

EKONOMICKÁ UNIVERZITA V BRATISLAVE

FAKULTA HOSPODÁRSKEJ INFORMATIKY

Evidenčné číslo: 103004/I/2021/36090008796436484

On-line závislosti a potenciálne spôsoby ich riešenia

Diplomová práca

2021

Bc. Marek Polivka

EKONOMICKÁ UNIVERZITA V BRATISLAVE
FAKULTA HOSPODÁRSKEJ INFORMATIKY

On-line závislosti a potenciálne spôsoby ich riešenia
Diplomová práca

Študijný program: Informačný manažment
Študijný odbor: Ekonómia a manažment
Školiace pracovisko: Katedra aplikovanej informatiky
Vedúci záverečnej práce: Ing. Pavol Jurík, PhD.

Bratislava 2021

Bc. Marek Polivka



Ekonomická univerzita v Bratislave
Fakulta hospodárskej informatiky

ZADANIE ZÁVEREČNEJ PRÁCE

Meno a priezvisko študenta: Bc. Marek Polivka
Študijný program: Informačný manažment (Jednoodborové štúdium, inžiniersky II. st., denná forma)
Študijný odbor: 8. - ekonómia a manažment
Typ záverečnej práce: Inžinierska záverečná práca
Jazyk záverečnej práce: slovenský
Sekundárny jazyk: anglický

Názov: On-line závislosti a potenciálne spôsoby ich riešenia

Anotácia: Súčasťou riešenia diplomovej práce by malo byť uskutočnenie ankety mapujúcej stav on-line závislosti na Slovensku a vytvorenie zoznamu odporúčaní smerujúcich k riešeniu tohto problému.

Vedúci: Ing. Pavol Jurík, PhD.
Katedra: KAI FHI - Katedra aplikovanej informatiky FHI
Vedúci katedry: Ing. Mgr. Peter Schmidt, PhD.
Dátum zadania: 23.10.2018

Dátum schválenia: 23.10.2018

Ing. Mgr. Peter Schmidt, PhD.
vedúci katedry

Čestné vyhlásenie

Čestne vyhlasujem, že túto diplomovú prácu som vypracoval samostatne s použitím uvedenej literatúry.

V Bratislave dňa 10. 5. 2021

.....

podpis

Pod'akovanie

Srdečne by som chcel touto formou poďakovať môjmu školiteľovi Ing. Pavlovi Juríkovi, PhD. za pomoc, ochotu, zodpovedný prístup a za poskytnutie cenných rád pri tvorbe mojej diplomovej práce.

ABSTRAKT

POLIVKA, Marek: *On-line závislosti a potenciálne spôsoby ich riešenia*. – Ekonomická univerzita v Bratislave. Fakulta hospodárskej informatiky; Katedra aplikovanej informatiky.
– Vedúci záverečnej práce : Ing. Pavol Jurík, PhD. – Bratislava: FHI EU, 2021, 75 strán.

Cieľom záverečnej práce je zmapovať závislosť a nadmerné používanie internetu na Slovensku naprieč rôznymi vekovými kategóriami a poskytnúť súbor riešení ako s online závislosťou bojovať. Práca sa skladá z troch kapitol, jej súčasťou je 21 obrázkov a 1 príloha – dotazník. 1. kapitola je venovaná online závislostiam všeobecne, ale aj jednotlivým typom online závislostí, či už na počítačových hrách, sexuálnom obsahu, hazardnom hraní alebo sociálnych sieťach. Druhá kapitola sa venuje cieľom práce, metodike práce a metódam skúmania, ktoré boli v práci použité. V poslednej kapitole sú spracované výsledky, ktoré boli získané empirickou formou. Prostredníctvom výsledkov sme porovnali prevalencie online závislosti naprieč vekovými kategóriami a poskytli zoznam odporúčaní, ako nadmernému používaniu internetu predísť a ako s ním bojovať.

Kľúčové slová: internet, online závislosť, prevencia, liečba,

ABSTRACT

POLIVKA, Marek: *Online addictions and potential ways to solve them.* – University of Economics in Bratislava. Fakulta hospodárskej informatiky; Department of Applied Informatics. – Supervisor of the thesis : Ing. Pavol Jurík, PhD. – Bratislava: FHI EU, 2021, 75 pages.

The aim of the thesis is to map out the addiction and excessive use of the Internet in Slovakia across different age groups and to provide a set of solutions against online addiction. The thesis consists of three chapters, including 21 pictures and 1 appendix – a questionnaire. Chapter 1 is devoted to online addiction in general, but also to individual types of online addiction like online computer games, sexual content, gambling or social networks. The second chapter deals with the aim of the thesis, the methodology of the work and the used research methods. The last chapter shows the empirically obtained results. Using the data, we compared the prevalence of online addiction across different age groups and provided a list of recommendations on how to prevent and treat online addiction.

Key Words: internet, internet addiction, prevention, therapy

Obsah

Zoznam obrázkov	10
Zoznam skratiek a značiek.....	11
Úvod.....	12
1 Súčasný stav riešenej problematiky doma a v zahraničí.....	13
1.1 Online závislosti.....	13
1.1.1 Strata kontroly a súvisiace poruchy	16
1.1.2 Rizikové faktory	17
1.2 Závislosť na online počítačových hrách.....	18
1.2.1 Rizikové faktory na strane hráča	21
1.2.2 Rizikové faktory závislosti na strane hry.....	21
1.2.3 Neurobiológia závislosti na online hrách.....	22
1.3 Závislosť na sexuálnom obsahu na internete	23
1.3.1 Problémové online sexuálne aktivity	24
1.3.2 Nástroje pre rozpoznanie internetovej sexuálnej závislosti.....	24
1.4 Závislosť na online hazardnom hraní.....	25
1.4.1 Diagnostika závislosti na online hazardných hrách	26
1.4.2 Druhy hazardných hier na internete.....	28
1.4.3 Nástroje určené na kontrolu online hazardného hrania	30
1.4.4 Možnosti liečby online hazardného hrania	30
1.5 Závislosť na sociálnych sieťach.....	31
1.6 Diagnostika a meranie online závislostí.....	32
1.7 Nadmerné používanie internetu z vývojového hľadiska.....	33
1.7.1 Nadmerné používanie internetu u detí v školskom veku.....	34
1.7.2 Nadmerné používanie internetu u dospelých.....	35
1.7.3 Nadmerné používanie internetu v mladšej dospelosti.....	37
1.7.4 Nadmerné používanie internetu v strednej a staršej dospelosti	38

1.7.5	Nadmerné používanie internetu v starobe	39
1.8	Prevencia a liečba online závislostí.....	40
1.8.1	Prevencia.....	40
1.8.2	Liečba.....	41
2	Cieľ práce, metodika práce a metódy skúmania daného problému	46
2.1	Cieľ práce	46
2.2	Výskumné hypotézy	46
2.3	Metodika výskumu.....	48
2.3.1	Popis výskumného súboru	48
2.3.2	Nástroje a metódy skúmania dát.....	48
3	Výsledky práce a diskusia.....	50
3.1	Overovanie platnosti hypotéz:.....	57
3.2	Zoznam odporúčaní.....	65
	Záver	67
	Zoznam použitej literatúry	69
	Prílohy.....	75

Zoznam obrázkov

Obrázok 1 - Pohlavie respondentov (Zdroj - Autor).....	50
Obrázok 2 - Vek respondentov (Zdroj – Autor)	51
Obrázok 3 – Čas strávený na internete (Zdroj – Autor)	51
Obrázok 4 – Miera narastania času stráveného na internete (Zdroj – Autor).....	52
Obrázok 5 – Plánovanie času stráveného na internete (Zdroj – Autor).....	52
Obrázok 6 – Trávenie času online oproti času s priateľmi (Zdroj – Autor)	53
Obrázok 7 – Čas strávený na internete denne (Zdroj – Autor).....	54
Obrázok 8 – Spôsob využívania internetu (Zdroj – Autor)	54
Obrázok 9 – Frekvencia hrania online počítačových hier (Zdroj – Autor)	55
Obrázok 10 – Frekvencia navštevovania online erotických stránok (Zdroj – Autor)	56
Obrázok 11 – Frekvencia hrania online hazardných hier (Zdroj – Autor)	56
Obrázok 12 – Závislosť na internete (Zdroj – Autor).....	58
Obrázok 13 – Mierna závislosť na internete (Zdroj – Autor).....	58
Obrázok 14 – Spôsob využívania internetu adolescentmi (Zdroj – Autor)	59
Obrázok 15 – Spôsob využívania internetu staršou generáciou (Zdroj – Autor)	60
Obrázok 16 – Hranie online hazardných hier u mužov (Zdroj – Autor)	61
Obrázok 17 – Hranie online hazardných hier u žien (Zdroj – Autor).....	61
Obrázok 18 – Hranie online počítačových hier u mužov (Zdroj – Autor)	62
Obrázok 19 – Hranie online počítačových hier u žien (Zdroj – Autor).....	63
Obrázok 20 – Sledovanie online pornografických stránok u mladších žien (Zdroj – Autor)	64
Obrázok 21 – Sledovanie online pornografických stránok u starších žien (Zdroj – Autor)	64

Zoznam skratiek a značiek

MMORPG - Massively Multiplayer Online Role Playing Games

MOBA - Multiplayer Online Battle Arena

WoW - World of Warcraft

EEG - Electroencephalogram

DSM - The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

MKN - Mezinárodní klasifikace nemocí

PGSI - Problem Gambling Severity Index

SOGS - South Oaks Gambling Screen

KBT - Kognitívno-behaviorálna terapia

CRAFT - Community Reinforcement and Family Training

PTC - Pressure to Change

CIAS - Chen Internet Addiction Scale

Úvod

Téma online závislosti na konkrétnych internetových aplikáciách je v súčasnosti aktuálnou témou. Už od počiatku objavu a najmä od doby, kedy sa stal internet neoddeliteľnou súčasťou života sa vo verejných diskusiách začala čoraz viac vynárať obava, že v budúcnosti sa osobný styk zníži na minimum a celá komunikácia sa presunie do online priestoru a bude sa odohrávať výlučne cez digitálne médiá. Objav nových médií už v minulosti sprevádzali obavy zo zmien a inak tomu nebolo ani v spojení s internetom.

Je zaujímavé pozorovať ako sa vzhľadom k súčasnej situácii vo svete sa tieto obavy naplnili. Preto je téma online závislosti u nás aj v zahraničí relevantnejšia ako kedykoľvek predtým.

Internet je v dnešnej dobe každodennou súčasťou našich životov a jeho používanie na celom svete prudko rastie každým rokom. S pokrokom technológií sa internet ukázal ako efektívny nástroj na vyhľadávanie informácií, komunikáciu a zábavu. Internet ako globálna sieť spája milióny ľudí na celom svete a umožňuje používateľom vymieňať si informácie, ktoré sú kedykoľvek a kdekoľvek k dispozícii. Mnoho ľudí používa internet na nadmerné hranie počítačových hier, dlhé hodiny trávia na sociálnych sieťach, stránkach s hazardnými hrami či pornografiou. S dostupnosťou a mobilitou nových médií sa v spoločnosti začal spomínať pojem závislosť na internete ako potenciálny problém hlavne u mladých ľudí.

Ako najpopulárnejšie a najsofistikovanejšie masové komunikačné médium súčasnosti však internet predstavuje nebezpečenstvo pre deti, ktoré používajú internet bez kontroly dospelých, najmä pre dospievajúcich, ktorí majú voľný prístup k obsahu nevhodnému pre ich vek.

Cieľom našej práce bolo skúmať online závislosti na Slovensku a poskytnúť zoznam riešení, ako so závislosťou bojovať a predchádzať jej.

1 Súčasný stav riešenej problematiky doma a v zahraničí

V úvodnej časti tejto kapitoly sme popísali online závislosti ako také. Ďalej sme pokračovali opisom jednotlivých typov online závislosti, či už na počítačových hrách, pornografických stránkach, online hazardnom hraní alebo sociálnych sieťach. V poslednej časti kapitoly sme spravili prierez online závislosťou medzi jednotlivými vekovými kategóriami a načrtli prevenciu a liečbu online závislostí.

1.1 Online závislosti

Internet sa stal v posledných desaťročiach tak dominantným médiom, že sa naň preniesla značná pozornosť verejnosti a odborníkov pre ich potencionálne problematické dôsledky. Pričom prvé štúdie, ktoré naznačovali potencionálnu závislosť sa objavili už začiatkom osemdesiatych rokov [7].

Avšak skutočný prevrat je spojený s publikáciami psychológov Marka Griffithsa [29] a Kimberley Young [65]. V dôsledku čoho sa od tejto doby objavili tisíce štúdií a literatúry, ktoré sa tejto problematike venujú.

Na tému online závislostí existuje mnoho názorov. Jeden pohľad na problematiku je, že závislosť je iba hypotetickým následkom používania internetu. Z tohto uhľa pohľadu sa dá predpokladať, že vlna záujmu o negatívne účinky spojené s internetom časom odznejú.

Druhý pohľad sa naopak zaoberá vplyvom na psychickú, fyzickú i sociálnu pohodu, ktorý internet so sebou priniesol a účinky internetu na ľudí považuje za evidentné.

Tretím názorom je akýsi model zmiešaných účinkov, závisiacich od kontextu, konkrétnych ľudí pričom môžu viesť k väčším či menším účinkom ako i pozitívnym aj negatívnym.

Rôzne teórie preto prinášajú rôzne klasifikácie motivácií a potrieb, ktoré človeka môžu viesť k nadmernému používaniu internetu. Dôležité je však spomenúť, že médiá ponúkajú uspokojenie viacerých potrieb zároveň, pričom v prípade internetu sú tieto dôvody a motivácie zároveň aj následkami. Závislý jedinec sa napríklad stáva sociálne izolovanejším a častejšie čelí negatívnym psychickým stavom [7].

Následky sú teda dvojaké. Pozitívne v tom, že človek pociťuje uvoľnenie a spolupatričnosť pri nájdení komunity. A zároveň negatívne v tom, že z dlhšej perspektívy môže dochádzať k prehĺbeniu izolácie. Tento uhol pohľadu sťažuje pochopenie, čo je

pôvodný stav a čo je skutočne až mediálny efekt a to je jednou z hlavných výhrad odporcov existencie online závislosti.

Dôvod, prečo si jedinec zvolí určité médium je daný kontextom, ktorý môžeme zhrnúť do troch dominantných oblastí. Prvou je charakteristika jedinca, ktorá zahŕňa širokú škálu osobnostných charakteristík od pohlavia, veku a inteligencie jedinca až po rôzne psychické premenné, akými sú napríklad pocit vlastnej hodnoty či impulzivnosť. Technologicky najgramotnejší sú mladší ľudia a teda internet budú používať najviac. Muži zas budú viac inklinovať k používaniu časovo náročnejších online aplikácií predovšetkým počítačových hier. Individuálnych faktorov je mnoho a výber pri štúdiách preto z veľkej časti závisí na konkrétnom obore [7].

Druhou dominantnou oblasťou je sociálne prostredie, vplyv rodiny, kamarátov, školy a celkovo blízkeho okolia. Napríklad rodičia majú zásadný vplyv, či a ako ich deti internet používajú.

Sociálne podmienky a vplyv širšej spoločnosti sú tretou oblasťou kontextu, ktorý ovplyvňuje jedinca. Okrem ekonomickej situácie či celkového spoločenského vývoja v danej krajine môžeme uvažovať aj v konkrétnejších sférach akou je napr. gramotnosť [7].

Výskum EU Kids Online II napríklad zistil, že deti zo severských krajín podobne ako deti z postkomunistických krajín čelia vo veľkej miere online rizikám avšak severské krajiny vedia lepšie tieto riziká zvládať [32].

Rôzne online aplikácie majú aj rôzny vplyv na užívateľa. Vďaka veľkému pokrytiu a rozšíreniu internetu a jeho nízkej cene môže byť online mnoho ľudí. Toto pokrytie ovplyvňuje kto môže byť pripojený neustále a mať prístup aj k dátovo náročnejším aplikáciám – akými sú online hry a pornografia. V minulosti, keď bolo pokrytie vysokorýchlostným internetom nižšie, boli najpopulárnejšie anonymné chatovacie miestnosti, zatiaľ čo dnes sú medzi najpopulárnejšími sociálne siete, kde práve naopak môžu ľudia o sebe zverejňovať čo najviac. Škodlivosť aj prínos mediálnych účinkov do značnej miery záleží na spoločnosti a na tom ako určité správanie vníma, čo samozrejme podlieha zmenám. Pri takom premenlivom médiu, akým je internet je táto zmena obzvlášť rýchla [7].

Mark Griffiths [28] hovorí, že každá závislosť v sebe nesie šesť komponentov:

- zaujatie/saliencia
- eufória

- syndróm odobratia
- tolerancia
- relaps
- konflikt

O závislosti môžeme hovoriť v situáciách, v ktorých jedinec nie je schopný kontrolovať určitý typ správania. Vyznačuje sa vysokou mierou kompulzívности a jedinec v správaní pokračuje aj keď si preukázateľne škodí. Typicky je takéto správanie spájané s nadmerným užívaním návykovej látky [7].

Prototypom behaviorálnej závislosti je patologické hráčstvo, ktorá je najviac preskúmanou a jedinou oficiálnou diagnózou v tejto kategórii [3]. Avšak o zaradenie medzi návykové poruchy sa uvažovalo aj pri závislosti na internete, závislosti na počítačových hrách až po kompulzívne nakupovanie [23]. Vyššie uvedené diagnózy patria do kategórie impulzívnych porúch, pričom o rozlíšení medzi behaviorálnou závislosťou a impulzívnou poruchou sa stále diskutuje.

Podobnosť medzi látkovými a behaviorálnymi závislosťami je z hľadiska symptómov najzrejmějšía pri hráčskej poruche. Diagnostické kritéria boli pri tejto poruche priamo odvodené od drogovej závislosti a patrí medzi ne strata kontroly či rizikové správanie [3].

Syndróm odobratia je pri návykových látkach sprevádzaný nepríjemnými abstinенčnými príznakmi. Pri gamblingu ide o podráždenosť a nekludnosť pri pokusoch prestať hrať.

Zaujatie (Saliencia) sa pri závislosti na návykových látkach prejavuje množstvom času stráveným obstarávaním drogy a intoxikáciou. Pri patologickom hráčstve je to zaujatie hraním, hernými úspechmi a neúspechmi, času stráveným získavaním financií a plánovaním ďalšieho hazardu.

Patologický hráč podobne ako užívateľ drog zanedbáva rôzne oblasti zo svojho života ako sú profesijné a školské povinnosti alebo spoločenské a rekreačné aktivity.

Aj napriek zjavným negatívnym fyzickým či psychickým dôsledkom, závislý naďalej pokračuje v rizikovitom používaní. Hráč sa teda vracia k hraníu aj napriek stratovitosti a negatívnemu dopadu na život, ktoré jeho správanie prináša.

Relaps má u obidvoch druhoch závislosti jednu spoločnú črtu a tým je neúspešný pokus s aktivitou prestať [7].

Na základe týchto podobností medzi látkovými a behaviorálnymi závislosťami Mark Griffiths [24] zostavil definíciu závislosti, ktorá je zložená z nasledujúcich komponentov. Sú nimi saliencia, ako stav kedy sa daná aktivita stane najdôležitejšou aktivitou v živote človeka a tolerancia, ktorá poukazuje, že jedinec k dosiahnutiu rovnakého uspokojenia potrebuje viac aktivity ako predtým. Ďalej sú to podráždenosť a náladovosť ako klasické abstinenčné príznaky. Griffiths ich označil ako syndróm z odobratia. Poslednými komponentmi sú konflikt, ktorý poukazuje na problémy vo vzťahoch a zamestnaní alebo výčitky svedomia jedinca a relaps, termín ktorý hovorí o návrate ku vzorcu správania [24].

Mnoho autorov rozlišuje závislosť na online hraní práve kvôli prítomnosti päť zo šiestich komponentov Griffithsovej definícii závislosti: dĺžka času strávená pri počítači, plánovanie stratégií a príprava na hru, podráždenosť keď sa im v hre nedarí. Model šiestich komponentov patrí medzi najvplyvnejšie prístupy k behaviorálnym závislostiam a je základom väčšiny diagnostických a meracích nástrojov [24].

No podľa Charltona a Danforth [34] nemožno hovoriť o závislosti pokiaľ je hranie v súlade s predstavami o živote jedinca a nezasahuje mu ostatné povinnosti.

Iniciácia závislosti v dospievaní vedie k vážnejšiemu priebehu choroby a k výskytu psychickým problémom.

Oba typy závislosti sú zriedkavejšie medzi mužmi a pre ženy je naopak charakteristická iniciácia v neskoršom veku – tento jav sa označuje ako teleskopický efekt (telescoping effect) [24].

1.1.1 Strata kontroly a súvisiace poruchy

Behaviorálne závislosti sú väčšinou spájané s bežnými aktivitami a objektmi akými sú peniaze alebo jedlo. Preto je náročné rozlíšiť či sa jedná o normálne alebo nadmerné používanie. Rozlíšenie závislosti je v tomto prípade omnoho problematickejšie ako napríklad u látkových závislostí.

Pri návykových látkach je na začiatku zdrojom závislosti snaha o akýsi pôžitok, preto aj pri behaviorálnej závislosti platí, že sa jedinec spočiatku utiahne k aktivite pre potešenie či úľavu, ktorú mu poskytuje [10].

1.1.2 Rizikové faktory

Osoba, ktorej už v minulosti bola diagnostikovaná návyková porucha majú podstatne vyššie riziko, že sa u nich vyvinie aj iná návyková porucha. Nejde pritom iba o kombináciu rôznych návykových látok ale aj zmes behaviorálnych a látkových závislostí, napríklad súvislosť medzi drogovou závislosťou a gamblingom [22].

