



Behaviorálne závislosti v kontexte sociálneho fungovania

zborník vedeckých štúdií



Behaviorálne závislosti v kontexte sociálneho fungovania
Zborník vedeckých štúdií

2020



Vedecký redaktor:

doc. PhDr. Ladislav Vaska, PhD.

Editorky:

PhDr. Michaela Šavrnichová, PhD.

Mgr. Jana Vrťová

Recenzentka a recenzent:

doc. PhDr. Markéta Rusnáková, PhD.

Mgr. Vladimír Lichner, PhD.

Vydalo:

BELIANUM. Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici, 2020.

© Všetci autori a autorky, 2020

ISBN 978-80-557-1747-0 (on-line verzia)

Zborník vedeckých štúdií je výstupom projektu VEGA č. 1/0692/18 *Závislosť od internetu u žiakov základných škôl v podmienkach SR a ČR.*

Všetky práva vyhradené. Toto dielo ani žiadnu jeho časť nemožno reprodukovať, ukladať do informačných systémov alebo inak rozširovať bez súhlasu majiteľov práv. Za odbornú a jazykovú stránku zodpovedajú autori a autorky jednotlivých vedeckých štúdií.

OBSAH

ÚVOD.....	5
Matej Almáši, Ladislav Vaska ADAPTÁCIA 7-ITEM GAME ADDICTION SCALE A CYBER PORNOGRAPHY ADDICTION TEST NA SLOVENSKÉ PODMIENKY: BEZPEČNÉ MIESTO PRE DOSPIEVAJÚCICH MUŽOV – POČÍTAČOVÉ HRY A ONLINE PORNO.....	7
Mário Dulovics, Simona Sámelová PREVALENCIA NÁVYKOVÉHO SPRÁVANIA VO VZŤAHU K VYBRANÝM ONLINE AKTIVITÁM U ŽIAKOV STREDNÝCH ŠKÔL.....	24
Juraj Holdoš, Lukáš Druso VPLYV DIGITÁLNEHO DETOXU NA EXCESÍVNE POUŽÍVANIE INTERNETU, SOCIÁLNYCH MÉDIÍ A SPÁNKOVÉ NÁVYKY.....	34
Magdaléna Hovanová, Daniela Mitrová SOCIÁLNA OPORA A SOCIÁLNA ZAČLENENOSŤ ADOLESCENTOV V KONTEXTE KYBERŠIKANOVANIA..	44
Anna Hudecová, Zuzana Balážová VYCHOVNÉ PROBLÉMY DETÍ V KONTEXTE ZÁVISLOSTI OD INTERNETU	53
Peter Jusko VYBRANÉ ASPEKTY RADIKALIZÁCIE A NÁSILNÉHO EXTRÉMIZMU V KONTEXTE SOCIÁLNEHO FUNGOVANIA.....	59
Katarína Kohútová PROBLEMATICKÉ POUŽÍVANIE INTERNETU VO VZŤAHU K ZAPAMÄTANÉMU RODIČOVSKÉMU SPRÁVANIU U ADOLESCENTOV.....	69
Barbora Kolková SOCIÁLNY KONTEXT UŽÍVATEĽOV PSYCHOAKTÍVNYCH LÁTOK S CANABINOIDNÝM ÚČINKOM U MLADÝCH DOSPELÝCH	80
Miriám Niklová, Jana Makúchová TEORETICKÁ REFLEXIA ONLINE RIZIKOVÉHO SPRÁVANIA U DETÍ A MLÁDEŽE – VYBRANÉ PROBLÉMY85	
Michaela Šavrnichová, Ľubomír Tichý INTEGROVANIE MOTIVAČNÝCH ROZHOVOROV DO PROCESU POZITÍVNEJ ZMENY ZÁVISLÉHO SPRÁVANIA ADOLESCENTOV	92
Jana Šolcová BEHAVIORÁLNE PORUCHY MLADÝCH FOKUSOM ROZVOJA SOCIÁLNYCH ZRUČNOSTÍ PROSTREDNÍCTVOM TRÉNINGU REGULÁCIE AGRESÍVNEHO SPRÁVANIA SA (METÓDA ART)	102
Karina Zošáková POUŽÍVANIE SMARTFÓNOV MEDZI MLÁDEŽOU A ICH RIZIKÁ	113

ÚVOD

Behaviorálna závislosť, ako široko sociálne vnímaný fenomén, predstavuje stále rozvíjajúci sa problém, ktorý je potrebné riešiť rovnako intenzívne ako látkovú závislosť a na diskusiu ktorého nie je nikdy príliš neskoro. Zvlášť alarmujúca je situácia u dospelujúcich, pre ktorých reálne prostredie prestáva byť atraktívne a online virtuálny svet sa stal prirodzenou súčasťou ich života. Excesívne používanie internetu, hranie počítačových hier, nadmerné používanie smartfónov, chorobné nakupovanie či iné návykové a impulzívne poruchy predstavujú nekontrolovateľnú povahu narastajúceho času stráveného pri danej činnosti a často sú sprevádzané zanedbávaním základných potrieb a stratou vnímania času. V reakcii na nárast týchto činností sa tak tvorba efektívnych preventívnych stratégií koncipovaných komplexne ako súhrn faktorov doterajších empirických zistení a už známych faktorov v oblasti behaviorálnych závislostí stáva nepochybne výzvou pre všetkých zainteresovaných odborníkov.

Predložený zborník vedeckých štúdií je výstupom projektu VEGA č. 1/ č. 1/0692/18 „Závislosť od internetu u žiakov základných škôl v podmienkach SR a ČR“. Zahrnuté vedecké štúdie prezentujú významné teoretické a empirické analýzy, ktoré môžu prispieť k riešeniu problematiky behaviorálnych závislostí v oblasti prevencie a identifikácie rizikových jedincov.

V úvodnej vedeckej štúdii „Adaptácia 7-Item Game Addiction Scale a Cyber Pornography Addiction Test na slovenské podmienky: bezpečné miesto pre dospelujúcich mužov – počítačové hry a online porno“ autori Matej Almáši a Ladislav Vaska prezentujú adaptáciu dvoch zahraničných výskumných nástrojov v oblasti diagnostiky závislosti od počítačových hier a závislosti od online porna (7GAS a CYPAT) na slovenské podmienky. V sociálnej práci slovenské verzie 7GAS a CYPAT môžu poslúžiť hlavne v indikovanej prevencii, sekundárnej prevencii a vo výskume.

Vedecká štúdia Mária Dulovicsa a Simony Sámelovej „Prevalencia návykového správania vo vzťahu k vybraným online aktivitám u žiakov stredných škôl“ analyzuje prevalenciu excesívneho používania vybraných online aktivít (sociálne siete, online hry) u žiakov stredných škôl a zároveň identifikuje signifikantné rozdiely medzi demografickými ukazovateľmi a dosiahnutým bodovým skóre indikujúcim riziko vzniku návykového správania.

Juraj Holdoš a Lukáš Druso vo vedeckej štúdii „Vplyv digitálneho detoxu na excesívne používanie internetu, sociálnych médií a spánkové návyky“ sumarizujú výskumné zistenia týkajúce sa vplyvu digitálneho detoxu na nadmerné používanie internetu, sociálnych médií a najmä na kvalitu spánkových návykov. Na základe svojich zistení autori poukazujú na to, že zrieknutie sa elektronických zariadení na určitý čas má kauzálny pozitívny vplyv na vyššie uvedené behaviorálne aktivity.

Problematike virtuálneho prostredia a vzájomnými súvislosťami rizikového správania a sociálneho fungovania sa venuje vedecká štúdia „Sociálna opora a sociálna začlenenosť adolescentov v kontexte kyberšikanovania“ od autoriek Magdalény Hovanovej a Daniely Mitrovej. Autorky na základe výskumných zistení poukazujú na to, že u agresora kyberšikanovania klesá miera sociálnej opory od rodiny a so zvyšovaním intenzity kyberšikanovania klesá aj jeho potreba sociálnej začlenenosti.

Anna Hudecová a Zuzana Balážová v štúdii „Výchovné problémy detí v kontexte závislosti od internetu“ prezentujú výsledky výskumu realizovaného na stredných školách. Cieľom výskumu bolo zmapovať výskyt nežiaduceho správania (najmä šikanovania a kyberšikanovania) medzi intaktnými žiakmi a žiakmi so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami.

Vedecká štúdia „Vybrané aspekty radikalizácie a násilného extrémizmu v kontexte sociálneho fungovania“ autora Petra Juska analyzuje vybrané teoretické konštrukty konkrétne javy sociálnej reality súvisiace s radikalizáciou a násilným extrémizmom kontexte sociálneho fungovania. Autor sa v štúdiu venuje sociálnej determinácii a vplyvu médií a propagandy na extrémizmus a radikalizáciu, ako aj charakteristikám, prejavom, príčinám a prevencii extrémistického a radikálneho správania.

Ďalšie významné výskumné zistenia v oblasti excesívneho používania internetu prezentuje autorka Katarína Kohútová vo svojej vedeckej štúdiu „Problematické používanie internetu vo vzťahu k zapamätanému rodičovskému správaniu u adolescentov“. Autorka na základe výsledkov výskumu poukazuje na to, že rodičovské výchovné štýly súvisia s problematickým používaním internetu, pričom tento poznatok môže byť užitočný pre odborníkov, ktorí pomáhajú rodičom s deťmi s prejavmi rizikového správania.

Barbora Kolková v štúdiu „Sociálny kontext užívateľov psychoaktívnych látok s canabinoidným účinkom u mladých dospelých“ sumarizuje vybrané výsledky výskumu realizovaného v oblasti užívania nelegálnych psychoaktívnych látok a s tým súvisiacim rizikovým správaním, ktoré sa u jednotlivcov môže prejavovať ako zdravotný, sociálny, ekonomický, trestný, právny alebo psychický problém.

Ďalším vybraným rizikám súvisiacich s používaním digitálnych technológií sa vo svojej vedeckej štúdiu „Teoretická reflexia online rizikového správania u detí a mládeže – vybrané problémy“ venujú autorky Miriam Niklová a Jana Makúchová. Poukazujú najmä na riziko vzniku kyberšikanovania, ale aj závislostného správania, ktoré je podložené výskumami viacerých odborníkov.

Vedecká štúdia Michaely Šavrnchovej a Ľubomíra Tichého „Integrovanie motivačných rozhovorov do procesu pozitívnej zmeny závislého správania adolescentov“ analyzuje metódu motivačných rozhovorov ako metódu posilňovania vnútornej motivácie ku zmene v kontexte definovania špecifik tejto intervencie pri práci s adolescentmi, u ktorých sa bežné liečebné intervencie implementujú oveľa náročnejšie ako pri dospelých jedincoch z dôvodu ich neochoty sa do procesu zmeny zapojiť.

Jana Šolcová vo vedeckej štúdiu „Behaviorálne poruchy mladých fokusom rozvoja sociálnych zručností prostredníctvom tréningu regulácie agresívneho správania sa (metóda ART)“ prezentuje štatisticky významné rozdiely v sledovaných zručnostiach z pohľadu účastníkov po absolvovaní tréningu regulácie agresívneho správania sa, ako aj identifikované rozvinuté sociálne zručnosti prostredníctvom kvalitatívnych výrokov z pohľadu trénerov a tréneriek metódy ART.

Rizikám vyplývajúcim z obsahov sprostredkovaných pomocou smartfónov a ich používania sa venuje vedecká štúdia „Používanie smartfónov medzi mládežou a ich riziká“ autorky Kariny Zošákovej. V štúdiu autorka sumarizuje viacero výskumov z predmetnej oblasti a poukazuje na novú formu závislosti – nomofóbiu.

Spoločným ukazovateľom prezentovaných vedeckých štúdií je kompulzivita v aktivite, v ktorej jedinec pokračuje aj napriek tomu, že mu škodí a zasahuje do jeho každodenného fungovania. Veríme, že predložený zborník vedeckých štúdií prispeje k vedeckému diskurzu a stane sa inšpiráciou a zdrojom informácií pre odborníkov intervenujúcich v oblasti závislostí.

Michaela Šavrnchová
Jana Vrťová

ADAPTÁCIA 7-ITEM GAME ADDICTION SCALE A CYBER PORNOGRAPHY ADDICTION TEST NA SLOVENSKÉ PODMIENKY: BEZPEČNÉ MIESTO PRE DOSPIEVAJÚCICH MUŽOV – POČÍTAČOVÉ HRY A ONLINE PORNO

The Adaptation of The 7-Item Game Addiction Scale and The Cyber Pornography Addiction Test for Slovak Conditions: A Safe Place for Juvenile Men - Computer Games and Online Porn

Matej Almáši¹, Ladislav Vaska²

Abstrakt

Internet sa stáva integrálnou súčasťou životov ľudí, ktorý tak vytvára digitálnu spoločnosť. Participácia človeka na kultúre spoločnosti za pomoci digitálnych technológií dnes už ako očakávanej normy, pod vplyvom krízy človeka v súčasnosti, môže byť potenciálom pre nepriaznivé konzekvencie. V štúdiu ide o výmenu reálneho sveta za hranie počítačových hier a pozeranie online porna u dospievajúcich mužov. Takáto voľba pri strate kontroly nad hraním počítačových hier a pozeraním online porna prináša sociálnu disfunkčnosť, ktorá môže znemožniť adekvátne sociálne fungovanie. Cieľom štúdie bolo adaptovať na slovenské podmienky dva overené zahraničné výskumné nástroje, ktoré zisťujú závislosť od počítačových hier a závislosť od online porna. Metodika adaptácie spočívala vo vyhľadani nástroja, požiadani o adaptáciu, adekvátnom preklade a v určení reliability a validity. Na slovenské podmienky sa adaptoval 7-Item Game Addiction Scale (7GAS) u respondentov v počte 311 (42,8 % mužov; 57,2 % žien; priemerný vek 24,33). Tiež sa adaptoval Cyber Pornography Addiction Test (CYPAT) u respondentov v počte 320 (41,6 % mužov; 58,4 % žien; priemerný vek 24,29). Reliabilita slovenských verzii 7GAS a CYPAT sa určila Cronbachovou alfou. Konštruktívna validita sa určila exploračnou faktorovou analýzou. Pri kritériovej validite (súbežnej) sa porovnávalo skóre s určeným validným kritériom. Oba adaptované dotazníky na slovenské podmienky sú presné a spoľahlivé a merali to, na čo sú určené, napriek určitým odlišnostiam pri CYPAT. V sociálnej práci slovenské verzie 7GAS a CYPAT môžu poslúžiť hlavne v indikovanej prevencii, sekundárnej prevencii a vo výskume. Adaptáciu 7GAS a CYPAT na slovenské podmienky považujeme za hodnotný príspevok do oblasti technologických závislostí.

Kľúčové slová: Adaptácia. Výskumný nástroj. Závislosť od počítačových hier. Závislosť od online porna. Sociálna práca.

Abstract

The Internet is becoming an integral part of people's lives, which thus creates digital society. Human participation in the culture of society via digital technologies today, as an expected norm, under the influence of the human crisis today, can be a potential for adverse consequences. The study is about exchanging the real world for playing computer games and watching online porn in juvenile men. Such a choice, in the event of a loss of control over playing computer games and watching online porn, brings social dysfunction that can prevent adequate social functioning. The aim of the study was to adapt to Slovak conditions two proven foreign research tools determining addiction to computer games and addiction to online porn. The adaptation methodics consisted of finding a tool, requesting adaptation, adequate translation and determining reliability and validity. The 7-Item Game Addiction Scale (7GAS) was adapted to Slovak conditions in 311 respondents (42.8% men; 57.2% women; average age 24.33). The Cyber Pornography Addiction Test (CYPAT) was also adapted in 320 respondents (41.6% men; 58.4% women; mean age 24.29). The reliability of the Slovak versions of 7GAS and CYPAT was determined by Cronbach's alpha. Construct validity was determined by exploratory factor analysis. For criterion validity (concurrent), the score was compared with the determined valid criterion. Both adapted questionnaires for Slovak conditions are accurate and reliable and measure what they are intended for, despite some differences in CYPAT. In social work, the Slovak versions of 7GAS and CYPAT can be used mainly in indicated prevention, secondary prevention and research. We consider the adaptation of 7GAS and CYPAT to Slovak conditions to be a valuable contribution to the field of technological addictions.

Keywords: Adaptation. Research Tool. Addiction to Computer Games. Addiction to Online Porn. Social Work.

¹ Katedra sociálnej práce, Pedagogická fakulta Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici, Ružová 13, 974 11 Banská Bystrica, Slovenská republika, matej.almasi@umb.sk, 048 446 4780.

² Katedra sociálnej práce, Pedagogická fakulta Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici, Ružová 13, 974 11 Banská Bystrica, Slovenská republika, ladislav.vaska@umb.sk, 048 446 4783; Katedra sociálnej práce, Fakulta sociálne ekonomická Univerzity J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, Moskevská 54, 400 96 Ústí nad Labem, Česká republika, ladislav.vaska@ujep.cz, +420 475 283 874.

1. ÚVOD

Sme svedkami relatívne rýchleho vývoja spoločnosti a z neho vyplývajúcich zmien v spoločnosti. Doslova to čo platilo včera, dnes už neplatí. Toto tvrdenie obzvlášť platí v oblasti digitálnych technológií (DT). Za spoločný menovateľ DT považujeme internet, ktorý Chatfield³ (2013) považuje za rozsiahlu fyzickú sieť, na základe ktorej funguje digitálna spoločnosť. No upozorňuje, že cez internet je dostupných veľa služieb vrátane „Word Wide Web“, ale internet tu bol skôr (viac Chatfield, 2013). Pre ilustráciu uvádzame, že v máji roku 2020 bolo odhadovaných 59,6 % používateľov internetu z celej svetovej populácie (Internet World Stats, 2020). V Slovenskej republike (SR) v roku 2019 denne používalo internet 76 % jedincov (Eurostat, 2020a). Nanajvýš v SR podľa Madra et al. (2015) v projekte INstatE sa zistilo, že „mladí za virtuálnu generáciu považujú seba, prípadne tých, ktorí sú od nich mladší - generáciu po nich. Oni sú tí, ktorí s mobilmi, počítačmi, notebookmi, a najmä internetom, boli v kontakte prakticky odmala“ (s. 14; viac Madro et al., 2015). Čiže internet sa stáva integrálnou súčasťou životov ľudí, ktorý tak vytvára digitálnu spoločnosť. A zároveň tak dochádza k novým výzvam pre sociálnu prácu ako vedu, profesiu a študijný odbor.

1.1 Súčasnoscť

Doba, ktorú žijeme, generuje nové fenomény vrátane nových nepoznaných sociálno-patologických fenoménov. Pre opis súčasnosti sme vybrali myšlienky Kirby (2006; 2009). Pomenúva ju ako pseudo-modernizmus alebo digimodernizmus. Ide o paradigmu založenú na DT, ktorá je spojená s banálnosťou, plytkosťou instantného, priamou a povrchnou participáciou na kultúre za pomoci internetu, mobilu a interaktívnej televízie. Medzi jej typické stavy patria ignorancia, fanatizmus a úzkosť, ktoré umožňujú stav porovnateľný s tranzom pri digitálnych činnostiach. Jej produktom je tichý autizmus. Medzi opisy súčasnosti Gálik (2012) radí globalizáciu, ktorá je mimoriadne rozsiahla, mnohvrstvá a neustále meniac sa. Zahŕňa politiku, ekonomiku, kultúru, sociálne javy, ekológiu a nové komunikačné technológie. Kosová (2013) uvádza, že globalizačné procesy prinášajú krízu človeka súčasnosti tzn. človek stráca to, čo ho robí človekom. Pre účel štúdie

vyberáme problémy súčasného človeka v kontexte globalizácie:

- (1.) veľký priestor k neserióznemu a nezáväznému vzťahu človeka k svetu (zábava, zbavenie sa povinností ...),
- (2.) orientácia ľudí k potrebe mať (Kosová, 2013),
- (3.) súkromný konzum je šitý na mieru a dáva človeku možnosť mať ho pod kontrolou (Keller, 2005, ako je uvedené v Kosová, 2013),
- (4.) človek je zamestnaný všetkým novým, na seba nemá čas a preberá zmysel z vonku alebo sa zameriava na dočasné uspokojenie,
- (5.) od človeka sa požaduje výkon na trhu práce a podieľanie sa na spotrebe, hrách, virtuálnych svetoch a prázdnych ilúziách (Kosová, 2013) a
- (6.) dôsledky na život človeka (súťaženie človeka s človekom kvôli zisku, strachu z prehry, chudoby, zlého rozhodnutia a neúspechu; precitlivosť človeka voči nepríjemným situáciám a otupenosť voči tým príjemným; okamžité uspokojenie pudov, nedostatok zodpovednosti a ohľaduplnosti a oslabenie vzťahov medzi rodičmi a deťmi; Lorenz, 2014). Participácia človeka na kultúre spoločnosti prostredníctvom DT dnes už ako určitej očakávanej normy, pod vplyvom krízy človeka v súčasnosti, môže byť potenciálom pre nepriaznivé konzekvencie. A v ich riešení môže mať svoju rolu aj sociálna práca.

1.2 Vybraný negatívny sociálny dôsledok súčasnosti

Sme toho názoru, že jednou takouto nepriaznivou konzekvenciou je to, čo uvádzajú Zimbardo a Coulombe (2015). Tvrdia, že maskulinita kolabuje. Príznakmi jej kolapsu sú nadmerné hranie počítačových hier (pc hier) a pozeranie porna, vytriezvenie z falošných predstáv a užívanie drog. Mladí (dospievajúci, pozn. autorov) muži si hromadne vyberajú neúčast na živote spoločnosti. DT vytvárajú alternatívne reality, ktoré sú pre mnohých menej náročné a viac odmeňujúce. Napriek tomu skresľujú ich spôsob uvažovania o sexe, obmedzujú ich schopnosť socializovať sa a odrádzajú ich od využitia možností života v reálnom svete. Tiež tvrdia, že pod vplyvom nových ťažkostí neistého sveta, ktorým mladí muži čelia, si veľa z nich vyberá ich vlastnú izoláciu na bezpečnom mieste, kde majú kontrolu nad výsledkami ich vlastnej činnosti, kde nemajú strach z reakcie a kde sú chválení za ich schopnosti. Pc hry a pornografia je práve týmto bezpečným miestom. Túto neúčast dospievajúcich mužov na živote spoločnosti tiež podporuje analýza od Almášiho (2019). Zistil, že rovnako v SR a zahraničí (mladí) muži viac

³ Vo vedeckej štúdii sú používané neprechyľované tvary ženských priezvisk a zároveň nie sú skloňované priezviská autorov či autoriek, keď citujeme resp. odkazujeme na pôvodné, nepreložené diela daných autorov.

utekajú na ich bezpečné miesto (pc hry a porno) ako (mladé) ženy a že nižší vek prispieva k týmto únikom (viac Almáši, 2019). Výmena reálneho sveta za kyberpriestor môže byť pre dospelujúceho muža zdanlivo lepšia, avšak takáto voľba prináša so sebou určitú daň (sociálnu disfunkčnosť; vid' nižšie), ktorá sa môže prejaviť v neadekvátnej sociálnej zrelosti.

