujú do skupín, tzv. klanov, v ktorých je potrebná komunikácia a kooperácia s ďalšími hráčmi. Ďalším znakom je neobmedzenosť online hier. Takéto hry nemajú na rozdiel od bežných hier zásadný koniec, takže ich nemožno „dohrať“.

Z výsledkov prieskumov v ČR v roku 2013, Blinka a kol. (2015) uvádzajú, že online hry sú doménou skôr mužov ako žien. O tieto hry malo záujem len 6 % ženských hráčov. Z neurologického hľadiska pri závislosti od online hier dochádza

vplyvom repetičných činností k poruche mezolimbického dopaminergického komplexu – oblasti zodpovednej za podmieňovanie a učenie. Predpokladá sa, že práve hranie s odmenami vedie k uvoľňovaniu dopamínu a postupnému posilňovaniu správania. Hráči aj napriek uvedomeniu si následkov a pokuse o jej obmedzenie, hru opätovne vyhľadávajú.

Výskum z oblasti neurobiológie ukázal, že priemerný vek dnešného hráča je 34 rokov, pričom počítačové hry hrá už 12 rokov, veľakrát až 18 hodín denne (Stoffková, 2016).

Hraním počítačových hier, ako uvádzajú Benkovič a kol. (2011), získavajú jedinci nové informácie, zdokonaľujú sa v cudzom jazyku, zlepšujú si orientačnú gramotnosť, logické myslenie a počítačové zručnosti. Počítačové hry tiež rozvíjajú pamäť, pohotovosť, schopnosť rýchlo sa rozhodnúť a riešiť situáciu. Pomáhajú taktiež pri dyslexii a pri poruchách ako je ADHD. Popri pozitívach nachádzame v odbornej literatúre rad negatívnych vplyvov spojených s hraním počítačových hier. Na riziko negatívneho vplyvu hry poukazujú psychológovia už niekoľko rokov. Argumenty, o ktoré sa opierali sú podľa Manhelovej (2015) prípady, kedy tínedžeri zaútočili na vlastnú rodinu strelnou zbraňou a ich hlavným koníčkom bolo hranie podobných počítačových hier.

#### 4. Príčiny vzniku závislosti od internetu

Príčiny vzniku závislosti od internetu môžeme podľa Šebeňovej (in Sejčová, 2011) vyčleniť tieto:

- a) **pocit vzrušenia** – človek dokáže stráviť na internete hodiny, až kým nenájde, čo si predstavoval. Pri takomto hľadaní dochádza „ku zmenám v oblasti nervových procesov alebo v endorfínovom systéme pri subjektívne chýbajúcej únave a so súčasným pôsobením eufórie“ (Zimmerl in Sejčová, 2011);
- b) **redukcia tenzie** – M. Griffiths prišiel k záveru, že približne 22 % užívateľov internetu, ktorých skúmal, zažilo stav omámenia ako pri droge a okolo 12 % sa upokojuje pri chate. Hry na internete môžu uvoľňovať napätie, úzkosť a nepríjemné očakávania;
- c) **nový pocit identity** – anonymita používateľa umožňuje prevziať na seba iné sociálne identity, keďže internet ponúka komunikáciu bez interakcie face to face;
- d) **vyhľadávanie spoločnosti** – virtuálne skupiny a komunity ponúkajú únik od reality, vytvárajú priestor na naplnenie sociálnych a psychologických potrieb, ktoré neboli naplnené v reálnom svete. Neskôr však môže nastať, že potreby ako láska a starostlivosť nie sú možné cez virtuálnu realitu a internetovo závislí ľudia prežívajú pocit sklamaní a zlosti;
- e) **biologické aspekty** – internet vo väčšine prípadov používajú ľudia, ktorí sa nudia, chcú zmeniť svoju náladu a keď cítia úzkosť a izolovanosť. Deficit serotonínu vedie k impulzivite a ku neschopnosti potlačiť nutkavé správanie. Narastá tak napätie a nepokoj, nepohoda alebo výbuch energie. V okamihu ako sa uskutočňuje takýto impulzívny čin, popisuje sa to ako stav uspokojenia alebo vzrušenia;
- f) **psychické problémy** – podľa klinickej psychologičky Orzack (in Sejčová, 2011) mal z jej liečených pacientov

na internetovú závislosť najmenej ešte jeden problém. Bola to depresia, sociálna fobia, porucha kontroly impulzov a porucha koncentrácie. Taktiež pacienti so schizoidnou osobnosťou sa radi dištancujú od iných osôb, čo im internet umožňuje a preto ho vyhľadávajú;

- g) **rodinná situácia** – rodinné podmienky, ktoré sú nepriaznivé pre svojich členov môžu prispieť ku závislému správaniu (Raily in Sejčová, 2011); napr. negatívny model rodinnej interakcie ako izolácia, odcudzenosť, nedostatok vzájomnosti; nevyhradené výchovné postoje rodičov – bez hraníc, pravidiel, ambivalentné a zmätené postoje; utajovanie, popieranie rodinných problémov, vytváranie dojmu harmonickej rodiny; neúspešné, zlyhávajúce alebo zablokované city v rodine.

Absencia konsenzu o povahe závislosti od internetu viedla k tomu, že viacerí autori zdôrazňujú rôzne diagnostické kritéria pre určenie závislosti od internetu (Weinstein a Lejoyeux, 2010). Dostupné nástroje sa dajú rozdeliť do dvoch skupín – škály, ktoré merajú všeobecnú závislosť od internetu (agresívne, patologické, kompulzívne, a problematické používanie internetu), škály pre meranie špecifických online závislostí (online hry, kybersex a závislosť od sociálnych sietí) (Weinstein in Škařupová, 2015). Niektoré nástroje boli vyvinuté ako diagnostické dotazníky pre ordinácie z konca deväťdesiatych rokov minulého storočia a nedostatočne reflektujú premeny v prostredí internetu a najčastejšie používaných aplikácií, ako je Facebook a iné sociálne siete (APA, 2013). Internet Addiction Test (IAT) od Youngovej (1998) je najstarším a najčastejšie používaným nástrojom na meranie internetovej závislosti (Škařupová, 2015).

Okrem známeho Youngovej dotazníka bolo vypracovaných viacero obdobných, ktoré vychádzali z diagnostických kritérií pre patologické hráčstvo (Zimmerl), zo všeobecných kritérií pre syndróm závislosti (Seemann) a zo symptómov internetovej závislosti (Morahan-Martin, Schumacher).

Závislosti nelátkového typu majú spoločné charakteristiky ako závislosti od psychoaktívnych látok a preto sa pri klinickej liečbe používajú podobné postupy ako pri liečbe látkových závislostí (Vacek a Vondráčková, 2014). V liečbe závislosti od internetu je veľa spôsobov liečby, ale najčastejšie sú využívané psychoterapeutické prístupy: kognitívne behaviorálna terapia, psychodynamický prístup a práca s rodinou (Vondráčková, 2015).

V liečbe so závislými klientmi Kuklová (2016) odporúča pracovať s motiváciou, včasným rozpoznaním spúšťačov a zvládanie baženia. Je potrebná úprava životného štýlu klienta, rozvinutie sociálnych kontaktov a vyplniť voľný čas zmysluplnými aktivitami.