Technológie výrazne prenikli do domácností a tvoria podstatnú časť nášho voľného času. Výskumy skúmajúce závislosť na internete sú záležitosťou poslednej dekády a súvisia predovšetkým s nárastom popularity online hier a s rozvojom sociálnych sietí [22].

Samostatná online závislosť a kritéria bývajú často odvodzované od drogových závislostí, od rôznych psychologických porúch až po patologické hráčstvo [28].

Od deväťdesiatych rokov kedy sa termín závislosť na internete prvý krát objavil vo výskume americkej psychologičky Kimberley Young [65] a javil sa ako pomerne zrozumiteľná diagnóza sa okolností zmenili. Rozšírila sa dostupnosť aj množstvo aplikácií, a preto je dnes závislosť na internete termín, ktorý zastrešuje niekoľko porúch.

Young rozlíšila niekoľko typov závislosti, ktorými sú závislosť na kyber-sexe, ktoré zahŕňa používanie stránok pre dospelých a pornografie, potom závislosť na kyber-vzťahoch, ktoré sú udržiavané len prostredníctvom internetu. Ďalej do subtypov online závislosti patrí net-kompulzia, kam patrí online gambling či nakupovanie, informačné presýtenie (information overload) zahŕňajúce kompulzívne surfovanie na internete a vyhľadávanie v databázach a v neposlednej rade závislosť na počítači, kam zaradila obsesívne hranie počítačových hier [65].

V súčasnosti medzi hlavné poruchy súvisiace s používaním internetu patria závislosť na online počítačových hrách, závislosť od kybersexu, online gambling a závislosť na sociálnych sieťach. Najmä hry prešli od deväťdesiatych rokov veľkou zmenou a stala sa z nich sociálna aktivita [7].

Ako bolo vyššie spomínané je závislosť na internete široký pojem, ktorý zastrešuje viacero závislostí, rôzne prístupy a koncepty. Weinstein a Lejoyeux [61] preto definovali zdieľané prvky online závislostí. Patrí tam nadmerné používanie internetu spojené so zanedbávaním potrieb a povinností, strata pojmu o čase, syndróm z odobratia prejavovaný ako stav plný depresie, hnevu a napätia a rastúca tolerancia. Ďalej so sebou nesie negatívne následky vrátane únavy, hádok a klamaní okolia o rozsahu času stráveného online.

1.2 Závislosť na online počítačových hrách

Vzniklo množstvo štúdií na tému závislosti na online počítačových hrách, z ktorých niektoré naznačujú podobnosť s klasickými tradičnými závislosťami. Hranie online hier sa stalo veľkou zábavou pre milióny hráčov, hlavne mladých ľudí po celom svete.

Pre MMORPG, z anglického Massively Multiplayer Online Role Playing Games je typické, že ich dokážu v ten istý čas hrať tisíce hráčov, ktorí spolu integrujú. Toto je najpočetnejšia a najznámejšia skupina online hier. Sú to hry na hrdinov, väčšinou sci-fi alebo fantasy žánru. V týchto hrách ovládajú hráči avatara – teda fiktívnu vymyslenú postavu, ktorá plní rôzne úlohy. Môže bojovať proti postavám iných hráčov, rôznym monštrám, no môže plniť aj úplne bežné zamestnanie a pomáhať iným hráčom napr. výrobou nejakých predmetov alebo bez nejakých úloh len objavovať obrovský virtuálny svet. Najznámejším zástupcom je hra World of Warcraft (WoW) [7].

Ďalšou podskupinou online hier sú MOBA, z anglického Multiplayer Online Battle Arena, kde proti sebe hráči opakovane bojujú v rovnakom prostredí a v krátkom časovom období až kým niekto nevyhrá a potom odznovu. Tento žáner je v dnešnej dobe určite najpopulárnejší. Medzi typických predstaviteľov MOBA patrí Fortnite, PlayerUnknown's Battlegrounds, League of Legends alebo World of Tanks [7].

Oproti klasickým offline počítačovým hrám majú MMO hry množstvo špecifik, ktoré môžu byť rizikové vzhľadom na potenciálne nadmerné používanie internetu [41].

Hlavnou črtou, ktorými sa tieto hry líšia od ostatných je doba hrania týchto hier. Niektoré štúdie uvádzajú, že hráči hrávajú MMO hry aj 25 hodín týždenne, čo je niekoľkonásobne viac ako pri offline počítačových hrách. Výnimkou nie sú ani dlhé herné sekvencie bez prestávky. V štúdií Williamsa a kol. (2009) má viac ako polovica opýtaných skúsenosť so sústavnou hrou viac ako 10 hodín, a až 80 percent s hrou dlhšou ako 8 hodín vkuse [63].

Najväčším lákadlom MMO hier je sociálny aspekt. Medzi ľuďmi kolujú názory, že nejde o sociálnu aktivitu, no opak je pravdou. K úspechu je nutná správna komunikácia a spolupráca medzi hráčmi. Zvyčajne sa hráči MMO hier združujú do stálych skupín – klanov, v ktorých trénujú a trávajú väčšinu herného času [13].

Pre niektorých hráčov môže byť táto hra iba akýmsi doprovodom ku komunite, ktorá okolo nich funguje. Takisto ako existujú názory, že hranie MMO hier nie je sociálna aktivita,

si ľudia myslia, že takéto herné vzťahy nemajú oporu v realite. Množstvo hráčov inklinuje k hraniu počítačových hier už so známkou skupinou svojich kamarátov alebo spolužiakov alebo naopak organizujú stretnutia v reálnom živote s ľuďmi, s ktorými sa stretli zatiaľ iba v hre [7].

Ďalšou špecifickou črtou MMO hier je herná postava, ktorá sa v čase vyvíja. MMO hry majú veľmi sofistikovaný systém odmeňovania, pomocou ktorého získavajú hráči pre svoju postavu body, vďaka ktorým môže ich postava získavať moc, lepšiu výbavu, zbrane alebo pokročilý obsah hry [41].

Jedným z najvýznamnejších znakov hier je určite aj neobmedzenosť. MMO hry si môžu hráči zapnúť prakticky kedykoľvek a vo veľkej miere aj kdekoľvek. Na rozdiel od bežných počítačových hier nemajú určený presný koniec, čiže ich nie je možné „dohrať“. Na jednej strane vydavateľstvá týchto hier pravidelne pridávajú nový a nový herný obsah a možnosti. Na druhej strane sa herný svet vyvíja, existuje a pokračuje rovnako ako reálny svet, aj keď je hráč momentálne offline [41].

Závislosť na online hrách by sa dala konceptualizovať ako činnosť, ktorá sa postupne stane zásadná v živote hráča a stráca nad ňou postupne kontrolu.

Britský psychológ Mark Griffiths upravil Brownov teoretický predpoklad existencie šiestich základných komponentov závislosti [26]. Aby sme mohli hovoriť o závislosti na online hrách, musia byť prítomné všetky nasledovné faktory:

- význačnosť (saliencia) – najvýznamnejšou činnosťou v živote hráča sa stáva práve hranie online počítačových hier
- zmeny nálad – ide spravidla o pozitívne zmeny nálad, ktoré vyvoláva práve hranie hier
- tolerancia – hranie online hier sa stáva progresívnym, hráč trávi hraním čoraz viac a viac času a pozitívne zmeny nálad sa menia na zväčša negatívne
- syndróm z odobratia (abstinenčné príznaky) – ak hráč v danom čase nemá možnosť hrať online počítačové hry alebo je nútený toto hranie práve prerušiť alebo ukončiť, býva nervózny, nahneváný, úzkostlivý alebo depresívny
- konflikt – vďaka neustálenému hraniu online hier začne mať človek problémy v interpersonálnych vzťahoch so svojou rodinou, kamarátmi a okolím

- relaps – hráči si uvedomujú, že im neustále hranie spôsobuje problémy v osobnom aj pracovnom živote, no aj napriek tomu majú tendenciu sa neustále ku hraniu vracat' a už nie sú schopní situáciu rozumne a sami riešiť [26]

Pri závislých hráčoch sa teda zmeny nálad menia z pozitívnych na negatívne a takisto sa vytvárajú psychosociálne, ale aj fyzické problémy, napriek ktorým ma stále tendenciu sa ku hraniu vracat', aj keď si je vedomý týchto negatívnych dopadov na jeho život.

Nie je jednoduché pripísať online závislosť nejakým konkrétnym psychosociálnym problémom. Znížený pracovný výkon, výkon v škole, depresia alebo pocity úzkosti nemusia byť len následkami nadmerného hrania, ale rovnako tak aj jeho príčinou. Svet online hier ponúka ľuďom spôsob ako uniknúť a uvoľniť sa od záťaže, ktorú prežívajú. Toto uvoľnenie a nadmerná fixácia na virtuálny svet môžu v konečnom dôsledku tieto javy ďalej zhoršovať. [26]

Online závislosť na počítačových hrách môže mať priamy dopad na fyzické zdravie človeka. Väčšinou ide o 2 komplexy problémov. Prvým sú drobné poranenia tela z dôvodu dlhotrvajúceho sedenia/ležania v nevhodných pozíciách, či už môže ísť o karpálny tunel, bolesti hlavy, chrbta a pod [39].

Druhým a niekedy väčším problémom je nedostatok dĺžky a kvality spánku. Hráči majú tendenciu pripájať sa do hry aj v noci. Vtedy môže byť online najviac ľudí, keďže vtedy nemajú pracovnú dobu alebo školské povinnosti. Takisto majú hráči tendenciu piť popri hraní energetické a kofeínové nápoje, aby mohli vydržať hrať čo najdlhšie. Toto následne vedie k nízkej kvalite spánku. Nekvalitný spánok sa u závislých na online hrách opakuje a môže mať za následok zníženie pozornosti, vyššiu chorobnosť a tendenciu k úrazom [45].

Do kritérií online závislosti na počítačových hrách sa neráta finančná náročnosť na rozdiel od gamblingu. Online hry sú relatívne lacným zdrojom „zábavy“. Hry získavajú menšie čiastky finančných prostriedkov zväčša mesačným predplatným za herný pas od veľkého množstva ľudí, ktorý slúži na odomknutie lepšie a rozšíreného obsahu hry.

Problémy teda môžu nastať hlavne u hráčov, ktorí nemajú žiadny príjem, či už ide o dlhodobo nezamestnaných ľudí alebo mladých študentov [7].

1.2.1 Rizikové faktory na strane hráča

Existuje viacero výskumov a štúdií, ktoré ukázali súvislosť medzi online závislosťou na počítačových hrách a psychologickými poruchami ako úzkosť, pocit osamelosti, depresivita či nižšie sebahodnotenie [8].

Práve vďaka tomu, ako počítačové hry odmeňujú hráčov za plnenie úloh, pomáhajú hráčom regulovať nálady a stres, vďaka čomu môže hráč rýchlo potlačiť pocity osamelosti alebo pocity nižšieho sebahodnotenia. Väčšine hráčov sa to podarí racionálne zvládať, no niektorí sa dostanú do akéhosi bludného kruhu – ich pohoda sa síce na krátku dobu hraním zlepši, no dlhodobé problémy len zhoršujú. Štúdie hovoria hlavne o zhoršení symptómov úzkosti, depresie alebo pocitov osamelosti [47].

Online hry sú jedným z mála prostredí, kde sa môže človek hrať, porozprávať s ostatnými, sledovať videá a tutoriály na hru a medzi všetkými danými aplikáciami prepínať podľa toho, čo práve potrebuje. Presne toto prostredie vyhovuje zväčša ľuďom, ktorí majú vyššiu tendenciu pobežovať/preskakovať pohľadom z predmetu na predmet [42].

1.2.2 Rizikové faktory závislosti na strane hry

Psychosociálne faktory môžu do nejakej miery vysvetliť, prečo sa niektorí jedinci schyľujú k online závislosti, no nedokážu vysvetliť, prečo sú niektoré hry a objekty závislosti v nich častejšie než iné. Hry MMO jednoznačne vynikajú nad ostatnými internetovými aplikáciami, čo sa týka ich herného času a potenciálnej patológie. Dá sa preto predpokladať, že určité vlastnosti online hier priťahujú skupinu rizikových hráčov a podporujú vznik patológie [7].

Charakteristiky online hier môžu zahŕňať desiatky javov. King, Delfabro a Griffiths roztriedili tieto charakteristiky do týchto kategórií:

- **sociálne prostredie.** Hráči hrávajú počítačové hry aby komunikovali a spolupracovali s ostatnými hráčmi.
- **ovládanie.** Hry sú hráčom sympatické či už kvôli príjemnej hrateľnosti alebo optimálnej náročnosti.
- **identita a príbeh.** Prostredie hry ponúka nespočetné množstvo možností, ako si vytvárať hernú postavu a identifikovať sa s ňou.

- **odmeňovanie.** Hráči získavajú body a postupujú do ďalších úrovní a na základne plnenie úloh môžu postupne odomykať dovtedy zamknuté časti hry.

- **vzhľad.** Hráčov lákajú či už zvukové efekty alebo grafické prepracovanie [40].

Podľa Kinga, Delfabra a Griffithsa, ktorí porovnávali preferencie patologických a nepatologických hráčskych skupín, zistili, že táto závislosť súvisí hlavne s faktormi odmeňovania, získavaním bodov a vyššou úrovňou herných postáv alebo herných účtov. Takisto aj fakt, že hráči získavajú body do rebríčka a tituly za splnenie série úloh. Je zaujímavé, že tieto herné funkcie sú zároveň najnáročnejšími funkciami z hľadiska herného času. Preto sú patologickí hráči ochotní stráviť v hre veľa času vykonávaním opakujúcich sa a monotónnych úloh, ale aj napriek tomu získavať pozitívny pocit z hry [40].

To, čo hry MMO odlišuje od klasických offline počítačových hier, ktoré sa zvyčajne hrajú osamote, sú tisíce hráčov, ktorí dokážu hrať naraz v reálnom čase. Ďalší hráči nie sú len spoluhráči, s ktorými môžu komunikovať a spolupracovať, ale aj súper, s ktorými môžu súťažiť alebo ich poraziť.

Primárne pomocou svojej postavy – avatara, získavajú hráči identitu. Mnoho hráčov má vo zvyku vytvárať charakterové a výzorové črty avataru ako kompenzáciu svojich reálnych črt a pomocou nich si vytvoriť svoje ideálne, fiktívne „ja“ alebo pomocou nich experimentovať so svojou vlastnou identitou, napríklad stať sa postavou opačného pohlavia [7].

Aj keď sa zistilo, že identifikácia s avатарom nemá priamy súvis s online závislosťou, môže pomôcť v procese terapie, pretože sa hráči častokrát stotožňujú s hodnotami, túžbami a potrebami vymysleného avatara [40].

1.2.3 Neurobiológia závislosti na online hrách

Z neurologického hľadiska je závislosť na online hrách spôsobená opakujúcimi sa činnosťami, ktoré narúšajú činnosť mezolimbického dopaminergného komplexu (oblasť, ktorá je zodpovedná učenie) v mozgu. V porovnaní s nepatologickými hráčmi ukazuje použitie EEG, že patologickí hráči sú emocionálne citlivejší na obrázky, ktoré stimulujú hru a vykazovali podobné reakcie ako alkoholici pri premietaní obrázkov spojených s pitím alkoholu. Keď boli ľudia závislí na online hrách konfrontovaní s hernými podnetmi, zapájali podobné časti mozgu ako ľudia závislí na kokaíne [44].

1.3 Závislosť na sexuálnom obsahu na internete

Záujem o sexuálne správanie na internete poznáme už z druhej polovice deväťdesiatych rokov dvadsiateho storočia. V tej dobe vzniklo niekoľko štúdií, ktoré popisovali akým spôsobom ovplyvňuje internet partnerské, intímne a sexuálne vzťahy pri stále rastúcom počte užívateľov internetu [7].

Tým, že sa internet a aplikácie neustále vyvíjajú, prichádza aj k premenám sexuálnych aktivít, ktoré sú prevádzkované na internete. Spočiatku prebiehala komunikácia len v textovej forme, boli sexuálne aktivity na internete veľmi obmedzené. Typickým príkladom bol kyber-sex, ktorý možno definovať ako sugestívne, erotické a sexuálne odkazy medzi používateľmi internetu, pri ktorých ľudia často masturbovali [15]. Momentálne kyber-sex zahŕňa každú sexuálnu aktivitu, ktorá sa odohráva v prostredí internetu.

Dnes medzi sexuálne aktivity zaradujeme aj hľadanie partnerov pre bezplatný sex v offline prostredí, čo môže prebiehať na erotických, chatovacích zoznamkách, či členstvo v online sexuálnych komunitách. V týchto komunitách sa združujú ľudia z rôznych sexuálnych prostredí. Mnohé aktivity, ako nakupovanie v online obchodoch so sexuálnymi pomôckami a službami, vyhľadávanie a poskytovanie sexuálnych služieb, a sledovanie online pornografie prešli aj do online formy. Známy je aj sexting, ktorý je spojením posielania textových správ a sexu. Pomocou mobilov alebo internetu si ľudia vymieňajú správy a fotografie so sexuálnym obsahom [17].

Realizáciu online sexuálnych aktivít a skúmanie vlastných potrieb uľahčuje aj anonymita a nepretržitá dostupnosť.

Nadmerné používanie internetu pre sexuálne účely nemá jednoznačné zakotvenie v svetovo uznávaných zoznamoch duševných chorôb, či už ide o Medzinárodnú klasifikáciu chorôb – MKN-10 alebo Diagnostický a štatistický manuál duševných porúch – DSM5.

Za absenciou diagnostických kritérií môže byť nejednotnosť v poňatí sexuálneho správania. Tá môže byť spojená s nedostatkom a nejednoznačnosťou empirických štúdií, ktoré skúmajú pôvod závislosti [50].

Najväčší rozdiel medzi kyber-sexuálnou závislosťou a offline sexuálnou závislosťou je v originalite niektorých online sexuálnych aktivít, napríklad sexuálne interakcie na internete v chatovacích miestnostiach, ktoré nemajú v reálnom svete obdobu.

Problematickosť sexuálnych aktivít prevádzkovaných na internete môže mať viacero dôvodov:

- neprijateľnosť sexuálnych túžob, ktoré sa môžu u jedinca prejavovať
- trávenie príliš veľkého množstva času hľadaním sexuálneho obsahu
- narúšanie alebo odvádzanie pozornosti od sexu s partnerkou alebo partnerom [27]

Podľa niektorých štúdií by psychosociálne zraniteľní jedinci nemuseli vôbec čeliť problémom online sexuálnej kompulzie, ak by sa nestretli s takýmto obsahom na internete, čo je veľmi odvážne tvrdenie, pre ktoré neexistujú nejaké ucelené dôkazy.

Podľa Schneiderovej štúdie (2000), iba tretina klientov, ktorá sa priznávala ku závislosti na kyber-sexuálnom obsahu, vykazovala známky existencie sexuálnej kompulzie [56].

Podľa Griffitsovej štúdie bolo zistené, že ľudia závislí na erotickom obsahu na internete sa stretávali s posttraumatickou stresovou poruchou, nejakými inými látkovými závislosťami. Takisto mali skúsenosti s poruchami príjmu potravy a inými sexuálnymi poruchami [27].

1.3.1 Problémové online sexuálne aktivity

Medzi problémové aktivity sexuálneho charakteru na internete patrí napríklad sledovanie pornografických stránok na internete, navštevovanie zoznamiek, komunít, alebo chatovacích miestností so zameraním na sexuálny obsah.

Pri užívateľoch vyhľadávajúcich sexuálny obsah na internete sa našli veľké genderové rozdiely. Kým muži preferujú sledovanie erotického obsahu vo forme videí na internete, ženy majú tendenciu vo väčšej miere navštevovať chatovacie miestnosti [14].

1.3.2 Nástroje pre rozpoznanie internetovej sexuálnej závislosti

Screeningové metódy, ktoré sa používajú na meranie nadmerného používania internetu na sexuálne účely sú stále vo vývoji, a niektoré nedisponujú informáciami ohľadom psychometrických vlastností.

Podľa Weissa sa terapia skladá z niekoľkých úloh, medzi ktoré patrí:

- vymedzenie sexuálnej abstinencie

- spôsoby ako dosiahnuť a udržať abstinenciu
- zníženie pocitu hanby
- mapovanie rodinnej histórie
- obnovenie dôvery a intimity v rodinných a partnerských vzťahoch
- nastolenie „zdravej“ sexuality
- podpora kreativity [30]

Okrem toho, že by mal závislý vypracovávať domáce úlohy, ktoré dostal behom sedenia, je užitočné terapiu doplniť o vzdelanie závislých ľudí na internete. Závislí by mali pochopiť povahu sexuálnej závislosti, psychologické pozadie, prevenciu pred relapsom a akú rolu v liečbe zohráva rodina.

Pri liečbe závislosti na internete by si mal človek uvedomiť jej súvis s používaním internetu. Je nemožné, aby človek úplne obmedzil používanie internetu, preto mu treba vysvetliť, ako internet používať. Jedným z krokov, ktoré tomu môžu pomôcť je premiestnenie domáceho počítača do spoločenskej miestnosti a pripájanie sa internetu iba v čase, keď sa v domácnosti nachádza aj iná osoba. Takisto je možné nainštalovať softvér, ktorý dokáže filtrovať alebo blokovat' nežiadúci obsah na internete, čo sú v tomto prípade napríklad internetové stránky s erotickým obsahom alebo obmedziť používanie internetu iba na také prípady, kedy je to naozaj nevyhnutné. Toto všetko sú opatrenia, ktoré môžu regulovať používanie internetu, ale ak sa so závislou osobou nepracuje komplexne, nemajú veľkú šancu byť sami o sebe účinné. [7]

1.4 Závislosť na online hazardnom hraní

Fenoménu, ktorý nazývame gamblerstvo, hazard, hazardné hráčstvo, vsádzanie v sebe zahŕňa akúkoľvek formu hry, kde je výhrou zväčša určitá peňažná suma.