Zastávame názor, že sociálna práca má opodstatnené miesto v tejto problematike. Tiež si myslíme v kontexte sociálnej práce, že súčasne zmeny v sociálnom prostredí človeka a ich negatívne dôsledky súvisia s hľadaním vyššej kvality nepriaznivej sociálnej situácie, a tým súvisiaceho sociálneho fungovania človeka. V sociálnej práci podľa Navrátila (2001) existujú rôzne náhľady na sociálne fungovanie človeka tzv. paradigmy sociálnej práce (viac Navrátil, 2001). Každá paradigma pomyselne obsahuje prístupy, ktoré vychádzajú ako keby zo spôsobu nazerania na svet, či klientovu nepriaznivú sociálnu situáciu. Tieto prístupy potom sociálny pracovník využíva v práci s klientom. Cez takúto optiku je možné nazeráť aj na sociálnu nezrelosť mužov, pretože prípadné obmedzenie dosiahnutia sociálnej zrelosti vo všeobecnosti môže tkvieť v projekte života (nový pojem za sociálne fungovanie - reflexívne životné zvládanie - viac Navrátil et al., 2014) dospelujúceho muža, ktorý nie je v súlade s potrebami a očakávaniami spoločnosti (teória rolí) v dôsledku jeho potenciálnych rozhodnutí.

1.3 Behaviorálne závislosti

Ako z vyššie uvedeného textu vyplýva, v predkladanej štúdii sa orientujeme na hranie pc hier a pozeranie porna, v našom prípade - vzhľadom na expanziu internetu - bude fókus na online porno. V spojitosti s mladým človekom vnímame tieto dve aktivity v kontexte sociálneho prostredia ako prostredie plného nástrah, ktoré má na neho významný vplyv. Avšak nástrahy sociálneho prostredia sa môžu v spojitosti s nelátkovými závislosťami spolupodieľať na ich vzniku s negatívnymi dopadmi v rôznych oblastiach dospelujúceho jedinca. Orientujeme sa na závislosť od pc hier (ZoPCH; vrátane videohier) a závislosť od online porna (ZoOP). Young et al. (1999) ZoPCH a ZoOP (cyberporn) radia do závislosti od internetu (Zol; viac Young et al., 1999). Na základe vnímania ZoPCH a ZoOP aj ako súčasť Zol, sme zaradili výskumné nástroje aj v takomto kontexte v podkap. 1.6 (vid' nižšie).

ZoPCH a ZoOP môžeme považovať za nelátkové závislosti, ktoré sú podľa Marksa (1990, ako je uvedené v Sejščová, 2011) určené behaviorálnym excesom. U nich nie je zámerom

vonkajšia látka a možno ich pomenovať ako behaviorálne závislosti. Griffiths (2000; 2005) popisuje Zol ako behaviorálnu závislosť cez šesť komponentov závislosti:

- (1.) význačnosť,
- (2.) zmena nálady,
- (3.) syndróm odňatia,
- (4.) tolerancia,
- (5.) relaps a
- (6.) konflikt.

Avšak podľa Griffiths (2002), aby išlo o závislosť, musí byť prítomných všetkých šesť komponentov. V opačnom prípade podľa Blinky et al. (2015) ide o nadmerné používanie internetu. Alter (2018) uvádza, že behaviorálne závislosti vznikajú, keď človek nedokáže odolať správaniu, ktoré i cez krátkodobé uspokojenie intenzívnej psychologickéj potreby spôsobuje v dlhodobom horizonte vážne škody (viac Alter, 2018). Verejnosť a odborná komunita vrátane sociálnej práce by nemala ignorovať vážnosť behaviorálnych závislostí a brať využívanie istých objektov ako normu, len preto, že sú integrálnou súčasťou života ľudí.

Medzi ZoPCH, ZoOP a ostatnými látkovými a nelátkovými závislosťami je rozdiel, čo môže zvyšovať ich rizikovosť. Vychádzame zo Zimbarda a Coulombovej (2017), ktorí tvrdia, že porno a videohry sú návykové, ale nie však v rovnakom zmysle ako iné závislosti. V prípade závislosti od alkoholu, drog alebo gamblerstva chce človek viac a viac toho istého, ale v súvislosti s pornom a videohrami ide o závislosť na vzrušení – aby ste dosiahli rovnakú stimuláciu, potrebujete stále nový materiál. Vo všeobecnosti podľa Sussmana et al. (2011, ako je uvedené v Alter, 2018) medzi dôsledky behaviorálnej závislosti zaraďujeme:

- (1.) vzdanie sa iných činností alebo už nie sú tak príjemné ako predtým,
- (2.) narušenie vykonávania životných rolí,
- (3.) zhoršenie sociálnych vzťahov,
- (4.) problémy so zákonom,
- (5.) zapojenie sa do nebezpečných situácií,
- (6.) fyzické zranenie,
- (7.) zhoršenie zdravia,
- (8.) finančné straty a
- (9.) emočná trauma.

A ak chápeme rodinu ako systém, tak v tomto kontexte akcentujeme kodependenciu, kde podľa Šavrnchovej (2012) rodinní členovia sú (i keď často nepriamo) pod vplyvom závislého člena. Zameriavajú sa na jeho potreby na úkor seba, berú jeho problémy za svoje a tiež preberajú za neho zodpovednosť (viac Šavrnchová, 2012). Behaviorálne závislosti okrem iného môžu spôsobiť človeku sociálnu disfunkčnosť. A ona môže znemožniť dospelujúcemu mužovi

úspešnú socializáciu, priaznivý sociálny vývin, adekvátne sociálne fungovanie a teda dosiahnuť dospelosť vrátane sociálnej zrelosti.

1.4 Závislosť od počítačových hier

Kalich možností toho, ako bude pc hra vytvorená, je doslova nevyčerpatelný. Táto skutočnosť ponúka možnosti seberealizácie v hre pre každého a to v čomkoľvek, kdekoľvek či s kýmkoľvek. Pc hry sa vo všeobecnosti rozdeľujú na single-player hry a na multiplayer hry, avšak s prívlastkom online ide o to, či sa hrajú na internete alebo nie. Namiesto je tiež uviesť, že pc hry sa v súčasnosti môžu hrať najmä na troch platformách: počítač, herná konzola a mobilný telefón / smartphone (pozri napr. Sector.sk, 2020). Ďalšou možnosťou ako hrať je spojenie pc hier a virtuálnej reality (pozri napr. Lenovo.com, 2010). V štúdiu zdôrazňujeme hlavne nasledujúce príčiny ZoPCH:

- (1.) na základe Bellum (2014) zvyšovanie vylučovania dopamínu,
- (2.) podľa Young (2010) útek pred problémami,
- (3.) Conrad (2020) dopĺňa rizikové skupiny (hlavne muži, deti, dospievajúci, ľudia s neorganizovaným voľným časom) a
- (4.) samotné pc hry (niektoré sú viac adiktívne: First Person Shooter a Massively-Multiplayer Online Role Playing Game. Novým, ale rizikovým trendom je podľa Bakana [2013] splynutie pc hier so sociálnymi sieťami. Podobne sem patrí aj nový žáner Battle Royale, pretože Hornshaw [2019] do neho radí napr. online pc hru „PlayerUnknown’s Battlegrounds“, na ktorej vzniká podľa Game Quitters [n.d.] závislosť).

American Psychiatric Association (2013) uvádza, že ZoPCH nebola do aktuálneho Diagnostického a štatistického manuálu duševných porúch 5 (DSM-5) zahrnutá, no „Internet Gaming Disorder“ áno, ale iba do oddielu III., teda na formálne uznanie potrebuje ďalšie výskumy a prax. Avšak „Gaming Disorder“ bola podľa World Health Organization (2018) zaradená do novej 11. revízie Medzinárodnej klasifikácie chorôb (ICD-11; viac World Health Organization, 2018). Ako môžeme vidieť aj príčiny ZoPCH nezávisle potvrdzujú, že dospievajúci muži sú rizikovou skupinou. Nanajvýš toto riziko môže zvýšiť ešte aj ich útek pred problémami. No odborná verejnosť nie je pri tejto závislosti úplne jednotná. Tento rozdiel môže spočívať v časovo rozdielnom vydaní uvedených zoznamov.

1.5 Závislosť od online porna

Muži v adolescencii (pozri napr. Janošová, 2016) získavajú prvé partnerské sexuálne skúsenosti. Avšak tým, ktorým sa nedarí ich

nadobudnúť, nemajú možnosť či príležitosť ich získať, môžu siahnuť po jednoduchších možnostiach kyberpriestoru. Túto voľbu posilňuje špecifikum online porna, ktoré tkvie v tom, že je ho možné pozerať na zariadeniach, v ktorých je prístup na internet. Daneback et al. (2005, ako je uvedené v Blinka et al., 2015) chápu pod kybersexom sexuálne aktivity realizované cez internet. Patrí medzi ne podľa Döring (2009, ako je uvedené v Blinka et al., 2015) aj pozieranie pornografie na internete. Young (2008) uvádza, že závislosť od online sexu sa zvyčajne týka pozerania, sťahovania, nakupovania online pornografie alebo angažovanie sa vo fantazijnom hraní rolí pre dospelých. Zaujímavý je koncept „ACE“ (skratka z angličtiny: anonymity, convencie a escape, pozn. autorov) od Young et al. (2000), ktorého hlavnou myšlienkou podľa Blinku et al. (2015) je, že pod závojom anonymity a v bezpečnom prostredí (doma) používať internet so zámerom uniknúť náročnej realite a zabudnúť na každodenné problémy. Akcentujeme podľa Coopera et al. (2004, ako je uvedené v Blinka, 2015 et al., 2015) tri skupiny ohrozených jedincov v súvislosti so sexuálnym správaním v spojitosti s internetom:

- (1.) typ reagujúci na stres (úniková stratégia; vyskytuje sa oveľa častejšie u mužov),
- (2.) depresívny typ a
- (3.) fantazijný typ (zapájanie sa do aktivít, ktorým by sa offline vyhýbali).

Nanajvýš Šmídová (2008, ako je uvedené v Nábělek, 2008) do sexuálnej závislosti zaraďuje aj sledovanie pornografie. Avšak podľa Blinku et al. (2015) závislosť od sexu nebola zahrnutá do aktuálneho DSM-5 a teda už vôbec nie ZoOP. No podľa World Health Organization (2019) bola aspoň „Compulsive Sexual Behaviour Disorder“ zaradená do novej ICD-11 (viac World Health Organization, 2019). Aj v tomto prípade sa rizikovní javia muži v nepríjemnej situácii, ktorí z nej potrebujú utiecť. A podobne tiež odborná verejnosť nie je v spojitosti so ZoOP ani len v závislosti od sexu jednotná. Tento rozdiel môže byť tiež vysvetlený aj časom vydania uvedených zoznamov.

1.6 Zámer štúdie

Aby sme vedeli dostať reálny obraz o tom, ako je to s dospievajúcimi mužmi v SR, je potrebné zrealizovať na túto tému výskum / štúdiu. Avšak pri tom je dôležité použiť relevantné výskumné nástroje. Spomínaná analýza od Almášiho (2019) len vychádzala už zo zrealizovaných výskumov / štúdií v SR a v zahraničí. ZoPCH bola vo výskumoch / štúdiách zaradených do tejto analýzy zisťovaná

nasledujúcimi výskumnými nástrojmi: Addiction-Engagement Questionnaire (Škařupová & Blinka, 2016), 7-Item Game Addiction Scale (Novotný & Pressenová, 2013) a Problematic Online Gaming Questionnaire Short Form (Bicholkar et al., 2019). Ďalej ZoOP bola zisťovaná s Cyber Pornography Addiction Test (Cacioppo et al., 2018). Napokon obe závislosti boli zisťované v rámci Zol: Internet Addiction Test (Hostovecký & Prokop, 2018), Assessment for Computer and Internet Addiction-Screener (Holdoš, 2015; Bírešová & Holdoš, 2014; Kuss et al., 2013), Internet Related Problem Scale (Holdoš, 2015; Bírešová & Holdoš, 2014), 20-Item Internet Addiction Test (Lichner & Šlosár, 2014), Internet Addiction Test a Smartphone Addiction Scale-Short Version (Tateno et al., 2019). Dopĺňame ešte možnosť zisťovania ZoPCH s Polytomous Internet Gaming Disorder Scale a s Dichotomous Internet Gaming Disorder Scale (pri oboch dlhá a skrátená verzia; Lemmens et al., 2015). Tiež dopĺňame možnosť zisťovania ZoOP s Problematic Pornography Consumption Scale (Bóthe et al., 2018). Ako môžeme vidieť paleta zisťovania ZoPCH a ZoOP je rozmanitá.

Práve táto ich rôznosť môže vnieť do odbornej komunity istý zmätok či kritiku voči tejto problematike. Toto tvrdenie potvrdzuje aj diskusia Kurrila et al. (2018) v kontexte Zol o nejednotnosti chápania konceptu Zol a konštatovanie od Holdoša (2018) o relevantnosti tvorby nie príliš veľa meracích nástrojov závislosti od sociálnych médií (subtyp Zol, pozn. autorov; viac Holdoš, 2018; Kurrila, et al., 2018). Podobne to vnímame aj pri ZoPCH a ZoOP. Považujeme to za jednu z príčin ich oficiálneho neuznania odbornou komunitou.

Na báze úvodu predkladanej štúdie a aj krátkeho prehľadu možností zisťovania ZoPCH a ZoOP sme identifikovali problém štúdie: Možnosť zistenia ZoPCH a ZoOP relevantnými výskumnými nástrojmi u dospelých mužov v SR. Preto cieľom štúdie bolo adaptovať na slovenské podmienky dva overené zahraničné výskumné nástroje, ktoré zisťujú ZoPCH a ZoOP. Pre splnenie cieľa sme si naformulovali nasledujúce tri výskumné otázky (VO):

VO_(1.) Koľko latentných faktorov vieme identifikovať na pozadí ZoPCH a ZoOP, ktoré merajú zahraničné výskumné nástroje, v slovenskej populácii?,

VO_(2.) Aká je vnútorná konzistencia dvoch zahraničných výskumných nástrojov? a

VO_(3.) Aká je korelácia zahraničnými výskumnými nástrojmi a určeným kritériom pre porovnanie?

Zastávame názor, že adaptácia dvoch overených zahraničných výskumných nástrojov na slovenské

podmienky môže byť značným prínosom pre slovenskú odbornú komunitu vrátane sociálnej práce.

2. METÓDY

V predkladanej štúdií ide o metodologický výskum v rámci aplikovaného výskumu, kde došlo k adaptácii dvoch overených zahraničných výskumných nástrojov na slovenské podmienky. Podľa Gavoru (2012) adaptácia spočíva v nasledujúcich krokoch:

- (1.) vyhľadanie výskumného nástroja,
- (2.) požiadanie o povolenie adaptácie,
- (3.) adekvátny preklad so spätným prekladom,
- (4.) vytvorenie ďalších položiek a pilotáž,
- (5.) určenie validity a reliability so vzorkou, ktorá je blízka finálnej vzorke výskumu (viac Gavora, 2012).

V predkladanej štúdií sme realizovali všetky kroky okrem kroku č. 4 a výskumný súbor, v ktorom sme určovali validitu a reliabilitu bol zároveň aj finálnym výskumným súborom. V kapitole najprv popisujeme procedúru adaptácie, ktorú sme si vybrali a následne popisujeme konkrétnu metodiku adaptácie.

2.1 Adaptácia na slovenské podmienky

Ako prvé sme v adaptácii hľadali výskumné nástroje, ktoré by mohli zisťovať ZoPCH a ZoOP. Hľadali sme ich vo výskumných štúdiách evidovaných v databázach Scopus a Web of Science. Využili sme taktiež aj databázu ResearchGate a vyhľadávací nástroj Google. Pri hľadaní sme sa zamerali na konštrukt, ktorý by potenciálne výskumné nástroje merali – ZoPCH a ZoOP. Našli sme sedem výskumných nástrojov. Následne sme z nich na základe kritérií vybrali pre nás vhodné výskumné nástroje. Kritériami boli:

- (1.) krátky rozsah,
- (2.) dlhšia škála merania,
- (3.) nemodifikované verzie merania Zol,
- (4.) nie kombinácia viacerých výskumných nástrojov,
- (5.) pri ZoOP zameranie na online pornografiu (nie na všeobecný kybersex),
- (6.) pri ZoPCH zameranie na pc hry vo všeobecnosti (nie len online pc hry) a
- (7.) dostupnosť.

Napokon sme vybrali 21-Item Game Addiction Scale v angličtine, pôvodom z Holandska (Lemmens et al., 2009) a Cyber Pornography Addiction Test (CYPAT) v angličtine, pôvodom z Talianska (Cacioppo et al., 2018). Inými adeptmi boli: 11-Item Pathological Gaming Scale (Gentile, 2009), Video Game Addiction Test (van Rooij et

ADAPTÁCIA 7-ITEM GAME ADDICTION SCALE A CYBER PORNOGRAPHY ADDICTION TEST V PODMIENKACH SR

al., 2012), Internet Sex Screening Test (Delmonico, 1997, ako je uvedené v Delmonico & Miller, 2003), Sex and the Internet Survey (Goodson et al., 2000) a Cyber-Pornography Use Inventory (Grubbs et al., 2010).

Ďalším krokom v adaptácii bolo požiadanie autorov výskumných nástrojov o ich adaptáciu. Jedného autora za kolektív autorov 21-Item Game Addiction Scale (J. S. Lemmens) a jedného autora za kolektív autorov CYPAT (M. Cacioppo) sme prostredníctvom emailu požiadali o ich adaptáciu na slovenské podmienky. Jeden aj druhý autor nám udelil povolenie na adaptáciu. Dokonca autor 21-Item Game Addiction Scale nám odporučil použiť skrátenú verziu 21-Item Game Addiction Scale tzn. 7-Item Game Addiction Scale (7GAS). Na základe jeho odporúčania sme do adaptácie zaradili 7GAS.

Ako tretie sme v adaptácii zrealizovali preklad výskumných nástrojov v troch fázach. V prvej fáze boli 7GAS (Lemmens et al., 2009) a CYPAT (Cacioppo et al., 2018) preložené učiteľkou anglického jazyka do slovenského jazyka. V druhej fáze boli slovenské verzie 7GAS a CYPAT preložené ďalšou učiteľkou anglického jazyka do anglického jazyka. V tretej fáze prebehlo porovnanie pôvodných anglických verzií 7GAS a CYPAT s verziami preloženými do anglického jazyka z druhej fázy učiteľkou anglického jazyka z prvej fázy. Pri porovnaní nedošlo k zmenám. Vzhľadom k tomu, že bol prvý preklad len „mechanický“ a nie adekvátny, tak bol ešte raz podrobený prekladu učiteľky anglického jazyka z prvej fázy a tiež ho následne kontroloval učiteľ slovenského jazyka, aby sa zabezpečila prirodzenosť prekladu do slovenského jazyka. Došlo k niekoľkým úpravám. Následne boli slovenské výroky oboch výskumných nástrojov ešte raz preložené do anglického jazyka učiteľkou anglického jazyka z druhej fázy. Následne učiteľka anglického jazyka z prvej fázy porovnala tento preklad s pôvodnými anglickými verziami 7GAS (Lemmens et al., 2009) a CYPAT (Cacioppo et al., 2018) a nedošlo už k žiadnej úprave. Čiže takto sme získali slovenské verzie 7GAS a CYPAT (Tabuľka 1).

Tabuľka 1

Slovenský preklad 7GAS a CYPAT

Poradie	7GAS	CYPAT
Úvodná otázka	Ako často za posledných šesť mesiacov ...	-
1.	Ste celý deň premýšľali nad hraním počítačovej hry alebo videohry?	Niekedy mám pocit, že nemôžem ovládať to, že pozerám porno stránky.

2.	Ste trávili čoraz viac času hraním počítačových hier alebo videohier?	Nevenoval som sa svojmu partnerovi alebo mojej rodine, pretože som nemohol odolať pozeraniu porno stránok.
3.	Ste sa hrali počítačové hry alebo videohry, aby ste zabudli na svoj skutočný život?	Kvôli pozeraniu porno stránok som zanedbával svoje povinnosti.
4.	Sa ostatní snažili, hoci neúspešne, obmedziť Vaše hranie počítačovej hry alebo videohry?	Niekoľkokrát som si povedal, že musím prestať pozerat' online porno, no nepodarilo sa mi to.
5.	Ste sa cítili zle, keď ste nemohli hrať počítačové hry alebo videohry?	Mám pocit, že online porno je pre mňa ako droga.
6.	Ste sa hádali s ostatnými (napr. rodina, priatelia) kvôli času, ktorý ste strávili hraním počítačových hier alebo videohier?	Aj napriek istým negatívnym dôsledkom na môj život som neprestal pozerat' porno stránky.
7.	Ste sa nevenovali iným dôležitým činnostiam (napr. škola, práca, šport) kvôli hraniu počítačových hier alebo videohier?	Niekedy pozerám porno stránky, aby som zabudol na svoj skutočný život alebo nepríjemné situácie.
8.	-	Vďaka porno stránkam sa cítim menej osamelý.
9.	-	Kvôli pozeraniu porno stránok som prišiel o dôležité vzťahy v mojom živote.
10.	-	Pozerám porno stránky v situáciách, v ktorých by som nemal (napr. u iných doma, v škole alebo v práci ...).
11.	-	Sexuálne sa vzruším iba keď pozerám online porno.

Zdroj: Adekvátny slovenský preklad anglického originálu 7GAS a CYPAT. Lemmens et al. (2009) a Cacioppo et al. (2018).

Ďalším krokom v adaptácii 7GAS (Lemmens et al., 2009) a CYPAT (Cacioppo et al., 2018) bolo zistenie resp. určenie validity slovenských verzií 7GAS a CYPAT v slovenských podmienkach. Pod pojmom validita rozumieme „schopnosť výskumného nástroja zisťovať to, čo bolo zamýšľané zisťovať“ (Gavora, 2010, odsek 2). Zisťovali sme konštruktovú validitu a kritériovú validitu (súbežnú) slovenského 7GAS a slovenského CYPAT. Podľa Gavoru (2010) konštruktom je určitá črta človeka alebo vlastnosť (viac Gavora, 2010). Teda pri pôvodnom 7GAS (Lemmens et al., 2009) išlo o zisťovanie ZoPCH a pri pôvodnom CYPAT (Cacioppo et al., 2018) išlo o zisťovanie ZoOP.