Hlavným cieľom podľa Youngovej (2009) nie je úplná abstinencia od internetu, ale nájdenie spôsobu ako zmierniť využívanie problematických aplikácií. Klienti sú v kognitívnej behaviorálnej terapii podporovaní zvládať stresové situácie a predchádzať tak závislému správaniu. Terapia zväčša trvá tri mesiace.

Kwon (2010) reflektuje, že možnosti v liečbe závislosti na internete sú obmedzené a to z niekoľkých hlavných dôvodov. Internetová závislosť je relatívne nový fenomén a ne-

spadá pod oficiálne definovanú poruchu. A po ďalšie, internet je súčasťou každodenného života a preto je celková abstinencia prakticky nemožná. Po tretie je to problém v motivácii k samotnej liečbe. Tým, že je internet základnou súčasťou človeka, je uvedenie si problému s jeho užívaním problematické alebo popierané.

## 5. Výskum

Hlavným cieľom výskumu bolo zmapovať nadmerné rizikové používanie internetu a počítača mladými ľuďmi vo veku 15 – 25 rokov. Chceli sme zistiť, do akej miery sú dnešní mladí dospelí spätí so svetom internetu a čo je najčastejšou príčinou ich nadmerného užívania internetu a počítača. Chceli sme tiež zistiť interindividuálne osobitosti rizikového používania internetu a počítača - vplyv pohlavia na skúmané premenné. Predpokladali sme rozdiely v ohrození závislosťou od surfovania, závislosťou od hrania počítačových hier, chatovania a od elektronickej pošty - v závislosti od pohlavia respondentov.

### 5.1. Výskumné hypotézy a metódy výskumu

Na realizáciu výskumu internetovej a počítačovej závislosti sme si stanovili hypotézy, ktoré vychádzajú z čiastkových cieľov výskumu.

**H1:** Chlapci sú výraznejšie ohrození závislosťou od surfovania ako dievčatá.

**H2:** Chlapci hrávajú častejšie počítačové hry ako dievčatá.

**H3:** Chlapci a muži častejšie využívajú internet na hranie počítačových hier.

**H4:** Dievčatá sú výraznejšie ohrozené závislosťou od chatovania ako chlapci.

**H5:** Dievčatá majú tendenciu viac si kontrolovať elektronickú poštu na internete ako chlapci.

Pre zber dát kvantitatívneho výskumu sme si zvolili mladých ľudí vo veku od 15 do 25 rokov. Respondentov sme si vybrali náhodne zo stredných a vysokých škôl na území Slovenska. Dotazník nám vyplnilo celkovo 142 (100 %) respondentov, 70,4 % žien a 29,6 % mužov. Dievčatá boli väčšinou vysokoškolačky (VŠ: 73 %; SŠ: 27 %), u chlapcov bol podiel vysokoškolákov a stredoškolákov vyrovnaný (VŠ: 52,4 %; SŠ: 47,6 %).

Informácie od respondentov sme získavali pomocou metódy dotazníka. Dotazník sme vytvorili cez online formulár, následne sme ho poslali cez sociálne siete študentom stredných a vysokých škôl. Dotazník obsahoval 22 otázok, na ktoré mali respondenti odpovedať cez online formulár. Posledné dve otázky (č. 21, č. 22) dotazníka boli doplnené o škálu internetovej závislosti (IAT) od Kimberly Youngovej a o kritériá patologického používania internetu (PIG) od Hansa D. Zimmerla (Young, 1999), (Zimmerl in Sejčová, 2011).

Vo výskume sme porovnávali mieru používania internetu a počítača medzi dievčatami a chlapcami. Pri vyhodnocovaní interindividuálnych osobitostí sme použili  $\chi^2$  - test a kontin-

genčné tabuľky, pričom sme interpretovali rozdiely medzi porovnávanými skupinami respondentov (muži, ženy) v jednotlivých vybraných kategóriách na hladine významnosti  $p \leq 0,05$ .

### 5.2. Výsledky

Respondenti mali odpovedať na otázku, *čo najradšej robia vo svojom voľnom čase*. Najobľúbenejšou aktivitou vo voľnom čase je stretávanie sa s kamarátmi – podľa 74 % dievčat a 69 % chlapcov. Druhou obľúbenou aktivitou bolo u dievčat čítanie kníh (54 %), potom bývajú na internete (52 %), športujú (49 %), chatujú na internete (38 %), pozerajú televíziu (30 %), pomáhajú rodičom (29 %), nerobia nič (17 %), hrajú na hudobnom nástroji (8 %), len 6 % z nich hráva počítačové hry. U chlapcov je trávenie času na internete druhou najčastejšou aktivitou (66,7 %), potom nasleduje hranie počítačových hier (59,5 %), športovanie (59,5 %), čítanie kníh (26,2 %), chatovanie na internete (19 %), nič nerobenie (19 %), pozeranie TV (16,7), pomoc rodičom (11,9 %), hra na hudobnom nástroji (9,5 %). Odpoveď iné činnosti si zvolilo 11 % dievčat a 7,1 % chlapcov (maľovanie, tancovanie, pozeranie filmov, počúvanie hudby ai.).

Tabuľka 1. Náplň voľného času.

1. Čo najradšej robíte vo voľnom čase?				
	Dievčatá	%	Chlapci	%
Športujem	49	49,0	25	59,5
Nič nerobím	17	17,0	8	19,0
Iné	11	11,0	3	7,1
Pozerám televíziu	30	30,0	7	16,7
Hráam na hudobnom nástroji	8	8,0	4	9,5
Stretávam sa s kamarátmi	74	74,0	29	69,0
Čítam knihy	54	54,0	11	26,2
Hráam počítačové hry	6	6,0	25	59,5
Pomáham rodičom	29	29,0	5	11,9
Som na internete	52	52,0	28	66,7
Chatujem na internete	38	38,0	8	19,0

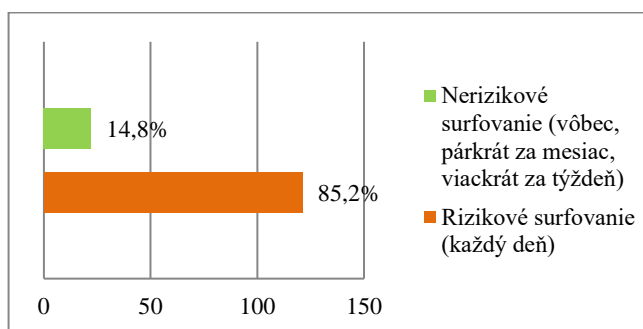
Potvrdil sa **vplyv pohlavia** na náplň voľného času mladých ľudí. Dievčatá a ženy významne častejšie čítajú knihy (D: 54 %, CH: 26,2 %;  $\chi^2 = 9,22$ ,  $p = 0,003$ ) ako chlapci a muži, častejšie tiež pomáhajú rodičom (D: 29 %, CH: 11,9 %;  $\chi^2 = 4,75$ ,  $p = 0,030$ ). Chlapci a muži významne častejšie vo voľnom čase hrajú počítačové hry (D: 6 %, CH: 59,5 %;  $\chi^2 = 49,65$ ,  $p < 0,001$ ).