Patrí sem športové stávkovanie, akýkoľvek druh živej hry v kasínach, bingo, číselné lotérie, poker, výherné automaty, ale aj stieracie losy. Nemôžeme sa čudovať, že s neustálym rozvojom technológií zažíva práve online hazard nevídaný boom. Internetové hazardovanie má nespočetné množstvo výhod oproti offline hazardu, práve kvôli ktorým záujem oň rastie celosvetovo každý rok viac a viac. Medzi tieto výhody patrí najmä väčšia dostupnosť, súkromie a hlavne anonymita [51].

Napriek tomu že hazardné hranie bolo a stále je v spoločnosti vnímané ako zlyhanie či morálny prehrešok, je tiež posudzované ako úplne bežný spôsob zábavy alebo koníček.

To, že je tento fenomén tak rozšírený v životoch bežných ľudí môžeme zachytiť aj všadeprítomnými reklamami či už na online stávkovanie, kasína alebo športové stávkovanie v hlavných vysielacích časoch, a to aj mimo prenosov športových udalostí a zápasov. Najväčšia diskusia prebieha v televíziách o nebezpečenstve výherných automatov, no fenomén hazardu na internete sa iba postupne dostáva medzi širokú verejnosť [7].

1.4.1 Diagnostika závislosti na online hazardných hrách

Patologické hráčstvo je užšou kategóriou ako problémové hazardné online hranie. Ak si samotný hráč alebo jeho okolie myslí, že sa jeho hazardné hranie stáva problémom, môžeme hovoriť o problémovom hazardnom hraní. O patologickom hráčstve ako diagnostickom a medicínskom pojme hovoríme ako o častom a opakovaním hraní online hazardných hier, ktoré v živote človeka dominuje a vedie k narúšaniu jeho hodnôt – či už materiálnych, rodinných alebo pracovných. Kedysi bolo patologické hranie vnímané ako porucha impulzívneho správania človeka. Dnes o ňom hovoríme ako o nelátkovej závislosti [57].

Existuje množstvo testov a manuálov, ktoré skúmajú hazardné hranie, ktoré sa riadia určitou stupnicou. Tá určuje závažnosť tohto problému a pomáha popísať správanie gamblera a pridružené riziká, ktoré s týmto správaním súvisia.

Najviac používanými testami, ktoré slúžia na vyhodnotenie gamblerského správania sú PGSI – Problem Gambling Severity Index a SOGS – South Oaks Gambling Screen.

Ďalším testom je LIE/BET test, ktorý môže pomocou dvoch jednoduchých otázok potvrdiť alebo vylúčiť závislosť na online hazarde. Tieto 2 otázky sú:

1. Cítili ste niekedy potrebu vsádzať alebo hrať za stále väčšie a väčšie množstvo peňazí?
2. Boli ste niekedy nútení klamať ľuďom z vášho okolia, ktorí sú pre vás dôležití o tom, aké veľké čiastky, resp. ako často vsádzate/hráte?

Ak ste na obidve otázky odpovedali negatívne, je veľká pravdepodobnosť, že problémy s nadmerným online hazardným hraním sa vás netýkajú [51].

Psychologické mechanizmy rozvoja a udržiavania problémového hazardného hrania

Hazardné hranie, či už vo forme offline alebo na internete sa dá označiť ako určitá stratégia zvládania stresu. Aj napriek tomu, že sami hráči vedia, že pokračovanie v hazardnom hraní nevyrieši ich problémy, majú tendenciu sa ku nemu vracieť. Tento únik k

hazardu im dokáže zlepšiť náladu a odstrihnúť ich od ich bežných starostí. Pomáha im v úniku do inej reality a zablokovania negatívneho prežívania. V niektorých momentoch si sami o sebe myslia, že sú úspešní hráči, ktorí dokážu splatiť všetky svoje dlhy a budú rešpektovaní [9].

Jedným z počiatočných dôvodov pre hranie online hazardných hier môže byť adrenalín, ktorý býva v neskorších fázach nahradený doháňaním strát. Toto doháňanie strát dokáže udržiavať hráča v neustálom napätí a strese, pretože majú snahu opätovne vyhrať finančné prostriedky, ktoré už prehrali [7].

S každým jedincom, ktorý má problém s online hazardom sa odhaduje, že nepriaznivo ovplyvňuje ďalších 5-17 ľudí svojou situáciou. Členovia rodiny hlásia najrôznejšie problémy:

- strata peňazí, či už osobných alebo spoločných
- hnev, agresivita a násilie
- klamstvá a podvody
- časté hádky
- znížená a zlá komunikácia
- nepriznávanie si rodinných rolí a strata zodpovednosti
- zhoršenie rodinných vzťahov
- rozvoj problémov nie len s hazardom, ale aj inými závislosťami

Pozitívne výsledky prináša komunikácia v rodine. To, čo sa definuje ako jeden „problém“ sa posunie, prepracuje a zadefinuje na iné problémy, ktoré mohli byť skryté [38].

Medzi hlavné dôvody, pre ktoré sa hazardné hry prevádzkujú na internete sú: veľmi jednoduchá dostupnosť (84%), flexibilné využitie (75%), dostupnosť 24 hodín denne, 7 dní v týždni (66%), určitá akceptovanosť v spoločnosti (keďže hrávajú online hazardné hry aj priatelia, prečo ja nie?) (67%), široká škála rôznych druhov hazardných hier na internete (57%), úspešná reklama (40%), pocit anonymity (25%), možnosť hrania „demo hier“, do ktorých nemusíte vkladať žiadne peniaze (21%) a z malej časti aj to, že tieto online hazardné hry prevádzkujú členovia rodiny (14%) [25].

Dostupnosť času a miesta je pre online hazardné hry jedným z jasných lákadiel. Hazardovať na internete môže človek kedykoľvek a kdekoľvek, obzvlášť s neustálym rozvojom technológií a internetu.

Väčšina hráčov inklinuje k online hazardnému hraníu v pohodlí domova, ale tak, že ich hranie nijako nenarúša bežných chod domácnosti a rodiny. Sedenie pri počítači alebo na telefóne nie je rodine a okoliu podozrivé a vnímané ako problematické, čo sa nedá tvrdiť o offline alternatíve hazardu a to vysedávanie v herniach či kasínach. Rodina teda mnohokrát nemá šancu akýmkoľvek spôsobom regulovať toto problematické správanie [60].

Online prostredie môže priniesť výhodné podmienky aj vďaka malým reguláciám a nízkym prevádzkovým nákladom. Online kasína a herne prinášajú rôzne benefity oproti offline forme hazardu. Používatelia dostávajú častokrát pri registrácii napríklad voľné stávky zadarmo. Lákavé je aj pohodlie (čas, blízkosť) a hranie bez daní [51].

Internetové hranie je podľa výskumov spojené s ešte väčšou súťaživosťou, riskovaním a hraním bez zábran [13], čo môže byť podmienené aj tým, že ľudia si plne neuvedomujú hodnotu elektronických peňazí [25].

Ľudí lákajú online kasína napríklad veľmi živými farbami, najrôznejšími zvukmi, hudbou a efektami.

Existujú rôzne fóry na internete, sociálnych sieťach alebo v chatovacích miestnostiach, kde si hráči online hazardných hier môžu zdieľať svoje najväčšie výhry, prehry, úspechy a neúspechy. Ako reklamu používajú sami prevádzkovatelia hazardných stránok a online kasín na svojich stránkach výnimočné tikety a výhry, väčšinou veľké výhry za malý vklad.

Práve kvôli týmto znakom a charakteristikám je hranie online hazardných hier jednoduchá cesta, ako získať veľké množstvo peňazí a takisto aj odmeny ako pocit úspechu, sociálne uznanie, vzrušenie atď. [7]

1.4.2 Druhy hazardných hier na internete

V online prostredí je v dnešnej dobe možné hrať všetky možné hazardné hry, ktoré sú dostupné aj v reálnom živote v kasínach a herniach.

Medzi najznámejšie hazardné hry na internete patria:

- Kurzové stávkovanie
- Živé stávkovanie
- Online poker
- Hracie automaty

Kurzové stávkovanie je jednou z mála hazardných hier, pri ktorej je potrebné mať nejaké znalosti a zručnosti.

V kurzovom stávkovaní vsádza človek zväčša na najrôznejšie športové zápasy a udalosti, no stávkové kancelárie ponúkajú možnosť stavať svoje peniaze na víťaza v prezidentských voľbách, rôznych reality shows, Presunutie z offline do online prostredia netrvalo vôbec dlho a bolo veľmi prirodzené. Online kurzové stávkovanie sa dá realizovať v pohodlí domova, kde si hráč môže nájsť veľké množstvo štatistík a údajov na internete, ktoré potrebuje k tipnutiu na svojho favorita.

Tým, že sa stávkovanie presunulo aj do online prostredia, láka stále viac a viac poskytovateľov pripojiť sa k tomuto trendu a pridávať sociálny aspekt. Ten môžu vytvoriť pridaním rôznych diskusných fór a chatov, poskytovaním odmen svojim zákazníkom a atraktívnym dizajnom svojej stránky [7].

Živé stávkovanie je podskupinou kurzového stákovania a je viac rozšírené na internete ako offline. V živom stávkovaní hráč vsádza na rôzne aspekty aktuálnych zápasov a udalostí, ktoré práve prebiehajú, napríklad v kolke minúte padne prvý gól, takisto aj na to, ktorú stranu si vyberie tím, ktorý vyhrá pri hode mincou [7].

Ďalšou známou online hazardnou hrou je **online poker**, ktorý ponúka podobnú atmosféru ako hranie pokru v kasíne alebo v herni. Takisto sa viete rozprávať s ostatnými hráčmi pri stole pomocou chatu. Poker je niekedy nazývaný aj športom, za čo môže fakt, že ho televízie vysielajú na športových kanáloch, a takisto poznáme veľké množstvo profesionálnych hráčov pokru. Online prostredie je podobne ako to offline miestom, kde sa hráči snažia vy dobyť si svoje miesto na pokrovej scéne. Takisto lákadlom v tomto prostredí hlavne pre mladých hráčov sú pokrové turnaje a cash games, ktoré môžu hrať za body, teda bez vkladu reálnych peňazí [9].

Podobne ako s pokrom a živým stákováním, prechod do online formy bol bezproblémový a prirodzený aj pre **hracie automaty**. Prepracovanou grafikou a zvukovými efektami simulujú online hracie automaty tie reálne z herní a kasín. Niektorým hráčom chýba aspekt nočného života spojený s návštevou kasína či herne, a preto nevyhľadávajú tento typ hazardu na internete. Takisto veľkým lákadlom sú vstupné voľné otočenia na hracích automatoch alebo rôzne iné body, ktoré môžu hráči získať a použiť na ďalšiu hru [7].

1.4.3 Nástroje určené na kontrolu online hazardného hrania

Pri všetkých formách hazardu môže dôjsť k závislostnému správaniu, no existujú hry s väčším potenciálom k rozvoju závislosti na online hazarde vďaka svojim vlastnostiam, medzi ktoré patrí napríklad rýchle vyplácanie výhier, možnosť vysokej výhry alebo jackpotu či dostupnosť hry. Online hazardné hry majú dokonca väčší potenciál vytvorenia závislosti oproti kasínovým hrám [6].

Prevádzkovatelia poskytujú rôzne nástroje na korigovanie hrania online hazardných hier, či už ide o harm reduction alebo responsible gambling, ktoré radia ako hrať tak, aby to nijako výrazne neohrozovalo ani hráča, ani jeho okolie, a je na hráčovi, či takéto niečo využije. Takisto sa dajú nastaviť rôzne limity pre online hazardné hry, ktoré hráčovi nedovolia prehrať väčšiu sumu peňazí, akú si nastavil [7].

1.4.4 Možnosti liečby online hazardného hrania

Liečenie patologického hrania online hazardných hier funguje na podobných princípoch ako liečby akýchkoľvek látkových závislostí.

Individuálna liečba závislosti na online hazardných hrách môže vyzeráť rôzne v závislosti od odborníka alebo zariadenia, resp. potreby alebo preferencií klienta. Liečba začína riešením hlavne praktických vecí ohľadom danej hazardnej hry v rovine myslenia a správania a v postupne sa zaoberá aj inými procesmi a emóciami. Medzi základné témy a pocity, ktoré sa rozoberajú patrí: pocit hanby alebo viny, dôvera, zúfalstvo, ale aj samovražedné sklony [7].

Skupinová psychoterapia je ďalšou z možností liečby rovnako ako pri iných závislostiach. Výhodou skupinovej psychoterapie je stretávanie sa klientov, ktorí sa môžu porozprávať, aj keď v danom časovom období nevykazujú známky závislosti alebo nemajú žiadne problémy. Môžu svoje skúsenosti predávať ostatným, ktorí majú so závislosťou aktuálne problém, pre ktorých môžu byť inšpiráciou, lebo vidia, že sa im darí a je možné s hraním prestať.

Pobytová liečba môže prebiehať či už v nejakej terapeutickej komunite, ktorá prijíma klientov aj s diagnózou závislosti na online hazarde alebo na psychiatrickom oddelení v nemocniciach.

Ambulantná liečba môže prebiehať v rôznych zariadeniach, či už zdravotníckych, neziskových alebo súkromných, kde môžu klienti absolvovať rôzne typy sedení alebo

konzultácií s odborníkmi – psychiatrami, psychológmi, poradcami a terapeutmi. Ako bude liečba vyzerat' sa potom líši v závislosti od odborníka [48].

Okrem týchto odborných služieb poznáme aj svojpomocné aktivity, ktoré majú možnosť hráči využiť. Hovoríme prevažne o svojpomocných skupinách a svojpomocných weboch:

Svojpomocné skupiny – odborníci nie sú ich súčasťou, pričom ich vytvárajú a organizujú samotní hráči. Anonymní gembleri (Gamblers Anonymous) vznikli podobne ako Anonymní alkoholici (AA) v Spojených štátoch amerických.

Svojpomocné weby – môžu byť iniciované odborníkmi alebo podobne ako svojpomocné skupiny samotnými hráčmi. Princíp fungovania je takisto podobný ako pri skupinách. Svojpomocné weby sú miesta, kde si hráči zdieľajú svoje skúsenosti, trápenia, plány do budúcnosti a snažia sa vzájomne podporovať. Tieto weby vyhľadávajú nie len závislí, ale takisto aj ich rodinní príslušníci alebo známi, ktorí tu nachádzajú cenné a odborné informácie. Hráči tu majú možnosť vidieť a inšpirovať sa ako prestať alebo ako zistiť, že hranie už prekročilo znesiteľnú hranicu [48].

1.5 Závislosť na sociálnych sieťach

Medzi dôvody, pre ktoré sú stovky miliónov ľudí po celom svete online niekedy aj v noci, patrí aj komunikácia na sociálnych sieťach. Široká verejnosť podobne ako médiá bežne používajú výraz závislosť na sociálnych sieťach.

Psychologička Kimberley Young [65] bola jednou z prvých, ktorá sa zaoberala závislosťou na online komunikácii. Existuje množstvo aplikácií, ktoré slúžia na komunikáciu, navštevovanie diskusií, chatovanie, čítanie správ, blogovanie a podobne. V dnešnej dobe pripadá najväčšia pozornosť práve sociálnym sieťam. Najväčším lákadlom sociálnych sietí je fakt, že na zahŕňajú všetky vymenované aktivity v jednej aplikácii. Poznáme mnoho dôvodov, prečo má používanie sociálnych sietí taký úspech. Či už je to udržiavanie kontaktu s kamarátmi, spolužiakmi, rodinou, cez zoznamovanie sa s novými ľuďmi a flirtovanie, sebaaprezentáciu až po čítanie správ a vyhľadávanie rôznych informácií [65].

Závislosť na sociálnych sieťach je možná, no skôr veľmi vzácna. Psychológovia sa vo svojich štúdiách ale jednoznačne stretli s nadmerným používaním sociálnych sietí, ktoré môže, ale nemusí byť patologické a prechádza do závislosti až v extrémnych prípadoch.

Caplan vo svojej štúdií použitím sociálnej kompenzačnej hypotézy zistil, že sociálne siete sú miesta, ktoré priťahujú hlavne osamelých alebo úzkostných ľudí, ktorí sa vyhýbajú skutočným kamarátom v reálnom svete. Určitá snaha ukázať sa môže byť pri niektorých ľuďoch jedným z hlavných dôvodov, prečo sociálne siete používajú [11].

Nachádzajú oporu na sociálnych sieťach, kde je veľmi jednoduché konverzáciu a komunikáciu kedykoľvek začať alebo ukončiť.. Online vzťahy sa v širokej verejnosti neberú ako plnohodnotné, je veľmi jednoduché ich naviazať a vo veľkej väčšine z nich nevyplynie akýkoľvek emočný záväzok [11].

Sebaprezentácia, od profilovej fotky, osobných informácií, cez zdieľanie rôznych fotografií zo života, býva takisto jednou z motivácií, prečo používatelia navštevujú sociálne siete. Ide o akúsi snahu vytvoriť na ostatných dobrý dojem alebo vytvoriť si ideálne „ja“ [11].

Jedným z ďalších problémov, ktorý sa vynára v súvislosti s nadmerným používaním sociálnych sietí je nižšia svedomitosť. Používatelia majú často nedbalý prístup ku svojim povinnostiam a nižší výkon v zamestnaní alebo škole [64].

1.6 Diagnostika a meranie online závislostí

Žiadna z online závislostí nebola formálne zavedená do systému zdravotnej starostlivosti a nie je ani v diagnostických manuáloch.

Diagnostické kritéria pre závislosť na online hrách sú saliencia – kedy je aktivita na internete hlavnou náplňou v živote jedinca, abstinčný syndróm prejavujúci sa podráždenosťou alebo úzkosťami, potreba tráviť online čoraz viac času, strata kontroly a neúspešné pokusy o obmedzenie času stráveného online. Ďalej tam patrí strata záujmu o iné záľuby, pokračovanie v čase strávenom online aj napriek negatívnym dôsledkom v osobnom či pracovnom živote a klamanie o danom množstve. A v neposlednom rade ak internet slúži ako prostriedok k úniku od problémov [7].

Čo sa týka online gamblingu, táto porucha sa ako samostatná porucha neklasifikuje, iba sa na internet prihliada ako na prostriedok, ktorý sprostredkováva kontakt s hráčstvom a preto pre ňu platia aj rovnaké kritéria ako pre hráčsku poruchu [3].

Jeden z nástrojov na meranie online závislosti je CIAS – Chen Internet Addiction Scale, kde sa klientovi predloží 26 výrokov. Týchto 26 výrokov má možnosť ohodnotiť známkami od 1 po 4. Pri 1 sa s daným výrokom vôbec nestotožňuje, pri 4 sa s výrokom plne stotožňuje. Respondent teda môže získať 26 až 104 bodov. Podľa CIAS sa za závislých na internete považujú klienti, ktorí dosiahli viac ako 63 bodov [2].

Na identifikovanie závislosti na internete by mal jedinec podstúpiť klinický rozhovor, ktorý by mal posúdiť aktuálnu situáciu klienta ale aj kontext a priebeh choroby. Klinický rozhovor by mal zhodnotiť, kedy sa problém zjavil, ako dlho pretrváva a či sa používanie pokúsil obmedziť, za akých podmienok sa pripojuje a pod. Ďalej sú súčasťou rozhovoru otázky týkajúce sa zdravotného stavu a negatívne dôsledky spojené s používaním internetu ako napr. spánkový režim alebo otázky z psychologickkej a sociálnej oblasti súvisiace so zmenami nálad, rodinným kontextom a s blízkymi vzťahmi [43].

Rôzne klinické a teoretické východiská sa premietajú aj do nástrojov používaných k meraniu prevalence v populácii. Rozdielne názory ohľadom povahy online závislostí viedla k tomu, že rôzni autori zdôrazňujú rôzne diagnostické kritériá [61].

Závislosť na internete je relatívne nová výskumná téma a behom krátkeho obdobia sa stala natoľko populárnou, že v priebehu krátkeho času vzniklo mnoho rôzne teoreticky podložených škál.

Nástroje sa dajú rozdeliť do dvoch kategórií. Jednu kategóriu tvoria škály merajúce všeobecnú závislosť a druhú škály pre meranie špecifických online závislostí.

Niektoré nástroje pre posúdenie závislosti pochádzajú z konca deväťdesiatych rokov a dostatočne sa neprispôbujú na zmeny v prostredí internetu a jeho aplikácií [3].

Prevalencia všeobecnej závislosti na internete sa vo svete pochybuje medzi 2 až 8%, v USA medzi 0,3 až 0,6% a v Európe medzi 3 až 18%.

Miera nadmerného používania internetu je obvykle vyššia medzi adolescentmi a v populáciách s vyššou mierou študentov [18].

1.7 Nadmerné používanie internetu z vývojového hľadiska

Každá vývojová etapa ľudského života so sebou nesie špecifické potreby, obavy, emócie, spôsoby vnímania a zvládajúce stratégie. Carruth a Wallen tvrdia, že pre vývoj

človeka sú najdôležitejšie ranné fázy vývoja a ich úspešné zvládnutie ovplyvní aj to, ako človek zvládne vývojové úlohy v nasledujúcich vývojových fázach. Naopak, ak človek nezvládne ranné fázy vývoja, častokrát to vedie k problémom v ďalších vývojových fázach. Tie sa môžu prejavovať v podobe psychopatologických problémov. Nadmerné používanie internetu môžeme z vývojového hľadiska vnímať či už dôsledok nenaplnenia úloh a potrieb v aktuálnom vývojovom období, no môže ísť aj o kombináciu nenaplnenia týchto potrieb v skorších a aktuálnych vývojových fázach.