Čiže v oboch prípadoch sa jednalo o identifikáciu technologickej závislosti u človeka. Avšak otázne bolo, či aj ich slovenské verzie budú merať v slovenských podmienkach to, na čo boli pôvodne vyvinuté. Kritériová validita na základe Gavoru (2010; 2012) vyjadruje to, že aký je blízky vzťah medzi zisteniami určitého výskumného nástroja a určitým kritériom. V kritériovej validite (súbežnej) meranie za pomoci daného výskumného nástroja a aj meranie kritéria prebieha u tých istých subjektov. Blízkosť zhody je vyjadrená korelačným koeficientom. Čím je vyšší korelačný koeficient, tým môžeme povedať, že daný výskumný nástroj je rovnako validný ako kritérium (viac Gavora, 2010; 2012). Stanovili sme si ako validné kritérium pre slovenské verzie 7GAS a CYPAT časový úsek, ktorý jedinec strávi hraním pc hier (hod. / deň) a pozeraním online porno videí / filmov (hod. / týždeň). Pri výbere kritéria sme sa opierali o tvrdenie v tejto téme zainteresovaného občianskeho združenia eSlovensko (n.d.), ktoré v kontexte závislosti od internetu, počítačov, pc hier, a sociálnych sietí uvádza:

Aktivita na počítači alebo na internete môžu byť príjemnou zábavou a relaxom. Každý potrebuje vo svojom živote okrem práce a deti školských povinností, aj zdravé rozptýlenie a uvoľnenie napätia. Nebezpečné však je, ak čas strávený pri týchto aktivitách presiahne rozumnú mieru a stane sa hlavnou náplňou života človeka. Niektorí podľahnú hraniam online počítačovej hry, iní sa nevie odtrhnúť od čítania. Činnosť sa stáva drogou, človek neustále potrebuje ďalšiu dávku – preto sa nadmerné trávenie času pri týchto aktivitách zaraďuje medzi tzv. nelátkové závislosti. (odsek 1)

Čiže časový úsek sme považovali za adekvátne kritérium, pretože sme predpokladali, že čím viac času jedinec strávi hraním pc hier alebo pozeraním online porna, tým získa vyššie skóre v slovenskom 7GAS alebo slovenskom CYPAT, i keď skóre v 7GAS (Lemmens et al., 2009) nie je rozhodujúce (viac na inom mieste štúdie). A teda kritériová validita nám tiež umožnila overiť, či slovenský 7GAS a slovenský CYPAT merajú v slovenských podmienkach to, na čo sú pôvodne určené.

Posledným krokom v adaptácii 7GAS (Lemmens et al., 2009) a CYPAT (Cacioppo et al., 2018) bolo zistenie resp. určenie reliability slovenských verzií 7GAS a CYPAT v slovenských podmienkach. „Pod pojmom reliability rozumieme presnosť a spoľahlivosť výskumného nástroja“ (Gavora, 2010, odsek 1). Pri adaptácii sme u slovenského 7GAS a slovenského CYPAT

v tejto súvislosti zisťovali ich homogenitu, nakoľko podľa Gavoru (2010) je jednou z faktorov, ktorá ovplyvňuje reliabilitu. Ide o súrodosť výskumného nástroja, tzn. musí merať jednu vlastnosť resp. konštrukt a položky tohto nástroja si majú byť obsahom blízke. Na zistenie homogenity výskumného nástroja sa používa Cronbachova alfa. Reliabilita by mala byť aspoň 0,8 (Kline, 2000, ako je uvedené v Gavora, 2012). Čiže bolo otázne, či slovenské verzie 7GAS a CYPAT sú homogénne a či položky ako jedného, tak aj druhého sú si obsahom blízke v slovenských podmienkach. Na základe Cronbachovej alfy sme zistili, či slovenský 7GAS a slovenský CYPAT sú presné a spoľahlivé.

2.2 Metodika adaptácie na slovenské podmienky

Výskumný súbor bol tvorený metódou zámerného výberu, metódou samovýberu a metódou snehovej gule. Pri vekovej hranici (od 18 do 34 rokov) sme vychádzali z Eurostatu (2020b). Adaptácia oboch výskumných nástrojov prebiehala na rovnakom výskumnom súbore, avšak na základe selekcie niektorých respondentov (viď nižšie) vznikli akoby dva rozdielne výskumné súbory (hlavným rozdielom je počet podľa nemožnosti transformácie času).

Adaptácia 7GAS (Lemmens et al., 2009) prebiehala na slovenskom výskumnom súbore v počte 367 respondentov, ale po vylúčení niektorých respondentov (nesúhlas s informovaným súhlasom alebo nemali aspoň 18 rokov, lži skóre, vulgárnosť, nevhodnosť a podobné odpovede a nemožnosť transformácie času hrania pc hier do počtu hodín / deň) v počte 311 (42,8 % mužov; 57,2 % žien; priemerný vek 24,33 rokov; štandardná odchýlka veku: 3,831).

Adaptácia CYPAT (Cacioppo et al., 2018) prebiehala na slovenskom výskumnom súbore v počte 367 respondentov, ale po vylúčení niektorých respondentov (nesúhlas s informovaným súhlasom alebo nemali aspoň 18 rokov, lži skóre, vulgárnosť, nevhodnosť a podobné odpovede a nemožnosť transformácie času pozerania online porno videí / filmov do počtu hodín / týždeň) v počte 320 (41,6 % mužov; 58,4 % žien; priemerný vek 24,29 rokov; štandardná odchýlka veku: 3,786).

Na zber výskumných dát sme zvolili anonymný dotazník s 23 položkami (1 extra položka – informovaný súhlas). Dotazník obsahoval:

- (1.) žiadosť o účasť na výskume,
- (2.) informácie o výskume,
- (3.) informovaný súhlas,
- (4.) inštrukciu,
- (5.) slovenské verzie výskumných nástrojov:

- (a) 7GAS (7 položiek) a
(b) CYPAT (11 položiek),
(6.) sociálno-demografické položky (rod a vek),
(7.) kontextové položky (doba hrania pc /
videohier [hodín / deň]; doba pozerania online
porno videí / filmov [hodín / týždeň]) a
(8.) lži skóre (2 položky).

Dotazník bol distribuovaný v online forme (Google Forms). Súčasťou dotazníka bol sprievodný text s výzvou na účasť na výskume a žiadosťou o sprostredkovanie dotazníka ďalším osobám.

7GAS je vyvinutý na základe siedmich kritérií závislosti od hazardných hier podľa Diagnostického a štatistického manuálu duševných porúch 4 (DSM-4):

- (1.) význačnosť,
- (2.) tolerancia,
- (3.) zmena nálady,
- (4.) relaps,
- (5.) syndróm odňatia,
- (6.) konflikt a
- (7.) problémy.

Je určený pre vývinové obdobie adolescencie. Obsahuje sedem sebvýpovedných výrokov (v našich podmienkach budeme o ňom hovoriť ako o dotazníku, pozn. autorov). Tento dotazník meria závislosť od pc hier a videohier. Možnosťou odpovede na výroky je 5 bodová škála kontinua – Ako často za posledných 6 mesiacov ...?:

- (1.) nikdy,
- (2.) zriedka
- (3.) občas
- (4.) často a
- (5.) veľmi často.

7GAS má len jednu dimenziu. Jeho cut-off skóre:

- (1.) Monotetický formát - hráči, ktorí aspoň občas zažili všetkých 7 situácií v 7GAS.
- (2.) Polytetický formát - hráči, ktorí najmenej občas zažili aspoň 4 situácie zo 7 v 7GAS.

Autori dotazníka sa vyjadrili explicitne v spojitosti so 7GAS a ZoPCH len k monotetickému formátu. (Lemmens et al., 2009). Dotazník pokrýva všetkých šesť komponentov behaviorálnej závislosti od Griffiths (viac Griffiths, 2000; 2002; 2005). Výroky o konflikte a problémoch môžeme zaradiť do komponentu „konflikt“. Položky dotazníka sú podľa nás vhodné aj pre starších respondentov. Pri tomto rozhodnutí sme sa opierali o krízu rannej dospelosti (pozri Millová, 2016). 7GAS bol už použitý v československých podmienkach autormi Novotným a Pressenovou (2013), avšak z ich štúdie nie je jasné, či ho adaptovali na slovenské podmienky (viac Novotný & Pressenová, 2013).

CYPAT obsahuje zložky, ktoré sú dôležité pri posudzovaní návykového správania:

- (1.) neschopnosť zastaviť správanie,
- (2.) významné následky v živote,
- (3.) posadnutosť aktivitou (Delmonico & Miller, 2003) a
- (4.) znižovanie nepríjemných stavov (Cacioppo et al., 2018).

Je určený pre mladých dospelých. Ide o novú sebvýpovednú testovaciu škálu s jedenástimi položkami, ktorá pomáha pri skríningu, ak má jedinec niektoré problémy týkajúce sa závislosti od pornografie (resp. ZoOP, pozn. autorov; v našich podmienkach budeme o ňom hovoriť ako o dotazníku, pozn. autorov). Možnosťou odpovede na výroky je 5 bodová Likertová škála (od 1 = nikdy do 5 = vždy). CYPAT má len jednu hlavnú dimenziu. Jeho skóre: minimálny počet bodov je 11, maximálny počet bodov je 55 a rozsah je 44 (Cacioppo et al., 2018). Škálu sme doplnili o odpovede: 2 = zriedka, 3 = občas a 4 = často (McLeod, 2019). Položky dotazníka sú podľa nás vhodné aj pre mladších respondentov. Pri tomto rozhodnutí sme sa opierali o krízu rannej dospelosti (pozri Millová, 2016). Pri našom priradení položiek CYPAT k šiestim komponentom behaviorálnej závislosti od Griffiths (2000; 2002; 2005) v CYPAT absenteje komponent syndróm odňatia a komponent tolerancia.

Pri spracovaní dát z online formy dotazníka sme dáta uložili do elektronickej databázy – matice. Matica s dátami bola spracovaná prvostupňovou a druhostupňovou štatistikou za pomoci IBM SPSS 26. podľa úrovne merania. Premenné sme zobrazili jednotlivo a aj kombinovane podľa výskumných otázok v podobe tabuliek. Štatistickými testami sme podľa úrovne merania a preverovania rozloženia dát vo výskumnom súbore odpovedali na výskumné otázky. Reliabilitu slovenských verzií 7GAS a CYPAT sme určili Cronbachovou alfou. Validitu:

- (1.) Konštruktová validita: pri slovenských verziách 7GAS a CYPAT sme ju určili exploračnou faktorovou analýzou (iný ekvivalent v texte – faktorová analýza). Použili sme ju namiesto konfirmačnej faktorovej analýzy, nakoľko 7GAS a CYPAT zatiaľ neboli v SR uvedené. Teda objavovali sme, že aké faktory dotazníky budú mať pre slovenskú populáciu (pozri Hanák, 2015).
- (2.) Kritériová validita (súbežná): porovnávali sme (korelačný koeficient) skóre slovenského 7GAS s kontextovou položkou doba hrania pc / videohier (hodín / deň) a skóre slovenského CYPAT s kontextovou položkou doba pozerania online porno videí / filmov (hodín / týždeň).

2.3 Etické aspekty adaptácie

V úvode dotazníka bolo jeho súčasťou:

- (1.) žiadosť o účasť na výskume:
 - (a) zameranie výskumu,
 - (b) zodpovedná osoba a
 - (c) e-mail kontakt v prípade otázok (upravené podľa Rallye Rejváz, n.d.),
- (2.) informácie o výskume a
- (3.) informovaný súhlas s účasťou na výskume so súhlasom porozumenia úvodného textu a s potvrdením dosiahnutia plnoletosti.

Informácie o výskume obsahovali:

- (1.) úlohy respondenta,
- (2.) čas trvania vyplnenia dotazníka a
- (3.) ako získané dáta budú spracované a kde budú publikované (upravené podľa Gavoru et al., 2010).

Informovaný súhlas mal v dotazníku extra položku s možnosťami dichotómnej odpovede:

- (1.) áno a
- (2.) nie (upravené podľa University Libraries, 2020).

Respondenti zahrnutí do adaptácie potvrdili informovaný súhlas (odpovedali „áno“). Dotazník bol anonymný, jeho vyplnenie bolo dobrovoľné a jeho obsah nebol v rozpore s etickými normami a všeobecne záväznými právnymi predpismi (upravené podľa Gavora et al., 2010). Autori adaptácie z hľadiska vlastnej profesionálnej disciplíny výskumné dáta spracovávali a vyhodnocovali objektívne. O tejto disciplíne pojednávajú Gavora et al. (2010). Nadobúdanie a spracovávanie dát a následne publikovanie výsledkov adaptácie podliehalo a aj bude podliehať etickým kritériám, o ktorých pojednávajú Gavora et al. (2010), Hušák (2007), ale aj Smernica č. 12/2011 (2011) o záverečných, rigorózných a habilitačných prácach na Univerzite Mateja Bela v Banskej Bystrici v zmysle dodatku č. 1. a Metodický pokyn č. 4/2019 (2019) k tvorbe a obhajobe záverečných a kvalifikačných prác na Pedagogickej fakulte UMB v Banskej Bystrici.

3. VÝSLEDKY

Výsledky určenia validity a reliability slovenských verzií 7GAS a CYPAT v slovenských podmienkach prezentujeme v nasledujúcich tabuľkách a grafoch.

3.1 Validita

Slovenské verzie 7GAS a CYPAT sme podrobili exploračnej faktorovej analýze pre zistenie ich konštruktívnej validity (Tabuľka 2 – Tabuľka 7, Graf 1 – Graf 2). Následne sme zisťovali ich

kritériovou validitu – súbežnú (Tabuľka 8 – Tabuľka 9).

Tabuľka 2

Posúdenie zmysluplnosti realizácie faktorovej analýzy slovenského 7GAS

Respondenti (n = 311)	Kaiser-Meyer-Olkin koeficient	Bartlett's Test of Sphericity (X^2)	Bartlett's Test of Sphericity (p)
Slovenský 7GAS	0,880	1002,210	0,000**

Zdroj: Výsledok Kaiser-Meyer-Olkin a Bartlett's Test. Vlastné spracovanie. ** $p \leq 0,01$, p – hodnota štatistickej signifikancie, x^2 – Pearsonov chí-kvadrát, n – množstvo.

Tabuľka 3

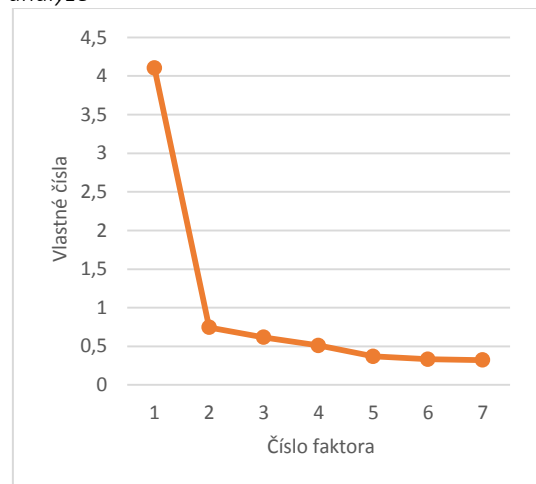
Posúdenie zmysluplnosti realizácie faktorovej analýzy slovenského CYPAT

Respondenti (n = 320)	Kaiser-Meyer-Olkin koeficient	Bartlett's Test of Sphericity (X^2)	Bartlett's Test of Sphericity (p)
Slovenský CYPAT	0,871	1617,235	0,000**

Zdroj: Výsledok Kaiser-Meyer-Olkin a Bartlett's Test. Vlastné spracovanie. ** $p \leq 0,01$, p – hodnota štatistickej signifikancie, x^2 – Pearsonov chí-kvadrát, n – množstvo.

Graf 1

Ponúkané faktory slovenského 7GAS vo faktorovej analýze

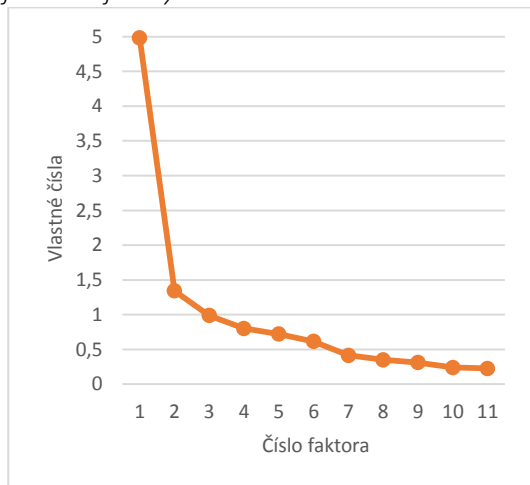


Zdroj: Časť výsledku operácie Kaiserovo pravidlo. Identifikovanie zmysluplného počtu faktorov. Vlastné spracovanie.

Do faktorovej analýzy bol zahrnutý jeden faktor, nakoľko iba jeden faktor dosiahol hodnotu vlastných čísel väčšiu ako 1 (Kaiserovo pravidlo).

Graf 2

Ponúkané faktory slovenského CYPAT vo faktorovej analýze



Zdroj: Časť výsledku operácie Kaiserovo pravidlo. Identifikovanie zmysluplného počtu faktorov. Vlastné spracovanie.

Do faktorovej analýzy boli zahrnuté dva faktory, nakoľko dva faktory dosiahli hodnotu vlastných čísel väčšiu ako 1 (Kaiserovo pravidlo).

Tabuľka 4

Vysvetlenie celkového rozptylu faktorov zahrnutých do analýzy slovenského 7GAS

F	Rozptyl v %
1	58,629
2	10,631
3	8,807
4	7,282
5	5,284
6	4,757
7	4,610

Zdroj: Časť výsledku operácie Kaiserovo pravidlo. Identifikovanie zmysluplného počtu faktorov. Vlastné spracovanie. F – faktor. % - percent.

Vlastné číslo (Faktor 1 = 4,104; Graf 1) jedného faktora v slovenskom 7GAS vysvetľuje 58,629 % celkového rozptylu položiek.

Tabuľka 5

Vysvetlenie celkového rozptylu faktorov zahrnutých do analýzy slovenského CYPAT

F	Rozptyl v %
1	0,859

1	45,299
2	12,207
3	8,987
4	7,292
5	6,561
6	5,602
7	3,786
8	3,195
9	2,829
10	2,184
11	2,058

Zdroj: Časť výsledku operácie Kaiserovo pravidlo. Identifikovanie zmysluplného počtu faktorov. Vlastné spracovanie. F – faktor. % - percent.

Vlastné čísla (Faktor 1 = 4,983 a Faktor 2 = 1,343; Graf 2) dvoch faktorov v slovenskom CYPAT vysvetľujú 57,506 % (45,299 % + 12,207 %) celkového rozptylu položiek.

Tabuľka 6

Nerotovaná faktorová matica slovenského 7GAS vo faktorovej analýze

Poradie	Položky slovenského 7GAS	F1 (náboj)
-	Ako často za posledných šesť mesiacov ...	-
1.	Ste trávili čoraz viac času hraním počítačových hier alebo videohier?	0,794
2.	Ste sa cítili zle, keď ste nemohli hrať počítačové hry alebo videohry?	0,786
3.	Sa ostatní snažili, hoci neúspešne, obmedziť Vaše hranie počítačovej hry alebo videohry?	0,781
4.	Ste celý deň premýšľali nad hraním počítačovej hry alebo videohry?	0,766
5.	Ste sa hrali počítačové hry alebo videohry, aby ste zabudli na svoj skutočný život?	0,757
6.	Ste sa nevenovali iným dôležitým činnostiam (napr. škola, práca, šport) kvôli hraniu počítačových hier alebo videohier?	0,743
7.	Ste sa hádali s ostatnými (napr. rodina, priatelia) kvôli času, ktorý ste strávili hraním počítačových hier alebo videohier?	0,731

Zdroj: Matica nie je rotovaná, pretože bol extrahovaný iba jeden faktor. Vlastné spracovanie. F – faktor.

Pri slovenskom 7GAS sme identifikovali jeden faktor s vysokými faktorovými nábojmi (vysoké hodnoty sú nad 0,5; pozri Almašiová & Kohútová, 2016) tzn. tento jeden faktor je sýtený všetkými položkami.

Tabuľka 7

Rotovaná faktorová matica slovenského CYPAT vo faktorovej analýze

Poradie	Položky slovenského CYPAT	F1 (náboj)	F2 (náboj)
1.	Niekoľkokrát som si povedal, že musím prestať pozerat' online porno, no nepodarilo sa mi to.	0,859	-

ADAPTÁCIA 7-ITEM GAME ADDICTION SCALE A CYBER PORNOGRAPHY ADDICTION TEST V PODMIENKACH SR

2.	Aj napriek istým negatívnym dôsledkom na môj život som neprestal pozerat porno stránky.	0,847	-
3	Niekedy mám pocit, že nemôžem ovládať to, že pozerám porno stránky.	0,845	0,137
4.	Mám pocit, že online porno je pre mňa ako droga.	0,825	0,223
5.	Kvôli pozeraniu porno stránok som zanedbával svoje povinnosti.	0,694	0,326
6.	Niekedy pozerám porno stránky, aby som zabudol na svoj skutočný život alebo nepríjemné situácie.	0,661	0,235
7.	Nevenoval som sa svojmu partnerovi alebo mojej rodine, pretože som nemohol odolať pozeraniu porno stránok.	0,602	0,288
8.	Sexuálne sa vzruším iba keď pozerám online porno.	-	0,694
9.	Kvôli pozeraniu porno stránok som prišiel o dôležité vzťahy v mojom živote.	0,187	0,683
10.	Pozerám porno stránky v situáciách, v ktorých by som nemal (napr. u iných doma, v škole alebo v práci ...).	0,120	0,675
11.	Vďaka porno stránkam sa cítim menej osamelý.	0,306	0,561

Zdroj: Rotácia Varimax pre „vyčistenie“ faktorového riešenia pri zachovaní identifikovaných faktorov. Faktorové záťažové sú zoradené podľa veľkosti a odstránené sú nízke hodnoty. Vlastné spracovanie. F – faktor.

Pri slovenskom CYPAT sme identifikovali dva faktory. Prvých sedem položiek slovenského CYPAT patrí do faktora 1, nakoľko sú sýtené vysokými faktorovými nábojmi v rozmedzí od 0,602 do 0,859. Ďalšie štyri položky slovenského CYPAT patria do faktora 2, nakoľko sú sýtené vysokými faktorovými nábojmi v rozmedzí od 0,561 do 0,675 (nízke hodnoty sú pod 0,3; pozri Almašiová & Kohútová, 2016).

Odpoveďou na VO_(1.) je: na pozadí ZoPCH sme pri slovenskom 7GAS identifikovali v slovenskej populácii jeden faktor (Graf 1, Tabuľka 4, Tabuľka 6) a na pozadí ZoOP sme pri slovenskom CYPAT identifikovali v slovenskej populácii dva faktory (Graf 2, Tabuľka 5, Tabuľka 7).