Zaujímalo nás, *ako často dievčatá a chlapci surfujú na internete*. Surfovanie na internete je pre dievčatá a chlapcov každodenná záležitosť. Rozdiel medzi chlapcami a dievčatami v surfovaní na internete bol štatisticky nevýznamný ( $\chi^2 = 1,19$ , D.F= 3,  $p = 0,754$ ). Každý deň surfuje na internete až 87 % dievčat a 81 % chlapcov. Viackrát za týždeň 11 % dievčat a 14,3 % chlapcov.

Tabuľka 2. Surfovanie na internete.

2. Ako často surfujete po internete?				
	Dievčatá	%	Chlapci	%
Vôbec nesurfujem	1	1,0	1	2,4
Párkrát za mesiac	1	1,0	1	2,4
Viacrát za týždeň	11	11,0	6	14,3
Každý deň	87	87,0	34	81,0
<b>Spolu</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

Obrázok 1. Rizikové surfovanie na internete.



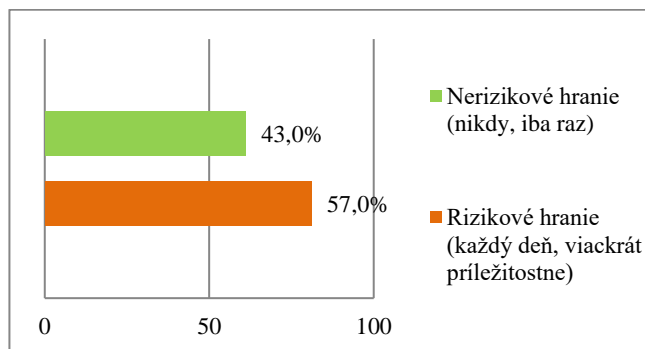
Z obrázka 1 je preukázateľné, že až 85,2 % respondentov je v rizikovom pásme surfovania na internete (každý deň surfujú po internete). Len 14,8 % respondentov je mimo rizikového surfovania na internete.

Uniknúť do virtuálneho sveta sa dá ľahko cez počítačové hry. Zisťovali sme, aké sú rozdiely medzi dievčatami a chlapcami vo *frekvencii hrania počítačových hier*. Každý deň hrá počítačové hry 5 % dievčat a až 33,3 % chlapcov. Potvrdil sa **vplyv pohlavia** na frekvenciu hrania počítačových hier. Chlapci a muži významne častejšie vo voľnom čase hrajú počítačové hry, významne častejšie uviedli, že ju hrajú viackrát príležitostne (D: 38 %, CH: 57,1 %) a každý deň (D: 5 %, CH: 33,3 %), naopak dievčatá častejšie uviedli, že ju nikdy nehrali (D: 32 %, CH: 2,4 %), alebo iba raz hrali počítačovú hru (D: 25 %, CH: 7,1 %); ( $\chi^2 = 36,18$ , D.F. = 3,  $p < 0,001$ ).

Tabuľka 3. Hranie počítačových hier.

3. Ako často hrávate počítačové hry?				
	Dievčatá	%	Chlapci	%
Nikdy som nehral	32	32,0	1	2,4
Iba raz	25	25,0	3	7,1
Viacrát príležitostne	38	38,0	24	57,1
Každý deň hrávam počítačové hry	5	5,0	14	33,3
<b>Spolu</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

Obrázok 2. Rizikové hranie počítačových hier.



Z obrázka 2 je zjavné, že do rizikového hrania počítačových hier patrí až 57 % mladých ľudí a do nerizikového hrania 43 %.

Internet a počítač používame nielen na zábavu či relax, ale niekedy, aj keď sa nudíme. Časté *používanie internetu „na zahnanie nudy“* uviedlo 48 % dievčat a 40,5 % chlapcov. Neustále používa internet a počítač, keď sa začnú nudiť 8 % dievčat a 6,7 % chlapcov, niekedy – 39 % dievčat a 35,7 % chlapcov. Z výsledkov môžeme konštatovať, že „zahnanie nudy“ je jednou z príčin, prečo mladí ľudia trávajú zvýšený čas na internete a za počítačom. Nie sú výrazné rozdiely medzi dievčatami a chlapcami v používaní internetu a počítača kvôli nude, rozdiel medzi chlapcami a dievčatami bol štatisticky nevýznamný ( $\chi^2 = 2,79$ , D.F. = 3,  $p = 0,425$ ).

Tabuľka 4. Internet ako prostriedok na zaháňanie nudy.

4. Používate internet a počítač najmä vtedy, keď sa začnete nudiť?				
	Dievčatá	%	Chlapci	%
Nikdy	5	5,0	3	7,1
Niekedy	39	39,0	15	35,7
Často	48	48,0	17	40,5
Neustále	8	8,0	7	16,7
<b>Spolu</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

Zisťovali sme, *ako často si kontrolujú mladí ľudia svoju mailovú schránku*. Raz za deň si kontroluje mail najviac respondentov (44 % dievčat a 33,3 % chlapcov). Niekoľkokrát za deň si kontroluje mail až 34 % dievčat a 23,8 % chlapcov. Každú chvíľu sa pozerá na mail len jeden chlapec (2,4 %) a žiadne dievča. Najčastejšie si mladí ľudia prezerajú svoje maily raz za deň, prípadne niekoľkokrát denne (častejšie dievčatá než chlapci). Rozdiel medzi chlapcami a dievčatami v kontrole svojich mailov bol štatisticky nevýznamný ( $\chi^2 = 8,59$ , D.F. = 4,  $p = 0,074$ ).



Tabuľka 5. Kontrola mailov.

5. Ako často sa pozeráte, či Vám neprišiel mail?				
	Dievčatá	%	Chlapci	%
Vôbec sa nepozieram	7	7,0	6	14,3
Raz za týždeň	14	14,0	11	26,2
Raz za deň	44	44,0	14	33,3
Niekoľkokrát denne	35	35,0	10	23,8
Každú chvíľu	0	0,0	1	2,4
<b>Spolu</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

Snažili sme sa od respondentov zistiť, *ako často zanedbávajú svoje povinnosti v dôsledku nadmerného trávenia času na internete*. Niekedy zanedbáva svoje povinnosti 56 % dievčat a 50 % chlapcov. Často zanedbáva svoje povinnosti 28 % dievčat a 31 % chlapcov. Nikdy nezanedbáva svoje povinnosti 16 % dievčat a 16,7 % chlapcov. Rozdiel medzi chlapcami a dievčatami v zanedbávaní povinností pre internet bol štatisticky nevýznamný ( $\chi^2 = 2,67$ , D.F = 3,  $p = 0,445$ ).

Tabuľka 6. Zanedbávanie povinností pre internet.