Aktuálne vývojové obdobie ovplyvňuje aj samotnú formu nadmerného používania internetu. Môžeme predpokladať, že ku nadmernému sledovaniu pornografických stránok sa budú schyľovať dospelí ľudia a hranie online hier bude skôr doménou dospievajúcich a mladých dospelých [12].

1.7.1 Nadmerné používanie internetu u detí v školskom veku

Do tejto vekovej kategórie možno zahrnúť mladší a stredný školský vek. Toto obdobie začína nástupom do školy v šiestich rokoch a končí v dvanástich rokoch. Pre dané obdobie je príznačný klud a latencia, pretože v ňom nedochádza k žiadnym významným vývojovým zmenám [7].

Podľa vývojových psychológov je v tomto období dôležité splnenie dvoch základných vývojových úloh:

- získanie dostatočne uspokojivých výsledkov v škole. Sem patrí osvojenie si základných fyzických schopností, ktoré sú dôležité pre obvyklú hru a takisto kognitívne schopnosti, akými sú čítanie, písanie a počítanie. S osvojením si týchto schopností súvisí aj konflikt medzi snaživosťou a menejcennosťou. Vývojovou úlohou detí v mladom veku je vybudovať si zdravé sebavedomie.
- nadviazanie dobrých sociálnych vzťahov. V najväčšej miere je to pre deti v tomto veku stále ich rodina. Napriek tomu by mali byť schopné nadviazať aj nové priateľstvá a vytvoriť si kladné vzťahy s učiteľmi a vychovávateľmi. Tie deti, ktoré majú problém nadväzovať uspokojivé vzťahy s rovesníkmi, potom vykazujú rôzne formy maladaptívneho správania [12].

Školský vek je obdobím v živote, v ktorom deti začínajú vo zvýšenej miere používať internet. Vek, kedy sa deti prvýkrát stretávajú s internetom sa ale postupne znižuje, keďže vývoj technológií napreduje každým dňom viac a viac. V roku 2010 uvádzali 15-16 ročné

deti z európskych krajín prvé skúsenosti s používaním internetu vo veku 11 rokov. Naproti nim, deti vo veku 9-10 rokov začali používať internet už vo svojich siedmich rokoch [49].

Do dnešného dňa sa veľmi málo štúdií zaoberalo závislosťou na internete u detí. S obmedzeným počtom výskumov v tejto vekovej kategórii súvisí aj to, že u detí nie je nadmerné používanie internetu častý jav, čo už ale dnes nemusí platiť.

Ak sa u niektorých detí vyskytuje závislosť na online prostredí, možno povedať, že ide skôr o prejav vážnejšej rodinnej dysfunkcie alebo faktu, že rodičia venujú minimálnu pozornosť svojim deťom a uspokojovaním ich potrieb. Tieto dysfunkčné rodinné vzťahy môžu mať pri deťoch za následok aj problémové vzťahy s rovesníkmi, ktoré môžu viesť k izolácii zo sociálneho okolia dieťaťa [54].

1.7.2 Nadmerné používanie internetu u dospelých

Je veľa rôznych rozdelení vekových kategórií. Do obdobia dospievania zahrnúť vek od 13 do 20 rokov. Pubescencia alebo prvá fáza dospievania zvyčajne trvá od 12 do 15 rokov. Za ňou nasleduje adolescencia, ktorá je časovo lokalizovaná približne od 15 do 20 rokov.

Obdobie dospievania je prechodnou fázou medzi detstvom a dospelosťou. V tomto období dochádza ku zložitej premene všetkých zložiek osobnosti. Oproti školskému veku ide o turbulentnejšie obdobie, v ktorom dochádza k mnoho zmenám. V tomto období by mali adolescenti splniť tri základné vývojové úlohy a potreby:

- **vytvorenie pevnej a stabilnej identity.** Je základnou vývojovou úlohou dospelých vytvoriť si pevnú, jednoznačnú a stabilnú identitu a nájsť si vlastnú pozíciu v spoločnosti.
- **nadviazanie blízkych vzťahov s rovesníkmi a romantickými partnermi.** Partneri začínajú v tomto veku slúžiť ako opora rozvíjajúcej sa identity a ako zdroj uspokojovania rôznych potrieb. Jednou z úloh, ktorú nadviazanie blízkych vzťahov zahŕňa je aj emocionálne osamostatnenie sa od rodičov alebo iných dospelých ľudí z okolia, ktorí ale napriek osamostatneniu zostávajú naďalej zdrojom pocitu bezpečia pre dospelého, ale už len na symbolickej úrovni.
- **prispôbenie sa vyvíjajúcej sa sexualite.** Dospelí začínajú obvykle na začiatku tohto obdobia spoznávať sexuálnu túžbu a vzrušenie. Toto je ku koncu spojené aj s vytvorením si sexuálnej identity, a zároveň zahájením sexuálneho života [21].

V kategórií dospievajúcich nájdeme jednu z najvyšších prevalencií závislosti na internete. Dôvodom, že sú dospievajúci jednou z najväčších skupín, kde sa vyskytuje internetová závislosť môže byť aj fakt, že súčasní dospievajúci patria do tzv. internetovej generácie. Pre túto generáciu je internet a rôzne aplikácie s nim spojené súčasťou každodenného života. Aj pre túto skutočnosť nie je internet iba miesto, ktoré slúži dospievajúcim na uspokojenie potrieb, ale aj miesto, kde sa jednoduchšie prejaví prípadná patológia. Internet sa v období dospievania sa stáva prostriedkom, ktorý pomáha zvládať emočnú precitlivosť a labilitu, a ktorý je spoľahlivý a vždy prístupný. Medzi online aktivity a aplikácie, ktoré sú v tomto veku spojené so závislosťou na internete, patrí predovšetkým sledovanie videí, časté navštevovanie sociálnych sietí a hranie online hier [46].

Z vývojového hľadiska môže byť online závislosť prepojená s nesplnením niektorých základných vývojových úloh a potrieb:

- **identita.** Pre experimentovanie s identitou je internet ideálne prostredie. Hlavné aplikácie, kde môžu dospievajúci experimentovať so svojou identitou sú sociálne siete a online počítačové hry, kde si môžu vytvoriť novú vlastnú identitu cez postavy. Takisto ako vzhľad, môžu dospievajúci vytvárať a vymýšľať aj charakterové črty. Možno polemizovať aj nad tým, či osoby s nižším sebavedomím vyhľadávajú takéto prostredie vo väčšej miere a môžu ich preto sociálne siete a online hry viac pohltiť.

- **socializácia.** Ďalšou z hlavných vývojových potrieb pre dospievajúcich je nadobudnutie sociálnych schopností, ktoré pomôžu nadobudnúť kvalitné a plnohodnotné vzťahy s rovesníkmi a s prvými romantickými partnermi. Podľa rôznych výskumov môžeme tvrdiť, že dospievajúcim, ktorí majú tendenciu využívať internet v nadmernej miere chýbajú tieto schopnosti: cítia sa osamelejšie, vykazujú problematické vzťahy s rovesníkmi a nemajú dostatočne vyvinutú schopnosť vytvárať kvalitné vzťahy s rodinnými príslušníkmi, partnermi alebo rovesníkmi.

- **sexualita.** Takisto ako pre experimentovanie s identitou a nadväzovaním vzťahov, internet je ideálne prostredie aj pre experimentovanie s ich sexualitou, a to hlavne prostredníctvom sociálnych sietí a sledovaním online pornografických a erotických stránok, ktoré majú v tomto období najmä informačný účel [7].

1.7.3 *Nadmerné používanie internetu v mladej dospelosti*

Mladá dospelosť sa vymedzuje na 20-35 rokov. Prvú tretinu mladej dospelosti čiastočne sprevádza štúdium na vysokej škole. Toto obdobie sa tiež vyznačuje experimentovaním a skúmaním vlastnej identity. Mladí dospelí sa v tomto období zaoberajú hlavne oblasťou kariéry (škola a zamestnanie) a partnerstva. Mladá dospelosť je sprevádzaná mnohými zmenami, či už striedanie zamestnania, časté sťahovanie a nadväzovanie nových medziľudských vzťahov [4].

Druhá časť tohto obdobia je už pokojnejšia a jedinci by v nej mali splniť nasledovné vývojové úlohy:

- **dosiahnutie ekonomickej sebestačnosti a nájdenie profesijnej role.** Vďaka týmto faktorom sa mladý dospelý zbavuje závislosti na svojej rodine a zároveň mu slúžia k vlastnej sebarealizácii.
- **vytvorenie stabilného partnerského vzťahu.** Obdobie mladej dospelosti je kľúčové na nadviazanie dlhodobého intímneho vzťahu s iným človekom.
- **rodičovstvo.** Obdobie mladej dospelosti je takisto spojené s myšlienkou a realizáciou zakladania rodiny [31].

Veľmi významnou skupinou v tejto vekovej kategórii sú študenti vysokých škôl, ktorí sú považovaní za vysoko rizikových, pokiaľ ide o nadmerné využívanie internetu. Prevalencia online závislosti sa u vysokoškolských študentov pohybuje od 6 až do 15 percent. Táto vyššia prevalencia je väčšinou vysvetľovaná jednoduchým prístupom študentov k internetu, či už na škole alebo internátoch. Študenti majú takisto veľmi flexibilný denný program. Vysoká prevalencia môže mať súvis aj s faktom, že veľa vysokoškolákov prichádza do nového prostredia, v ktorom musí začať budovať nové spoločenské vzťahy. V prípade, ak sa študentovi nepodarí úspešne adaptovať novému prostrediu, môže byť nadmerné používanie internetu akýmsi východiskom alebo kompenzáciou [36].

- **ekonomická sebestačnosť a nájdenie profesijnej role.** Ako tvrdí Havighurst, získať ekonomickú sebestačnosť a osamostatniť sa od svojej rodiny je jednou z najdôležitejších úloh mladej dospelosti. Práca môže byť zdrojom či už uspokojenia alebo naopak stresu. Možno predpokladať, že ľudia v tejto vekovej kategórii, ktorí nie sú spokojní so svojou profesiou, môžu unikáť do online prostredia a sebarealizovať sa v ňom, alebo môžu

vyhľadávať internet hlavne kvôli pracovnému stresu, čo je jeden z najväčších dôvodov a motívov u osôb s nadmerným používaním internetu, zväčša hráčov online počítačových hier.

- **sociálne a partnerské vzťahy.** Pri mladých dospelých môže online závislosť slúžiť ako náhrada nadviazania stabilného partnerského vzťahu. Ľudia môže komunikáciou v kyberpriestore uspokojovať svoje intímne potreby [31].

1.7.4 Nadmerné používanie internetu v strednej a staršej dospelosti

Obdobie strednej a staršej dospelosti sa vymedzuje na vek 35-60 rokov. Aj pre toto obdobie sú typické určité vývojové úlohy:

- **dosiahnutie a udržanie uspokojivej kariéry.** V tomto veku by mal človek pokračovať vo svojej pracovnej kariére, ktorú si v mladej dospelosti vybudoval.

- **udržanie uspokojivých vzťahov.** Človek by si mal udržať vzťahy, a to hlavne so svojim životným partnerom, deťmi, ale aj starnúcimi rodičmi.

- **prijatie úbytku telesných a psychických síl**

- **generativita.** Ľudia nad 35 rokov by mali prispievať či už do sveta, ale svojho okolia a komunity, v ktorej žijú. Mal by mať potrebu zdieľať svoje životné skúsenosti so svojimi známymi, kolegami alebo rodinnými príslušníkmi [31].

V období strednej a staršej dospelosti pokračuje celosvetový trend, že prevalencia závislosti na internete je s pribúdajúcim vekom nižšia a nižšia. Mladšie generácie využívajú internet hlavne k zábave či už na sociálnych sieťach, online hrách alebo na online komunikáciu. Ľudia v strednej a staršej dospelosti sú na internete skôr praktický a využívajú internet zväčša na vyhľadávanie informácií alebo posielanie e-mailov [59]

Čo sa týka strednej a staršej dospelosti, neexistuje veľké množstvo štúdií a výskumov, ktoré by sa zaoberali mierou nadmerného používania internetu v tejto vekovej kategórii, pretože sa nepredpokladá vysoká prevalencia online závislosti a pozornosť sa venuje hlavne mladším ročníkom a jedincom, ktorí dlhodobo riešia rôzne problémy či už v osobnom alebo pracovnom živote.

Takisto možno predpokladať, že ľudia, ktorí v živote aktuálne stagnujú, môžu riešiť túto svoju neuspokojivú životnú situáciu práve neustálym navštevovaním internetu [7].

1.7.5 *Nadmerné používanie internetu v starobe*

Do veku staroby môžeme začleniť ľudí starších ako 60 rokov. Staroba je špecifická nasledujúcimi vývojovými úlohami a potrebami:

- **prispôsobenie sa odchodu do dôchodku.** Ľudia si v starobe obvykle zvyknú na zníženie príjmov a obmedzenie sociálneho kontaktu
- **vyrovnanie sa s procesom starnutia.**
- **prispôsobenie sa zmenám v rodinnom živote.** Sem môžeme zahrnúť prijatie novej rodinnej role či už starého rodiča alebo prarodiča, ale takisto prijatie prípadnej smrti partnera
- **vyrovnanie sa so životom a prijatie smrteľnosti** [19]

Takisto ako pri starších dospelých, aj ohľadom nadmerného používania internetu v starobe nie je možné nájsť v literatúre väčšie množstvo štúdií a výskumov, čo je opäť spojené s faktom, že osoby v tomto veku mali väčšinou prvý kontakt a skúsenosť s používaním internetu v staršej dospelosti a iba niektorí z nich sa s prostredím internetu stotožnili a osvojili si ho. Najčastejšie aktivity ľudí v starobe na internete sú čítanie správ, sledovanie koníčkov, komunikácia s rodinou a vyhľadávanie zdravotných informácií, a teda aplikácie s veľmi nízkym až nulovým závislostným potenciálom.

Na základe doterajších výskumov sa zatiaľ zdá, že nadmerné používanie internetu je skôr záležitosťou dospievajúcej a mladej generácie, pre ktorú je internet prirodzeným prostredím a naučila sa plne využívať všetky možnosti, ktoré internet ponúka.

Internet slúži a pomáha ľuďom v rade každodenných činností a potrieb, akými sú napríklad zaplatenie faktúr, získanie určitých informácií, online nakupovanie tovaru. Okrem týchto praktických potrieb môže internet slúžiť aj na uspokojenie psychologických potrieb. Naplnenie týchto potrieb potom vedie k psychickej pohode jedinca.

Vo všetkých vekových kategóriách môžeme vidieť 3 základné potreby človeka, a tie sú: rodina, medziľudské vzťahy a profesia. Nenaplnenie jednej zo základných potrieb môže u človeka viesť k rôznym psychickým poruchám, vrátane online závislosti.

Najväčším problémom pri online závislosti môže byť skutočnosť, že človek začne využívať výlučne internetové prostredie na uspokojovanie svojich potrieb [7].

1.8 Prevencia a liečba online závislostí

1.8.1 Prevencia

Okrem liečených stratégií by sa pozornosť mala zamerať aj na preventívne stratégie, ktorých úlohou je minimalizácia rizikových faktorov. Na úrovni všeobecnej prevencie sa v literatúre udávajú štyri hlavné cieľové skupiny – deti a dospievajúci, študenti vysokých škôl, rodičia a blízke osoby a zamestnanci s pravidelným prístupom na internet.

Rizikovou skupinou ktorú vedľa nich možno identifikovať a ktorá je podobne ohrozená sú aj mamičky na rodičovskej dovolenke alebo nezamestnaní [52].

Ohrozenou skupinou môžu byť aj ľudia spojení so špecifickými biopsychoaktívnymi faktormi. Najviac zmieňované charakteristiky či rizikové faktory v tejto súvislosti sú psychopatologické faktory ako depresívne a úzkostné stavy či sociálne fóbie, ďalej osobnostné rysy ako hyperaktivita a impulzivita či agresivita. Rizikové sú aj vzorce používania internetu ako napríklad privysoký čas strávený na internete. Rizikovú rolu zohráva aj aktuálna situácia jedinca ako osamelosť, či partnerské, pracovné a študijné problémy [1].

Osvojenie špecifických zručností by malo pomôcť osobám ohrozeným závislosťou na internete znížiť pravdepodobnosť, že sa závislosť bude ďalej rozvíjať. Tieto špecifické zručnosti môžeme rozdeliť do štyroch skupín:

- a) Zručnosti spojené s používaním internetu** – sem môžeme zaradiť intervenciu, ktorá pomôže klientom znížiť pozitívne očakávania od používania aplikácií na internete, ktoré majú potenciál závislosti, naučí ich kontrolovane používať alebo úplne prestať spomínané aplikácie
- b) schopnosti spojené so zvládaním stresu a emócií** – zlepšenie schopností či už regulovať alebo zvládať emócie takým spôsobom, že sa o nich klienti naučia rozprávať a zodpovedne a konštruktívne s nimi pracovať
- c) schopnosti spojené s interpersonálnymi situáciami** – sem môžeme zaradiť učenie sa rozpoznávať a porozumieť správaniu a emóciám druhých ľudí, naučiť sa viesť rozhovory, dokázať prijať kritiku alebo pochvalu

d) schopnosti spojené s denným režimom a využívaním voľného času – klient by mal byť schopný zapájať sa do rôznych voľnočasových, kreatívnych a zaujímavých aktivít a takisto dodržiavať školskú dochádzku [42]

Existuje veľké množstvo odborníkov, ktorí prisudzujú vznik závislosti aj rodinným či výchovným faktorom, a teda treba pracovať nie len so závislými jedincami, ale takisto aj s ich rodičmi/blízkymi

Najrozšírenejšia forma prevencie je jednoznačne poskytovanie dostatočných informácií ľuďom o závislosti na internete, hlavne negatívnych dopadov. Vo väčšine ide o prezentovanie týchto základných informácií expertmi vrátane doporučení, ako používať internet kontrolované bez hrozby závislosti.

V dnešných dňoch sa najviac pozornosti venuje prevencií pri deťoch a dospievajúcich, čiže veľká časť preventívnych programoch je zameraná hlavne na túto skupinu práve preto, lebo pri deťoch a dospievajúcich je jednoduchšia formovateľnosť názorov.

1.8.2 Liečba

Postupne začínajú na celom svete vznikať programy na liečbu online závislostí, svojpomocné programy na internete alebo aj v offline verzií, z ktorých najznámejšie je hnutie anonymných závislých na internete a technológiách (Internet & Tech Addiction Anonymous). Postupne sa zriaďujú aj centrá, ktoré sa zaoberajú výskumom a liečbou tohto problému, napríklad Center for Internet Addiction v Spojených štátoch amerických, ktoré založila Kimberley Young, jedna z priekopníčok štúdií online závislostí.

Orzack a Orzack [53] hovoria, že k liečbe závislosti na internete treba pristupovať ako k poruche príjmu potravy a liečiť ich normalizáciou vzorcov, a nie úplnou abstinenciou, ktorá v dnešnej online dobe ani nie je možná.

Kimberly Young [65] zas v svojej štúdií navrhuje, aby sa používatelia sami pokúsili obmedziť používanie aplikácií so závislostným potenciálom, a až po neúspechu pristúpili k úplnej abstinencií.

Liečba je vyhľadávaná iba malým množstvom ľudí, ktorí majú problém so závislosťou. Young hovorí o malej motivácii od ľudí k liečbe. Viaceré výskumy ukazujú samovoľné uzdravenie závislých na základe vonkajších impulzov, či už to sú zdravotné

dôvody, nový vzťah alebo zamestnanie, a nie na základe priznania si patologického správania [66].

Keďže sa pri online závislosti jedná o duševnú poruchu liečba by mala byť založená na psychoterapeutických intervenciách. Najčastejšie sa používajú 3 psychoterapeutický prístupy:

- A) Kognitívno-behaviorálne terapie
- B) Psychodynamický prístup
- C) Práca s rodinou

1.8.2.1 Kognitívno-behaviorálna terapia

KBT (Kognitívno-behaviorálna terapia) posudzuje závislosť ako naučený spôsob správania a myslenia, pomocou ktoré ľudia zvládajú či už nadmerný stres alebo naplňajú svoje potreby. KBT je založená na fakte, že správanie je ovplyvňované myslením. Klienti majú sledovať vlastné myslenie a sami identifikovať tie myšlienky, ktoré vyvolávajú pocity závislosti.

Dĺžka liečebných programov sa pohybuje medzi dvomi týždňami až tromi mesiacmi a počet sedení medzi ôsmimi a dvadsiatimi.

Hlavnou priekopníčkou KBT je Kimberley Young, ktorá sformulovala všetky poznatky do liečebného modelu CBT-IA.

V KBT dostávajú klienti za úlohu zapisovať dátum a čas, ktorý trávia nadmerným používaním internetu, ako aj popis udalostí ktoré tomu predchádzali, a ktoré nasledovali. Toto pomáha analyzovať správanie a myslenie.

V ďalšom kroku naplánuje terapeut spolu s klientom zmenu vzorcov správania a používania internetu a problémových aplikácií pomocou výsledkov, ktoré získali v predchádzajúcom kroku. Klient by si mal stanoviť presný harmonogram používania internetu. Odporúčajú sa častejšie, ale krátkodobé obdobia, ktoré pomôžu klientovi dostať používanie internetu pod kontrolu [66].