Tabuľka 8

Korelácia medzi skóre slovenského 7GAS a validným kritériom

Respondenti (n = 311)	M	Spearmanov korelačný koeficient	p
Skóre slovenského 7GAS	10	0,737	0,000**
Počet hodín / deň	1		

Zdroj: Výsledok kritériovej (súbežnej) validity. Vlastné spracovanie. ** p ≤ 0,01, p – hodnota štatistickej signifikancie, M – medián, n – množstvo.

Tabuľka 9

Korelácia medzi skóre slovenského CYPAT a validným kritériom

Respondenti (n = 320)	M	Spearmanov korelačný koeficient	p
Skóre slovenského CYPAT	12	0,673	0,000**
Počet hodín / týždeň	0,75		

Zdroj: Výsledok kritériovej (súbežnej) validity. Vlastné spracovanie. ** p ≤ 0,01, p – hodnota štatistickej signifikancie, M – medián, n – množstvo.

Odpoveďou na VO_(3.) je: Medzi skóre slovenského 7GAS a validným kritériom je významná pozitívna silná súvislosť. Medzi skóre slovenského CYPAT a validným kritériom je významná pozitívna silná súvislosť.

3.2 Reliabilita

Tiež sme zisťovali reliabilitu slovenských verzií 7GAS a CYPAT (Tabuľka 10 – Tabuľka 11).

Tabuľka 10

Vnútorá konzistencia slovenského 7GAS

Respondenti (n = 311)	Cronbachova alfa
7 položiek slovenského 7GAS	0,876

Zdroj: Výsledok homogenity. Vlastné spracovanie. n – množstvo.

Tabuľka 11

Vnútorá konzistencia slovenského CYPAT

Respondenti (n = 320)	Cronbachova alfa
11 položiek slovenského CYPAT	0,873

Zdroj: Výsledok homogenity. Vlastné spracovanie. n – množstvo.

Odpoveďou na VO_(2.) je: slovenské verzie 7GAS a CYPAT spĺňajú štandard v reliabilite (aspoň 0,8; Kline, 2000, ako je uvedené v Gavora, 2012; Tabuľka 10 a Tabuľka 11).

4. DISKUSIA

Validita slovenského 7GAS je: (1.) konštruktová validita – exploračná faktorová analýza preukázala suverénne jednu dimenziu (vysvetľuje 58,629 % z celkového rozptylu položiek). Faktorovú analýzu malo zmysel realizovať, pretože koeficient Kaiser-Meyer-Olkin slovenského 7GAS je vysoký (0,8 – 0,9; Almašiová

& Kohútová, 2016) a malé hodnoty (menej ako 0,05) úrovne významnosti Bartlett's Test of Sphericity tiež ukázali, že bolo vhodné vykonať faktorovú analýzu (IBM Knowledge Center, n.d.). Do faktorovej analýzy bol zahrnutý iba jeden faktor, nakoľko iba jeho hodnota bola väčšia ako 1 (Kaiserovo pravidlo; Almašiová & Kohútová, 2016). Tieto výsledky predkladanej štúdie sa zhodujú so zisteniami autorov originálneho 7GAS, kde Lemmens et al. (2009) vyvinuli 7GAS s jednou dimenziou – faktorom.

(2.) kritériová validita (súbežná) - medzi skóre slovenského 7GAS a validným kritériom je významná pozitívna silná súvislosť.

Reliabilita slovenského 7GAS – Cronbachova alfa = 0,876 – je väčšia ako 0,7, čo je konvencia (Almašiová & Kohútová, 2016). A zároveň je väčšia ako odporúčaná hodnota od Kline (2000, ako je uvedené v Gavora, 2012), čo je aspoň 0,8. V predkladanej štúdiu reliabilita slovenského 7GAS je väčšia ako v oboch prípadoch reliability pri vývoji originálneho 7GAS (jeden výskumný súbor - Cronbachova alfa = 0,86; druhý výskumný súbor - Cronbachova alfa = 0,81; Lemmens et al., 2009). Je to možné vysvetliť prekladom do slovenčiny z angličtiny, najmä sa domnievame, že úplne originálny 7GAS bol distribuovaný v holandsčine a teda v Holandsku (pozri Lemmens et al., 2009), odlišnými sociálno-kultúrnymi podmienkami, ale aj rozdielnym výskumným súborom (vek, rozloženie rodu a povaha súboru – hráči vs. neháči). Zo štúdie Novotného a Pressenovej (2013) nie je jasné, či adaptovali 7GAS v československých podmienkach. Avšak uvádzajú Cronbachovu alfu (0,89). No nie je jasné, či sa jedná o 7GAS alebo o ich autorský dotazník zisťujúci negatívne dôsledky hrania, ktorý použili v rámci štúdie (viac Novotný & Pressenová, 2013). Konštatujeme, že slovenský 7GAS meria ZoPCH, nakoľko obsahuje jednu dimenziu – sedem DSM-4 kritérií závislosti (pozri Lemmens et al., 2009) a závislí jedinci od pc hier nadmerne trávajú čas pri hraní pc hier / videohier (pozri eSlovensko, n.d.). A napokon slovenský 7GAS je vnútorne konzistentný.

Validita slovenského CYPAT je:

(1.) konštruktová validita – exploračná faktorová analýza preukázala dve dimenzie. Jednu dimenziu preukázala ako hlavnú (vysvetľuje 45,299 % z celkového rozptylu položiek). A druhá dimenzia vysvetľuje len 12,207 % z celkového rozptylu položiek. Faktorovú analýzu malo zmysel realizovať, pretože koeficient Kaiser-Meyer-Olkin slovenského CYPAT je vysoký (0,8 – 0,9; Almašiová & Kohútová, 2016) a malé hodnoty (menej ako 0,05) úrovne významnosti Bartlett's Test of Sphericity tiež ukázali, že bolo vhodné

vykonať faktorovú analýzu (IBM Knowledge Center, n.d.). Do faktorovej analýzy boli zahrnuté 2 faktory, nakoľko iba ich hodnoty boli väčšie ako 1 (Kaiserovo pravidlo; Almašiová & Kohútová, 2016). Sme názoru, že hlavný faktor s položkami 1. – 7. popisuje posadnutosť aktivitou, znižovanie nepríjemných stavov a neschopnosť zastaviť správanie. A druhý faktor s položkami 8. – 11. popisuje významné následky v živote (pozri Cacioppo et al., 2018). Výsledky predkladanej štúdie nekorešponujú so zisteniami autorov originálneho CYPAT, kde Cacioppo et al. (2018) CYPAT vyvinuli s jednou hlavnou dimenziou – faktorom (vlastné číslo = 7,9; Kaiserovo pravidlo > 1), ktorý vysvetľuje 72,7 % z celkového rozptylu položiek (viac Cacioppo et al., 2018). Je to možné vysvetliť prekladom do slovenčiny z angličtiny, pričom úplne originálny CYPAT je v taliančine a meranie bolo realizované na talianskom výskumnom súbore (pozri Cacioppo et al., 2018), odlišnými sociálno-kultúrnymi podmienkami, ale aj rozdielnym výskumným súborom (vek).

(2.) kritériová validita (súbežná) - medzi skóre slovenského CYPAT a validným kritériom je významná pozitívna silná súvislosť.

Reliabilita slovenského CYPAT – Cronbachova alfa = 0,873 – je väčšia ako 0,7, čo je konvencia (Almašiová & Kohútová, 2016). A zároveň je väčšia ako odporúčaná hodnota od Kline (2000, ako je uvedené v Gavora, 2012), čo je aspoň 0,8. V predkladanej štúdiu reliabilita slovenského CYPAT je menšia ako reliabilita pri vývoji originálneho CYPAT (Cronbachova alfa = 0,96; Cacioppo et al., 2018). Je to možné vysvetliť dôvodmi už uvedenými vyššie pri validite. Konštatujeme, že slovenský CYPAT meria ZoOP, hoci obsahuje dve dimenzie – zložky potrebné pre posúdenie návykového správania a závislí jedinci od online porna nadmerne trávajú čas pri pozieraní online porna (pozri eSlovensko, n.d.). A napokon slovenský CYPAT je vnútorne konzistentný.

4.1 Limity

Výsledky predkladanej štúdie je potrebné brať s určitou obozretnosťou, nakoľko v adaptácii boli nasledujúce limity:

(1.) Vyšli nám hlavne zjavné odlišné hodnoty pri slovenskom CYPAT, čo môžeme pripísať prekladu do slovenčiny z angličtiny, pričom úplne originálny CYPAT je v taliančine, odlišnými sociálno-kultúrnymi podmienkami, ale aj rozdielnym výskumným súborom (vek).

(2.) Namiesto konfirmačnej faktorovej analýzy sme použili exploračnú faktorovú analýzu, nakoľko dotazníky neboli ešte v SR uvedené.

(3.) CYPAT (Cacioppo et al., 2018) neobsahuje dva komponenty behaviorálnej závislosti – tolerancia a syndróm odňatia a nemá určené cut-off skóre pre určenie závislosti.

4.2 Aplikácie

Výsledky prezentovanej štúdie sú vhodné na aplikáciu do praxe a výskumu nie len sociálnej práce. Sme názoru, že sociálna práca má tiež relevantné miesto v technologických závislostiach. Jej ohniskom pôsobenia sú práve príčiny, prejavy a dôsledky technologických závislostí sociálneho charakteru. Pri ZoPCH a ZoOP považujeme za dôležité, aby sa využili sekundárna a terciárna prevencia pre dosiahnutie optimalizácie sociálneho fungovania závislého, a to zmocňovaním (Barker, 2003, ako je uvedené v Mátel, 2017) za pomoci sociálneho poradenstva v socioterapii (Šoltésová et al., 2015). V sociálnej práci slovenská verzia 7GAS a CYPAT môžu poslúžiť sociálnemu pracovníkovi v indikovanej prevencii v rámci primárnej prevencie napr. v školskom prostredí na mapovanie stavu cieľovej skupiny (napr. rizikovní dospievajúci muži; podkap. 1.2), pretože podľa National Institute on Drug Abuse (1997, ako je uvedené v Gabrhelík, 2015) pôsobením indikovanej prevencie sa môže zabrániť u jedincov progresii i prechodu do chronických foriem a maximálne znížiť dobu a frekvenciu výskytu prejavu rizikového správania (viac Gabrhelík, 2015). Rovnako sociálny pracovník ich môže využiť podľa možností svojho pôsobenia v sekundárnej prevencii, ktorej cieľom je tiež zabrániť vzniku sociálnej disfunkčnosti tzn. zachytiť ju v počiatočnom štádiu a zabezpečiť nevyhnutné opatrenia pre rizikových jedincov (Hupková & Liberčanová, 2012). Dôležité je uviesť, že podľa Lemmens et al. (2009) 7GAS empiricky meria ZoPCH. Zas podľa Cacioppo et al. (2018) sa CYPAT dá použiť v praxi s klinickými populáciami a aj ako skriningový nástroj s neklinickými populáciami.

V oblasti výskumu na základe výsledkov prezentovanej štúdie navrhujeme realizovať výskumy alebo štúdie:

- (1.) zamerané na štandardizovanie výskumných nástrojov 7GAS (Lemmens et al., 2009) a CYPAT (Cacioppo et al., 2018) v slovenských podmienkach.
- (2.) mapujúce ZoPCH a ZoOP nie len u dospievajúcich mužov za pomoci slovenských verzií 7GAS a CYPAT v reprezentatívnom výskumnom súbore,
- (3.) zamerané na adaptáciu alebo štandardizáciu výskumného nástroja zisťujúceho ZoOP podľa

kritérií behaviorálnej závislosti (viac Griffiths, 2000; 2002; 2005),

(4.) mapujúce prevalenciu technologických závislostí a

(5.) v oblasti tvorby diagnostických nástrojov a štandardizovaných výskumných nástrojov na zistenie technologických závislostí, aby došlo k zjednoteniu diagnostických nástrojov a výskumných nástrojov a oficiálnemu uznaniu technologických závislostí v odbornej obci.

5. ZÁVER

Výsledky predkladanej štúdie odpovedali na jej výskumné otázky, ktoré súviseli s adaptáciou dvoch overených zahraničných dotazníkov na slovenské podmienky. Pri oboch dotazníkoch sa nám preukázala vnútorná konzistencia a aj to, že pri konštruktivej validite bolo vhodné pri oboch realizovať faktorovú analýzu. Avšak pri slovenskom CYPAT nám vyšli dve dimenzie, v rámci ktorých bola identifikovaná jedna hlavná, a tiež nám vyšla pri slovenskom CYPAT horšia reliabilita ako má originál CYPAT (pozri Cacioppo et al., 2018). Ďalej sa pri kritériovej (súbežnej) validite v oboch prípadoch preukázala štatisticky významná pozitívna silná súvislosť. Zastávame názor, že oba adaptované dotazníky na slovenské podmienky sú presné a spoľahlivé a merajú to, na čo sú určené, napriek uvedeným odlišnostiam.

Navzdory uvedeným limitom predkladanej štúdie však považujeme adaptáciu 7GAS (Lemmens et al., 2009) a CYPAT (Cacioppo et al., 2018) na slovenské podmienky za hodnotný príspevok do oblasti technologických závislostí a to hlavne v slovenskej sociálnej práci, či už v tradičnom ponímaní alebo v ponímaní sociálnej práce ako „kybersociálnej práce“ (pozri napr. Almáši & Šavrnochová, 2020; López Peláez & Marcuello-Servós, 2018; Institute for Cyber Social Work, n.d.) ako relatívne nového prúdu v sociálnej práci, nakoľko predkladaná štúdia ponúka ZoPCH a ZoOP v inom kontexte - pc hry a online porno ako bezpečné miesto pre dospievajúcich mužov (pozri Zimbardo a Coulombe, 2015) s rizikom ich sociálnej disfunkčnosti a následkom ich sociálnej nezrelosti. Teda adaptáciu prezentovanú v štúdii pokladáme za prínosnú v oblasti praxe alebo výskumu sociálnej práce. Ako hlavný prínos adaptácie vidíme v možnosti použitia slovenských verzií 7GAS a CYPAT pri tvorbe a implementácii efektívnych preventívnych intervencií.

AFILIÁCIA

Vedecká štúdia vznikla v rámci riešenia projektu VEGA č. 1/0692/18 s názvom Závislosť

od internetu u žiakov základných škôl v podmienkach SR a ČR.

Poďakovanie patrí pani Mgr. D. Šukolovej, PhD. za jej odporúčania vo výskumnej časti štúdie.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- Almašiová, A., & Kohútová, K. (2016). *Štatistické spracovanie dát sociálneho výskumu v programe SPSS*. VERBUM – vydavateľstvo KU.
- Almáši, M. (2019). Analysis Of Voluntary Non-Engagement of Young Men in the Life of Society: Computer Games and Online Porn – A Challenge for Social Work. In *CER Comparative European Research 2019: proceedings/research track of the 11th Biannual CER Comparative European Research Conference* (s. 101-105). Sciemcee Publishing. <https://bit.ly/3hkBl6f>
- Almáši, M., & Šavrnochová, M. (2020). Od klienta sociálnej práce k e-klientovi sociálnej práce: Výzva slovenskej sociálnej práce v digimodernizme. In Šiňanská, K. & Petriková, F. *Čo prinieslo sociálnej práci 100 rokov? Minulé a súčasné podoby sociálnej práce: 8. ročník Košických dní sociálnej práce: Zborník príspevkov z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou* (14-24). Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. <https://bit.ly/32hn9Wu>
- American Psychiatric Association. (2013). *Internet Gaming Disorder*. <https://bit.ly/2J96Kq3>
- Alter, A. (2018). *Neodolatelné: Vzestup návykových technológií a byznys se závislostí*. Host.
- Bakan, J. (2013). *Dětství pod palbou: jak velký byznys ovlivňuje děti*. TRITON.
- Bellum, S. (2014). *Video Game Addiction—Is it Real?*. National Institute on Drug Abuse for Teens. <https://bit.ly/2VBIYNx>
- Bicholkar, U. A., Dias, A., & Mascarenhas, V. (2019). Prevalence of problematic online gaming among undergraduate medial students and its relation to well-being, self-esteem and depressive mood in Goa, India. *International Journal of Comunity Medicine and Public Healt*, 6(3), 1133–1138. <http://dx.doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20190598>
- Bírešová, B., & Holdoš, J. (2014). Závislosť od internetu u dospelých a miesto kontroly. In *Sborník příspěvků z mezinárodní vědecké konference: MMK 2014. Mezinárodní Masarykova konference pro doktorandy a mladé vědecké pracovníky. Roč. 4, 15-19. prosince 2014* (s. 1703 – 1712). Magnanimitas. <https://bit.ly/2V100tQ>
- Blinka, L., Škařupová, K., Ševčíková, A., Licehammerová, Š., & Vondračková, P. (2015). *Online závislosti: jednání ako droga?* Grada Publishing.
- Bóthe, B., Tóth-Király, I., Zsila, Á., Griffiths, D. M., Demetrovics, Z., & Orosz, G. (2017). The Development of the Problematic Pornography Consumption Scale (PPCS). *The Journal of Sex Research*, 55(3), 395–406. <https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1291798>
- Cacioppo, M., Gori, A., Schimmenti, A., Baiocco, R., Laghi, F., & Caretti, V. (2018). Development a New Screening Tool for Cyber Pornography: Psychometric Properties of the Cyber Pornography Addiction Test (CYPAT). *Clinical Neuropsychiatry*, Získané 2. decembra 2018, z: <https://bit.ly/30168vV>
- Conrad, B. (2020). *Computer Game Addiction - Symptoms, Treatment, & FAQs*. Techaddiction. <https://bit.ly/1yidsBt>
- Delmonico, D. L., & Miller, J. A. (2003). The Internet Sex Screening Test: A comparison of sexual compulsives versus non-sexual compulsives. *Sexual and Relationship Therapy*, 18(3), 261–276. <https://doi.org/10.1080/1468199031000153900>
- eSlovensko. (n.d.) *Závislosti*. [Zodpovedne.sk](http://zodpovedne.sk). <https://bit.ly/397SUCb>
- Eurostat. (2020a). *Individuals - frequency of internet use*. (verzia z 15. 04.2020) [Dátový súbor]. Eurostat. <https://bit.ly/2SWl6jm>
- Eurostat. (2020b). *Share of young adults aged 18-34 living with their parents by age and sex - EU-SILC survey*. (verzia z 05. 06. 2020) [Dátový súbor]. Eurostat. <https://bit.ly/2lhRDLO>
- Gabrhelík, R. (2015). Základní úrovně provádění prevence. In Miovský, M., Adámková, T., Čablová, L., Čech, T., Doležalová, P., Endrödiová, L., Gabrhelík, R., Charvát, M., Jurystová, L., Macková, L., Pavlas Martanová, V., Nevoralová, M., Novák, P., Orosová, O., Skácelová, L., Šťastná, L., Širůčková, M., Štefunková, M., Vacek, J. & Zapletalová J., *Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování* (s. 204–208). Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, Klinika adiktologie.
- Game Quitters. (n.d.) *PUBG Addiction: A Parents Guide*. <https://bit.ly/2Gaq5bp>
- Gavora, P. et al. (2010). *Elektronická učebnica pedagogického výskumu*. <https://bit.ly/2oX0lV2>
- Gavora, P. (2012). *Tvorba výskumného nástroja pre pedagogické bádanie*. Pedagogické nakladateľstvo.
- Gálik, A. (2012). Súčasnosc: Charakteristické črty súčasnosti. In Kudláčková, B. & Rajský, A. (Eds.), *Európske pedagogické myslenie (od moderny*

- k postmoderne po súčasnosť) (s. 94–103). Typi Universitatis Tyrnaviensis.
- Gentile, D. (2009). Pathological Video-Game Use Among Youth Ages 8 to 18: A National Study. *Psychological Science*, 20(5), 594–602. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x>
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and Computer „Addiction“ Exist? Some Case Study Evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211–218. <http://doi.org/10.1089/109493100316067>
- Griffiths, M. (2002). *Gambling and Gaming Addictions in Adolescence*. The British Psychological Society, Blackwell Publishing.
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Grubbs, J. B., Sessoms, J., Wheeler, D. M., & Volk F. (2010). The Cyber- Pornography Use Inventory: The development of a new assessment instrument. *Sexual Addiction & Compulsivity* 17(2), 106–126. <https://doi.org/10.1080/10720161003776166>
- Goodson, P., McCormick, D., & Evans, A. (2000). Sex on the Internet: College Students' Emotional Arousal When Viewing Sexually Explicit Materials On-Line. *Journal of Sex Education and Therapy*, 25(4), 252–260. <https://doi.org/10.1080/01614576.2000.11074358>
- Hanák, R (2015). *Exploračná faktorová analýza. Štatistika v PSPP*. <https://bit.ly/2sVKEVC>
- Holdoš, Juraj. 2018. Koncept závislého používania sociálnych médií a jeho súčasná diagnostika. In Holdoš, J., Lajčiaková, P. & Ďurka, R. (Eds.), *ALUMNI II. Conference of Graduates. Zborník príspevkov z druhej vedecko-odbornej konferencie absolventov štúdia psychológie na FF KU v Ružomberku* (s. 19–29). VERBUM – vydavateľstvo KU <https://bit.ly/2zufpEE>
- Holdoš, J. (2015). Závislosť od internetu u mladých ľudí na Slovensku. In Holdoš, J. & Ďurka, R. (Ed.), *Internet a jeho súvislosti v sociálnych vedách* (s. 31–58.). VERBUM – vydavateľstvo KU. <https://bit.ly/2UQI9wU>
- Hornshaw, P. (2019). *The history of Battle Royale: From mod to worldwide phenomenon: From PUBG to Apex Legends, this is how battle royale happened*. Digital Trends. <https://bit.ly/2I23CIX>
- Hosťovecký, M., & Prokop, P. (2018). The relationship between internet addiction and personality traits in Slovak secondary schools students. *Journal of Applied Mathematics Statistics and Informatics*, 14(1), 83–101. <https://doi.org/10.2478/jamsi-2018-0006>
- Hupková, I., & Liberčanová, K. (2012). *Drogové závislosti a ich prevencia*. Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave.
- Hušák, V. (2007). *Jak napsat publikaci? Jak připravit prezentaci?* Univerzita Palackého v Olomouci.
- Chatfield, T. (2013). *Digitálny vek. 50 myšlienok, ktoré by ste mali poznať*. SLOVART.
- IBM Knowledge Center. (n.d.). *KMO and Bartlett's Test*. IBM. <https://ibm.co/2RIEcRg>
- Institute for Cyber Social Work. (n.d.). *Institute for Cyber Social Work. Effecting positive change through technology*. <https://www.cybersocialwork.com/InternetWorldStats>.
- (2020). *World Internet Usage And Population Statistics 2020 Year-Q1 Estimates*. <https://bit.ly/2GQU7Sw>
- Janošová, P. (2016). Adolescence. In Blatný, M. (Ed.), *Psychologie celoživotního vývoje* (s. 99–116). Karolum.
- Kirby, A. (2009). *Digimodernism: How New Technologies Dismantle the Postmodern and Reconfigure Our Culture*. Continuum.
- Kirby, A. (2006). The Death of Postmodernism And Beyond. *Philosophy Now*. Získané 7. mája 2018, z: <https://bit.ly/1uNyUdm>
- Kosová, B. (2013). *Filozofické a globálne súvislosti edukácie*. Pedagogická fakulta Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici.
- Kurilla, A., Kamendy, Z, & Selepová, S. (2019). Problémové a patologické používanie internetu adolescentmi. *Alkoholizmus a drogové závislosti*. 54(3), 113–126.
- Kuss, J. D., Griffiths, D. M., & Binder, F. B. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computer in Human Behavior*, 29(3), 959–966. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.024>
- Lemmens, S. J., Valkenburg, M. P., & Peter, J. (2009). Development and Validation of Game Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Gentile, D. A. (2015). The Internet Gaming Disorder Scale. *Psychological Assessment*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/pas0000062>
- Lenovo.com (2020). *What is VR Gaming? What accessories are used?*. <https://lnv.gy/32LScaf>
- Lichner, V., & Šlosár, D. (2014). The correlates between internet addictive behavior and psychosocial variables of using the social networks among slovak university students. In *SGEM2014 Conference Proceedings* (441–447). SGEM. <https://bit.ly/2IOcl9c>
- López Peláez, A., & Marcuello-Servós, Ch. (2018). e-Social Work and Digital Society: Re-