6. Ako často zanedbávate svoje povinnosti v dôsledku nadmerného trávenia času na internete?				
	Dievčatá	%	Chlapci	%
Nikdy	16	16,0	7	16,7
Niekedy	56	56,0	21	50,0
Často	28	28,0	13	31,0
Neustále	0	0,0	1	2,4
<b>Spolu</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

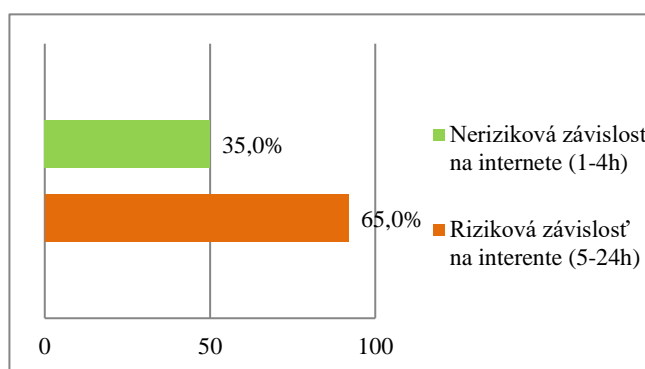
Zisťovali sme *ako dlho bývajú mladí ľudia pripojení denne na internete*. Na internete strávi jednu hodinu 5 % dievčat, chlapci túto možnosť neuviedli. Dve hodiny na internete trávi 9 % dievčat a 9,5 % chlapcov, tri hodiny – 12 % dievčat a 4,8 % chlapcov, štyri hodiny využíva internet 12 % dievčat a 14,3 % chlapcov, päť hodín – 17 % dievčat a 16,7 % chlapcov, šesť hodín – 6 % dievčat a 4,8 % chlapcov, sedem hodín – 3 % dievčat a 4,8 % (ostatné údaje sú v tabuľke č.7). „Neustále“ však bolo pripojených na internet až 24 % dievčat a 21,4 % chlapcov. Rozdiel medzi chlapcami a dievčatami v pripojení sa na internete bol štatisticky nevýznamný ( $\chi^2 = 12,50$ , D.F. = 11,  $p = 0,330$ ).

Tabuľka 7. Dĺžka pripojenia na internet.

7. Ako dlho bývate pripojení denne na internete?				
	Dievčatá	%	Chlapci	%
1h	5	5,0	0	0,0
2h	9	9,0	4	9,5
3h	12	12,0	2	4,8
4h	12	12,0	6	14,3

5h	17	17,0	7	16,7
6h	6	6,0	2	4,8
7h	3	3,0	2	4,8
8h	3	3,0	4	9,5
9h	0	0,0	1	2,4
10h	6	6,0	1	2,4
12h	1	1,0	2	4,8
14h	1	1,0	1	2,4
17h	1	1,0	1	2,4
Neustále	24	24,0	9	21,4
<b>Spolu</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

Obrázok 3. Rizikové pripojenie na internet.



Obrázok 3 ukazuje, že 65 % dievčat a chlapcov vo veku 15–25 rokov je v rizikovej miere dĺžky pripojenia na internet v časovom rozpätí 5–24 hodín a sú rizikovo závislí na internete. Mladých ľudí, ktorí sú v nerizikovej závislosti na internete od 1–4 hodín je 35 %.

Skúmali sme, *na čo najčastejšie využívajú počítač a internet*. U respondentov bolo jednoznačne najviac odpovedí využitia internetu – robenie si prác do školy (83 % dievčat a 71,4 % chlapcov), potom nasleduje chatovanie na internete (73 % dievčat a 59,5 % chlapcov), posielanie emailov (63 % dievčat a 57,1 % chlapcov), pokračuje surfovanie na internete (50 % dievčat a 64,3 % chlapcov), používanie internetu na sťahovanie súborov (47 % dievčat a 52,4 % chlapcov), nakupovanie cez internet (38 % dievčat a 45,2 % chlapcov), hranie rôznych počítačových hier (len 5 % dievčat a až 57,1 % chlapcov) a hranie počítačových hier na internete (len 5 % dievčat a až 40,5 % chlapcov). Erotické stránky na internete si prezerá 28,6 % chlapcov a len 2 % dievčat, skypevanie využíva 4 % dievčat a 19 % chlapcov, videokomunikáciu používa 8 % dievčat a 11,9 % chlapcov.

Potvrdil sa **vplyv pohlavia** na dôvody používania počítača a internetu. Chlapci a muži významne častejšie využívajú počítač a internet na hranie počítačových hier na internete (online hier) (D: 5 %, CH: 59,5 %;  $\chi^2 = 28,43$ ,  $p < 0,001$ ), hranie počítačových hier (D: 5 %, CH: 57,1 %;  $\chi^2 = 49,48$ ,  $p < 0,001$ ), na prezeranie erotických stránok (D: 2 %, CH: 28,6 %;  $\chi^2 = 23,50$ ,  $p < 0,001$ ) a na skypevanie (D: 4 %, CH: 19 %;  $\chi^2 = 8,66$ ,  $p = 0,003$ ).

Tabuľka 8. Dôvody používania počítača a internetu.

8. Na čo najčastejšie využívate počítač a internet?				
	Dievčatá	%	Chlapci	%
Na elektronickú poštu - používanie emailov	63	63,0	24	57,1
Na sťahovanie súborov	47	47,0	22	52,4
Na hranie počítačových hier na internete	5	5,0	17	40,5
Na chatovanie	73	73,0	25	59,5
Na surfovanie po internete	50	50,0	27	64,3
Na hranie rôznych počítačových hier	5	5,0	24	57,1
Na prezeranie si erotických stránok	2	2,0	12	28,6
Na nakupovanie cez internet	38	38,0	19	45,2
Na skypeovanie	4	4,0	8	19,0
Na videokomunikáciu	8	8,0	5	11,9
Robím si školské úlohy pomocou internetu	83	83,0	30	71,4
Iné	12	12,0	9	21,4

Zaujímalo nás, *kde sa najčastejšie respondenti pripájajú na internet*. Až 86 % dievčat a 88,1 % chlapcov uviedlo, že sa najčastejšie pripájajú na internet doma. V škole sa pripája 54 % dievčat a 64,3 % chlapcov. V práci je na internete 16 % dievčat a 9,5 % chlapcov. Uviedli, že sa pripájajú skoro všade, kde je dostupná sieť. Rozdiel medzi chlapcami a dievčatami v pripojení sa na internete nebol štatisticky významný.

Tabuľka 9. Miesto pripájania na internet.

9. Kde sa najčastejšie pripájate na internet?				
	Dievčatá	%	Chlapci	%
Doma	86	86,0	37	88,1
V škole	54	54,0	27	64,3
V práci	16	16,0	4	9,5
Iné	7	7,0	8	19,0

Zisťovali sme u respondentov, *ako často sa pripájajú na internet počas vyučovania*. Neustále sa pripája 7 % dievčat a 16,7 % chlapcov, často – 33 % dievčat a 38,1 % chlapcov, niekedy sa pripája 53 % dievčat a 33,3 % chlapcov. Nikdy sa nepripája počas vyučovania 7 % dievčat a 11,9 % chlapcov. Časté pripájanie sa na internet sa vyskytuje celkovo u 44,4 % respondentov. Rozdiel medzi chlapcami a dievčatami v pripojení sa na internete počas vyučovania nebol štatisticky významný ( $\chi^2 = 6,29$ , D.F. = 3,  $p = 0,100$ ).