Druhou oblasťou je zmena myslenia klienta. V tejto časti sa terapeut snaží s klientom prísť na to, aké maladaptívne myšlienky (napr.: negatívne sebahodnotenie, sebaPOCHYBOVANIE) spúšťajú jeho závislostné správanie a nahradiť ich adaptívnymi.

Súčasťou KBT je aj prevencia pred relapsom. Relaps môžeme popísať ako vrátenie sa ku predchádzajúcim vzorcom myslenia a používania internetu, potom ako ich úspešné obmedzili alebo ukončili. Môže mať skryté alebo okmažité príčiny:

A) skryté príčiny: nutkanie, baženie, nesprávny štýl života

B) okamžité príčiny: situácie v rodinných/ kamarátskych vzťahoch, pozitívne alebo negatívne emocionálne situácie.

Pri prevencii relapsu sa identifikujú rizikové situácie a mapuje životný štýl a faktory, ktoré by zvýšili pravdepodobnosť, že by sa klient mohol opäť vrátiť k závislostnému správaniu. [7]

1.8.2.2 *Psychodynamický prístup*

Podobne ako pri kognitívno-behaviorálnej terapii, aj psychodynamický prístup pracuje s teóriou, že online závislosť je výsledkom kompenzácie nepríjemných stavov vo vzťahu k sebe alebo k svojmu okoliu

Základné metódy terapie, ktoré využívajú psychodynamický orientovaní terapeuti môžeme rozdeliť na 2 skupiny:

a) Odkrývajúce intervencie – pomocou rôznych metód sa snaží terapeut pomôcť klientovi hľadať súvislosti medzi jeho skúsenosťami, previesť ich do klientovho vedomia, spracovať ich adaptívnym spôsobom, dať im nový význam a prepojiť ich s emóciami.

b) Podporné intervencie – tie majú za cieľ posilňovať klientovo vedomie vlastnej hodnoty a zlepšovať jeho narušené fungovanie pomocou sebareflexie, vnímania reality, sebadôvery a ďalších pozitívnych aspektov v jeho živote [37].

1.8.2.3 *Práca s rodinou*

Psychologička Kimblerley Young pripisuje práci s rodinou takisto veľkú váhu, a to najmä keď má klient negatívne ovplyvnené vzťahy kvôli svojmu nadmernému používaniu internetu.

Jedným z cieľov zapojenia rodiny do liečby je využitie rodinných zdrojov a síl pre podporu zmeny myslenia klienta a druhým je zníženie vplyvu patológie na rodinu a klienta.

Najčastejšie intervencie, ktoré sa používajú pri práci s rodinou sú:

- zmenšenie tlaku rodiny na klienta

- podpora rodiny klienta
- riešenie rodinných problémov, ktoré mohli byť počiatočným dôvodom nadmerného používania internetu
- vzdelanie rodiny o závislosti na internete [66]

Troma najčastejšími spôsobmi, ktorými môže rodina pomôcť klientovi, ktoré kopírujú fázy závislosti sú:

- **práca s rodinou osoby, ktorá odmieta liečbu:** Tlak rodiny je jedným z najčastejších dôvodov, prečo závislí vstupuje do liečby. Túto skutočnosť využívajú aj iné terapeutické metódy, napríklad CRAFT (Community Reinforcement and family training) alebo PTC (Pressure to Change). Tie podporujú rodinných príslušníkov, aby pomohli závislému ku vstupu do liečby.

- **práca s rodinou počas liečby:** Po tom ako osoba so závislosťou vstúpi do liečby sa terapeuti snažia pracovať aj s jej rodinou, a to aspoň poskytovaním základných informácií o závislosti

- **rodinné intervencie pre udržanie zmeny:** V tejto fáze sa využíva podpora rodiny pri udržaní zmeny správania, najmä prevencia relapsu [20].

Medzi ďalšie typy liečby patrí terapia realitou, motivačné rozhovory a farmakoterapia

Terapia realitou je program, ktorý sa skladá z desiatich skupinových sedení. Princípom programu je uvedomenie si klientov, že nesú zodpovednosť za svoje činy, myslenie a cítenie. Riešením terapie je naučiť klientov racionálne vyberať správanie, ktorým chcú dosiahnuť vlastné ciele.

Motivačné rozhovory nefungujú samé o sebe ako liečba závislosti, ale skôr ako motivácia klienta ku zmene jeho správania pomocou rôznych techník a terapeuti ich používajú ako doplnkovú metódu popri rôznych iných psychoterapeutických prístupov, zväčša kognitívno-behaviorálnej terapií [7].

1.8.2.4 Klienti v praxi

Klientov trpiacich problémami v súvislosti s nadmerným používaním internetu možno rozdeliť do troch skupín:

- **nemotivovaní dospievajúci** – ide o dospievajúcich, ktorí väčšinou prichádzajú s rodičmi. Ich zvykom je po niekoľkých sedeniach prerušiť kontakt s terapeutom, nakoľko im ich závislostné správanie nevadí. Pri dospievajúcich je dôležité pracovať s rodičmi, ktorí môžu ovplyvniť zmenu ich správania

- **motivovaní dospelí** – ide o úspešnejšiu skupinu, ktorá chce z vlastnej vôle obmedziť internet. Vďaka vlastnej motivácii vydržia obvykle v liečbe dlhšiu dobu, po ktorej závislosť ustúpi a vracajú sa do normálneho života

- **závislosť ako vedľajší symptóm** – ďalšiu skupinu tvoria ľudia, ktorí hľadajú liečenie kvôli úzkosti alebo depresívnym stavom, a na to že sú závislí na internete sa príde počas konzultácií. Títo klienti väčšinou vydržia v kontakte najdlhšie.

Oblasť liečby je na rozdiel od prevencie omnoho viac preskúmaná. Postupne vznikajú po celom svete špecializované centrá zaoberajúce sa online závislosťami, či už v Európe, severnej Amerike alebo východnej Ázii. [7]

2 Cieľ práce, metodika práce a metódy skúmania daného problému

V tejto kapitole sme popísali, čo bolo cieľom našej práce, aké hypotézy sme si stanovili a aké metodiky a metódy sme použili na získanie výsledkov, ktoré poslúžili na dokazovanie našich hypotéz.

2.1 Cieľ práce

Cieľom záverečnej práce je uskutočnenie ankety mapujúcej stav online závislosti a nadmerného používania internetu na Slovensku naprieč rôznymi vekovými kategóriami a pohlaviami, zanalyzovanie rozličných typov závislostí akými sú napríklad závislosť na sociálnych sieťach, online počítačových a hazardných hrách či pornografie a následne vytvoriť zoznam odporúčaní smerujúcich k riešeniu týchto problémov.

Predmetom výskumu je online závislosť a nadmerné používanie internetu a jeho rôznych aplikácií medzi pohlaviami a u rôznych vekových kategórií na Slovensku.

Snažili sme sa taktiež potvrdiť nami položené hypotézy, ktoré sme stanovili na základe teórie a rôznych výskumov a štúdií, ktoré bližšie popisuje nasledujúca kapitola.

2.2 Výskumné hypotézy

V roku 2020 urobili Tubayesha Hassan, Mohammad Morshad Alam, Abrar Wahab a Mohammad Delwer Hawlader štúdiu [30], kde pomocou Young's Addiction Questionnaire zisťovali mieru závislosti. Spomedzi 454 respondentov, najväčšiu mieru závislosti dosiahli mladí dospelí vo veku 19-24 rokov, a to konkrétne 28,6%. Na základe tejto štúdie sme si stanovili nasledovnú hypotézu:

Hypotéza č. 1: Najviac závislých na internete je medzi mladými dospelými.

Šmahel a kol. [58] popisuje prevalenčné odhady nadmerného používania internetu v populácii Českej republiky 1,9% vo vekovej kategórii 26-49 rokov a 1,5% u osôb nad 50 rokov. Bakken a kol. [5] vo svojom výskume na vzorke nórskej populácie udáva, že vo veku 40-59 rokov vykazuje 0,3% osôb závislosť na internete, oproti mladším dospelým, ktorí dosahujú 3,5% mieru nadmerného používania internetu. Tento trend môžeme pripísať skutočnosti, že aktuálna generácia osôb v staršej dospelosti a starobe nie je príliš zdatná v prostredí internetu oproti mladším vekovým skupinám, ktoré internet využívajú k zábave

akými je hranie online hier, sociálne siete a pod. Na základe týchto poznatkov sme stanovili nasledovnú hypotézu:

Hypotéza č. 2: *S pribúdajúcim vekom klesá miera používania internetu.*

Bakken a kol. [5] zahrnul do svojej výskumnej štúdie aj osoby nad 60 rokov, ktoré zo všetkých sledovaných vekových kategórií (16-74 rokov) dosahovali najnižšiu prevalenciu závislosti na internete, a to konkrétne 0,8%. Z čoho sme sformulovali ďalšiu hypotézu:

Hypotéza č. 3: *Ludia nad 65 rokov vykazujú najmenšie známky závislosti na internete.*

Durkee a kol. [18] vo svojich štúdiách zistili, že aktivity, ktoré sú pre adolescentov spojené so závislosťou/nadmerným používaním internetu sú predovšetkým navštevovanie sociálnych sietí a chatovacích miestností. Preto sme vo výskume stanovili aj nasledovnú hypotézu:

Hypotéza č. 4: *Adolescenti primárne využívajú internet na sociálne siete (akými sú YouTube, Facebook, Instagram, TikTok..).*

Podľa štúdie Chattaramana a kol. [35] používa staršia generácia internet na aplikácie, ktoré sú nízko rizikové z hľadiska potenciálu závislosti. Medzi ne patria portály a aplikácie na vyhľadávanie informácií, či už všeobecných, ale aj zdravotných, čítanie správ, ale aj komunikácia s rodinou a priateľmi. Preto sme predpokladali a pokúsili sa overiť hypotézu:

Hypotéza č. 5: *Staršia generácia používa internet primárne na vyhľadávanie informácií a čítanie správ.*

Podľa štúdie Nerilee Hinga, Alexa Russella, Barryho Tolchardb & Lia Nower z 2014 [33] sa na väčšine foriem hazardných hier za posledných 12 mesiacov zúčastnilo významne väčšie množstvo mužov ako žien. Pre každú z úrovní problémového hrania bol podiel mužov významne vyšší ako žien. To znamená, že u mužov bola významne vyššia pravdepodobnosť, že mali určitú úroveň problémového hrania hazardných hier v určitom období svojho života a takisto aj v určitom období za posledných 12 mesiacov.

Hypotéza č. 6: *Muži vyhľadávajú online hazardné hry viac ako ženy.*

Podľa štúdie Inger Johanne Bakken a kol. [5] sú muži častejšími hráčmi online počítačových hier - 11,2% oproti ženám - 7,6%. Muži majú teda väčšiu motiváciu začať s hraním skôr a hrať online počítačové hry častejšie.

Hypotéza č. 7: *Muži hrajú online počítačové hry viac ako ženy.*

Podľa štúdie Danebacka a a Manssona [16] sú mladšie ženy oproti starším generáciám buď omnoho ochotnejšie sa vo výskumoch priznávať ku sledovaniu online pornografie alebo tak aj častejšie skutočne robia. Na základe tejto štúdie sme si stanovili poslednú výskumnú hypotézu:

Hypotéza č. 8: *Mladšie ženy sledujú viac online pornografie ako staršia generácia žien.*

2.3 Metodika výskumu

2.3.1 Popis výskumného súboru

Výskumný súbor tvorili ženy aj muži žijúci na Slovensku. Do výskumu boli zapojené rôzne vekové kategórie pričom vek respondentov sa pohyboval od 15 do 65 rokov a viac. Participantov bolo 249, z ktorých bolo 107 mužov (43%) a 142 žien (57%). Údaje aj odpovede u participantov boli anonymné a jediným kritériom pri výbere respondentov bolo, aby ich vek nebol nižší ako 15 rokov.

2.3.2 Nástroje a metódy skúmania dát

Výskum sa zaoberal okrem zmapovania situácie na Slovensku aj snahou potvrdiť stanovené hypotézy, čím bol čiastočne exploračný a čiastočne verifikačný.

Výskum sme realizovali prostredníctvom nami vytvoreného dotazníka v programe Google docs. Dotazník sa skladal z viacerých častí – v prvej časti dotazníka boli otázky zisťujúce demografické údaje, pohlavie a vek respondenta. Druhú časť tvoril nami preložený dotazník Chen's Internet Addiction Scale, ktorý meria kompulzívne používanie internetu zdravotné a sociálne problémy alebo spôsob akým zachádzajú s časom. V tejto časti dotazníka sme pomocou otázok 3. až 28. zisťovali mieru závislosti na internete. Respondenti mali vyhodnotiť rôzne výroky a vyjadriť tak intenzitu súhlasu s daným výrokom

prostredníctvom 4 číselnej škály, pričom: 1 znamenala – u mňa to neplatí (nemám takú skúsenosť), 2 – platí to u mňa trochu (mám s tým miernu skúsenosť), 3 - platí to u mňa (mám s tým skúsenosť) a 4 - výrazne to u mňa platí (mám s tým výraznú skúsenosť).

Pričom minimálny dosiahnuteľný výsledok mohol byť 26 bodov a maximálny 104 bodov. Vyššie skóre indikuje závažnejšiu úroveň závislosti na internete. Prijatím odporúčaných hraničných hodnôt, každý, kto dosiahol skóre 64 a vyššie, bol klasifikovaný ako závislý. Na základe toho sme si doplnili aj kategórie bežných používateľov a mierne závislých na internete. Do tejto kategórie spadajú ľudia, ktorí dosiahli skóre 51 až 63 bodov.

0-49 - bežní používatelia internetu

51-63 - nadmerné používanie internetu

64-104 - závislí na internete

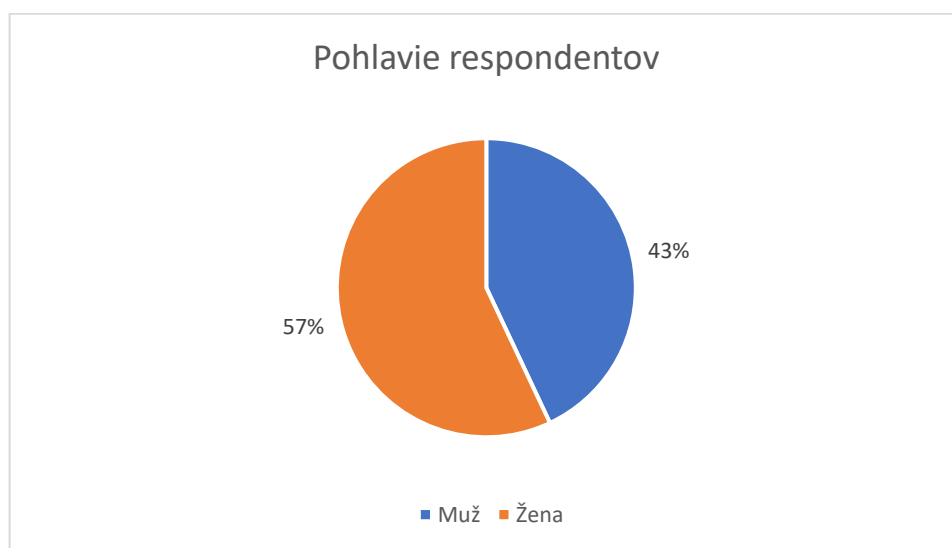
V tretej časti dotazníku pri otázkach číslo 29 až 33 sme zisťovali koľko času denne trávia respondenti na internete, na čo najčastejšie internet využívajú, ako často, a či vôbec respondenti hrajú online počítačové hry, navštevujú sociálne siete, erotické stránky či hrajú online hazardné hry.

Zber dát prebiehal v mesiacoch Marec až Apríl roku 2021, pričom bol distribuovaný prostredníctvom internetu. Aby sme získali odpovede z rôznych vekových kategórií, bol dotazník distribuovaný rozličnými spôsobmi – bol zverejnený na sociálnej sieti Facebook v skupinách pre vysokoškolských študentov, oslovením riaditeľky gymnázia, ktorá dotazník ďalej distribuovala medzi študentov alebo aj oslovením skupiny seniorov prostredníctvom e-mailu.

3 Výsledky práce a diskusia

V tejto kapitole sme popísali k akým výsledkom sme na základe dotazníka prišli. Ďalej sme overovali naše vopred zadané hypotézy a priniesli zoznam opatrení, ktoré môžu pomôcť predísť závislosti alebo s ňou bojovať.

V **prvých 2 otázkach** sme zisťovali pohlavie a vek respondentov, z ktorých 107 bolo mužov (43%) a 142 žien (57%).



Obrázok 1 - Pohlavie respondentov (Zdroj - Autor)

Vekové kategórie sme si zvolili nasledovne: 15-18 rokov, 19-25 rokov, 26-45 rokov, 46-64 rokov a ľudia starší ako 64 rokov.

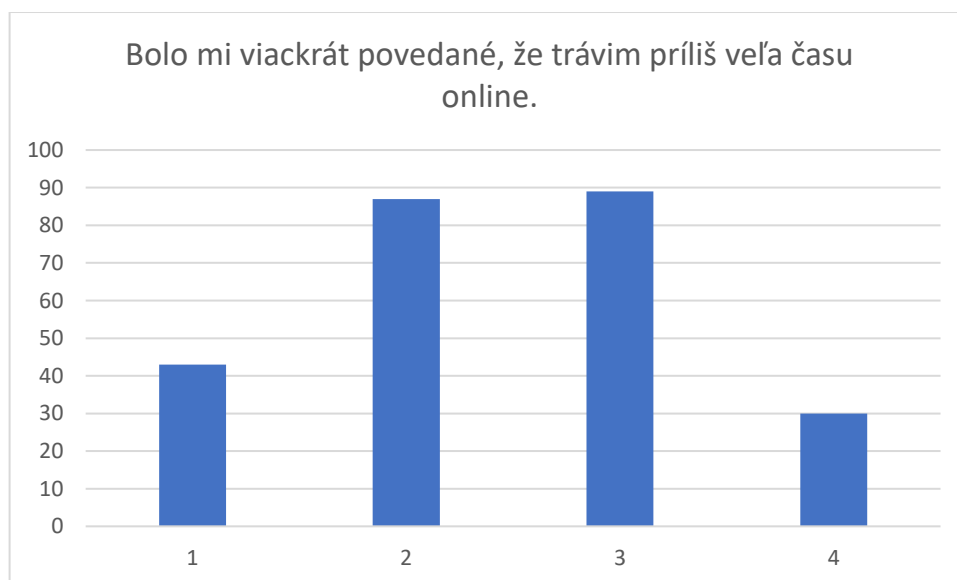
Najväčší počet ľudí bol vo vekovej kategórii 19-25 rokov, a to 99 respondentov (39,9%), čo je pochopiteľné, pretože sme dotazník zdieľali na sociálnych sieťach v študentských skupinách. Druhou najpočetnejšou vekovou kategóriou bola kategória 15-18 rokov – 83 ľudí (33,3%). Respondentov vo veku 26-45 rokov bolo 25 (10%). Najmenej zastúpenou skupinou boli seniori vo veku staršom ako 64 rokov a ľudia vo veku 46-64 rokov, ktorých bolo rovnako 21 (8,4%).



Obrázok 2 - Vek respondentov (Zdroj – Autor)

Ďalej nasledovalo 26 otázok – tvrdení z Chen Internet Addiction Scale, ktoré mohli respondenti hodnotiť 1,2,3 alebo 4 podľa toho, ako sa s daným výrokom stotožňujú. Zo všetkých výrokov sme znázornili niektoré, ktoré mali zaujímavé výsledky.

V **otázke č. 3** bol výrok: „Bolo mi viackrát povedané, že trávim príliš veľa času online.“

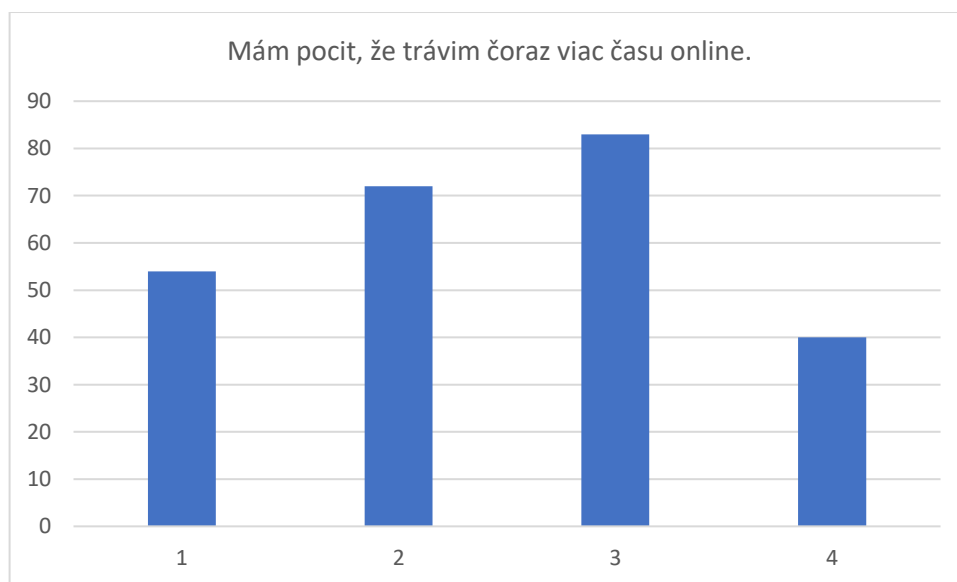


Obrázok 3 – Čas strávený na internete (Zdroj – Autor)

Ako môžeme vidieť z grafu v stĺpcoch 3 a 4, až 47,8% respondentov (119), a teda takmer polovica opýtaných má skúsenosť s tým, že im niekto povedal, že trávia príliš veľa

času online. Takmer všetci respondenti nad 44 rokov (96%) zvolili možnosť 1, a teda, že s tým skúsenosť nemajú. Z čoho môžeme dedukovať, že sa to týka hlavne mladších ľudí.