- conceptualizing Approaches, Practices and Technologies. *European Journal of Social Work*, 21(6), 801-803. <https://doi.org/10.1080/13691457.2018.1520475>
- Lorenz, K. (2014). *Osm smrteľných hriechů civilizace*. Leda.
- Madro, M., Kohút, M., & Kohútová, V. (2015). Virtuálna generácia. In Madro, M. & Holíková, B. *Virtuálna generácia, „Sme dnes iní ako kedysi?“* (s. 10–19.). IPčko, o. z. <https://bit.ly/2vpxrCg>
- Mátel, A. (2017). Zmocňovanie (angl. Empowerment). In Balogová, B. & Žiaková, E. (Eds.), *Vademecum sociálnej práce: Terminologický slovník* (s. 49). Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach.
- McLeod, S. A. (2019). *Likert Scale Definition, Examples and Analysis*. SimplyPsychology. <https://bit.ly/2rCNCrm>
- Metodický pokyn k tvorbe a obhajobe záverečných a kvalifikačných prác na pedagogickej fakulte UMB v Banskej Bystrici, č. 4/2019 (2019). <https://bit.ly/3cXlo2v>
- Millová, K. (2016). Mladá dospelosť. In Blatný, M. (Ed.), *Psychologie celoživotního vývoje* (s. 117–140.). Karolum.
- Navrátil, P., et al. (2014). *Reflexivní posouzení v sociální práci s rodinami*. Masarykova univerzita.
- Navrátil, P. (2001). Vybrané teorie sociální práce: Současné pojetí a dilemata disciplíny. In Matoušek, O. et al. *Základy sociální práce* (s. 183–192). Portál.
- Nábělek, L. (2008). Načo žiť a milovať v reálnom svete, keď je všetko na internete? Závislosť od chatovania a internetového sexu. *Sociálna prevencia*. Získané 12. novembra 2018, z: <https://bit.ly/3cT4MIX>
- Novotný, A., & Pessenová, M. (2013). Negatívni dôsledky hraní Massive-Multiplayer Online Role-Playing Games a herní závislosť. *Psychologie a její kontexty*. Získané 10. septembra 2019, z: <https://bit.ly/2DCIfrX>
- van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., van den Eijnden, R. J. J. M., Vermulst, A. A., & van de Mheen, D. (2012). Video Game Addiction Test: Validity and Psychometric Characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(9), 507-511. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0007>
- Šavrnochová, M. (2012). Sociálna práca s rodinou závislého klienta. In Hardy, M. et al. (Eds.) *Metódy sociálnej práce s rodinou* (s. 432 – 444.). VŠZaSP sv. Alžbety v Bratislave.
- Sejčová, Ľ. (2000). *Mladí v sieti závislosť*. Repro Print.
- Smernica o záverečných, rigorózných a habilitačných prácach na Univerzite Mateja Bela v Banskej Bystrici v zmysle dodatku č. 1, č. 12/2011 (2011). <https://bit.ly/3cXlo2v>
- Škařupová, K., & Blinka, L. (2016). Interpersonal dependency and online gaming addiction. *Journal Of Behavioral Addictions*, 5(1), 108–114. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.002>
- Šoltéssová, D., Bosá, M., & Balogová, B. (2015). Socioterapia a jej vymedzenie. *Journal socioterapie*. Získané 1. apríla 2020, z: <https://bit.ly/3dbCNoB>
- Rallye Rejvíz. (n.d.). Informácie o výskume a informovaný súhlas s účasťou na výskume. <https://bit.ly/3hfbeNU>
- Sector.sk. (2020). *Platforma PC*. <https://bit.ly/2OEvGgO>
- Tateno, M., Kim, D., Teo, R. A., Skokauskas, N., Guerrero, P. S. A., & Kato, A. T. (2019). Smartphone Addiction in Japanese College Students: Usefulness of the Japanese Version in Smartphone Addiction Scale as a Screening Tool for a New Form of Internet Addiction. *Psychiatry Investigation*, 16(2), 115 – 120. <https://doi.org/10.30773/pi.2018.12.25.2>
- University Libraries. (2020). *Informed Consent Statements in Qualtrics*. Kent State University. <https://bit.ly/2VxFICF>
- World Health Organization. (2019). *6C72 Compulsive sexual behaviour disorder*. CD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (Version: 04 / 2019). <https://bit.ly/2F0kB31>
- World Health Organization. (2018) *Gaming disorder*. <https://bit.ly/2CDUqM1>
- Young, K. S., Pistner, M., O'Mara, J. & Buchanan J. (1999). Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 475-479. <http://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.475>
- Young, K. S., Cooper, Griffiths-Shelley, E., O'Mara, J. & Buchanan, J. (2000). Online infidelity: A new dimension in couple relationships with implications for evaluation and treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 7(1-2), 59-74. <https://doi.org/10.1080/10720160008400207>
- Young, K. S. (2008). Internet sex addiction risk factors, stages of development, and treatment. *American Behavioral Scientist*, 52(1), 21-37. <https://doi.org/10.1177/0002764208321339>
- Young, K. (2010) *When Gaming becomes an Obsession: Help for Parents and their Children to treat Online Gaming Addiction*. Netaddiction. <https://bit.ly/2ZFosux>

*ADAPTÁCIA 7-ITEM GAME ADDICTION SCALE A CYBER PORNOGRAPHY ADDICTION TEST
V PODMIENKACH SR*

- Zimbardo, P., & Coulombe, D. N. (2015). *Man(Dis)connected. How technology has sabotaged what it means to be male*. Rider.
- Zimbardo, P., & Coulombová, D. N. (2017). *Odpojený muž: jak technologie připravuje muže o mužství a co s tím*. Grada Publishing.

PREVALENCIA NÁVYKOVÉHO SPRÁVANIA VO VZŤAHU K VYBRANÝM ONLINE AKTIVITÁM U ŽIAKOV STREDNÝCH ŠKÔL

Prevalence of addictive behavior in relation to selected online activities among high school students

Mário Dulovics¹, Simona Sámelová²

Abstrakt

Návykové správanie vo vzťahu k online aktivitám otvára v odborných kruhoch intenzívnu diskusiu, čo je podmienené rôznorodými prístupmi k nastolenej problematike. Je však nepopierateľnou skutočnosťou, že online závislosti sa stávajú hrozbou, ktorá nabera čoraz jasnejšie kontúry a premieta sa aj do životov detí a mládeže. V súčasnosti sa jedná o často pertraktované ohrozenie, o ktorého aktuálnosti a multilateralite svedčí množstvo štúdií publikovaných na národnej, ale najmä celosvetovej úrovni (Griffiths 2010, 2013; Sato, 2006; Kuss, 2012, Blinka, 2015 a ďalší). Za najviac rizikové oblasti z hľadiska vzniku návykového správania, predovšetkým u dospievajúcich, sú považované okrem iného aj sociálne siete a online hry.

Cieľom štúdie je analýza prevalence excesívneho využívania vybraných online aktivít (sociálne siete, online hry) u žiakov stredných škôl. Cieľom je taktiež identifikovanie signifikantných rozdielov medzi demografickými ukazovateľmi (pohlavím, vekom, prospechom žiakov) a dosiahnutým bodovým skóre indikujúcim intenzitu rizika vzniku návykového správania. Uvedené premenné sú monitorované u 469 žiakov za využitia dotazníkovej metódy. Pri meraní prevalence návykového správania žiakov bola použitá škála CIUS (The Compulsive Internet Use Scale). Na základe nami realizovaných meraní sme určili 70 (14,9%) problémových hráčov online hier a 49 (10,5%) žiakov s rizikom vzniku návykového správania vo vzťahu k online hrám. Identifikovali sme taktiež 128 (27,3%) problémových užívateľov sociálnych sietí a 69 (14,7%) žiakov s rizikom vzniku návykového správania vo vzťahu k sociálnym sieťam. Pri excesívnom hraní online hier sme zistili signifikantné rozdiely z hľadiska pohlavia, veku i prospechu žiakov ($p=0,000 < \alpha=0,05$). Pri excesívnom využívaní sociálnych sietí sme identifikovali signifikantný rozdiel iba z hľadiska prospechu žiakov ($p=0,000 < \alpha=0,05$).

Kľúčové slová: Žiak. Online hry. Sociálne siete. Závislosť. Problémové využívanie internetu.

Abstract

Addictive behavior in relation to online activities opens an intense discussion in professional circles, which is conditioned by the diverse approaches of the professional public to the issues raised. However, it is an undeniable fact that online addictions are becoming a threat that is becoming increasingly clear and reflected in the lives of children and young people. At present, it is often a contracted threat, the topicality and multilateralism of which is evidenced by a number of studies published at the national, but especially global level (Griffiths 2010, 2013, Sato, 2006, Kuss, 2012, Blinka, 2015 and others). Among other things, social networks and online games are considered to be the most risky areas in terms of the emergence of addictive behavior, especially among adolescents.

The aim of the study is to analyze the prevalence of excessive use of selected online activities (social networks, online games) among high school students. The aim is also to identify significant differences between demographic indicators (gender, age, student achievement) and the achieved score, indicating the intensity of the risk of addictive behavior. These variables are monitored in 469 students using the questionnaire method. The CIUS (The Compulsive Internet Use Scale) was used to measure the prevalence of pupils' addictive behavior. Based on our measurements, we identified 70 (14.9%) problem online gamers and 49 (10.5%) students at risk of addictive behavior in relation to online games. We also identified 128 (27.3%) problem users of social networks and 69 (14.7%) students at risk of developing addictive behavior in relation to social networks. When playing online games excessively, we found significant differences in terms of gender, age and welfare of students ($p = 0.000 < \alpha = 0.05$). In the excessive use of social networks, we identified a significant difference only in terms of student benefit ($p = 0.000 < \alpha = 0.05$).

Keywords: Pupil. Online games. Social networks. Addiction. Problem use of the Internet.

¹ Katedra pedagogiky, Pedagogická fakulta Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici, Ružová 13, 974 11 Banská Bystrica, Slovenská republika, mario.dulovics@umb.sk, +421 448/446 4763.

² Katedra pedagogiky, Pedagogická fakulta Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici, Ružová 13, 974 11 Banská Bystrica, Slovenská republika, simona.samelova@umb.sk, +421 448/446 4754.

1. ÚVOD

Rozvoj informačných a komunikačných technológií a internetu v posledných dvoch desaťročiach zaznamenal značnú expanziu. Podľa webového portálu internetworldstat bolo k máju 2020 na celom svete 4,6 miliardy užívateľov internetu. Iba v Európe vzrástol počet užívateľov internetu od roku 2000 do roku 2020 o 592%, pričom v európskej dvadsaťsedmičke má prístup na internet 89,4% obyvateľstva, samozrejme vrátane detí a dospelých (internetworldstat.com). V správe OECD pod názvom „*Protection of Children Online*“ z roku 2012 sa uvádza, že pripojenie detí a mládeže k internetu je na vzostupe, čo je úzko prepojené s rozmachom informačných a komunikačných technológií, s možnosťou pripojenia na internet doma i v škole.

Nemožno namietat, že virtuálne prostredie internetu pozitívne ovplyvnilo proces komunikácie, prístup k informáciám, službám a má tiež pozitívny vplyv na socializáciu detí a dospelých. Expanzia internetu na globálnej úrovni vo výraznej miere zasiahla aj štruktúru voľného času detí a mládeže. Značná časť z objemu voľného času a aktivít mladej generácie je úzko prepojená s informačnými a komunikačnými technológiami a médiami, respektíve časť aktivít sa presúva z reálneho do virtuálneho prostredia.

V súvislosti s využívaním internetu deťmi a mládežou odborná verejnosť upozorňuje na riziká, ktoré môžu byť dôsledkom nezodpovedného prístupu rodičov k deťom, či v neskoršom veku nezodpovedného prístupu dospelých k využívaniu internetu. Vynárajú sa stále nové ohrozenia, ktorým je potrebné venovať pozornosť nielen v pedagogickej rovine, ale aj na celospoločenskej úrovni. Jedným z aktuálnych problémov, na ktorý sa upozorňuje v súvislosti s virtuálnym prostredím je vznik návykového správania vo vzťahu k online aktivitám.

Návykové správanie vo vzťahu k online aktivitám patrí medzi najviac pertraktované ohrozenia virtuálneho priestoru. Čoho dôkazom sú mnohé teoreticko-empirické štúdie autorov na celosvetovej úrovni, ako Young (1998), Griffiths (2000), Sang-Min Whang (2004), DeAngelis (2007), Holdoš (2013), Northrup a Lapierre (2015), Blinka (2015), Kircaburun a Griffiths (2018) a iní.

V odbornej literatúre sa stretávame s terminologickou rôznorodosťou týkajúcou sa návykového správania vo vzťahu k online aktivitám, pričom odborníci využívajú na

označenie daného fenoménu pojmy ako závislosť na internete (Nábělek, 2007; Young, 2002), patologické používanie internetu (Niemz, Griffiths & Banyard, 2005), patologické používanie technológií (Sim, Gentile, Bricolo, Serpelloni & Gulamoydeen, 2012), problémové používanie internetu (Davis, Flet & Baser, 2002), nadmerné využívanie internetu (Hupková, 2018), nethoholizmus (Stratégia prevencie kriminality a inej protispoločenskej v Slovenskej republike činnosti na roky 2016-2020), weboholizmus (Hollá, 2013), excesívne využívanie internetu (Holdoš, 2019). Okrem terminológie je rôznorodá aj samotná diagnostika online závislostí, pričom existuje mnoho diagnostických nástrojov so zameraním na závislosť od internetu ako celku, ako aj na diagnostiku závislostí od jednotlivých online aktivít.

Je nutné podotknúť, že napriek mnohým výskumným štúdiám zaoberajúcimi sa touto problematikou, závislosť od internetu zatiaľ nie je oficiálne uznanou diagnózou. Vzhľadom na vývoj poznania v tejto oblasti je možné predpokladať, že sa oficiálnou ani nestane. Stotožňujeme sa s názorom Blinku (2015, s. 32), že „dnes je závislosť od internetu iba zastrešujúcim termínom pre niekoľko čiastkových porúch.“ O čom svedčí aj skutočnosť, že závislosť na online hrách sa ako jediná diagnóza dostala do 5. revízie *Diagnostického a štatistického manuálu duševných porúch* (DSM 5). Trend v oblasti online závislostí sa uberá skôr smerom oficiálneho uznania problémového využívania jednotlivých online aktivít, ako uznania závislosti od internetu ako celku.

1.1 Teoretické modely návykového správania vo vzťahu k internetu

V dôsledku terminologického, ale aj diagnostického pluralizmu je návykové správanie vo vzťahu k internetu v odborných kruhoch ponímané rôznorodo. Austrálska autorka Johnson (2009) vo svojej publikácii prezentovala rozvíjajúce sa teoretické prístupy vo vzťahu k internetovej závislosti. Bližšie analyzujeme dva najčastejšie publikované prístupy.

- Prvý prístup pojednávam o závislosti od internetu ako o reálnom a existujúcom jave (Young 1998; Griffiths 2000; Sang-Min Whang 2004).

Tento prístup je podložený viacerými empirickými štúdiami, ktoré sa snažia dokázať existenciu závislosti na internete. Sang-Min Whang (2004) prezentuje reprezentatívny výskum realizovaný na vzorke 13 588 respondentov v Južnej Kórei, kde zistil, že závislosťou na internete trpí 3,5% respondentov

a 18,4% bolo diagnostikovaných ako možných závislých.

Indickí autori Gnanaraj a Sebastine (2017) realizovali výskum na vzorke vysokoškolských študentov (N=302) za využitia výskumného nástroja „Internet addiction test (IAT)“ od Kimberly Youngovej. Autori zistili vysokú frekvenciu nadmerného užívania internetu medzi študentmi.

Výskum zameraný na zistenie problematického používania internetu u vysokoškolských študentov realizoval aj Holdoš (2013) za využitia dotazníkov „Internet addiction test (IAT)“ a „Online cognitive scale (OCS)“ (N=490). Podľa výsledkov dotazníka IAT až 71% študentov spĺňa kritérium pre miernu závislosť a 4,6 % študentov pre ťažkú závislosť. Podnetným bolo zistenie, ktoré sa týkalo korelácií medzi časom strávenom na internete a jeho problematickým používaním. V tomto prípade boli signifikantné korelácie u mužov.

- V druhom prístupe je internet vnímaný ako prostredie a nie látka. Toto prostredie umožňuje ľuďom, aby pokračovali vo svojich predchádzajúcich závislostiach alebo návykoch (DeAngelist, 2000).

Ide o prístup, ktorý prezentuje koncept parciálnych online závislostí, pri ktorých je závislosť na internete len zastrešujúcim pojmom. Northrup, Lapierre, Kirk a Rae (2015) uvádzajú, že: termín „závislosť na internete“ je štrukturálne problematický pojem, pretože internet je jednoducho médium, ktoré sa používa na prístup k rôznym návykovým procesom. Ďalej tvrdia, že štúdie potvrdzujú, že jednotliviec sa stane závislým na jednej alebo viacerých aktivitách a nie na internete ako celku.

V tejto súvislosti stojí za zmienku ponímanie problematiky Griffithsom (2017), ktorý rozoznáva medzi pojmami „Addiction to the internet“ a „Addiction on the internet“. Prvý pojem znamená, že jedinec do prostredia internetu vstupuje s určitou patológiou, pričom nachádza nový priestor, kde sa môže prejaviť. Druhý pojem v sebe zahŕňa význam, že spúšťačom patologického správania je samotné médium (online hry, sociálne siete, pornografia a pod.). Teda keby jedinec na danú aplikáciu alebo sociálnu sieť nenatrafil, problém by nenastal.

1.2 Riziko vzniku návykového správania vo vzťahu k jednotlivým online aktivitám u dospelých

Autori Belica (2015), Griffiths (2010), DeAngelist (2007) a ďalší poukazujú na to, že internet je prostredím, ktoré ponúka širokú škálu ohrození:

- Na jednej strane vytvára priestor na pokračovanie patologického správania v novom prostredí.
- Na strane druhej je zdrojom nových podnetov a ohrození.

Internet je tvorený množstvom subsystémov. Dieťa alebo dospelievajúci sa tak nestáva závislým na internete ako celku, ale len na jednotlivých online aktivitách alebo súbore online aktivít. Závislosť na internete môže byť taktiež náhradou iného druhu návykového správania alebo jeho pokračovanie v inom priestore.

V prostredí internetu sú identifikované aktivity, ktoré sú z hľadiska vzniku návykového správania obzvlášť rizikové. Nešpor (2000) medzi rizikové oblasti internetu zaraďuje:

1. Nehazardové online počítačové hry,
2. Online hazard,
3. Pornografia,
4. Sociálne siete / čet.

Taliansky autor Poli (2017) uvádza, že v rámci fenoménu závislosti na internete bolo klasifikovaných päť podtypov. Ľudia sa zvyčajne stanú závislí od konkrétnej aplikácie, ktorá pôsobí ako spúšťač nadmerného používania internetu:

- (1.) Cybersexuálna závislosť: jednotlivci sa zaoberajú sledovaním, sťahovaním a obchodovaním s online pornografiou.
- (2.) Závislosť na kyber-vzťahoch: ľudia sa príliš angažujú v on-line vzťahoch, dôležitejších ako v reálnom živote, s manželským nesúlalom a rodinnou nestabilitou (četové miestnosti, sociálne siete).
- (3.) Nutkavé správanie: hazardné hry, nakupovanie, obchodovanie online.
- (4.) Preťaženie informáciami: nadmerné surfovanie po webe a vyhľadávanie informácií a databáz.
- (5.) Počítačová závislosť: ľudia sú príliš zaujatí predprogramovanými hrami.

Vo všeobecnosti možno konštatovať, že odborníci sa pri vymedzení rizikových oblastí virtuálneho priestoru, až na drobné výnimky, zhodujú. Návykové správanie vo vzťahu k rizikovým online aktivitám je už konečným štádiom problému. Pri jeho formovaní zohrávajú dôležitú úlohu viaceré faktory.

Holdoš (2019) v zhode s ďalšími odborníkmi (Andreassen et al. 2013; Kuss et al. 2014 a ďalší) uvádza 4 faktory vzniku návykového správania vo vzťahu k online aktivitám, a to: psychosociálne faktory (negatívna afektivita, nízke sebavedomie, osamelosť, prokrastinácia, narcizmus a ďalšie), faktory týkajúce sa používania internetu (preferencia online aktivít, čas strávený online, denná doba používania aplikácií), faktory

zastrešujúce sociodemografické premenné (vek, pohlavie, rodinný stav, finančné problémy), štvrtá skupina faktorov súvisí s prítomnosťou komorbidných psychiatrických diagnóz (alkoholizmus, ADHD, depresia).