Tabuľka 10. Pripájanie na internet počas vyučovania.

10. Ako často sa pripájate na internet počas vyučovania?				
	Dievčatá	%	Chlapci	%
Nikdy	7	7,0	5	11,9
Niekedy	53	53,0	14	33,3
Často	33	33,0	16	38,1
Neustále	7	7,0	7	16,7
<b>Spolu</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

Skúmali sme, *ako často uprednostňujú surfovanie na internete pred stretávaním sa s priateľmi*. Výsledky ukázali, že nikdy neuprednostňuje surfovanie pred stretnutím s priateľmi až 73 % dievčat a 71,4 % chlapcov, niekedy uprednostňuje surfovanie 25 % dievčat a 21,4 % chlapcov, často – 2 % dievčat a 7,1 % chlapcov. Výsledky potvrdzujú, že mladí ľudia aj dievčatá, aj chlapci sa predsa len radšej spoločne stretávajú ako by mali surfovať po internete. Rozdiel medzi chlapcami a dievčatami v uprednostnení surfovania na internete nebol štatisticky významný ( $\chi^2 = 2,39$ , D.F. = 2,  $p = 0,304$ ).

Tabuľka 11. Uprednostňovanie internetu.

11. Ako často uprednostňujete surfovanie na internete pred stretávaním sa s priateľmi?				
	Dievčatá	%	Chlapci	%
Nikdy	73	73,0	30	71,4
Niekedy	25	25,0	9	21,4
Často	2	2,0	3	7,1
Neustále	0	0,0	0	0,0
<b>Spolu</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

U dievčat a u chlapcov sme skúmali, *aké žánre počítačových hier hrajú najradšej*. Respondenti si mohli vybrať viac možností. Počítačové hry vôbec nehrá až 71 % dievčat a 7,1 % chlapcov. Akčné hry hrá 9 % dievčat a 50 % chlapcov, náučné hry – 3 % dievčat a 14,3 % chlapcov. Strieľačky si zahrá 4 % dievčat a až 45,2 % chlapcov, vojnové hry – 3 % dievčat a 31 % chlapcov, RPG hry a fantasy hráva len 7 % dievčat 69 % chlapcov, hry na logiku a rozmyšľanie – 17 % dievčat a 33,3 % chlapcov.

Potvrdil sa **vplyv pohlavia** pri uprednostňovaní počítačových hier. Dievčatá a ženy významne častejšie uviedli, že vôbec nehrávajú počítačové hry (D: 71 %, CH: 7,1 %;  $\chi^2 = 48,33$ ,  $p < 0,001$ ). Chlapci a muži významne častejšie hrajú akčné hry (D: 9 %, CH: 50 %;  $\chi^2 = 29,84$ ,  $p < 0,001$ ), náučné hry (D: 3 %, CH: 14,3 %;  $\chi^2 = 6,35$ ,  $p = 0,012$ ), strieľačky (D: 4 %, CH: 45,2 %;  $\chi^2 = 37,06$ ,  $p < 0,001$ ), vojnové (D: 3 %, CH: 31 %;  $\chi^2 = 23,11$ ,  $p < 0,001$ ), RPG hry/fantasy hry (D: 7 %, CH: 69 %;  $\chi^2 = 60,17$ ,  $p < 0,001$ ), na logiku a rozmyšľanie (D: 17 %, CH: 33,3 %;  $\chi^2 = 4,62$ ,  $p = 0,032$ ).



Tabuľka 12. Obľúbené druhy počítačových hier.

12. Aké hráte najradšej počítačové hry?				
	Dievčatá	%	Chlapci	%
Nehrám vôbec počítačové hry	71	71,0	3	7,1
Rád hrávam akčné	9	9,0	21	50,0
Náučné	3	3,0	6	14,3
Strieľačky	4	4,0	19	45,2
Vojnové	3	3,0	13	31,0
RPG hry /fantasy hry	7	7,0	29	69,0
Na logiku a rozmyšľanie	17	17,0	14	33,3
Iné	6	6,0	14	33,3

V tejto otázke sme nechali voľný priestor, aby respondenti uviedli, **ktoré počítačové hry hrávajú najčastejšie** a napísali konkrétne názvy ich obľúbených hier. Nie všetci respondenti, ktorí hrajú počítačové hry napísali v dotazníku aj názvy svojich obľúbených hier. Odpovedí od dievčat bolo len 11 a od chlapcov 22. Hra World of Warcraft je najznámejšia a najhranejšia RPG hra na celom svete. Jedno dievča (9,1 %) a 5 chlapcov (22,7 %) uviedlo, že hrá túto hru, ďalšími obľúbenými hrami boli už len u chlapcov Fornite (13,6 %), FIFA (9,1 %), Witcher 3 (9,1 %), Language of Legends (9,1 %). Iné hry uviedlo 8 (72,7 %) dievčat: hry – Crash Bandicoot, Solitaire, Sims, Sims 2, Sims City, Final Fantasy, Piknik slovo. 6 (27,3 %) chlapcov napísalo tieto hry – Arena total War, World of tanks, Heroes of the storm, Kingdom Come, Rocket Leaguea.

Potvrdil sa **vplyv pohlavia** pri uprednostňovaní počítačových hier. Chlapci a muži významne častejšie uviedli, že hrávajú hru Fortnite (D: 0 %, CH: 13,6 %;  $\chi^2 = 7,30$ ,  $p = 0,007$ ), FIFA (D: 0 %, CH: 9,1 %;  $\chi^2 = 4,83$ ,  $p = 0,028$ ), Witcher 3 (D: 0 %, CH: 9,1 %;  $\chi^2 = 4,83$ ,  $p = 0,028$ ), World of Warcraft (D: 9,1 %, CH: 22,7 %;  $\chi^2 = 8,69$ ,  $p = 0,003$ ), Language of Legends (D: 0 %, CH: 9,1 %;  $\chi^2 = 4,83$ ,  $p = 0,003$ ).

Tabuľka 13. Obľúbené počítačové hry.