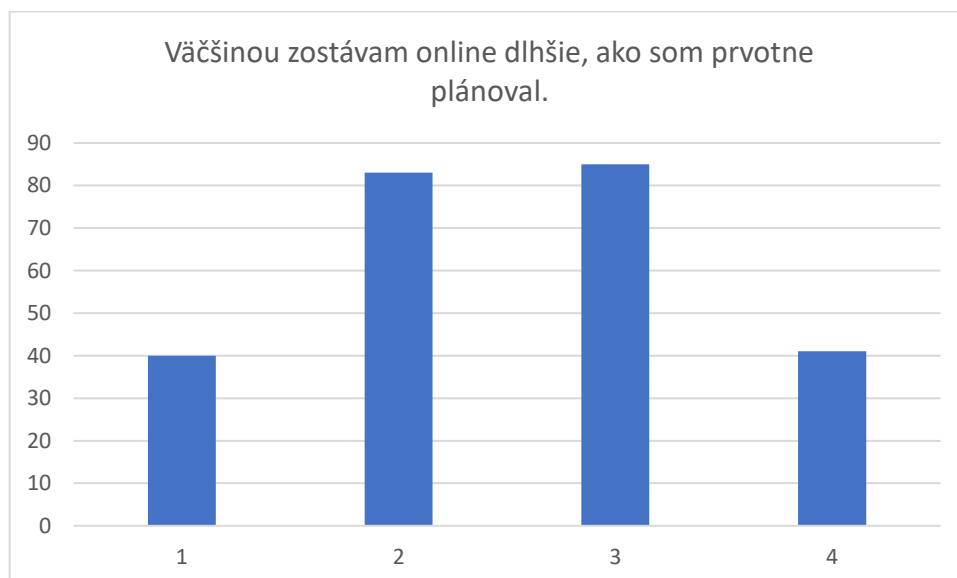
Otázka č. 5 – „Mám pocit, že trávim čoraz viac času online.“



Obrázok 4 – Miera narastania času stráveného na internete (Zdroj – Autor)

Až 49,4% ľudí (123) má pocit, že trávi na internete stále viac a viac času.

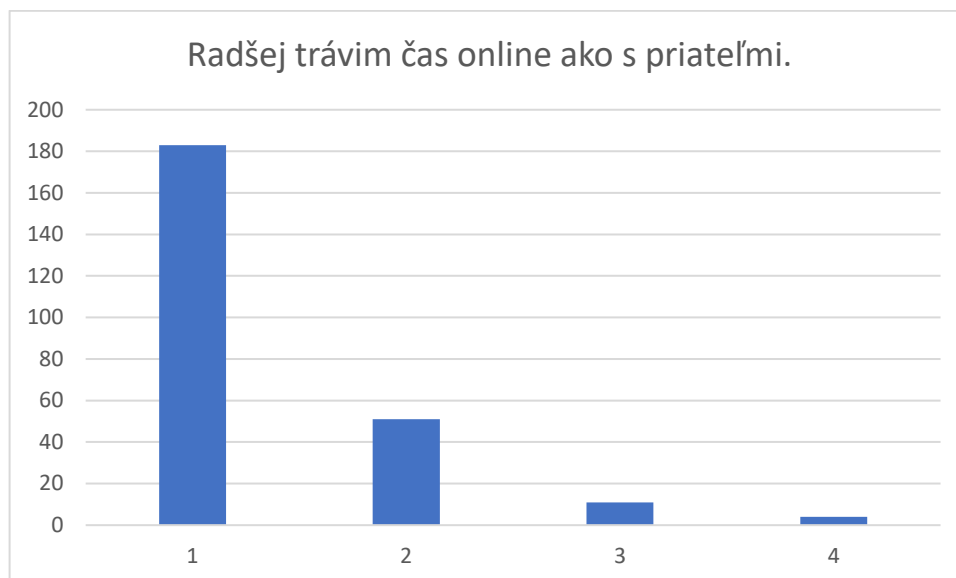
Otázka č. 8 – „Väčšinou zostávam online dlhšie, ako som prvotne plánoval.“



Obrázok 5 – Plánovanie času stráveného na internete (Zdroj – Autor)

Až 50,6% ľudí (126) ostáva na internete dlhšie, ako prvotne plánovalo.

Otázka č. 14 – „Radšej trávim čas online ako s priateľmi.“

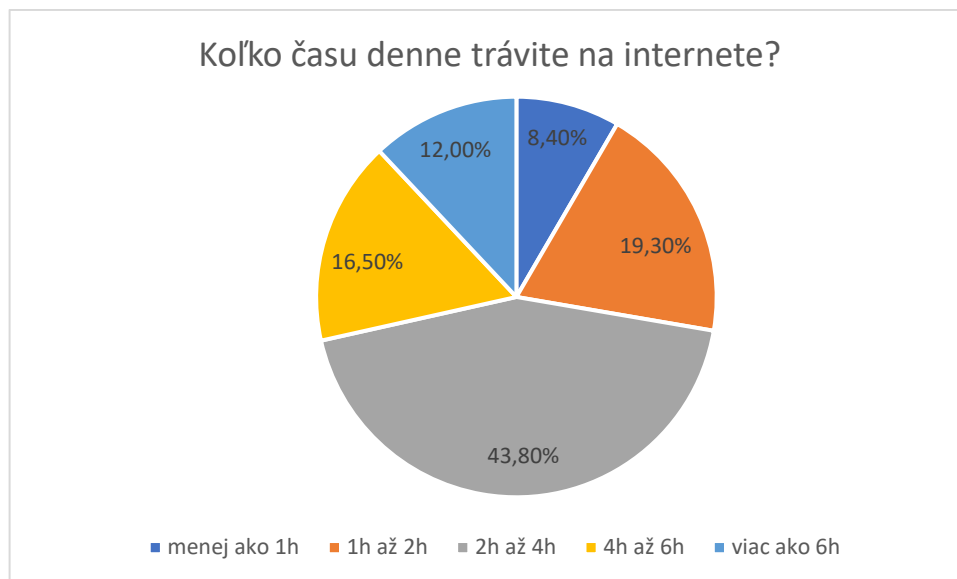


Obrázok 6 – Trávenie času online oproti času s priateľmi (Zdroj – Autor)

Iba 1,6% ľudí, teda 4 z opýtaných respondentov mali výraznú skúsenosť s týmto výrokom, teda možno zhodnotiť, že veľká väčšina ľudí sa radšej stretáva s priateľmi ako by bola na internete.

Po 26 otázkach sme zistili mieru závislosti u respondentov pre neskoršie potvrdzovanie hypotéz.

V **otázke č. 29** sme zisťovali, koľko času denne ľudia trávia na internete, ak nerátame pracovné alebo školské povinnosti.



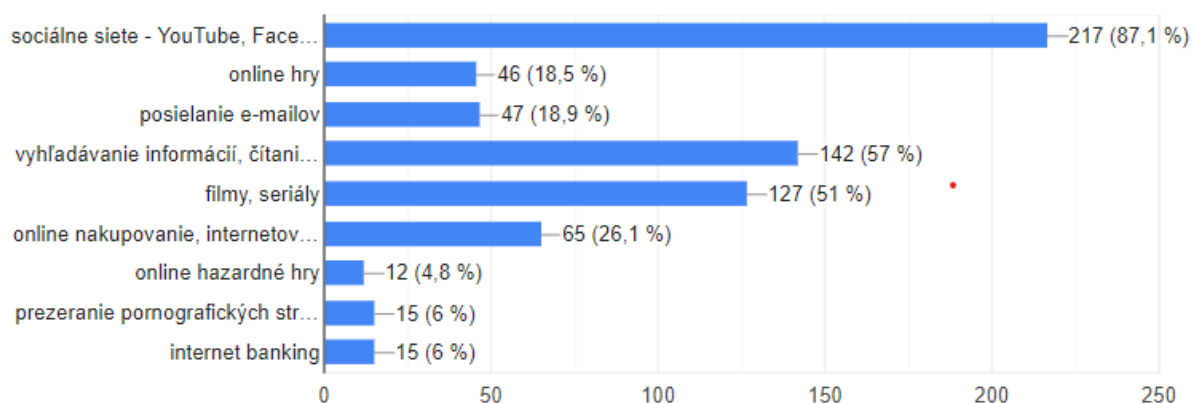
Obrázok 7 – Čas strávený na internete denne (Zdroj – Autor)

Ako môžeme z grafu vidieť, len 8,4% ľudí (21) trávi na internete menej ako 1 hodinu denne, 19,3% ľudí (48) 1 až 2 hodiny denne. Najväčšiu zložku tvorili ľudia, ktorí trávia na internete 2 až 4 hodiny denne – 43,8% ľudí (109). 16,5% ľudí (41) je na internete 4 až 6 hodín denne a 12% (30) ľudí viac ako 6 hodín denne.

V **otázke č. 30** sme zisťovali, na čo najčastejšie ľudia využívajú internet. Respondenti si mohli vybrať maximálne 3 odpovede

30. Na čo najčastejšie využívate internet? (vyberte maximálne 3 položky)

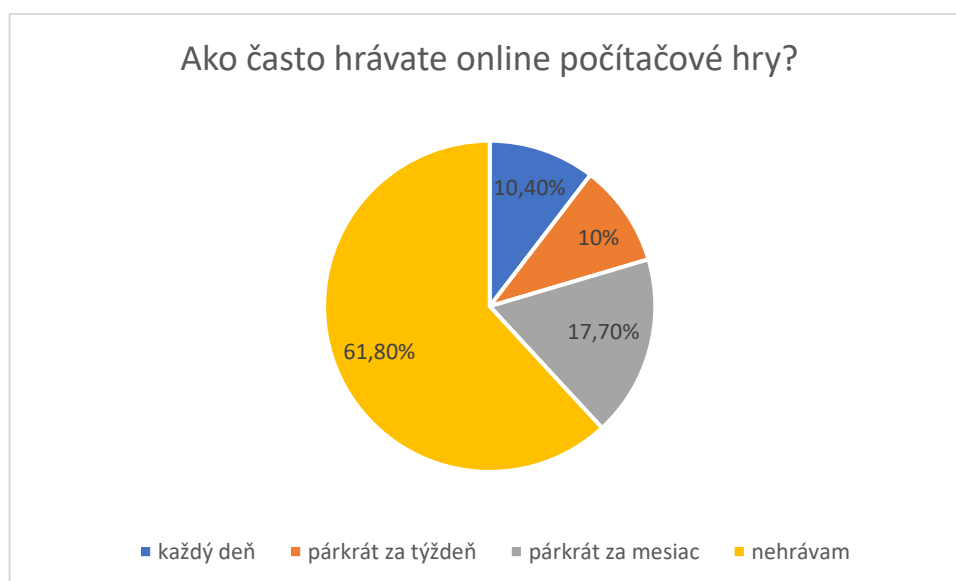
249 odpovedí



Obrázok 8 – Spôsob využívania internetu (Zdroj – Autor)

Ľudia najviac využívajú internet na sociálne siete – 87,1% ľudí (217) a vyhľadávanie informácií a čítanie správ – 57% ľudí (142). Na sledovanie filmov a seriálov využíva internet 51% ľudí (127). Menej využívajú internet ľudia na online nakupovanie – 26,1% (65), hranie online počítačových hier – 18,5% (46) a posielanie e-mailov – 18,9 % (47). Najmenej sa internet využíva na internet banking – 6% ľudí (15), prezeranie online pornografických stránok – 6% ľudí (15) a online hazardné hry – 4,8% ľudí (12).

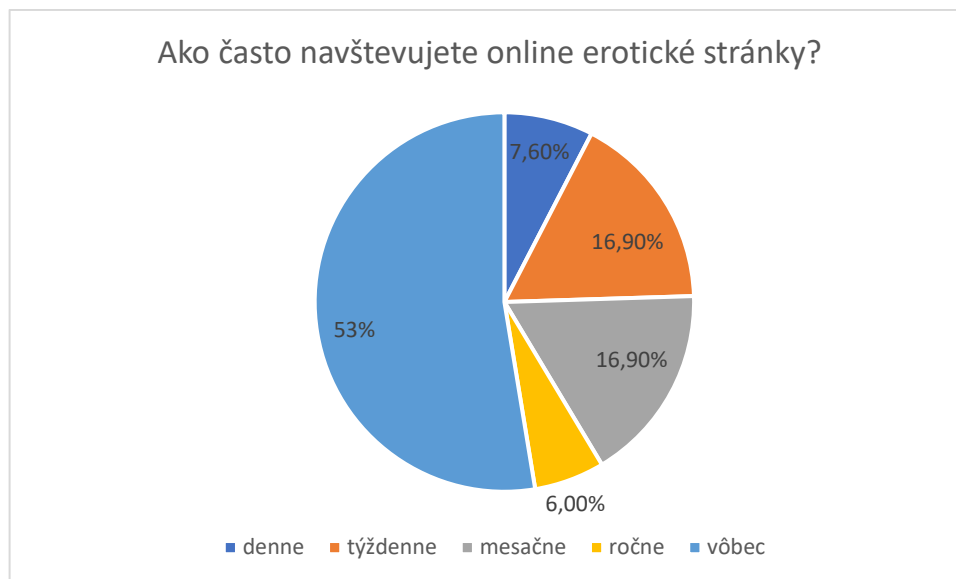
V **otázke č. 31** sme sa pýtali respondentov, ako často hrajú online počítačové hry.



Obrázok 9 – Frekvencia hrania online počítačových hier (Zdroj – Autor)

Ako môžeme sledovať z grafu, drvivá väčšina opýtaných nehráva online počítačové hry vôbec – 61,8% ľudí (154) a naopak každý deň hráva 10,4% ľudí (26). Párkrát za týždeň si online počítačové hry zahrá 10% ľudí (25) a párkrát za mesiac 17,7% ľudí (44).

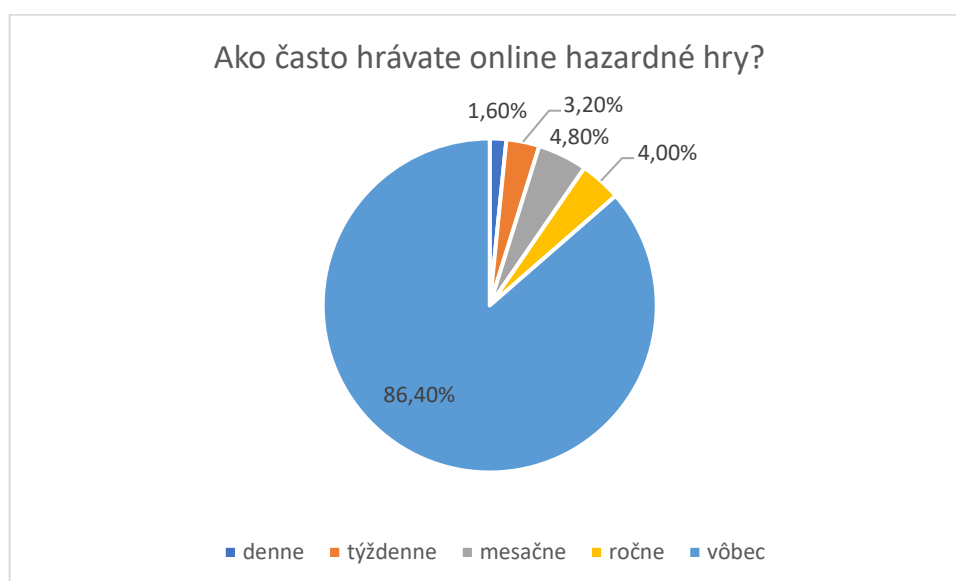
V **otázke č. 32** sme zisťovali, či respondenti navštevujú online pornografické stránky.



Obrázok 10 – Frekvencia navštevovania online erotických stránok (Zdroj – Autor)

Z odpovedí sme zistili, že 7,6% ľudí (19) navštevuje online erotické stránky denne, 16,9% týždenne (42), presne rovnako 16,9% ľudí aj mesačne (42) a 6% ročne (15). Najväčšiu skupinu tvoria respondenti, ktorí vôbec nenavštevujú online erotické stránky. Týchto je 53% (131).

V **otázke č. 33** sme sa respondentov pýtali, ako často hrajú online hazardné hry.



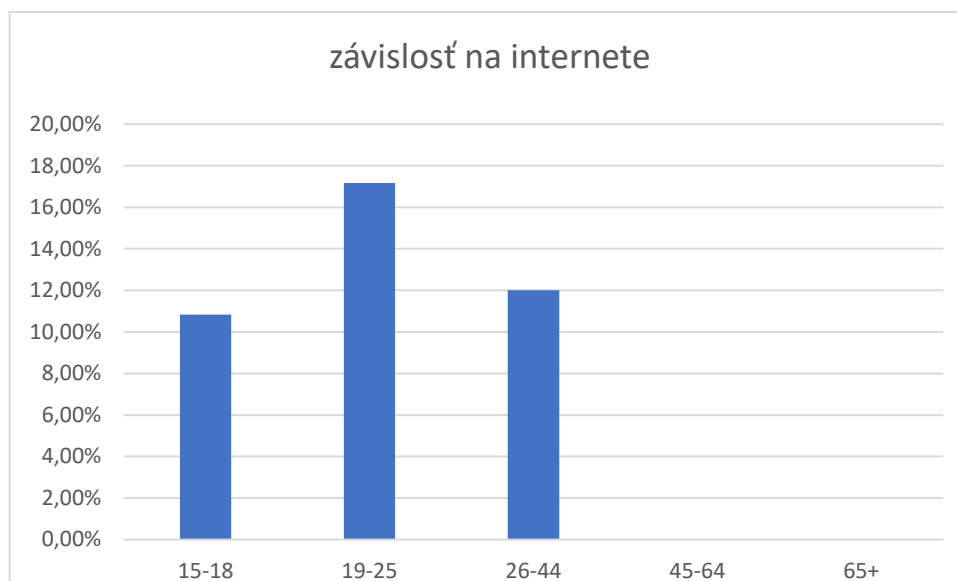
Obrázok 11 – Frekvencia hrania online hazardných hier (Zdroj – Autor)

Podobne ako pri pornografických stránkach a online počítačových hrách, takisto aj pri online hazardných hrách majú najväčšie zastúpenie ľudia, ktorí online hazardné hry nehrajú vôbec – tu je to až 86,4% ľudí (215). Na ročnej báze hráva online hazardné hry 4% ľudí (10), mesačne 4,8% (12) a týždenne 3,2% (8). Na druhej strane denne hráva online hazardné hry 1,6% opýtaných, čo predstavovali 4 ľudia.

3.1 Overovanie platnosti hypotéz:

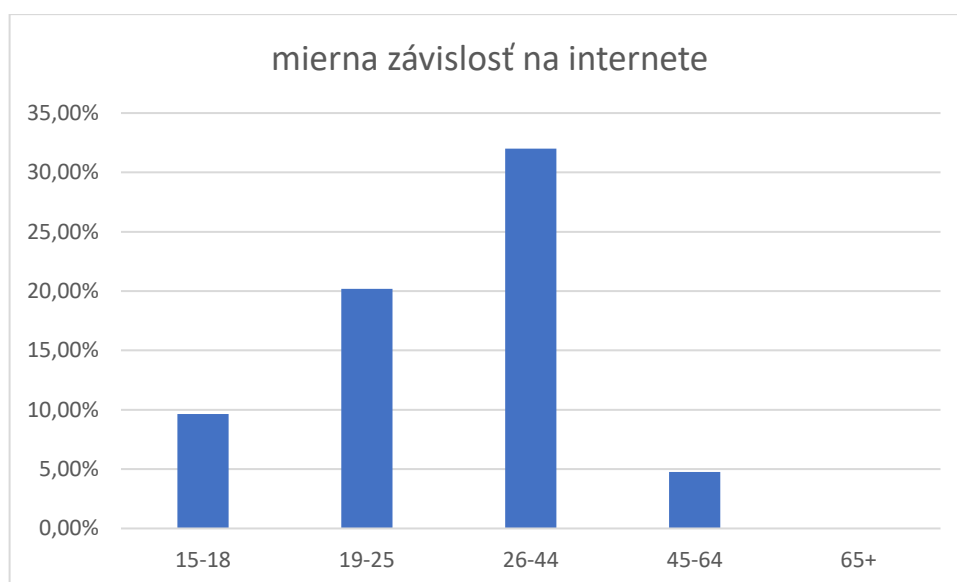
Pomocou dát získaných z dotazníka sme sa snažili overiť nami položené hypotézy. Dotazníka sa zúčastnilo 142 žien a 107 mužov, čo je pomerne vyrovnaná vzorka. Ako sme už spomínali, najväčší počet ľudí bol vo vekovej kategórii 19-25 rokov, a to 99 respondentov (39,9%), čo je pochopiteľné, pretože sme dotazník zdieľali najmä na sociálnych sieťach a v študentských skupinách. Druhou najpočetnejšou vekovou kategóriou bola kategória 15-18 rokov – 83 ľudí (33,3%), z ktorých veľkú časť tvorili žiaci Gymnázia Ivana Kraska v Rimavskej Sobote. Respondentov vo veku 26-45 rokov bolo 25 ľudí (10%) a vo veku 45-64 rokov 21 ľudí (8,4%). Rovnakou najmenej zastúpenou skupinou boli seniori vo veku väčšom ako 64 rokov. Tých bolo 21 (8,4%). Toto svedčí o tom, že ide o vekovú kategóriu, ktorá používa internet v najmenšej miere. Celý výskum prebiehal počas pandémie, kedy je väčšina ľudí doma oveľa viac času ako zvyčajne, takže aj na internete môžu tráviť podstatne väčšiu časť svojho voľného času, čo mohlo priniesť skreslené výsledky. Napriek tomu sme prišli na veľmi zaujímavé výsledky.