Tak, ako pri všetkých závislostiach, aj v závislom používaní internetu je prítomných nasledujúcich **šesť znakov** (Griffiths, 2000):

- **Dôležitosť (saliencia)** je stav, kedy je daná aktivita v živote človeka výrazne dôležitá či najdôležitejšia. Odsúva iné činnosti a hodnoty na vedľajšiu koľaj. Väčšinu energiu človek investuje do vykonávania danej činnosti alebo myslenia na ňu.
- **Zmeny nálady** je možné badať v súvislosti s prítomnosťou toho, od čoho je človek závislý. Keď je objekt k dispozícii, nálada sa výrazne zlepšuje, niekedy až do euforických stavov.
- **Zvyšuje sa tolerancia k danej činnosti.** To znamená, že na to, aby aktivita ďalej prinášala dostatočné potešenie, je u človeka potrebná čoraz väčšia intenzita, frekvencia alebo väčší rozsah.
- **Syndróm z odňatia** je súbor príznakov, ktoré sa dostavia, ak daná aktivita nie je možná, alebo nie v dostatočnej miere. Nálada sa výrazne zhoršuje, jednotliviec je podráždený, nervózny, nesústredený, môže stúpať agresivita.
- **Konflikt** je nevyhnutný príznak závislosti. Opakované závislé správanie človeku prináša ťažkosti či už v rovine **medziludskej**, pracovnej alebo vo forme **vnútorného konfliktu (človek má pocit viny, cíti nenávisť voči sebe)**.
- **Relaps** je označenie pre navrátenie sa k problematickému správaniu po dlhšej dobe abstinencie, ktoré je spojené s rýchlym rozvinutím pôvodnej intenzity, frekvencie či rozsahu správania. Internetu sa však v dnešnej dobe nevyhneme. Preto je pre online závislosť užitočnejšie hovoriť o strate kontroly pri používaní internetu a jednotlivých online aktivitách.

1.2.1 Riziko vzniku návykového správania vo vzťahu k online hrám u dospelých

V nadväznosti na vyššie uvedené sa bližšie zameriame na návykové správanie vo vzťahu k online hrám, ktoré je hneď po gamblingu najčastejšie v zornom uhle odbornej, ale i laickej verejnosti. Autori WU, Lee et al. (2015) uvádzajú, že dospelí alebo mladí dospelí sú omnoho viac ohrození vznikom online závislosti ako iné vekové skupiny. Zároveň uvádzajú, že

muži častejšie hrajú online hry, taktiež hazardné hry, či sledujú porno. Skutočnosť, že dospelí patria medzi najviac ohrozenú skupinu je spôsobená aj najvyšším počtom hráčov práve v tejto vekovej kategórii.

Blinka et al. (2015, s. 112) konštatuje, že „pre online hry je typické, že do nich v rovnakom čase zapája mnoho (tisíce hráčov), ktorí navzájom interagujú.“ Online hry sú označované skratkou MMO (z anglického *massively multiplayer online*). Király (2014) uvádza, že online hry sa od klasických hier odlišujú s intenzitou hrania, pričom sa odhaduje cca 25 hráčskych hodín týždenne, čo je niekoľko násobne viac ako pri klasických počítačových, či konzolových hrách. Časté sú taktiež dlhé herné seansy bez prestávky.

Závislosť od online hier bola zaradená do 5. revízie *Diagnostického a štatistického manuálu duševných porúch* (DSM 5) pod označením *internet gaming disorder* ako potenciálna diagnóza k hlbšiemu preskúmaniu. Zaradená bola taktiež do 11. revízie *Medzinárodnej klasifikácie chorôb* (MKCH) do kategórie *Poruchy spôsobené návykovým správaním*, pod názvom *porucha hrania online počítačových hier* (*gaming disorder*). Patarák (2018) upozorňuje na možný problém s prekladom samotného pojmu. Doslovný preklad herná porucha v tomto prípade nie je vyhovujúce označenie, keďže nejde o poruchu hry ale o poruchu, ktorá sa týka hrania počítačových hier.

1.2.2 Riziko vzniku návykového správania vo vzťahu k sociálnym sieťam u dospelých

Griffiths (2014, s. 122) uvádza, že „excesívnym užívaním nových technológií, predovšetkým sociálnych sietí sú ohrození najmä mladí ľudia.“ Blinka et al. (2015) upozorňuje, že nadmerné používanie sociálnych sietí môže mať podobu závislosti pri splnení rovnakých kritérií ako vymedzujeme vyššie (saliencia, zmena nálad, zvyšovanie tolerance, syndróm z odňatia, konflikt relaps), avšak ide o ojedinelý a vzácny jav a preto je potrebné zamerať sa predovšetkým na oblasť problémového užívania sociálnych sietí, ktoré „môže, ale nemusí byť patologické a so závislosťou sa prekrýva až v extrémnych prípadoch.“ (s. 183)

Andreassen a Pallesen (2014) uvádzajú, že jedinci závislí na sociálnych sieťach pociťujú nekontrolovateľné nutkanie prihlásiť sa na sociálne siete.

Príčiny závislostného alebo problémového používania sociálnych sietí zhrnuli autori Turel a Serenko (2012) do troch oblastí:

- Kognitívno-behaviorálny model - tento model zdôrazňuje, že problémové využívanie sociálnych sietí vzniká z maladaptívnych kognícií, ktoré sú posilnené rôznymi environmentálnymi faktormi a nakoniec vedú k nutkavému alebo návykovému využívaniu sociálnych sietí.
- Model sociálnych zručností - zdôrazňuje, že problémové využívanie sociálnych sietí vzniká preto, že ľudia nemajú sebaaprezenačné zručnosti a preferujú virtuálnu komunikáciu pred priamym kontaktom, čo nakoniec vedie k nutkavému alebo návykovému využívaniu sociálnych sietí.
- Socio-kognitívny model - zdôrazňuje, že abnormálne využívanie sociálnych sietí vzniká v dôsledku očakávania pozitívnych výsledkov v kombinácii s nedostatočnou samoreguláciou na internete a nakoniec vedie k nutkavému alebo návykovému využívaniu sociálnych sietí.

2. METÓDY

Výskumný súbor tvorí 469 žiakov prvého až tretieho ročníka stredných škôl v okresoch Revúca a Banská Bystrica. Z hľadiska pohlavia je štruktúra výskumného súboru nasledovná: 256 chlapcov a 213 dievčat. Výskumný súbor tvorený žiakmi stredných škôl sme zvolili z dôvodu, že ide o jednu z vekových skupín, ktorá je považovaná za najviac ohrozenú excesívnym využívaním internetu. Žiaci boli vo veku od 15 do 18 rokov, priemerný vek je 16,5 roka.

Výskum bol realizovaný metódou dotazníka, ktorý bol žiakom distribuovaný osobne a zároveň aj elektronicky. Dotazník je tvorený demografickými položkami (pohlavie, vek, priemerné známky žiakov) a škálou CIUS (*Compulsive Internet Use Scale*) zameranou na meranie excesívneho využívania internetu (Meerkerk, Eijden, Vermulst, & Garretsen, 2009). CIUS pozostáva zo 14 položiek, pri ktorých mohli respondenti vyjadriť mieru súhlasu na nasledovnej päťstupňovej Likertovej škále: 0 – nikdy; 1 – zriedka; 2 – niekedy; 3 – často; 4 – veľmi často.

Vytvorili sme dve modifikované verzie dotazníka CIUS, prvú zameranú na hranie online hier a druhú zameranú na využívanie sociálnych sietí. Cronbachova Alpha za 14 položkový dotazník CIUS zameraný na online hry má hodnotu 0,981. Cronbachova Alpha za 14 položkový dotazník CIUS zameraný na sociálne siete má hodnotu 0,971.

Na základe dosiahnutého skóre sme respondentov rozdelili do troch úrovní, ktorým

sme prideliť rovnocenný počet bodov. Podobný postup pri práci s dotazníkom CIUS zvolili aj japonskí autori Yong, Inoue a Kawakami (2017). Následne sme jednotlivé úrovne pomenovali spôsobom, aby ich označenie vyjadrovalo stúpajúcu mieru rizika návykového správania. Prvú úroveň, 0-18 bodov, sme označili ako bežné (bezproblémové) používanie online hier/sociálnych sietí. Druhú úroveň, 19-36 bodov, sme označili ako problémové používanie online hier/sociálnych sietí. Tretiu úroveň, 37-56 bodov, sme označili ako úroveň s rizikom vzniku návykového správania vo vzťahu k online hrám /sociálnym sieťam.

Následne sme prostredníctvom neparametrických testov, Mann-Whitneyho U-Testu a Kruskal Wallisovho Testu, zisťovali štatisticky významný rozdiel v bodovom skóre hrania online hier a v bodovom skóre využívania sociálnych sietí. Štatisticky významný rozdiel sme zisťovali z hľadiska pohlavia, veku a študijného priemeru žiakov na hladine významnosti $\alpha=0,05$.

3. VÝSLEDKY

Excesívne používanie internetu sa môže stať vážnym sociálno-výchovným problémom, ktorý narušuje zdravý psycho-sociálny vývin dospievajúcich. V intenciách empirického výskumu sme sa zamerali na identifikovanie žiakov, ktorí sú bežní a tiež problémoví hráči online hier a používatelia sociálnych sietí, respektíve sme identifikovali skupinu žiakov, u ktorých hrozí riziko vzniku závislosti vo vzťahu k vybraným online aktivitám. Deskriptívne a inferenčné ukazovatele empirických zistení prezentujeme v nasledovných tabuľkách.

Tabuľka 1

Deskriptívne a inferenčné ukazovatele rozdielu v bodovom skóre z hľadiska pohlavia žiakov - hranie online hier

Bodové skóre	Chlapci		Dievčatá		Spolu	
	n	%	n	%	N	%
Bežní užívatelia: 0 – 18	158	61,7	192	90,1	350	74,6
Problémoví užívatelia 19 – 36	52	20,3	18	8,5	70	14,9
Užívatelia s rizikom vzniku návykového správania 37 – 56	46	18,0	3	1,4	49	10,5
N	266	100	213	100	469	100
AM (bodové skóre)	18		5		12	
Min. (bodové skóre)	0		0		0	
Max. (bodové skóre)	56		49		56	
Modus (bodové skóre)	0		0		0	

Medián (bodové skóre)	14	0	4
	p = 0,000		

Zdroj: Vlastné spracovanie.

Na základe výsledkov Mann–Whitneyho U testu možno konštatovať existenciu štatisticky významného rozdielu z hľadiska pohlavia v dosiahnutom bodovom skóre žiakov pri hraní online hier ($p = 0,000 < \alpha = 0,05$). Ohrození návykovým správaním vo vzťahu k online hrám sú častejšie chlapci ako dievčatá. Danú skutočnosť potvrdzujú aj deskriptívne ukazovatele. V skupine „problémoví užívatelia“ je 52(20,3%) chlapcov a 18(8,5%) dievčat. Mnohonásobne vyššie zastúpenie majú chlapci aj v skupine „užívatelov s rizikom vzniku návykového správania“, kde je 46(18%) chlapcov a 3 (1,4%) dievčat.

Tabuľka 2

Deskriptívne a inferenčné ukazovatele rozdielu v bodovom skóre z hľadiska pohlavia žiakov – používanie sociálnych sietí u žiakov

Bodové skóre	Chlapci		Dievčatá		Spolu	
	n	%	n	%	N	%
Bežní užívatelia: 0 – 18	148	57,8	124	58,2	272	58,0
Problémoví užívatelia 19 – 36	79	30,9	49	23,0	128	27,3
Užívatelia s rizikom vzniku návykového správania 37 – 56	29	11,3	40	18,8	69	14,7
N	266	100	213	100	469	100
AM (bodové skóre)	18		19		18,6	
Min. (bodové skóre)	0		0		0	
Max. (bodové skóre)	56		56		56	
Modus (bodové skóre)	0		0		0	
Medián (bodové skóre)	14		14		14	
	p=0,980					

Zdroj: Vlastné spracovanie

Prostredníctvom Mann–Whitneyho U testu sme zistovali štatisticky významný rozdiel v dosiahnutom bodovom skóre pri využívaní sociálnych sietí z hľadiska pohlavia. V tomto prípade možno konštatovať, že neexistuje signifikantný rozdiel ($p = 0,980 > \alpha = 0,05$).

Tabuľka 3

Deskriptívne a inferenčné ukazovatele rozdielu v bodovom skóre z hľadiska veku – hranie online hier

Bodové skóre	15 rokov		16 rokov		17 rokov		18 rokov		Spolu	
	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%

Bežní užívatelia 0 – 18	65	83,3	109	76,2	107	73,3	69	67,7	350	74,6
Problémoví užívatelia 19 – 36	10	12,9	15	10,5	25	17,1	20	19,6	70	14,9
Užívatelia s rizikom vzniku návykového správania 37 – 56	3	3,8	19	13,3	14	9,6	13	12,2	49	10,5
N	78	100	143	100	146	100	102	100	469	100
AM (bodové skóre)	13		12		12		12		12	
Min. (bodové skóre)	0		0		0		0		0	
Max. (bodové skóre)	56		56		56		56		56	
Modus (bodové skóre)	0		0		0		0		0	
Medián (bodové skóre)	4		4		4		4		4	
	p=0,003									

Zdroj: Vlastné spracovanie.

Na základe Kruskal-Wallisovho testu sme identifikovali štatisticky významný rozdiel z hľadiska veku žiakov v dosiahnutom bodovom skóre pri hraní online hier ($p = 0,003 < \alpha = 0,05$). Z absolútnej a relatívnej početnosti vyplýva, že s narastajúcim vekom žiakov mierne narastá počet ohrozených jedincov v skupinách „problémoví užívatelia“ a „užívatelia s rizikom vzniku návykového správania“.

Tabuľka 4

Deskriptívne a inferenčné ukazovatele rozdielu v bodovom skóre z hľadiska veku – používanie sociálnych sietí

Bodové skóre	15 rokov		16 rokov		17 rokov		18 rokov		Spolu	
	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%
Bežní užívatelia 0 – 18	50	64,1	84	58,7	75	51,3	63	61,7	272	58
Problémoví užívatelia 19 – 36	17	21,8	36	25,2	49	33,6	26	25,5	128	27,3
Užívatelia s rizikom vzniku návykového správania 37 – 56	11	14,1	23	16,1	22	15,1	13	12,8	69	14,7
N	78	100	143	100	146	100	102	100	469	100

AM (bodové skóre)	19,5	18,9	18,8	18,5	18,6
Min. (bodové skóre)	0	0	0	0	0
Max. (bodové skóre)	56	56	56	56	56
Modus (bodové skóre)	0	0	0	0	0
Medián (bodové skóre)	15	15	14	14	14
	p=0,721				

Zdroj: Vlastné spracovanie.

Prostredníctvom Kruskal-Wallisovho testu sme nezistili existenciu štatisticky významného rozdielu z hľadiska veku žiakov v dosahovanom bodovom skóre pri využívaní sociálnych sietí ($p = 0,721 > \alpha = 0,05$).

Tabuľka 5

Deskriptívne a inferenčné ukazovatele rozdielu v bodovom skóre z hľadiska prospechu – hranie online hier

Bodové skóre	Výborný prospech		Priemerný prospech		Podpriemerný prospech		Spolu	
	n	%	n	%	n	%	N	%
Bežní užívatelia: 0 – 18	235	88,3	91	66,9	24	35,8	350	74,6
Problémoví užívatelia 19 – 36	26	9,8	34	25,0	10	14,9	70	14,9
Užívatelia s rizikom vzniku návykového správania 37 – 56	5	1,9	11	8,1	33	49,3	49	10,5
N	266	100	136	100	67	100	469	100
AM (bodové skóre)	12		12		12		12	
Min. (bodové skóre)	0		0		0		0	
Max. (bodové skóre)	56		56		56		56	
Modus (bodové skóre)	0		0		0		0	
Medián (bodové skóre)	4		4		4		4	
	p=0,000							

Zdroj: Vlastné spracovanie.

Prostredníctvom Kruskal-Wallisovho testu sme identifikovali štatisticky významný rozdiel z hľadiska prospechu žiakov v dosiahnutom bodovom skóre pri hraní online hier ($p = 0,000 < \alpha = 0,05$). Žiaci s priemerným prospechom 34 (25%) a podpriemerným prospechom 10 (14,9%) sú častejšie „problémoví užívatelia“ online hier ako žiaci s výborným prospechom 16 (9,8%). Zároveň žiaci s priemerným 11 (8,1%) a podpriemerným prospechom 33(49,3%) sú

častejšie „ohrození rizikom vzniku návykového správania“ vo vzťahu k online hrám ako žiaci s výborným prospechom 5 (1,9%).

Tabuľka 6

Deskriptívne a inferenčné ukazovatele rozdielu v bodovom skóre z hľadiska prospechu – používanie sociálnych sietí žiakmi

Bodové skóre	Výborný prospech		Priemerný prospech		Podpriemerný prospech		Spolu	
	n	%	n	%	n	%	N	%
Bežní užívatelia: 0 – 18	187	70,3	60	44,1	25	37,3	272	58,0
Problémoví užívatelia 19 – 36	60	22,6	49	36,0	19	28,4	128	27,3
Užívatelia s rizikom vzniku návykového správania 37 – 56	19	7,1	27	19,9	23	34,3	69	14,7
N	266	100	136	100	67	100	469	100
AM (bodové skóre)	18,6		18,8		18,8		18,6	
Min. (bodové skóre)	0		0		0		0	
Max. (bodové skóre)	56		56		56		56	
Modus (bodové skóre)	0		0		0		0	
Medián (bodové skóre)	14		14		14		14	
	p=0,000							

Zdroj: Vlastné spracovanie.

Prostredníctvom Kruskal-Wallisovho testu sme identifikovali štatisticky významný rozdiel z hľadiska prospechu žiakov v dosiahnutom bodovom skóre pri používaní sociálnych sietí ($p = 0,000 < \alpha = 0,05$). V skupinách žiakov s priemerným prospechom 27 (19,9%) a podpriemerným prospechom 23 (34,3%) žiaci dosahovali bodové skóre na úrovni „užívatel'ov s rizikom vzniku návykového správania“ častejšie ako žiaci v skupine s výborným prospechom 19 (7,1%).

4. DISKUSIA

Do návykového správania vo vzťahu k online aktivitám vstupuje nespočetné množstvo premenných, čo vo výraznej miere sťažuje aj samotnú diagnostiku online závislostí, či ich uznanie ako oficiálnej poruchy. V rámci štúdie sme sa zamerali na analýzu štatisticky významného rozdielu pri hraní online hier z hľadiska pohlavia, veku a prospechu žiakov. Jedná sa o premenné, ktoré môžeme zaradiť medzi socio-demografické faktory. Podobný postup sme zvolili aj pri analýze štatisticky významného rozdielu pri používaní sociálnych sietí. Sociálne siete a online hry patria medzi

subsystémy internetu, ktoré sú z hľadiska vzniku závislosti považované za najviac rizikové.

V intenciách štúdie sme sa zamerali na analýzu prevalencie *problémového používania a návykového správania* vo vzťahu k online hrám a sociálnym sieťam. Výsledky týkajúce sa výskytu problémového využívania oboch skúmaných online aktivít možno považovať za vysoké. Prevalencia problémového hrania online hier bola zistená u 70 (14,90%) žiakov a riziko vzniku návykového správania sme identifikovali u 49 (10,5%) žiakov. V prípade online hier sa signifikantný rozdiel potvrdil z hľadiska pohlavia i veku.

Blinka (2015, s. 119) konštatuje, že „prevalencia závislosti na online hrách je vyššia ako všeobecná prevalencia závislosti na internete.“ V súvislosti s prevalenciou závislosti na online počítačových hrách Kuss (2013) uvádza odhady z roku 2006, od 0,2% v Nemecku až po 50% u kórejských tínedžerov. V Maďarsku sa odhaduje problémové hranie u 4,6% adolescentov a v Singapure u 9% hráčov v detskom veku (Király et al., 2014).

Kuss (2013) uvádza, že nesúlad v odhadoch je spôsobený rôznymi konceptmi a konštruktmi (problémové hranie, patologické hranie, závislosť na hrách), meracími nástrojmi, rôznymi hranicami stanovenými pre závislosť, ako aj výskumnou vzorkou.

V prípade sociálnych sietí možno hovoriť ešte o vyššej miere rizika a prevalencii ako pri online hrách, 128 (27,3%) žiakov sme na základe meraní zaradili do skupiny problémových užívateľov a 69 (14,7%) do skupiny s rizikom vzniku návykového správania. Totožný počet jedincov s rizikom návykového správania identifikoval vo svojej štúdii čínskym autori Hou, Jiang, Song, Wang (2019). Pri využívaní sociálnych sietí sa nepodarilo identifikovať štatisticky významné rozdiely z hľadiska pohlavia ani veku. Dá sa predpokladať, že táto skutočnosť je spôsobená veľkou popularitou sociálnych sietí medzi dospievajúcimi bez ohľadu na zisťované demografické ukazovatele.

Signifikantný rozdiel z hľadiska prospechu žiakov sa potvrdil pri využívaní sociálnych sietí aj online hier. Čas strávený analyzovanými online aktivitami výrazne skraca čas venovaný príprave na vyučovanie. Náš argument potvrdzuje empirický výskum, ktorý realizovali Yarasani, Shaik a Myla (2018) na vzorke 575 vysokoškolských študentov - hráčov online hier. Zistili, že študenti s rizikom vzniku návykového správania vo vzťahu k online hrám travia podstatne menej času štúdiom, ale aj spánkom, či blízkyami.

5. ZÁVER

Problémové alebo návykové správanie vo vzťahu k online aktivitám je závažným výchovným problémom, ktorý sa premieta nielen do zhoršených školských výsledkov žiakov, ale môže zároveň paralyzovať život dospievajúceho jedinca. Takýto jedinec online aktivity uprednostňuje pred bežnými životnými aktivitami, či sociálnymi kontaktmi. Problémom pri mnohých behaviorálnych závislostiach vrátane online závislostí je, že sa týkajú činností, ktoré sú bežnou, niekedy nevyhnutnou súčasťou života, čo v značnej miere sťažuje ich prevenciu, diagnostikovanie a riešenie. Zároveň konštatujeme, že poznanie problematiky online závislostí, ich príčin, či prejavov, má svoje opodstatnenie a zohráva dôležitú úlohu z aspektu preventívneho pôsobenia.

Návykové správanie vo vzťahu k online aktivitám, aj napriek početným štúdiám monitorujúcim túto problematiku, otvára stále mnoho otázok, ktorým je potrebné venovať pozornosť v intenciách empirického bádania. V tejto súvislosti aj našu štúdiu vnímame ako príspevok do diskusie o nastolenej problematike.