13. Ktoré počítačové hry hrávate najčastejšie?				
	Dievčatá	%	Chlapci	%
Fortnite	0	0,0	3	13,6
FIFA	0	0,0	2	9,1
Witcher 3	0	0,0	2	9,1
World of Warcraft	1	9,1	5	22,7
League of Legends	0	0,0	2	9,1
CSGO	2	18,2	2	9,1
Iné	8	72,7	6	27,3

Respondentom sme položili **otázky zo škály internetovej závislosti (IAT)** od Kimberly Youngovej. Táto škála slúži ako skríningový nástroj na diferenciaciu závislých užívateľov od nezávislých užívateľov internetu. Respondenti mali odpovedať na 8 otázok s výberom možností áno a nie. Za internetovo závislých považuje Youngová (1999) tých, ktorí

odpovedajú na 5 a viac otázok – áno. U všetkých respondentov sme zisťovali, či sa podľa tejto škály zaraďujú medzi internetovo závislých. V jednotlivých otázkach nám respondenti odpovedali nasledovne:

*Cítite sa byť prehnane koncentrovaný na internet? Rozmýšľate o predchádzajúcej činnosti na nete, alebo sa už zaoberáte nasledujúcou činnosťou na ňom? Prehnane koncentrovane sa cíti 26,8 % respondentov (73,2 % nepremýšľa o činnostiach na internete).*

*Cítite potrebu zvyšovať čas strávený na internete, aby ste dosiahli uspokojenie? Zvyšovať čas strávený na internete chce 8,5 % respondentov (91,5 % necíti potrebu zvyšovať čas na internete).*

*Pokúšali ste sa opakovane neúspešne dostať pod kontrolu, znížiť alebo úplne zastaviť používanie internetu? Používanie internetu sa snažilo neúspešne obmedziť 28,2 % respondentov (71,8 % respondentov sa nesnažilo znížiť používanie počítača).*

*Cítite sa nepokojný, bez nálady, depresívny alebo podráždený, keď sa pokúšate obmedziť alebo úplne zastaviť používanie internetu? Nepokojných sa cíti 14,1 % respondentov (85,9 % sa necíti nepokojných pri prerušení používania internetu).*

*Ostávate obvykle pripojený na internete dlhšie, než ste pôvodne zamýšľali? Dlhšie ostáva pripojených na internete ako plánovalo 52,8 % respondentov (47,2 % neostáva dlhšie pripojených).*

*Ohrozili ste alebo ste riskovali stratu významného vzťahu, práce, vzdelania, alebo kariérovej príležitosti kvôli internetu? Odpoveď áno uviedlo 20,4 % respondentov a odpoveď nie 79,6 % respondentov.*

*Klamali ste rodine, terapeutovi, alebo niekomu inému, aby ste utajili rozsah svojej činnosti na internete? Rozsah svojej činnosti utajovalo 9,9 % respondentov (90,1 % svoju činnosť na internete neskrývalo).*

*Používate internet ako prostriedok na únik pred problémami alebo na uvoľnenie zlej nálady (napríklad pocitov bezmocnosti, viny, úzkosti alebo depresie)? Internet používa ako prostriedok na uvoľnenie zlej nálady a pred problémami až 42,3 % respondentov (57,7 % uviedlo opak).*

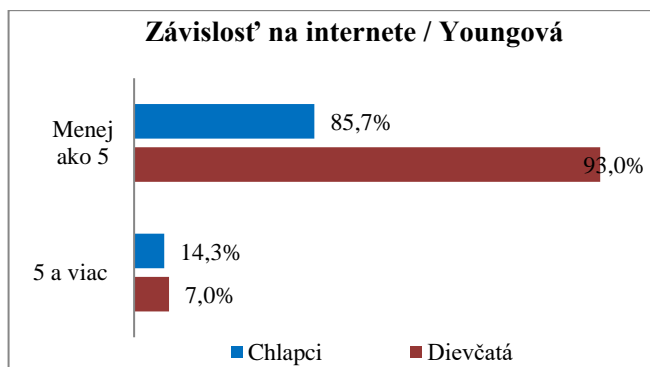
Tabuľka 13. Závislosť od internetu p. škály Youngovej – jednotlivé položky.

13. Odpovedajte na stanovené otázky, týkajúce sa internetu len áno alebo nie.				
	Áno	%	Nie	%
1. otázka	38	26,8	104	73,2
2. otázka	12	8,5	130	91,5
3. otázka	40	28,2	102	71,8
4. otázka	20	14,1	122	85,9
5. otázka	75	52,8	67	47,2
6. otázka	29	20,4	113	79,6
7. otázka	14	9,9	128	90,1
8. otázka	60	42,3	82	57,7

Tabuľka 14. Závislosť od internetu.

13. Odpovedajte na stanovené otázky, týkajúce sa internetu len áno alebo nie.				
	Dievčatá	%	Chlapci	%
5 a viac - závislosť	7	7,0	6	14,3
Menej ako 5	93	93,0	36	85,7
<b>Spolu</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

Obrázok 4. Závislosť od internetu.



Z otázky č.13 sme vytvorili skóre závislosti na internete. Z obrázka 4 vidíme, že väčšina mladých ľudí nie je podľa škály AIT závislých na internete. Menej ako 5 odpovedí áno si zvolilo 93 (93 %) dievčat a 36 (85,7 %) chlapcov. Päť a viac odpovedí áno uviedlo 7 (7 %) dievčat a 6 (14,3 %) chlapcov, ktorí však vykazujú závislosť na internete. Rozdiel medzi chlapcami a dievčatami v závislosti od internetu podľa škály Youngovej nebol štatisticky významný ( $\chi^2 = 6,29$ , D.F. = 1,  $p = 0,100$ ).

Dotazník pre respondentov sme doplnili *škálou pre kritéria patologického používania internetu* (PIG) týkajúce sa chatovania od Zimmerla (Sejčová, 2011). Podľa stanovených kritérií hodnotenia škály sme zisťovali závislosť a nezávislosť na chatovaní u respondentov. Medzi závislých na chatovaní podľa kritérií patria tí, ktorí určili 4 a viac odpovedí áno. Medzi nezávislých zaradujeme tých, ktorí mali menej ako 4 odpovede áno. Respondenti odpovedali na túto škálu takto:

*Často pociťujem neodolateľné nutkanie vstúpiť do chat programov.* Odpoveď áno si zvolilo 14,8 % respondentov (odpoveď nie 85,2 %).

*Ešte som nikdy nemal pocit viny kvôli tomu, že som prídlho online.* Pocit viny uviedlo 31 % respondentov (69 % nikdy nemalo pocit viny).

Stále častejšie ma nasledovné osoby - šéf, partner, priatelia, rodičia, deti karhajú za *nadmerné používanie chatu, náklady a čas venovaný jemu.* Za nadmerný čas venovaný chatu, bolo karhaných 14,1 % respondentov (85,9 % nebolo karhaných).

*Moje pracovné výkony, odkedy používam chat, poklesli.* Pracovné výkony klesli len u 12,7 % respondentov (žiadne poklesy uviedlo 87,3 % respondentov).

*Už často som sa pokúšal obmedziť môj zvyk chatovať, ale bez úspechu.* Len 13,4 % respondentov sa pokúšalo obmedziť chatovanie (86,6 % sa nepokúša tento čas obmedzovať).

*Pokúšam sa rozsah svojich chat aktivít skryť pred svojim okolím.* Aktivity skrýva pred okolím len 7,7 % respondentov (92,3 % svoje aktivity neskrýva).

*Ak chcem chatovať, ale z rozličných vonkajších dôvodov som vyrušený, som nervózny a nepokojný.* Respondentov, ktorí sa cítia byť nervózni a nepokojní bolo 7,7 %, ostatní nemajú tie to pocity (92,3 %).