V **prvej hypotéze** sme predpokladali, že najviac závislých na internete je medzi mladými dospelými.



Obrázok 12 – Závislosť na internete (Zdroj – Autor)

Pomocou Chen Internet Addiction Scale sme zistili, že závislých je 9 z 83 adolescentov (10,84%), 17 z 99 ľudí medzi 19-25 rokov (17,17%), 3 z 25 ľudí medzi 26-44 (12%). Z opýtaných ľudí vo veku 25-64 rokov a 65+ ani jeden nevykazoval známky závislosti.



Obrázok 13 – Mierna závislosť na internete (Zdroj – Autor)

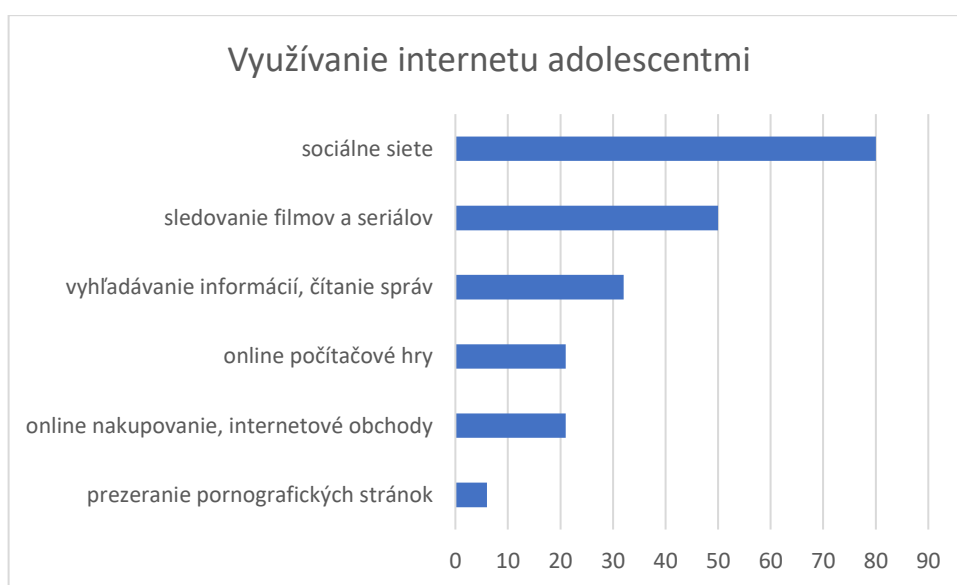
Doplnili sme si stupnicu o mierne závislých. Sem sme zarad'ovali ľudí, ktorí dosiahli v škále 51-63 bodov. V tejto škále mali výsledky podobnú tendenciu, až na to, že najviac mierne závislých je medzi ľuďmi vo veku 26-44 rokov – 8 z 25 ľudí (32%) oproti 20 z 99 vo veku 19-25 rokov (20,20%).

Napriek tomu podľa Chen Internet Addiction Scale **môžeme potvrdiť Hypotézu č. 1**, že najviac závislých je medzi mladými dospelými.

V **druhej hypotéze** sme predpokladali, že s pribúdajúcim vekom klesá miera používania internetu. Ako sme spomínali vyššie. Najviac závislých je medzi mladými dospelými vo veku 19-25 rokov. Čím sa pozeráme na vyšší vek, tým je závislých od internetu menej a menej. Ako môžeme vidieť z obrázku č. 12, krivka má od mladej dospelosti klesajúci charakter, a teda z našej vzorky **môžeme potvrdiť Hypotézu č. 2**, že s pribúdajúcim vekom klesá miera používania internetu.

V **tretej hypotéze** sme predpokladali, že ľudia nad 65 rokov vykazujú najmenšie známky závislosti na internete. Túto teóriu môžeme potvrdiť z predchádzajúcich grafov. Ani jeden z respondentov nad 65 rokov nevykazuje známky ani len miernej závislosti. Medzi všetkými ostatnými vekovými kategóriami sa určité známky závislosti našli, a preto môžeme jednoznačne tvrdiť, že **hypotéza č. 3 sa potvrdila**, a teda ľudia nad 65 rokov vykazujú najmenšie známky závislosti spomedzi všetkých vekových kategórií.

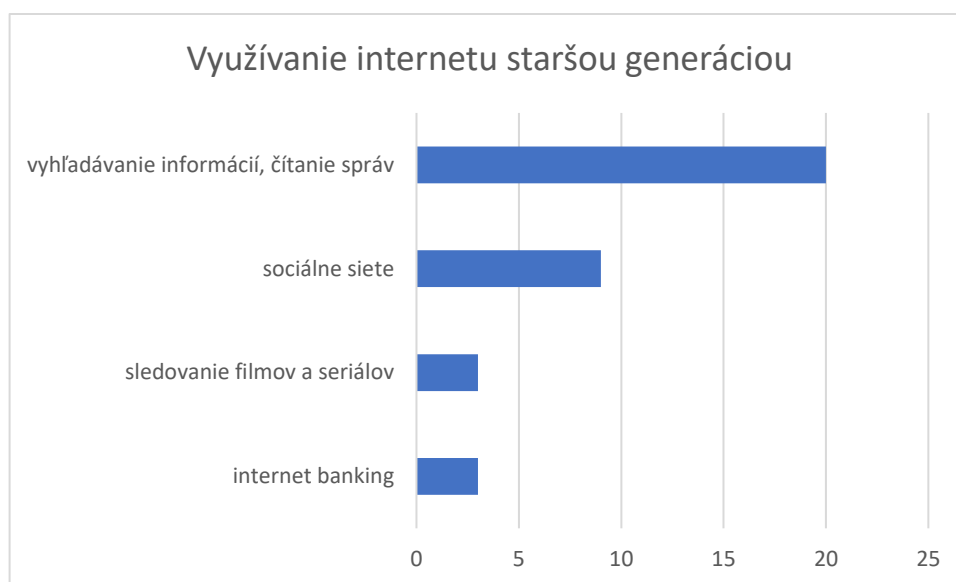
V **štvrtej hypotéze** sme predpokladali, že adolescenti primárne využívajú internet na sociálne siete (akými sú YouTube, Facebook, Instagram, TikTok..).



Obrázok 14 – Spôsob využívania internetu adolescentmi (Zdroj – Autor)

Z grafu môžeme pozorovať, že až 80 z 83 adolescentov – 96,4% opýtaných využívajú internet na sociálne siete, akými sú Facebook, Instagram, TikTok a pod. Päťdesiat opýtaných využívajú internet na sledovanie filmov a seriálov (60,2%), 32 na vyhľadávanie informácií a čítanie správ (38,6%). Na online počítačové hry 21 (25,3%), rovnako aj na online nakupovanie 21 (25,3%) a na prezeranie pornografických stránok využívajú internet 6 zo 83 opýtaných (7,2%). Podľa tohto môžeme jednoznačne potvrdiť **Hypotézu č. 4** a tvrdiť, že ľudia vo veku 15-18 rokov trávajú čas na internete hlavne na sociálnych sieťach.

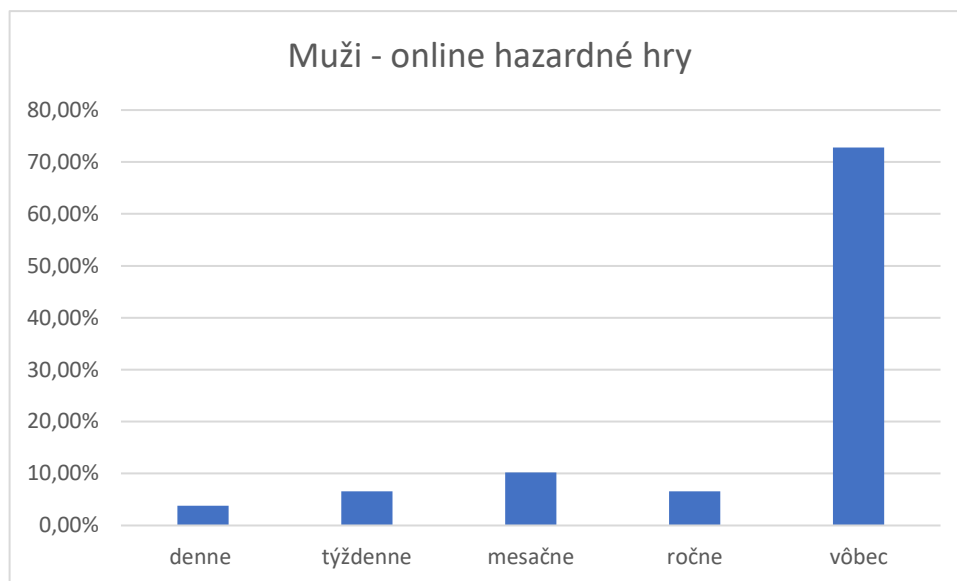
V **piatej hypotéze** sme predpokladali, že staršia generácia používa internet primárne na vyhľadávanie informácií a čítanie správ. Staršou generáciou sme mysleli ľudí vo veku 65+.



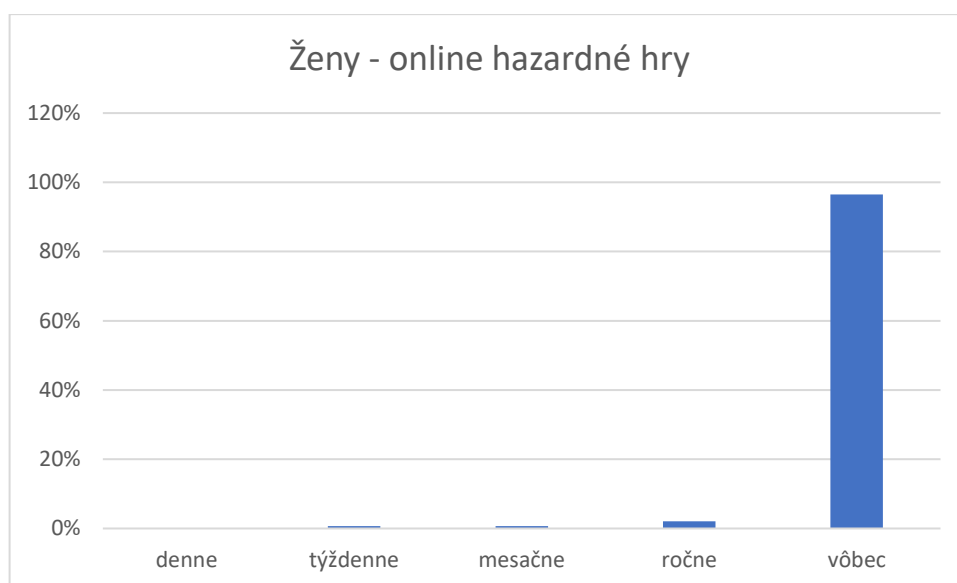
Obrázok 15 – Spôsob využívania internetu staršou generáciou (Zdroj – Autor)

Z grafu môžeme pozorovať, že 20 z 21 respondentov vo veku 65+ rokov (95,2%) využíva internet na vyhľadávanie informácií a čítanie správ. 9 opýtaných využíva internet na sociálne siete (42,9%), traja na sledovanie filmov a seriálov (14,3%) a rovnako traja (14,3%) aj na internetové bankovníctvo. Podľa tohto môžeme jednoznačne potvrdiť **Hypotézu č. 5** a tvrdiť, že staršia generácia vo veku 65+ rokov trávajú čas na internete hlavne vyhľadávaním informácií a čítaním správ.

V **šiestej hypotéze** sme predpokladali, že muži vyhľadávajú online hazardné hry viac ako ženy.



Obrázok 16 – Hranie online hazardných hier u mužov (Zdroj – Autor)



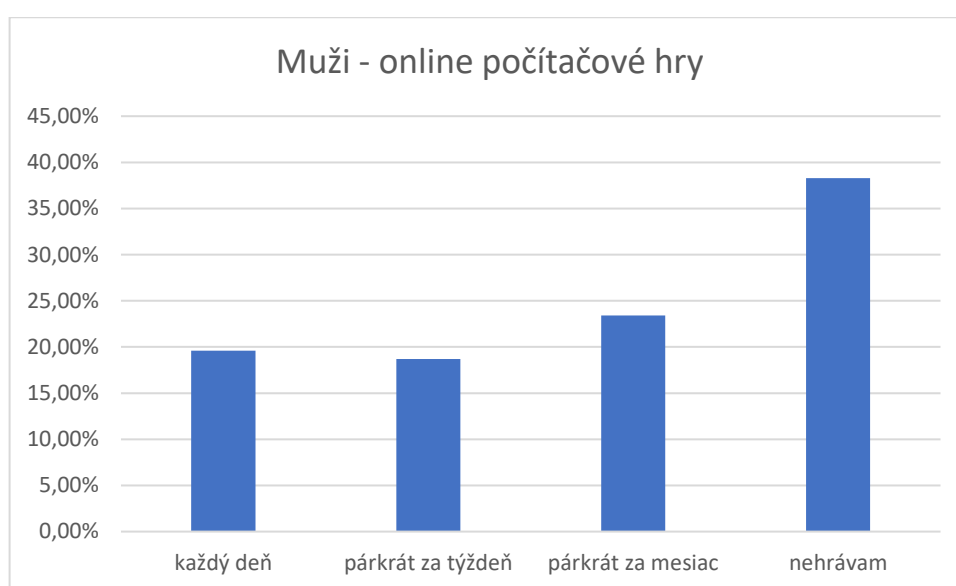
Obrázok 17 – Hranie online hazardných hier u žien (Zdroj – Autor)

Denne hráva online hazardné hry 3,8% mužov a 0% žien. Týždenne to je 6,6% mužov a 0,7% žien. Na mesačnej báze hráva online hazardné hry 10,2% mužov oproti 0,7% ženám a na ročnej 6,6% mužov oproti 2,1% žien. 72,8% mužov uviedlo, že nehráva online

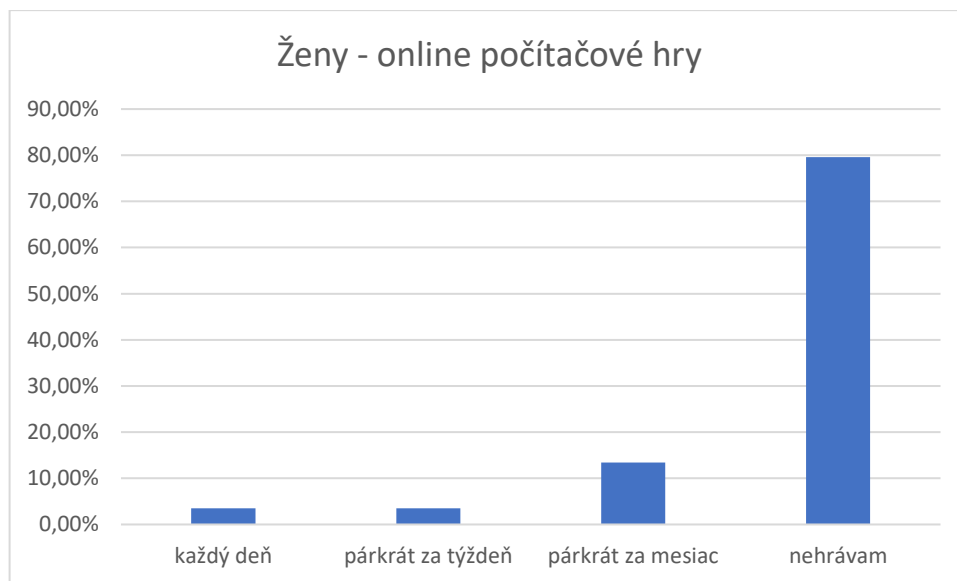
hazardné hry vôbec oproti drvivej väčšine žien. Až 96,5% opýtaných žien tvrdí, že s online hazardnými hrami nemá žiadne skúsenosti.

Vo všetkých prípadoch môžeme vidieť, že muži sa schyľujú viac k hraniu online hazardných hier oproti ženám. **Hypotéza č. 6 sa nám potvrdila** a môžeme s istotou tvrdiť, že muži vyhľadávajú online hazardné hry viac ako ženy.

V **siedmej hypotéze** sme predpokladali, že muži hrajú online počítačové hry viac ako ženy.



Obrázok 18 – Hranie online počítačových hier u mužov (Zdroj – Autor)

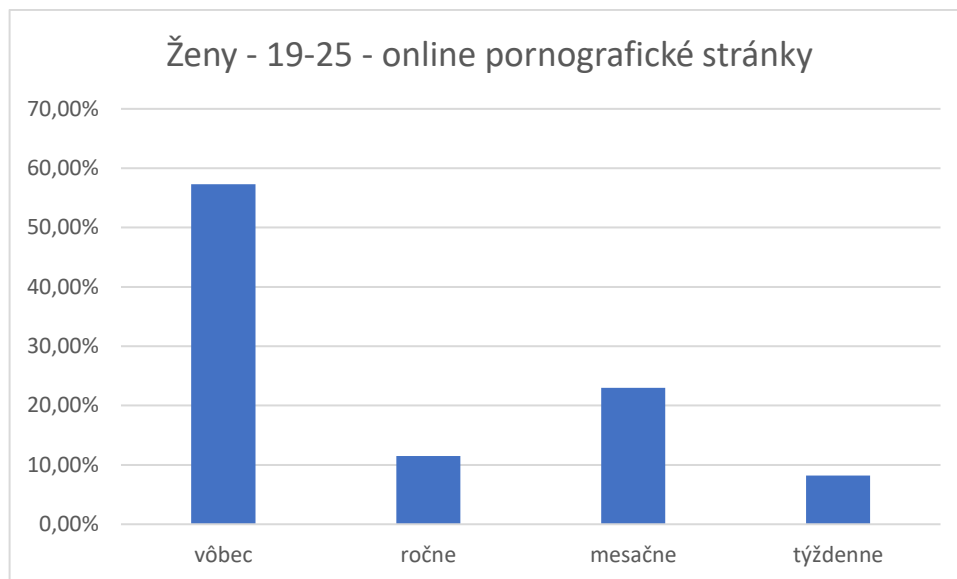


Obrázok 19 – Hranie online počítačových hier u žien (Zdroj – Autor)

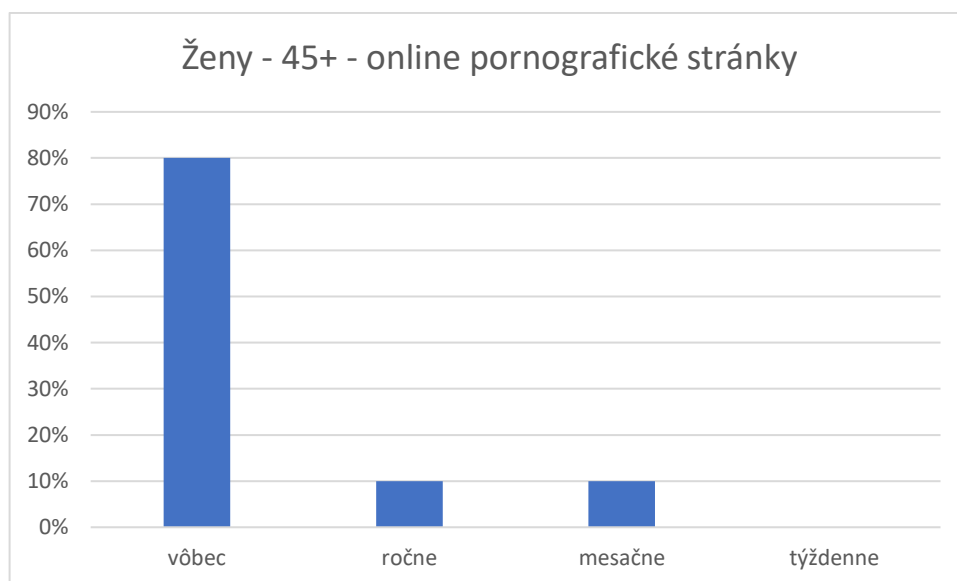
Denne hráva online počítačové hry 19,6% mužov a 3,5% žien. Párkrát za týždeň je to 18,7% mužov a 3,5% žien. Párkrát za mesiac si online počítačové hry zahrá 23,4% mužov a 13,4%. Podobne ako pri online hazardných hrách, takisto aj pri online počítačových hrách viac ako tri štvrtiny opýtaných žien počítačové hry nehrávajú vôbec. Je to konkrétne 79,6% žien. Oproti 38,3% mužom.

Vo všetkých prípadoch môžeme vidieť, že muži sa schylujú viac k hraniu online počítačových hier oproti ženám. **Hypotéza č. 7 sa nám potvrdila** a môžeme s istotou tvrdiť, že muži hrávajú online počítačové hry viac ako ženy.

V ôsmej hypotéze sme predpokladali, že mladšie ženy sledujú viac online pornografie ako staršia generácia žien.



Obrázok 20 – Sledovanie online pornografických stránok u mladších žien (Zdroj – Autor)



Obrázok 21 – Sledovanie online pornografických stránok u starších žien (Zdroj – Autor)

Týždenne sleduje online pornografické stránky 8,2% mladých žien. Mesačne to je 23% a ročne 11,5% opýtaných mladých žien. Zvyšných 57,3% mladých žien uviedlo, že vôbec nesleduje online pornografické stránky. Ako môžeme vidieť v druhom grafe, až 80% starších žien uviedlo, že nesledujú online pornografické stránky vôbec. Opýtaných vo veku 45+ bolo 20, zatiaľ čo mladých opýtaných žien bolo 61, preto môžu byť výsledky skreslené.