AFILIÁCIA

Vedecká štúdia je priebežným výstupom projektu VEGA č. 1/0446/19 Stredoškolská mládež a jej potreby a ohrozenia vo voľnom čase v 21. storočí

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- Andreassen, C. S. & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20, 4053–4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S. & Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(2), 90–99. doi:10.1556/jba.2.2013.003
- Blinka, L. et al. (2015). *Online závislosti*. Grada Publishing.
- Davis, R. A., Flet, G. L. & Besser, A. (2002). Validation of a New Scale for Measuring Problematic Internet Use: Implications for Pre-employment Screening. *CyberPsychology & Behavior*, 4(5), 331-345.
- Deangelis, T. (2000). Is Internet Addiction Real? *American Psychological Association*.
- Získané 10. júna 2020, z <http://www.apa.org/monitor/aproo/addiction.html>

- DSM-5 – the new edition of classification of mental disorders of American Psychiatric Association.
- Gnanaraj, S. & Sebastine, A. J. (2017). Problems of Internet Addiction and Its Effects on the Life Style of University Students. *Research on Humanities and Social Sciences*, 7(17), 200 -204.
- Griffiths, M. D. et al. (2014). *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence and Treatment*. Academic Press.
- Griffiths, M. (2010). Online video gaming: what should educational psychologists know? *Educational Psychology in Practice*, 26(1), 35–40.
- Griffiths M .D. (2000). Does Internet and Computer 'Addiction' Exist? Some Case Study Evidence. *Cyberpsychology & Behavior*. 3(2), 211-218.
- Hollá, K. (2013). Mediálna výchova ako prevencia online rizikového správania. *Pedagogické rozhlady*, 21(4-5), 19-21.
- Holdoš, J. (2013). Závislosť adolescentov študujúcich na vysokých školách od internetu. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 2(47), 162 – 175.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L. & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology*, 13(1). DOI: 10.5817/CP2019-1-4
- Izrael, P. & Holdoš, J. et al. (2019). *Digitálne detstvo*. Verbum,
- Hummel, K. (2017). *Internet Addiction Prevention in Schools*. Získané 29.júna 2020, z <https://www.researchgate.net/publication/319632486> *Internet Addiction Prevention in Schools*.
- Hull, D. C., Williams G. A. & Griffiths, M. D. (2013). Video game characteristics, happiness and flow as predictors of addiction among video game players: A pilot study. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3),145-152.
- Hupková, I. (2018). Nadmerné používanie internetu. vývinové špecifiká. *Sociálna prevencia*, 18(1), 11-13.
- Jonson, N. F. (2009). *The Multiplicities of internet Addiction. The Misrecognition of Leisure an Learning*. Ashgate,
- Király, O., Nagygyorgy, K., Griffiths, M. D. & Demetrovics, Z. In Griffiths, M. D. et al. (2014). *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence and Treatment*. Academic Press.
- Kircaburun, K. & Griffiths, M. D. (2018). The dark side of internet: Preliminary evidence for the associations of dark personality traits with specific online activities and problematic internet use. *Journal of Behavioral Addictions*. DOI: 10.1556/2006.7.2018.109.
- Kuss, D. J. (2013). Internet gaming addiction: current perspectives. *Psychology Research and Behavior Management*, 6(3), 125-137.
- Kuss, D., Griffiths, M., Karila, L. & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026–4052. doi:10.2174/1381612811319999061
- Meerkerk, G. J., Eijden, R., Vermulst, A. & Garretsen, H. (2009). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some Psychometric Properties. *Cyberpsychology & Behavior*. 12(1), 1-6.
- Niemz, K., Griffiths & Banyard, P. (2005). Prevalence of Pathological Internet Use among University Students and Correlations with Self-Esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and Disinhibition *CyberPsychology & Behavior*. 5(8), 562-571.
- Nábělek, L. (2007). Kto je ohrozený nelátkovou závislosťou. K problematike nelátkových závislostí. *Sociálna prevencia*, 2(2), 530-533.
- Nešpor, K. (2000). *Návykové chování a závislost*. Portál.
- Northrup, J. C., Lapierre, C. et al. (2015). The Internet Process Addiction Test: Screening for Addictions to Processes Facilitated by the Internet. *Behavioral sciences*.
- Získané 2. júna 2020, z <file:///C:/Users/mdulovics/Downloads/behavsci-05-003411.pdf>
- Poli, R. (2017). Internet addiction update: diagnostic criteria, assessment and prevalence. *Neuropsychiatry*, 7(1), 4-8.
- Protection of Children Online. Report on risks faced by children online and policies to protect them. (2012). Získané 2. júna 2020, z https://www.oecd.org/sti/ieconomy/childrenonline_with_cover.pdf
- Sato, T. (2006). Internet addiction among students: Prevalence and psychological problems in Japan. *Japan Medical Association Journal*, 49(7-8), 279-283.
- Sim, T., Gentile, D. A., Bricolo, F. & Gulamoydeena, F. (2012). Conceptual Review of Research on the Pathological Use of Computers, Video Games, and the Internet. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 5(10). *Stratégia prevencie kriminality a inej protispoločenskej činnosti v Slovenskej republike na roky 2016-2020*.
- Turel, O. & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 1476-9344.
- Yong, R. K. F., Inoue, A. & Kawakami, N. (2017). The validity and psychometric properties of the

Japanese version of the Compulsive Internet Use Scale (CIUS). *BMC Psychiatry*. 1-12.

[DOI 10.1186/s12888-017-1364-5](https://doi.org/10.1186/s12888-017-1364-5)

Young, K. (1998). *Caught in the Net*. New York: Wiley.

Whang, L. & Chang, G. (2004). Lifestyles of Virtual World Residents: Living in the On-Line Game "Lineage". *Cyberpsychology & Behavior*, 7(5), 592-600.

Wu, CH., Lee, M. B., Liao, S. CH. & Chang, L. (2015). Risk Factors of Internet Addiction among Internet Users: An Online Questionnaire Survey. *Plos One*, 10(10), 1-10.

Yarasani, P., Shaik, R. S. & Myla, A. R. R. (2018). Prevalence of addiction to online video games: gaming disorder among medical students. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 5(10), 1-5.

VPLYV DIGITÁLNEHO DETOXU NA EXCESÍVNE POUŽÍVANIE INTERNETU, SOCIÁLNYCH MÉDIÍ A SPÁNKOVÉ NÁVYKY

Effect of Digital Detox for the Excessive use of the Internet, Social Media use and Sleep Coupling

Juraj Holdoš¹ Lukáš Druso²

Abstrakt

Excesívne používanie internetu a najmä sociálnych médií začína byť serióznym problémom najmä u detí a mladých ľudí. Medzi negatívne dopady patrí aj zhoršenie kvality spánku. Naším cieľom bolo preskúmať, či digitálny detox – zrieknutie sa elektronických zariadení na istý čas, vplyva na nadmerné používanie internetu, sociálnych médií a najmä na kvalitu spánkových návykov. Na overenie tohto kauzálneho spojenia sme použili kváziexperiment. Výskum sme robili na skupine 30 žiakov 4. až 9. ročníka, 18 mužov (60%) a 12 žien (40%). Priemerný vek účastníkov výskumu bol $13,67 \pm 1,58$ rokov. 15 účastníkov bolo v experimentálnej skupine, ktorá sa na mesiac vzdala digitálnych médií a 15 v kontrolnej skupine. Použili sme dotazníky EUKO internet excessive use, BSMAS a CASC. Merania sme vykonali dvakrát na začiatku experimentu a na jeho konci. Zistili sme, že v experimentálnej skupine naozaj došlo ku signifikantnému zníženiu znakov excesívnosti v používaní internetu a sociálnych médií. Došlo tiež ku zvýšeniu kvality spánku. V kontrolnej skupine sme žiadne zmeny nezaznamenali. To nás oprávňuje tvrdiť, že digitálny detox má kauzálny pozitívny vplyv na nadmerné používanie internetu a sociálnych médií a tiež na zvýšenie kvality spánkových návykov. Preto odporúčame začlenenie digitálneho detoxu ako preventívnej aktivity v základných školách.

Kľúčové slová: *Digitálny detox. Spánkové návyky. Excesívne používanie sociálnych médií. Pubescencia*

Abstract

Excessive use of the Internet and especially social media is becoming a serious problem, especially for children and young people. The negative effects include a deterioration in sleep quality. Our aim was to examine whether digital detox - the renunciation of electronic devices for some time, affects the excessive use of the Internet, social media and especially the quality of sleep habits. We used a quasi-experiment to verify this causal connection. We conducted the research on a group of 30 pupils of 4th and 9th grade, 18 men (60%) and 12 women (40%). The mean age of the study participants was 13.67 ± 1.58 years. 15 participants were in the experimental group that gave up digital media for a month and 15 in the control group. We used the EUKO internet excessive use, BSMAS and SASC questionnaires. We performed the measurements twice at the beginning of the experiment and at the end. We found that in the experimental group, there was indeed a significant reduction in signs of excessiveness in the use of the Internet and social media. There has also been an increase in sleep quality. We did not notice any changes in the control group. This entitles us to argue that digital detox has a causal positive effect on excessive use of the Internet and social media, as well as on improving the quality of sleep habits. Therefore, we recommend the inclusion of digital detox as a preventive activity in primary schools.

Keywords: *Digital detox. Sleep habits. Excessive use of social media. pubescence*

¹ Katedra psychológie Filozofickej fakulty Katolíckej univerzity v Ružomberku, Hrabovská cesta 1B, 034 01, Ružomberok, Slovenská republika, Juraj.Holdos@ku.sk, +421 918 722 051.

² Katedra psychológie Filozofickej fakulty Katolíckej univerzity v Ružomberku, Hrabovská cesta 1B, 034 01, Ružomberok, Slovenská republika, luke.venku@gmail.com.

1. ÚVOD

Masívne rozšírenie internetu a najmä sociálnych sietí je fenomén našich dní. Na Slovensku mesačne používa Facebook 2,6 milióna Slovákov a 3 milióny pozeralo YouTube (Kemp, 2019). U detí a mladých ľudí je používanie sociálnych sietí ešte častejšie a intenzívnejšie. (Izrael et al., 2020). Pri takom intenzívnom používaní internetu, hlavne v podobe sociálnych médií je prirodzené, že časť používateľov ich používa excesívne. Takéto správanie môžeme definovať ako nadmerné používanie, ktoré vedie ku komplikáciám v psychologickú, sociálnu, pracovnú alebo školskú oblasť (Andreassen et al., 2017). Excesívne používanie sociálnych médií (EPSS) je jedným z druhov excesívneho používania internetu, pre ktoré je charakteristické repetitívne, kompulzívne a nekontrolované používanie online technológií, ktoré vedie k závislému správaniu (Smahel & Blinka, 2012). Ďalšími druhmi sú excesívne hranie, závislosť od cybersexu, atď. Excesívne používanie internetu vedúce k závislému správaniu, ako ani EPSM, zatiaľ nie sú oficiálnou diagnózou, i keď nadmerné hranie už áno (ICD 11 - hráčka porucha 6C51.0). Rozdiel medzi excesívnym používaním internetu a závislosťou od internetu je, že hoci sa excesívne používanie prejavuje negatívnymi konkvenciami v živote jednotlivca, nespĺňa všetky klinické znaky závislosti, ale môže smerovať k jej vzniku. Znak nadmerného používania internetu, ktoré môžeme použiť aj pri EPSM, pred rokmi definoval profesor Griffiths (2000) a sú všeobecne uznávané: 1. Významnosť internetu (sociálnych médií) v živote človeka. 2. Zmena nálad dosiahnutá prostredníctvom internetu alebo sociálnych médií. 3. Tolerancia – proces, pri ktorom dochádza k zvýšeniu potreby vykonávať aktivitu na dosiahnutie pôvodného efektu. Čo znamená (podobne ako u drog), že človek musí na dosiahnutie uspokojenia stále zvyšovať dávky času stráveného v online prostredí. 4. Abstinenčné (odvykacie) príznaky – nepríjemné pocity alebo fyzické dôsledky pri náhlom znížení alebo prerušení konkrétnej aktivity. V prípade internetu majú zväčša podobu nepokoja, podráždenosti, nervozity, zúrivosti, ale tiež smútku. 5. Konflikt – nadmerné používanie internetových aplikácií a sociálnych médií po istom čase nevyhnutne vyústi do viacerých konfliktov. V prvom rade ide o medziľudské konflikty medzi závislým a ostatnými z jeho okolia. Druhým typom konfliktu je vnútorný konflikt v samotnom používateľovi. 6. Relaps – je to správanie, pri ktorom má človek tendenciu

opakovať pôvodné vzorce neželaného správania na rovnakej alebo aj vyššej úrovni. (Griffiths, 2000; Holdoš, 2016).

Je pravdepodobné, že EPSM je výsledkom súhry množstva faktorov, ktoré sa navzájom ovplyvňujú. EPSM je v literatúre často spájané v fenoménom Fomo – Fear of missing out, ide o strach z toho, že človeku niečo hodnotné ujde, bude z niečoho vynechaný, respektíve vylúčený, ak nebude online na sociálnych sieťach (Dempsey et al. 2019). Dôležitá je aj fyzická forma prístupu k sociálnym sieťam, kde prevládajú smartfóny a takéto používanie je spojené s fenoménom NO MOBILE phone PHOBIA (NO MO PHOBIA) – strach zo straty alebo neprítomnosti mobilu (King et al., 2017). K rizikovým faktorom potenciálne vedúcim k rozvoju EPSM, patrí najmä: znížená schopnosť sústrediť sa (Griffiths et al., 2018), už spomenuté Fomo, nízke sebavedomie a osobnostná črta narcizmu (Andreassen et al., 2017). Je pravdepodobné, že EPSS je výsledkom súhry množstva faktorov, ktoré sa navzájom ovplyvňujú. Negatívne dôsledky excesívneho používania sociálnych sietí môžu byť závažné. Dobré preskúmané sú najmä tie krátkodobé. Pre rýchly vývoj sociálnych sietí, ich masívne rozšírenie a používanie hlavne deťmi a mladými ľuďmi, nie sú všetky dlhodobé dôsledky plne preskúmané. Medzi krátkodobé patria najmä zhoršenie fyzického zdravia, (Griffiths et al., 2018) osamelosti (Karsay et al., 2019) a zhoršenie akademického výkonu (Marker et al., 2018). Skúma sa tiež vplyv na kritické myslenie a celkový wellbeing (Kuss & Pontes, 2018).

1.1 Vzťah medzi excesívnym používaním internetu, sociálnymi médiami a spánkovými návykmi.

Jedným z negatívnych dopadov excesívneho používania internetu a EPSM na zdravie je vplyv na spánok. Štúdie ukazujú, že veľa detí a pubescentov má menej spánku, ako v skutočnosti potrebujú, a tým si vytvárajú chronický spánkový deficit (Twenge et al., 2019). Tento deficit sa kumuluje, pokiaľ je úroveň spánku nedostačujúca počas niekoľkých po sebe nasledujúcich dní. Ak dospievajúci spia napríklad 5 nocí po sebe každú noc len 7 hodín, pričom by potrebovali spať až 9, počas šiesteho dňa sa budú cítiť približne rovnako, ako keby nespali celú noc. Okrem dĺžky spánku pubescenti vykazujú často aj zhoršené zaspávanie a kvalitu spánku. Najzrejmejším dôsledkom spánkového deficitu u detí a pubescentov je ospalosť počas dňa. Hoyt et al. (2018) uvádza, že chronický spánkový deficit je spojený s deficitmi v kognitívnej výkonnosti, a taktiež je v signifikantnom vzťahu s úzkosťou a depresiou.

Častým dôvodom pre nedostatok spánku a zníženú kvalitu spánku je práve využívanie internetu a najmä sociálnych médií v čase, v ktorom by pubescenti mali spať, respektíve celkovo používanie smartfónov, tabletov a iných digitálnych zariadení tesne pred zaspátím a tesne po zobudení (Andreassenová et al., 2012).

1.2 Digitálny detox

Digitálny detox spočíva v dobrovoľnom zrieknutí sa používania vybraných online sociálnych médií (ideálne všetkých) na určitý čas. Môžeme ho definovať ako periodické odpojenie sa od online sociálnych médií alebo ako stratégiu na zníženie nadmerného, resp. neadekvátneho používania online sociálnych médií (Price, 2018). Princípom fungovania digitálneho detoxu je prerušenie zaužívaných návykov pri nadmernej konzumácii digitálnych médií, špeciálne sociálnych sietí a budovanie nových funkčnejších a zdravších návykov. Digitálny pôst by mal pozitívne pôsobiť na konkrétne kvalitatívne zmeny v sociálnych interakciách, v školskom výkone, v spánkových návykoch a v neposlednom rade v celkovej kvalite prežívania, resp. well-beingu. To potvrdzujú aj výskumy zo zahraničia (Lepik & Murumaa - Mengel, 2019; Mäkinen & Jansson, 2016). Negatívnymi vedľajšími efektmi, ktoré opisujú aj spomenuté výskumné štúdie, sú zvýraznenie fenoménu FOMO, pomalé plynutie času bez internetu, ale aj zvýšenie agresívnych reakcií v prvej časti digitálneho detoxu. (Mäkinen & Jansson, 2016; Turel & Vaghefi, 2019). Aj na Slovensku je myšlienka digitálneho detoxu prítomná, a to v podobe programu BEZINTERNETU.SK (2019), ktorý realizuje organizácia eSlovensko.sk. Z výsledkov vyplýva, že po skončení experimentu deti lepšie komunikovali s rodičmi, viac sa zaujímali o dianie v rodine, dosiahli zlepšenie v školskom výkone, vedeli dlhšie a kvalitnejšie udržať pozornosť. Ide však skôr o preventívny projekt bez vedeckých ambícií. Týmto projektom sme sa však inšpirovali pri našom výskume.

Na základe preskúmanej literatúry sme stanovili nasledovné výskumné otázky: Súvisí excesívne používanie internetu a sociálnych médií so zníženou kvalitou spánkových návykov? Zníži digitálny detox prejavy excesívneho používania sociálnych sietí? Zlepší digitálny detox spánkové návyky?

Na základe výskumných otázok a preštudovanej literatúry sme stanovovali nasledovné výskumné hypotézy:

H1: Predpokladáme, že existuje vzťah medzi excesívnym používaním internetu a kvalitou spánkových návykov.

H2: Predpokladáme, že existuje vzťah medzi excesívnym používaním sociálnych médií a kvalitou spánkových návykov.

H3: Predpokladáme, že miera excesívneho používania internetu sa vplyvom digitálneho detoxu v experimentálnej skupine zníži.

H4: Predpokladáme, že miera excesívneho používania internetu sa pri porovnaní vstupného a výstupného dotazníka v kontrolnej skupine nebude signifikantne líšiť.

H5: Predpokladáme, že miera excesívneho používania internetu sa medzi experimentálnou a kontrolnou skupinou na začiatku experimentu nebude signifikantne líšiť.

H6: Predpokladáme, že miera excesívneho používania internetu sa medzi experimentálnou a kontrolnou skupinou vo výstupnom meraní bude signifikantne líšiť.

H7: Predpokladáme, že miera excesívneho používania online sociálnych médií sa vplyvom digitálneho detoxu v experimentálnej skupine zníži.

H8: Predpokladáme, že miera excesívneho používania online sociálnych médií sa pri porovnaní vstupného a výstupného dotazníka v kontrolnej skupine nebude signifikantne líšiť.

H9: Predpokladáme, že miera excesívneho používania online sociálnych médií sa medzi experimentálnou a kontrolnou skupinou na začiatku experimentu nebude signifikantne líšiť.

H10: Predpokladáme, že miera excesívneho používania online sociálnych médií sa medzi experimentálnou a kontrolnou skupinou vo výstupnom meraní bude signifikantne líšiť.

H11: Predpokladáme, že kvalita spánkových návykov sa vplyvom digitálneho detoxu v experimentálnej skupine zvýši.

H12: Predpokladáme, že kvalita spánkových návykov sa pri porovnaní vstupného a výstupného dotazníka v kontrolnej skupine nebude signifikantne líšiť.

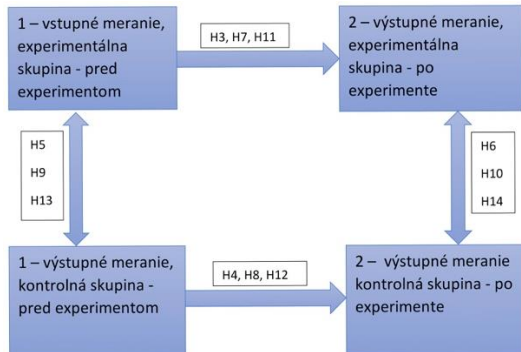
H13: Predpokladáme, že kvalita spánkových návykov sa medzi experimentálnou a kontrolnou skupinou na začiatku experimentu nebude signifikantne líšiť.

H14: Predpokladáme, že kvalita spánkových návykov sa medzi experimentálnou a kontrolnou skupinou vo výstupnom meraní experimentu bude signifikantne líšiť.

Pre pomerne veľký počet hypotéz a pre zvýšenie prehľadnosti sme hypotézy znázornili aj graficky v experimentálnom dizajne v obrázku č. 1.

Obrázok č 1.

Grafické znázornenie výskumného dizajnu a testovanie príslušných hypotéz (H3- H14)



Zdroj: Vlastné spracovanie.

Legenda: použité testy a merania: EUKO Excessive Internet use: H3- H6; BSMAS: H7-H10; CASC - Spánkové návyky H11 – H14.

2. METÓDY

2.1 Pribeh výskumu

Na nájdenie odpovedí na výskumné otázky a overenie hypotéz sme zvolili empirický výskum v podobe experimentu. Vzhľadom na skutočnosť, že subjekty do nášho experimentu neboli priradené náhodne, je potrebné označiť tento experiment za kváziexperiment. Experiment sme spustili 23. 1. 2020, kedy sme uskutočnili prvé meranie u 30-tich žiakov od 4. po 9. ročník. Z toho sa 15 žiakov nachádzalo v experimentálnej skupine a zvyšných 15 v kontrolnej skupine. Od toho dňa, až po 22. 2. 2020 (vrátane), sa 15 žiakov v rámci experimentálnej skupiny dobrovoľne vzdalo používania všetkých digitálnych zariadení. 22. 2. 2020 sme uskutočnili druhé meranie. Účasť na výskume bola dobrovoľná a všetci rodičia zúčastnených žiakov podpísali informovaný súhlas.

2.2 Výskumný súbor

Na výskume sa zúčastnilo 30 žiakov 4. až 9. triedy Základnej školy v Dubnici nad Váhom. Výskumný súbor bol tvorený z 15 žiakov patriacich do experimentálnej skupiny a takisto 15 žiakov, ktorí tvorili kontrolnú skupinu. Z toho 18 mužov (60%) a 12 žien (40%). Priemerný vek účastníkov výskumu bol $13,67 \pm 1,58$ rokov (rozpätie 10 - 16 rokov), pričom priemerný vek mužov bol $13,89 \pm 1,47$ rokov, a priemerný vek žien bol $13,33 \pm 1,69$ rokov. Žiaci boli do výskumu vybraní kriteriálnym výberom založeným na dobrovoľnej báze.