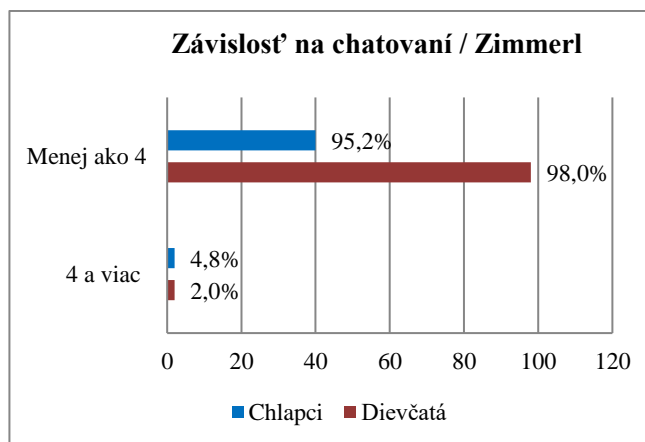
Tabuľka 15. Závislosť od chatovania p. Zimmerla – jednotlivé položky.

14. Odpovedajte na stanovené otázky, týkajúce sa chatovania len áno alebo nie.				
	Áno	%	Nie	%
1. otázka	21	14,8	121	85,2
2. otázka	44	31,0	98	69,0
3. otázka	20	14,1	122	85,9
4. otázka	18	12,7	124	87,3
5. otázka	19	13,4	123	86,6
6. otázka	11	7,7	131	92,3
7. otázka	11	7,7	131	92,3

Tabuľka 16. Závislosť od chatovania.

14. Odpovedajte na stanovené otázky, týkajúce sa chatovania len áno alebo nie.				
	Dievčatá	%	Chlapci	%
4 a viac - závislosť	2	2,0	2	4,8
Menej ako 4	98	98,0	40	95,2
<b>Spolu</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

Obrázok 5. Závislosť od chatovania.



Z obrázka 5 je viditeľné skóre patologického používania internetu (PIG) od Zimmerla (in Sejčová, 2011). Z výsledkov je zrejmé, že väčšina dievčat a chlapcov netrpí závislosťou od chatovania. Menej ako 4 odpovede áno si zvolilo 98 (98 %)

dievčat a 40 (95,2 %) chlapcov. Štyri a viac odpovede áno si zvolili 2 (2 %) dievčatá a dvaja (4,8 %) chlapci, ktorí však už vykazujú závislosť na chatovaní. Rozdiel medzi chlapcami a dievčatami v závislosti od chatovania p. Zimmerla nebol štatisticky významný ( $\chi^2 = 0,82$ , D.F. = 1,  $p = 0,364$ ).

## 6. Závery

Spracovanie výsledkov mám umožnilo stanovené hypotézy overiť.

**H1:** Predpokladali sme, že chlapci sú výraznejšie ohrození závislosťou od surfovania ako dievčatá. Táto hypotéza sa nám nepotvrdila. Rozdiel medzi chlapcami a dievčatami v surfovaní na internete bol štatisticky nevýznamný. Každý deň však surfuje na internete až 87 % dievčat a 81 % chlapcov. Väčšina dievčat a chlapcov je teda ohrozená závislosťou od surfovania (až 85 %).

**H2:** Predpokladali sme, chlapci hrávajú častejšie počítačové hry než dievčatá. Získanými výsledkami sa nám táto hypotéza potvrdila. Chlapci a muži významne častejšie vo voľnom čase hrajú počítačové hry, významne častejšie uviedli, že ju hrajú viackrát príležitostne (D: 38 %, CH: 57,1 %) a každý deň (D: 5 %, CH: 33,3 %), naopak dievčatá častejšie uviedli, že ju nikdy nehrali (D: 32 %, CH: 2,4 %), alebo iba raz hrali počítačovú hru (D: 25 %, CH: 7,1 %).

**H3:** Predpokladali sme, že chlapci a muži častejšie využívajú internet na hranie počítačových hier, čo sa aj potvrdilo. Chlapci a muži významne častejšie využívajú počítač a internet na hranie počítačových hier na internete (online hier) (D: 5 %, CH: 59,5 %), hranie počítačových hier (D: 5 %, CH: 57,1 %), na prezeranie erotických stránok (D: 2 %, CH: 28,6 %) a na skypovanie (D: 4 %, CH: 19 %).

**H4:** Predpokladali sme, že dievčatá sú výraznejšie ohrozené závislosťou od chatovania, než chlapci. Hypotéza sa nám nepotvrdila. Z výsledkov škály patologického používania internetu od Zimmerla vyplýva, že nie je významný rozdiel medzi chlapcami a dievčatami. Len 2 (2 %) dievčatá a dvaja (4,8 %) chlapci vykazovali závislosť od chatovania, väčšina dievčat a chlapcov (97 %) nie sú ohrození závislosťou od chatovania. Avšak pri otázke č. 8, kde respondenti uvádzali, čo najradšej robia vo svojom voľnom čase, predsa len o niečo viac dievčat uviedlo chatovanie (až 38 %), než chlapci (19 %), znamená to, že komunikácia na internete o niečo viac priťahuje dievčatá.

**H5:** Predpokladali sme, že dievčatá majú tendenciu viac si kontrolovať svoju elektronickú poštu na internete ako chlapci. Hypotéza sa nám nepotvrdila. 59 % chlapcov a až 79 % dievčat si kontroluje (raz denne, niekoľkokrát denne až každú chvíľu) svoju elektronickú poštu. Rozdiel medzi chlapcami a dievčatami v kontrole svojich mailov bol však štatisticky nevýznamný.

Prieskumom v podobe dotazníka sme zistili zaujímavé zistenia. Miera surfovania po internete dievčat a chlapcov vo veku 15–25 rokov je v rizikovom pásme. Používanie internetu je u mladých ľudí je na báze každodennosti. Taktiež sa nám preukázalo, že častým dôvodom nadmerného používania internetu je faktor nudy. Dlhé chvíle nič nerobenia ponú-

kajú možnosť siahnuť práve po internete a počítači. Z výsledkov, ktoré sme zistili, je tiež zrejmé, že dievčatá si radšej vo voľnom čase otvoria knihu, ako by si zahrali počítačovú hru. Chlapci zas prehánajú hranie počítačových hier. V počte hodín pripojených na internete sme vytvorili záver, že viac ako polovica všetkých respondentov je ohrozená mierou závislosti na internete. Musíme taktiež podotknúť, že mladí ľudia, ktorých sme skúmali, nepreferujú surfovanie po internete pred stretávaním sa s priateľmi. Je to znakom toho, že u mladých ľudí naďalej pretrváva sociálna interakcia. Na základe otázok o internetovej závislosti (IAT) od Kimberly Yougovej a škály nadmerného chatovania (PIG) od H. Zimmerla sme zistili, že ohrozených závislosťou od internetu a chatovania podľa týchto testov je len menšia časť respondentov (7 % dievčat a 14,3 % chlapcov vykazovalo závislosť od internetu a 2 % dievčat a 4,8 % chlapcov vykazovalo závislosť od chatovania). Ohrozené sú však rovnako obe pohlavia, rozdiel medzi chlapcami a dievčatami v závislosti od internetu p. škály Yougovej a v závislosti od chatovania p. Zimmerla nebol štatisticky významný.