Napriek tomu môžeme povedať, že sa nám **hypotéza č. 8 potvrdila**, a teda mladšie ženy sledujú viac online pornografických stránok ako staršia generácia žien alebo sa ku tomu len viac priznávajú.

3.2 Zoznam odporúčaní

Ako môžeme vidieť z nášho výskumu, závislosť a nadmerné využívanie internetu je aktuálna téma aj v dnešnej dobe. Takmer polovica participantov (47,8%) má skúsenosť s tým, že im niekto povedal, že trávia na internete príliš veľa času a takisto 49,4% ľudí si samo myslí, že trávi čoraz viac a viac času na internete. Dôvodom môže byť aj súčasná situácia vo svete kedy sme všetci nútení tráviť väčšinu voľného aj pracovného času doma a teda aj naše výsledky mohli byť v dôsledku toho skreslené.

Bojovať s nadmerným používaním internetu sa dá niekoľkými spôsobmi. Jednoznačne najdôležitejšia je prevencia, ktorej by sa mala venovať väčšia pozornosť ľudí. Takisto by mali ľudia venovať viac pozornosti rizikovejším a ohrozenejším skupinám, akými sú nezamestnaní alebo matky a otcovia na rodičovskej dovolenke.

Pri deťoch a dospievajúcich môže byť hrozbou aj to, že používajú internet bez dozoru a kontroly dospelých, či už rodičov alebo príbuzných, a teda majú voľný prístup k obsahu, ktorý nie je vhodný pre ich vek a vývojové štádium. Práve štádium dospievania je príznačné tým, že sa im ľahšie formujú názory ako dospelým ľuďom, preto by sa malo dbať na ich vzdelávanie. Pri mladých ľuďoch sme si pripravili nasledujúci zoznam odporúčaní, s ktorým by mali pracovať aj ich rodičia a rodinní príslušníci:

- Dodržiavanie povinnej školskej dochádzky
- Sexuálna výchova na školách
- Sociálni pracovníci na školách
- Vzdelávanie detí v školách ohľadom nadmerného používania internetu, či už na hodine informatiky alebo organizovaním rôznych besied a prednášok
- Rodičia by mali byť obozretní voči času, ktoré deti trávajú online a rozpoznávať signály smerujúce k závislosti

Ďalej sme si pripravili určité všeobecné odporúčania:

- Zníženie pozitívnych očakávaní od používania internetu
- Naučiť sa kontrolované používať alebo úplne prestať s používaním rizikových aplikácií

- Regulovať a zvládať emócie a to tak, že sa o nich budú ľudia zodpovedne a konštruktívne rozprávať
- Učiť sa rozpoznávať a porozumieť správaniu druhých ľudí
- Zapájanie sa do rôznych voľnočasových aktivít
- Zaujímať sa o rôzne koníčky
- Zaujímať sa a získavať informácie o závislostiach, a to hlavne jej negatívnych dopadoch
- Podpora rodiny
- Riešenie rodinných problémov, ktoré môžu byť počiatočným dôvodom závislosti
- Vzdelanie rodiny o závislosti
- Skupinová psychoterapia
- Obmedziť prácu s počítačom
- Nastaviť si hranice používania internetu

Jednou z možností je aj inštalácia softvéru, ktorý vie filtrovať resp. blokovať obsah, ktorý je nežiadúci, čím môže byť napríklad pornografia.

V krajnom prípade sa netreba báť vyhľadať odbornú lekársku pomoc, kde sa tento problém môže liečiť sedeniami alebo farmaceutikami, či už antidepresívami alebo antipsychotikami.

Záver

Cieľom tejto záverečnej práce bolo uskutočniť prieskum mapujúci stav online závislosti na Slovensku a vytvoriť zoznam odporúčaní na riešenie tohto problému a ich prevenciu.

Na dosiahnutie tohto cieľa bolo nutné oboznámiť sa s problematikou online závislosti a ich konkrétnych podôb z teoretického hľadiska, na základe ktorého sme si z rôznych štúdií stanovili vlastné hypotézy, ktoré sme sa prostredníctvom vyzbieraných dát snažili overiť.

Všetkých osem nami formulovaných hypotéz sa nám podarilo potvrdiť, a teda podľa nášho výskumu môžeme tvrdiť, že najviac závislých na internete je medzi mladými dospelými (17,17%). S pribúdajúcim vekom klesá miera používania internetu a najmenej závislých je medzi ľuďmi staršími ako 65 rokov. Čo sa týka online počítačových hier a online hazardných hier, viac ku nim inklinujú muži. Takisto spôsob používania internetu je rôzny naprieč vekovými kategóriami. Adolescenti používajú primárne internet na komunikáciu sa sociálnych sieťach, či už YouTube, Facebook, Instagram, TikTok a pod. (96,4%) Naopak staršia generácia používa internet hlavne na vyhľadávanie informácií a čítanie správ (95,2%). Takisto sa nám potvrdilo, že mladšie ženy sledujú viac online pornografie oproti staršej generácii žien alebo sa ku tomu iba viac priznávajú.

Dotazník, ktorý sme distribuovali rôznym vekovým kategóriám odhalil pomerne vysoké percento ľudí, ktoré internet používa nadmerne. Jedným z limitov však mohli byť skreslené dáta vzhľadom k súčasnému stavu vo svete, kedy sme nútení čas tráviť poväčšine doma. Na čo by mohol poukazovať aj výsledok, kedy sa skoro polovica respondentov vyjadrila, že čoraz viac času trávia online.

Veľmi dôležitá je prevencia vo vzťahu k závislosti, keďže závislosť na internete môže byť iba dôsledkom iných vážnych problémov, a pretože online závislosť môže mať podobne ako akákoľvek látková závislosť vážne negatívne dopady na jedinca. Rovnako treba väčší dôraz dbať na prevenciu pri rizikových skupinách obyvateľstva, či už to sú adolescenti, mladí ľudia, nezamestnaní alebo rodičia na rodičovskej dovolenke.

Bojovať s online závislosťou sa dá rôznymi spôsobmi, ktoré sme navrhli v zozname odporúčaní. Pri deťoch je to hlavne vzdelávanie na hodine informatiky ohľadom používania internetu, sexuálna výchova a zavedenie sexuálnych pracovníkov na školách, organizovanie rôznych besied a prednášok a hlavne podpora rodičom. Vo všeobecnosti je dôležité vzdelávanie aj u dospelých, získavanie informácií o závislostiach, hlavne o jej negatívnych

dopadoch. Je potrebné sa naučiť kontrolovane používať rizikové aplikácie, konštruktívne sa rozprávať o emóciách, ktoré vyvolávajú tieto aplikácie, mať rôzne koníčky a záujmy. Takisto existujú rôzne skupinové terapie a organizácie, ktoré pomáhajú ľuďom so zvládaním jeho závislosti. V krajnom prípade sa netreba báť vyhľadať odbornú lekársku pomoc.

Zoznam použitej literatúry

- [1] ALAVI, S. S. a kol. Behavioral addiction versus substance addiction: Correspondence of psychiatric and psychological views. *International journal of preventive medicine*, 2012, 3 (4), 290
- [2] ALIZAMAR, A. a kol. Measuring internet addiction: adaptation and validation of the Chen Internet Addiction Scale (CIAS) on Indonesian version, *Journal of Physics Conference Series*, 2018
- [3] APA. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM 5, Books4US, 2013
- [4] ARNETT, J. J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 2000, 55 (5), 469.
- [5] BAKKEN, I. J. a kol. Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 2009, 50 (2), 121-127
- [6] BLASZCZYNSKI, A. A critical examination of the link between gaming machines and gambling-related harm. *The Journal of Gambling Business and Economics*, 2013, 7 (3), 55-76
- [7] BLINKA, L. a kol. Online závislosti. Praha: Grada Publishing, 2015, 200 s. ISBN 978-80-247-5311-9
- [8] BLINKA, L. a MIKUŠKA, J. The role of social motivation and sociability of gamers in online game addiction. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on cyberspace*, 2014, 8 (2)
- [9] BRADLEY, Ch. Because It's free poker! A Qualitative analysis of free texas holdem poker tournaments. *Journal of Offender Rehabilitation*, 2009, 48, 402-415
- [10] BREWER, J. A. a POTENZA, M. N. The neurobiology and genetics of impulse control disorders: Relationships to drug addictions. *Biochemical Pharmacology*, 2008, 75 (1), 63-75
- [11] CAPLAN, S.E. A social skill account of problematic Internet use. *Journal of communication*, 2005, 55 (4), 721- 736
- [12] CARRUTH, B. a WALLEN, J. Addiction in human development: Developmental perspectives on addiction and recovery. New York: Routledge, 2014

- [13] COLE, H. a GRIFFITHS, M. D. Social interactions in massively multiplayer online role-playing gamers. *Cyberpsychology & Behavior*, 2007, 10 (4), 575-583.
- [14] COOPER, A. a kol. Online sexual activity: An examination of potentially problematic behaviors. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 2004, 11 (3), 129-143
- [15] DANEBACK, K. a kol. An internet study of cybersex participants. *Archives of Sexual Behavior*, 2005, 34 (3), 321- 328
- [16] DANEBACK, K. a kol. Characteristics and Behaviors of Sexual Compulsives. *Who Use the Internet for Sexual Purposes*, 2006
- [17] DORING, N. Consensual sexting among adolescents: Risk prevention through abstinence education or safer sexting? *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 8 (1). Dostupné z: cyberpsychology.eu/view.php?cisloclanku=2014031401&article=9
- [18] DURKEE, T. a kol. Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. *Addiction*, 2012, 107 (12), 2210-2222
- [19] ERIKSON, E. H. *Dětství a společnost*. Praha: Argo. 2002
- [20] FALS-STEWART, W. a kol. Family therapy techniques. In Rotgers, J. M. F., Walters, S. T. (Ed.), *Treating substance abuse: Theory and technique*, 2003, s. 140-165. New York: Guilford Press.
- [21] FORTENBERRY, J. D. Puberty and adolescent sexuality. *Hormones and behavior*, 2013, 64 (2), 280-287
- [22] GOODMAN, A. Neurobiology of addiction: An integrative review. *Biochemical Pharmacology*, 2008, 75 (1), 266-322
- [23] GRANT, J. E. a kol. Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 2010, 36 (5), 233-241
- [24] GRIFFITHS, M. A „components“ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 2005, 10 (4), 191-197
- [25] GRIFFITHS, M. a BARNES, A. Internet gambling: An online empirical study among student gamblers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2008, 6 (2), 194-204

- [26] GRIFFITHS, M. D. Addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 2005, 10, 191-197
- [27] GRIFFITHS, M. D. Internet sex addiction: A review of empirical research. *Addiction Research & Theory*, 2012, 20 (2), 111-124
- [28] GRIFFITHS, M. Does internet and computer „addiction“ exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 2000, 3 (2), 211-218
- [29] GRIFFITHS, M. Internet „addiction“: an issue for clinical psychology? In *Clinical Psychology Forum*, 1996, 32-36
- [30] HASSAN, Tubayesha a kol. Prevalence and associated factors of internet addiction among young adults in Bangladesh, 2020
- [31] HAVIGHURST, R. J. Developmental tasks and education. New York: David McKay Company, 1972
- [32] HELSPER, E. a kol. Country classification: Opportunities, risks, harm and Behavior, 2013, 3 (2), 211-218
- [33] HING, Nerilee a kol. A comparative study of men and women gamblers in Victoria, 2014
- [34] CHARLTON, J. P. a DANFORTH, I. D. Validating the distinction between computer addiction and engagement: online games playing and personality. *Behaviour a Information Technology*, 2010, 29 (6), 601-613
- [35] CHATTARAMAN, V. a kol. Internet Use and Perceived Impact on Quality of Life among Older Adults: A Phenomenological Investigation. *International Journal of Health, Wellness & Society*, 2012, 2 (3), 1-13
- [36] CHOU, C., Internet heavy use and addiction among Taiwanese college students: an online interview study. *Cyberpsychology & Behavior*, 2001, 4 (5), 573-585
- [37] KALINA, K. Psychoterapeutické systémy a jejich uplatnění v adiktologii. Praha:Grada, 2013
- [38] KALISHUK, R.G. a kol. Problems gambling and its impact on families: A literature review. *International Gambling Studies*, 2006, 6, 31-60

- [39] KALMUS, V., SIBAK, A. a BLINKA, L. Internet and Child Well-Being. In Ben-Arieh, A., Casas, F., Frones, I., Korbin, J. E. (Eds.), *Handbook of child Well-Being*, 2014, s. 2093-2133. Dordrech: Springer
- [40] KING, D., DELFABBRO, P. a GRIFFITHS, M. Video game structural characteristics: A new psychological taxonomy. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2010, 8 (1), 90-106
- [41] KIRÁLY, O. a kol. Problematic online gaming. In Rosenberg, K. P., Curtiss- Feder, L. (Eds), *Behavioral addictions: Criteria, Evidence and Treatment*. Academic Press, 2014
- [42] KO, C. H. a kol. The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry*, 2012, 27 (1)
- [43] KO, C.-H. a kol. The association between Internet addiction and problematic alcohol use in adolescents: the problem behavior model. *CyberPsychology & Behavior*, 2008, 11 (5), 571-576
- [44] KO. C. H. a kol. Brain activities associated with gaming urge of online gaming addiction. *Journal of psychiatric research*, 2009, 43 (7), 739-747.
- [45] KOULOGLIOTI, C., COLE, R. a KITZMAN, H. Inadequate sleep and unintentional injuries in young children. *Public Health Nursing*, 2008, 25 (2), 106-114.
- [46] KUSS, D. J. a kol. Internet Addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 2013, 29 (5), 1987-1996.
- [47] LEEMENS, J. S., VALKENBURG, P. M. a PETER, J. Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 2011, 27 (1), 144-152.
- [48] LICEHAMMEROVÁ, Š. a kol. Metodika práce s patologickými hráči: Brněnská zkušenost. Brno: Společnost Podané ruce. Dostupné z: <http://gambling.Podaneruce.cz/data/public/Metodika-prace-s-patologickymi-hraci-a-jejich-rodinami.pdf>
- [49] LIVINGSTONE, S. a kol. Risks and safet on the internet: the perspective of European children: full findings and policy implications from the EU Kids Onkine survey of 9-16 year olds and their parents in 25 countries. London: LSE, 2012

- [50] MCBRIDE, K. R., REECE, M. a DODGE, B. Sexual Behavior as an Addictive or Compulsive Phenomenon. In Johnson, B.A. (Ed.), *Addiction Medicine*, 2011, s. 661-676. Springer New York
- [51] MCCORMACK, A. a GRIFFITHS, M. Motivating and inhibiting factors in online gambling behavior: A grounded theory study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2012, 10 (1), 39-53.
- [52] MULLER, K. a kol. Prevalence of internet addiction in the general population: Results from a German population-based survey. *Behavior & Information Technology*, 2013, 1-10
- [53] ORZACK, M. H. a ORZACK, D. S. Treatment of computer addicts with complex co-morbid psychiatric disorders. *Cyberpsychology & Behavior*, 2 (5), 465-473
- [54] PARKER, J. G. a kol. Peer relationships, child development, and adjustment: A developmental psychopathology perspective. In Cicchetti, D., Cohen, D. J. (Eds.), *Developmental psychopathology, Theory and method*, 2006, 1, 419-493. New Jersey: John Wiley & Sons.
- [55] PRZEPIORKA, A. M. a kol. Clinical approaches to treatment of Internet addiction. *Pharmacological Reports*, 2014, 66 (2), 187-191.
- [56] SCHNEIDER, J.P. The effects of cybersex addiction on the family: Results of a survey. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 2000, 7, 31-58
- [57] SMOLÍK, P. Duševní a behaviorální poruchy: průvodce klasifikací, nástin nozologie, diagnostika. Praha: Maxdorf-Jessenius, 2002
- [58] ŠMAHEL a kol. Comparing Addictive behavior on the Internet in the Czech Republic, Chile and Sweden. In Cardoso, G., G. Cheong, A., Cole, J. (Eds.), *World Wide Internet: Changing Societies, Economies and Cultures*, 2011, s. 544-582, Macao: University of Macau
- [59] THAYER, S. E. a RAY, S. Online Communication Preferences across Age, Gender and Duration of internet Use. *Cyberpsychology & Behavior*, 2006, 9(4), 423-440
- [60] WARDLE, H. British gambling prevalence survey 2007. The Stationery Office, 2007

- [61] WEINSTEIN, A. a LEJOYEUX, M. Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 2010, 36 (5), 277-283
- [62] WEISS, R. Treating sex addiction. In Coombs, R.H. (Ed.), *Handbook of addictive disorders: A practical guide to diagnosis and treatment*, 2004, s. 233-272. Hoboken, NJ: Wiley & Sons
- [63] WILLIAMS, D. a kol. Who plays, how much, and why? Debunking the stereotypical gamer profile. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 2008, 13, 993-1018
- [64] WILSON, K. a kol. Psychological predictors of young adults use of social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 2010, 13 (2), 173-177
- [65] YOUNG, K. S. Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction – and a winning strategy for recovery. John Wiley and Sons, 1998
- [66] YOUNG, K. S. CBT-IA: The first Treatment Model for Internet Addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 2011, 25 (4), 304-312

Prílohy

Dotazník:

Prieskum spôsobu používania internetu

Dobrý deň, venujte prosím niekoľko minút Vášho času na vyplnenie nasledujúceho dotazníka.

Dotazník je anonymný a Vaše odpovede budú použité len pre účely mojej diplomovej práce. V dotazníku neexistujú správne alebo nesprávne odpovede. Odpovedajte prosím úprimne a zvolte odpoveď, ktorá Vás najviac vystihuje.

Vyplnenie dotazníka Vám zaberie maximálne 10 minút.

1. Pohlavie:

- muž
- žena

2. Vek:

- 15-18
- 19-25
- 26-44
- 45-64
- 65+

V nasledujúcich otázkach prosím uveďte, do akej miery vo Vašom prípade platia nasledujúce výroky:

- 0 - u mňa to neplatí (nemám takú skúsenosť)
- 1 - platí to u mňa trochu (mám s tým miernu skúsenosť)
- 2 - platí to u mňa (mám s tým skúsenosť)
- 3 - výrazne to u mňa platí (mám s tým výraznú skúsenosť)

- 3. Bolo mi viackrát povedané, že trávim príliš veľa času online.
- 4. Keď určitý čas nie som online, cítim sa nesvoj.
- 5. Mám pocit, že trávim čoraz viac času online.
- 6. Cítim sa nepokojne a podráždene, ak je internet odpojený či nedostupný.
- 7. Keď som online, cítim sa byť plný energie.

8. Väčšinou zostávam online dlhšie, ako som prvotne plánoval.
9. Aj keď používanie internetu negatívne ovplyvnilo moje vzťahy, množstvo času, ktoré trávim online, sa neznížilo.
10. Viackrát som kvôli tomu, že som bol online, spal menej ako štyri hodiny.
11. Podstatne som zvýšil množstvo času, ktorý trávim online.
12. Keď prestanem na určitý čas používať internet, cítim sa rozrušený alebo nesvoj.
13. Nedarí sa mi odolať impulzu prihlásiť sa na internet.
14. Radšej trávim čas online ako s priateľmi.
15. Bolí ma chrbát alebo pociťujem iné fyzické nepohodlie v dôsledku času stráveného surfovaním na internete.
16. Pripojiť sa na internet je prvá vec, na ktorú po prebudení myslím.
17. Pripojenie sa k internetu negatívne ovplyvnilo môj školský výkon alebo pracovné výsledky.
18. Ak určitý čas nie som online, mám pocit, že mi niečo chýba.
19. Počet interakcií s členmi rodiny sa znížil kvôli času strávenému online.
20. Môj čas venovaný voľnočasovým aktivitám sa znížil v dôsledku používania internetu.
21. Po odhlásení sa mi nedarí ovládať túžbu znovu sa prihlásiť.
22. Môj život by bol bez internetu prázdny a smutný.
23. Surfovanie na internete negatívne ovplyvnilo moje fyzické zdravie.
24. Moje pokusy stráviť menej času online skončili neúspešne.
25. Mám vo zvyku zanedbávať spánok, kvôli času strávenému online.
26. Potrebujem tráviť čoraz viac času online, aby som dosiahol rovnakú spokojnosť ako predtým.
27. Z dôvodu používania internetu zanedbávam pravidelné stravovanie.
28. Cez deň sa cítim unavený, kvôli času strávenému vnoci online.
29. Koľko času denne tráivate na internete? (nerátajúc pracovné/školské povinnosti)
 - menej ako hodinu
 - 1 až 2 hodiny
 - 2 až 4 hodiny
 - 4 až 6 hodín
 - viac ako 6 hodín

30. Na čo najčastejšie využívajte internet? (vyberte maximálne 3 položky)

- sociálne siete - YouTube, Facebook, Instagram, TikTok..
- online hry
- posielanie e-mailov
- vyhľadávanie informácií, čítanie správ,
- filmy, seriály
- online nakupovanie, internetové obchody
- online hazardné hry
- prezeranie pornografických stránok
- internet banking

31. Ako často hrávate online počítačové hry?

- každý deň
- párkrát za týždeň
- párkrát za mesiac
- nehrávam

32. Navštevujete erotické stránky? Ak áno, ako často?

- denne
- týždenne
- mesačne
- ročne
- vôbec

33. Hrávate online hazardné hry? Ak áno, ako často?

- denne
- týždenne
- mesačne
- ročne
- vôbec