Formulovať jednoznačné odporúčania pre prax v dnešnom svete internetu a počítačov nie je jednoduché. Tieto technológie jednoducho používať musíme, ak chceme ísť s dobou. Ale mali by sme každý z nás prehodnotiť účelnosť internetu a počítača, ktorý používame. Je potrebné, aby sme si uvedomili, koľko času strávime na internete a čo všetko je jeho predmetom. Je dôležité stanoviť si hranice používania internetu a počítača vo voľnom čase. Pri nadmernom užívaní internetu by sme nemali podceňovať varovné príznaky a pozrieť sa na ne objektívne. Mali by sme si taktiež všimnúť, ako reaguje okolie a aký má postoj k našej aktivite na internete a počítači. Pevne veríme, že sa aj napriek rýchlemu napredovaniu techniky v budúcnosti nebude miera používania internetu a počítača zvyšovať do tej miery, že ohrozí zdravie užívateľov a že bude len prinášať pozitívne vplyvy z hľadiska rozširovania informácií a ďalšieho pokroku.

## Literatúra

**APA. 2013.** Diagnostic and Statistical Manual and Mental Disorders: DSM 5. Books4US.

**Benkovič, J.:** Novodobé nelátkové závislosti. *Sociálna prevencia*. Bratislava: Národné osvetové centrum, 2011, č. 4, s. 25-30. ISSN 1336-9679

**Blinka, L.:** Nadmerné užívanie internetu a závislosť na internete. In *Děti a dospívající online. Vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada Publishing, 2014, s. 37-49. ISBN 978-80-247-5010-1.

**Blinka, L. a kol.:** *Online závislosti*. Praha: Grada Publishing, 2015, 200 s. ISBN 978-80-247-5311-9.

**Cole, H., Griffiths, M.D.:** Social interactions in massively multiplayer online role-playing gamers. In *Cyberpsychology and Behavior*, 2007, 10(4): 575-583.

**Durkee, T., Kaess, M., Carli, V. et al.:** Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. *Addiction*, 2012, 107(12): 2210-2222.

- Eckertová, L., Dočekal, D.:** Bezpečnosť detí na internetu. Rádce zodpovedného rodiča. Brno: Computer Press, 2013, 224 s. ISBN 978-80-251-3804-5
- Hamadová, Z., Malá, I.:** Internet ako zdroj informácií, kontaktov a rizík v dnešnej spoločnosti u mladých ľudí. *Význam internetu a sociálnych sietí a riziká pri ich využívaní*. Trnava: Knížnica Juraja Fándlyho, 2013, s. 16-21. ISBN 978 -80-88695 -39-4.
- Hupková, I., Liberčanová, K.:** Drogové závislosti a ich prevencia. *Vysokoškolské skriptá*. Trnava: Trnavská univerzita, 2012, 153 s. ISBN 978-80-8082-563-8.
- Király, O., Nagyhyörgy, K., Griffiths, M.D. et al.:** Problematic online gaming. *Behavioral addiction: Criteria, Evidence and Treatment*. Oxford: Academic Press, 2014, s. 392. ISBN 978-0-12-407724-9.
- Kuklová, M.:** *Kognitívne-behaviorálna terapia v liečbe závislosti*. Praha: Portál, 2016, s.152, ISBN 978-80-262-1101-3.
- Kwon, J.H.:** Toward the prevention of adolescent internet addiction. In *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. Hoboken: Wiley- Blackwell, 2010, s. 223-244.
- Marks, I.:** Behavioral (non-chemical) addiction. *British journal of addiction*. 1990, 85(11): 1389-1394.
- Manhelová, L.:** Nie je hra ako hra. *Ako zvládať nelátkové závislosti*. 2015 [online]. 2016. [cit.2018-01-12].Dostupné na internete:<[http://www.bedekerzdravia.sk/domains/bedekerzdravia/UserFiles/Files/Neatkove\\_zavislosti\\_KOMPLET.pdf](http://www.bedekerzdravia.sk/domains/bedekerzdravia/UserFiles/Files/Neatkove_zavislosti_KOMPLET.pdf)>.
- Mohan-Martin, J., Schumacher, P.:** Incidence and Correlates of Pathological Internet Use among College students. *Computer in Human behavior*, 2000, 16, s. 13-26.
- Reznická, A.:** *Príčiny vzniku závislosti na počítači a internete*. Diplomová práca, Univerzita Komenského v Bratislave. Filozofická fakulta; Katedra pedagogiky a andragogiky. Bratislava: Filozofická fakulta UK, 2018, 96 s.
- Sejčová, E.:** *Mladí v sieti závislosti*. Bratislava: Album, 2011. 224 s. ISBN 978-80-969908-4-9.
- Skoric, M.M., Teo, L.L.C., Neo, R.L.:** Children and video games: Addiction, engagement, and scholastic achievement. *Cyberpsychology and Behavior*, 2009, 12(5): 567-572.
- Stoffová, V.:** Počítačové hra a ich kvalifikácia. *Trendy vo výchove*. [online]. 2016. [cit.2018-01-12].Dostupné na internete:<[http://www.researchgate.net/publication/306047836\\_COMPUTER\\_GAMES\\_AND\\_THEIR\\_CLASSIFICATION](http://www.researchgate.net/publication/306047836_COMPUTER_GAMES_AND_THEIR_CLASSIFICATION)>.
- Škařupová, K.:** Diagnostika a měření online závislosti. *Online závislosti*. Praha: Grada Publishing, 2015, s. 39-51. ISBN 978-80-247-5311-9.
- Tomková, M. a kol.:** (2015). Príležitosti a riziká používania internetu deťmi. Sociálna sieť Facebook. In *Záverečná správa z výskumnej úlohy Príležitosti a riziká sociálnych médií pre detského používateľa*. Bratislava: VÚDPaP, 2015, 49 s.
- Vondráčková, P.:** Prevence a léčba závislosti a nadměrného užívání internetu. In *Online závislosti*. Praha: Grada Publishing, 2015, s. 55-80. ISBN 978-80-247-5311-9.
- Vondráčková, P., Vacek, J.:** Závislostné správanie na internete. In *Sociálna prevencia- Prevencia nelátkových návykových chorôb*. Bratislava: Národné osvetové centrum, 2009, č. 3, s. 4-7. ISSN 1336-9679.
- Weinstein, A., Feder, L.C., Rosenberg, K.P., Dannon, P.:** Internet Addiction Disorder: Overview and Controversies. *Behavioral Addictions. Criteria, evidence and treatment*, 2014, s. 99-118.
- Weistein, A., Lejoyeux, M.:** Internet Addiction or Excessive Internet Use. In *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 2010, 36(5): 227- 283.
- Williams, D., Yee, N., Caplan, S.E.:** Who plays, how much, and why? Debunking the stereotypical gamer profile. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 2008, 13, s. 993-1018.
- Young, K.S.:** Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in clinical practise: A source book*, 1999, 17, s. 19-31.
- Young, K.S.:** CBT-IA: The First Treatment Model for Internet Addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 2011, 25(4): 304- 312.
- Zimmerl, H.D.:** „Internetsucht“ Eine Neumodische Krankheit? <http://gin.uibk.ac.at/gin/freihhtml/chatlang.htm>, 1998.

Do redakcie došlo 14.1.2019.