2.3 Výskumné nástroje

Participantom výskumu sme dali vyplniť na začiatku a na konci experimentu testovú batériu, ktorá pozostávala z:

EUKO Excessive Internet use. Test excesívneho používania internetu mapuje nadmerné celkové používanie internetu. Test bol vytvorený medzinárodnou výskumnou sieťou EU Kids Online (EUKO), pre svoj výskum používania internetu deťmi a mládežou v EU (Smahel & Blinka, 2012). Pozostáva z piatich položiek, ktoré reflektujú Griffithsov model závislosti (2000). Základná otázka znie: Ako často sa ti za posledný rok stali nasledujúce veci? Príklady položiek: „Nejedol/a alebo nespál/a som kvôli internetu“. „Cítil/a som sa neprijemne, keď som nemohol/a byť na internete“. Respondenti odpovedajú na nasledujúcej škále: „Nikdy, Niekolkokrát, Aspoň raz za mesiac, Aspoň raz za týždeň, Takmer denne alebo Denne“. O excesívnom používaní internetu smerujúcom do závislosti môžeme hovoriť iba v prípade, keď človek spĺňa všetky kritériá súčasne. To znamená, že vo všetkých položkách musí participant označiť odpoveď: „Aspoň raz za týždeň“, „Takmer denne alebo denne“. Vnútorňá reliabilita testu excesívneho používania je v slovenskej verzii 0,87 Cronbachovej α . V rámci nášho výskumu sa táto hodnota ustálila na čísle 0,83 Cronbachovej α .

BSMAS (Bergenská škála závislosti od sociálnych médií) (Andreassen et al., 2016). Dotazník BSMAS je modifikáciou pôvodného dotazníka BFAS (Bergenská škála závislosti od Facebooku), ktorý je jedným z potenciálne najkvalitnejších nástrojov, ktoré zisťujú nadmerné používanie Facebooku od autorov Andreassen et al. (2012). Modifikovaná škála v podstate kopíruje obsah pôvodnej škály s tým, že slovo „Facebook“ je vymenené za slovo „sociálne médiá“, ktoré sú chápané ako napr. Facebook, YouTube, Instagram, Snapchat atď. Dotazník obsahuje 6 položiek, pričom každá jedna z nich reprezentuje jeden znak závislosti od internetu podľa Griffithsa (2005). Konkrétne to sú: význačnosť (V), zmena nálady (Z), tolerancia (T), abstinénčné príznaky (A), konflikty (K) a relaps (R). Odpovedá sa na 6 položkovej Likertovej škále od „veľmi zriedkavo“ až po „veľmi často“. Za excesívne používanie sociálnych sietí môžeme považovať, ak vo všetkých položkách participant zvolí minimálne 3 (niekedy). Príklad položky: „Ako často si sa za posledný rok pokúsil obmedziť používanie sociálnych sietí, no neúspešne?“ Cronbachova α v pôvodnom výskume bola: 0,77, v našom výskume sa Cronbachova α rovnala hodnote 0,81.

CASC (Child and Adolescent Sleep Checklist) (Oka et al., 2009). Dotazník bol navrhnutý na identifikáciu spánkových návykov a na monitorovanie problémov so spánkom u detí predškolského veku, žiakov základných škôl a stredoškolských študentov. Dotazník obsahuje teda 3 verzie, z ktorých sme zvolili verziu CASC-E (Child and Adolescent Sleep Checklist for elementary school students), ktorá meria spánkové návyky u žiakov základných škôl. Dotazník je zložený z dvoch častí, ktoré spolu obsahujú 36 položiek. Prvá časť, tvorená 12 položkami, monitoruje spánok respondenta za posledný týždeň. Druhá časť, tvorená 24 položkami, zisťuje anomálie v spánku. (Oka et al., 2009). Táto časť je pre výskum kľúčová, jej skóre určuje, či u dieťaťa dochádza k spánkovým problémom alebo nie. Môže dosahovať hodnoty od 24 až po 96, pričom deti, ktoré dosiahli skóre ≤ 78 sú považované za tie, ktoré majú problém so spánkom. Príklad položky: O ktorej hodine vstávaš z postele ráno? Pri vývoji CASC bola zistená nasledovná vnútorná konzistencia: Cronbachova α : 0,73. V našom výskume bola Cronbachova α : 0,69.

Na analýzu dát bol použitý štatistický program SPSS.

3. VÝSLEDKY

3.1 Deskriptívne výsledky

V Tabuľke 1 sú namerané hodnoty pre obe skupiny - experimentálnu aj kontrolnú v teste BSMAS a CASC pri vstupnom meraní.

Tabuľka 1

Namerané hodnoty pri vstupnom meraní.

test	Min	Max	Priemer	SD	α
EUKO spolu	5,0	24,0	10,77	5,42	0,83
EUKO exper.	5,0	24,0	12,8	6,57	
EUKO kontr.	5,0	14	8,7	2,96	
BSMAS spolu	0,0	6,0	3,1	2,16	0,81
BSMAS exper.	0,0	6,0	3,6	2,44	
BSMAS kontr.	0,0	6,0	2,6	1,76	
CASC spolu	47	94	76,93	11,44	0,7
CASC exper.	47	95	77,83	11,71	
CASC kontr.	68	116	80,37	9,85	

Zdroj: Vlastné spracovanie.

3.2 Overenie vzťahu medzi excesívnym používaním internetu, sociálnych médií a kvalitou spánkových návykov.

Hypotézy H1 a H2 sme overili prostredníctvom Pearsonovej korelácie. Výsledky sú prezentované v Tabuľke 2.

Tabuľka 2

Korelácia medzi excesívnym používaním internetu, sociálnymi médiami a kvalitou spánkových návykov.

	CASC - spánkové návyky
EUKO – Excessive internet use	-0,57**
BSMAS	-0,54**

Zdroj: Vlastné spracovanie.

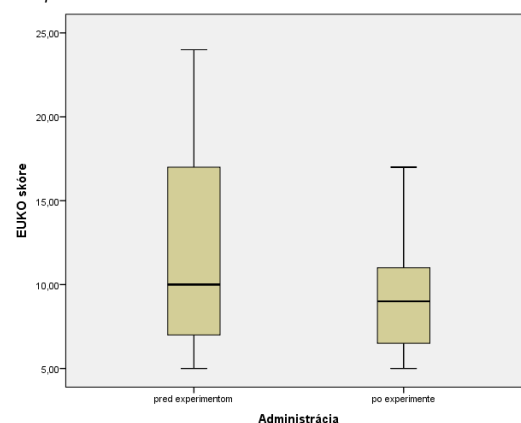
Legenda: ** $p < 0,01$.

3.3 Overenie vplyvu digitálneho detoxu na excesívne používanie internetu

Na potvrdenie tretej hypotézy (H3), kde predpokladáme, že miera excesívneho používania internetu sa vplyvom digitálneho detoxu v experimentálnej skupine zníži, sme použili párový test t-testu. Bol zistený signifikantný rozdiel v skóre respondentov v teste EUKO excessive internet use pri prvom - vstupnom meraní (M = 12,53; SD = 4,98) a záverečnom - výstupnom meraní (M = 8,93; SD = 3,39); $t(14) = 2,38$; $p = 0,03$. Výsledky ukazujú, že sa miera excesívnosti v experimentálnej skupine znížila. Grafické znázornenie efektu digitálneho detoxu na excesívne používanie sociálnych sietí uvádzame v Grafe 1.

Graf 1

Porovnanie vstupného a výstupného dotazníka Euko excessive internet use v experimentálnej skupine.



Zdroj: Vlastné spracovanie.

Aby sme potvrdili nenáhodnosť vplyvu digitálneho detoxu na experimentálnu skupinu, overovali sme aj hypotézy H4, H5 a H6, ktoré

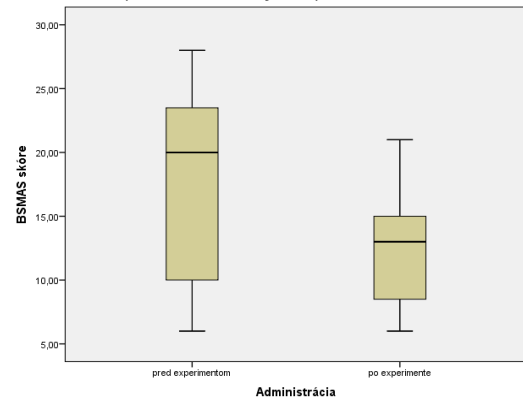
porovnávajú výsledky pred a po digitálnom detoxe aj s kontrolnou skupinou, ktorá sa detoxu nezúčastnila. V prvom rade sme porovnali mieru excesívneho používania internetu pred a po detoxe v kontrolnej skupine. V skóre respondentov v dotazníku pri vstupnom meraní ($M = 8,73$; $SD = 2,96$) a záverečnom meraní ($M = 8,93$; $SD = 2,76$) $t(14) = -1,38$, $p = 0,19$; nebol zistený signifikantný rozdiel. To znamená, že nenastala signifikantná zmena od prvého merania k druhému meraniu. Experimentálna aj kontrolná skupina boli porovnané v skóre EUKO excessive internet use na začiatku. Použili sme nezávislý Studentov t-test. Skóre pre výsledky vstupného merania v experimentálnej skupine ($M = 12,8$; $SD = 6,57$) a kontrolnej skupine ($M = 8,73$; $SD = 2,96$); $t(19,47) = 1,22$; $p = 0,04$ sa signifikantne líšia. Výsledky ukazujú, že zaradenie členov do skupín nebolo náhodné, a pred začiatkom výskumu mala experimentálna skupina vyššie skóre v excesívnom používaní internetu ako kontrolná skupina. Skóre v EUKO internet excessive use respondentov pri výstupnom záverečnom testovaní (H6) v experimentálnej skupine ($M = 8,93$; $SD = 3,4$) a kontrolnej skupine ($M = 8,93$; $SD = 2,76$); $t(28) = 0,01$, $p = 1,0$; sa signifikantne nelíšia.

3.4 Overenie vplyvu digitálneho detoxu na excesívne používanie sociálnych médií

Na potvrdenie siedmej hypotézy (H7), kde predpokladáme, že miera excesívneho používania online sociálnych médií sa vplyvom digitálneho detoxu v experimentálnej skupine zníži, sme použili párový test t-testu. Bol zistený signifikantný rozdiel v skóre závislosti respondentov v dotazníku BSMAS pri prvom - vstupnom meraní ($M = 17,4$; $SD = 7,76$) a záverečnom - výstupnom meraní ($M = 12,53$; $SD = 4,98$); $t(14) = 3,91$, $p = 0,01$. To znamená, že nastala signifikantná zmena od prvého merania k druhému, výstupnému meraniu. Výsledky ukazujú, že sa miera závislosti v experimentálnej skupine znížila. Grafické znázornenie efektu digitálneho detoxu na excesívne používanie sociálnych sietí uvádzame v Grafe 2.

Graf 2

Porovnanie vstupného a výstupného dotazníka BSMAS v experimentálnej skupine



Zdroj: Vlastné spracovanie.

Aby sme potvrdili nenáhodnosť vplyvu digitálneho detoxu na experimentálnu skupinu, overovali sme aj hypotézy H8, H9 a H10, ktoré porovnávajú výsledky pred a po digitálnom detoxe aj s kontrolnou skupinou, ktorá sa detoxu nezúčastnila. V prvom rade sme porovnali mieru EPSM pred a po detoxe v kontrolnej skupine. V skóre v dotazníku BSMAS pri prvom testovaní ($M = 14,67$; $SD = 3,89$) a záverečnom testovaní ($M = 14,6$; $SD = 3,58$) $t(14) = 0,32$, $p = 0,75$; nebol zistený signifikantný rozdiel. To znamená, že nenastala signifikantná zmena od prvého merania k druhému meraniu. Experimentálna aj kontrolná skupina boli porovnané v skóre BSMAS na začiatku. Skóre v BSMAS v experimentálnej skupine ($M = 17,4$; $SD = 7,76$) a kontrolnej skupine ($M = 14,67$; $SD = 3,89$); $t(20,6) = 1,22$; $p = 0,24$ sa signifikantne nelíšia. A tak isto aj na konci. Skóre BSMAS respondentov pri výstupnom záverečnom meraní v experimentálnej skupine ($M = 12,53$; $SD = 4,98$) a kontrolnej skupine ($M = 14,6$; $SD = 3,58$); $t(28) = -1,3$, $p = 0,11$; sa signifikantne nelíšia.

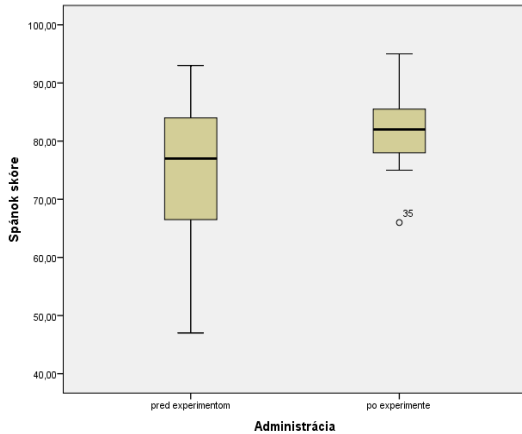
3.5 Overenie vplyvu digitálneho detoxu na kvalitu spánkových návykov.

Na potvrdenie jedenástej hypotézy (H11), kde predpokladáme, že miera kvality spánkových návykov sa vplyvom digitálneho detoxu v experimentálnej skupine zníži, sme použili párový test t-testu. Bol zistený signifikantný rozdiel v skóre respondentov v dotazníku CASC pri prvom - vstupnom testovaní ($M = 73,8$; $SD = 13,99$) a záverečnom - výstupnom testovaní ($M = 81,87$; $SD = 7,33$); $t(14) = -2,38$; $p = 0,03$. To znamená, že nastala signifikantná zmena od prvého merania k druhému, výstupnému meraniu. Výsledky ukazujú, že sa kvalita spánkových

návykov v experimentálnej skupine zvýšila. Grafické znázornenie uvádzame v grafe 3.

Graf 3

Porovnanie vstupného a výstupného dotazníka CASC-E v experimentálnej skupine



Zdroj: Vlastné spracovanie.

Aby sme potvrdili nenáhodnosť vplyvu digitálneho detoxu na experimentálnu skupinu, overovali sme aj hypotézy H6, H7 a H8, ktoré porovnávajú výsledky pred a po digitálnom detoxu aj s kontrolnou skupinou, ktorá sa detoxu nezúčastnila. V prvom rade sme porovnali mieru kvality spánkových návykov pred a po detoxe v kontrolnej skupine. V skóre respondentov v dotazníku CASC pri prvom meraní ($M = 80,07$; $SD = 7,39$) a záverečnom meraní ($M = 80,67$; $SD = 12,09$) $t(14) = -0,23$, $p = 0,82$; nebol zistený významný rozdiel. Výsledky ukazujú, že kontrolná skupina dosahuje rovnaké výsledky v čase, a nedošlo v nej k zmenám ani počas trvania digitálneho detoxu v experimentálnej skupine. Experimentálna aj kontrolná skupina boli porovnané v skóre CASC na začiatku. Skóre závislosti pre výsledky vstupného testu v experimentálnej skupine ($M = 73,8$; $SD = 13,99$) a kontrolnej skupine ($M = 80,07$; $SD = 7,39$); $t(21,26) = -1,53$; $p = 0,14$ sa významne nelíšia. A tak isto aj na konci. Skóre respondentov pri výstupnom záverečnom testovaní v experimentálnej skupine ($M = 81,87$; $SD = 7,33$) a kontrolnej skupine ($M = 80,67$; $SD = 12,09$); $t(28) = 0,33$, $p = 0,75$; sa významne nelíšia.

4. DISKUSIA

Používanie internetu, najmä sociálnych médií u školákov je v súčasnosti také rozsiahle, že prináša aj mnohé negatíva. Jedným z možných riešení je zaradenie digitálneho detoxu, ktorý by mal prerušiť negatívne návyky a ponúknuť priestor pre tvorbu pozitívnych. Digitálny detox nie je vo svete novinka, ale na Slovensku doposiaľ

chýba výskumné overenie takéhoto postupu. V našom texte predstavujeme experimentálne overenie účinnosti digitálneho detoxu na tri premenné, a to konkrétne na excesívne používanie internetu, excesívne používanie sociálnych médií a na kvalitu spánkových návykov. Vo výskume sme použili rešpektované meracie nástroje, a to EUKO Internet excessive use (test excesívneho používania internetu), BSMAS - Bergenskú škálu závislosti od sociálnych médií a CASC - dotazník kvality spánku pre deti a adolescentov.

Excesívne používanie internetu, ktoré vedie ku rozvoju závislého syndrómu, sme v našom súbore nenašli. Podobné zistenie spravil aj tím EU Kids Online Slovensko v reprezentatívnom výskume (Izrael et al., 2020). Ide o to, ako sme spomenuli v texte, že za plne excesívne používanie môžeme považovať iba výsledok, ktorý vo všetkých piatich položkách napĺňa excesívnosť. Keď by sme sa ale pozreli na probandov, ktorí spĺňajú 4 z 5 kritérií, prevalencia sa ustáli na hodnote 1,7%. V tomto prípade nemôžeme síce hovoriť o úplnom splnení podmienky pre excesívne používanie, avšak rovnako ide o závažný problém. Tento test bol použitý aj v európskom výskume EU Kids Online (Smahel et al., 2020), kde participovalo 19 európskych krajín. Respondenti boli vo vekovom rozmedzí 12 až 16 rokov. Percentuálny podiel splnenia všetkých piatich kritérií excesívneho používania sa v rámci krajín pohybuje od 0,0% po najviac 2,1%. Zaujímavým a nemenej dôležitým poznatkom je fakt, že 0,0% výsledok pochádza z dvoch krajín, medzi ktoré patrí Slovensko a Taliansko. Krajiny s najvyššou prevalenciou, t. j. 2,1% sú taktiež dve, Chorvátsko a Malta.

Výskyt excesívneho používania sociálnych médií sme namerali na úrovni 13,3%, čo je výrazne viac ako v iných výskumoch. Maďarský výskumník Bányaí (2017) zistil, že podľa BSMAS 4,5% respondentov excesívne používa online sociálne siete. V tohtoročnej talianskej štúdii, ktorá skúmala vzťah medzi online sociálnymi sieťami a well-beingom, sa ukázala podľa BSMAS miera excesívneho používania online sociálnych médií na úrovni 7,8% (Duradoni et al., 2020). V našom predošlom výskume sa táto hodnota ustálila na 6,5% (Holdoš & Druso, 2018). Tento nárast pripisujeme predpokladanej vzrastajúcej tendencii excesívneho používania každým rokom. Ďalším vysvetlením môže byť skutočnosť, že do nášho experimentu sa zapojili takí žiaci, ktorí si uvedomujú, že majú problém s adekvátnym používaním online sociálnych sietí, resp. si to môžu myslieť ich rodičia a do experimentu ich zapojili oni (experimentálna skupina: 20%).

Nemôžeme však vylúčiť ani skutočnosť, že náš výskumný súbor bol malý, a preto mohlo dôjsť pri výsledku k skresleniu.

V našom výskume sme namerali 31,6% výskyt problémov so spánkovými návykmi. V japonskej štúdiu uskutočnenej na žiakoch základných škôl vykazovalo 24,6% z nich problémy so spánkom (Yamamoto, 2013). V našom predchádzajúcom výskume sme zistili narušenie kvality spánkových návykov u 21,8% probandov (Holdoš & Druso, 2018). Výsledok je teda opäť o trochu vyšší ako v prípade iných výskumov, ktoré používali dotazník CASC na mapovanie kvality spánkových návykov. Dôvodom, prečo to tak je, môže byť podľa nás fakt, že probandi v rámci nášho výskumu dosahujú vyššie skóre aj v rámci excesívneho používania. Vzhľadom na to, že medzi týmito premennými existuje signifikantný vzťah, môže to byť dôvodom, prečo sú obe tieto hodnoty vysoké.

Potvrdili sme aj veľmi úzku spojitosť medzi excesívnosťou v používaní internetu a sociálnych médií a zhoršenou kvalitou spánkových návykov. Túto koreláciu 0,57**, 0,54** pri vstupnom meraní. To potvrdzuje aj náš predošlý výskum v tejto oblasti (Holdoš & Druso, 2018). Vo vstupnom meraní však ide iba o koreláciu, nie o kauzálnu súvislosť, keďže nevieme povedať, či prvá premenná ovplyvňuje druhú alebo naopak. Práve preto sme sa rozhodli pre experimentálny dizajn, ktorý nám už kauzálnu súvislosť potvrdiť vie, keďže manipulujeme s používaním internetu a sociálnych sietí (digitálny detox) a na druhej strane meriame spánkové návyky.

Hlavným cieľom výskumu bolo experimentálne overenie vplyvu digitálneho detoxu na tri premenné: excesívne používanie internetu, excesívne používanie sociálnych médií a na kvalitu spánkových návykov. Experimentálny dizajn výskumu si vyžiadala dve skupiny: experimentálnu, ktorá podstúpila jeden mesiac digitálny detox a druhú kontrolnú, na ktorú sa nijako nepôsobilo. Obe skupiny sme na začiatku zmerali a porovnali, aby sme potvrdili, že zaradenie do výskumu bolo náhodné. To sme potvrdili pri excesívnom používaní sociálnych médií (H9) a pri spánkových návykoch (H13). No nepotvrdili sme to pri excesívnom používaní internetu (H5). Interpretujeme to práve nenáhodnosťou výberu do experimentálnej a kontrolnej skupiny.

Pri používaní internetu sme potvrdili signifikantný pokles znakov excesívnosti v experimentálnej skupine na rozdiel od kontrolnej skupiny. To znamená, že digitálny detox naozaj pomáha dostať nadmerné

používanie internetu pod kontrolu, respektíve ho významne znižuje.

Aj pri používaní sociálnych médií sme potvrdili signifikantný pokles znakov excesívnosti v experimentálnej skupine. A keďže v kontrolnej skupine zmena nenastala, môžeme interpretovať náš výsledok tak, že digitálny detox má pozitívny vplyv na redukciiu nadmerného používania sociálnych médií, ktoré môže viesť do závislého syndrómu. Aj keď iba 27% (4 z 15) z experimentálnej skupiny dodržali plné zrieknutie sa internetu a sociálnych médií na jeden mesiac, aj tak bolo pôsobenie digitálneho detoxu úspešné. Experimentálnu aj kontrolnú skupinu sme porovnali aj po detoxe. I keď sme očakávali rozdiel, signifikantný rozdiel sme nenašli. Vysvetľujeme si to najmä veľkosťou súboru a typom distribúcie znakov excesívnosti v oboch skupinách, no najmä v experimentálnej, ktorá mala väčšiu štandardnú odchýlku (SD).

Potvrdili sme najmä pozitívny vplyv digitálneho detoxu na kvalitu spánkových návykov (H11). A keďže v kontrolnej skupine zmena nenastala (H12), môžeme interpretovať náš výsledok tak, že zrieknutie sa používania digitálnych zariadení na istý čas (digitálny detox) má významný dopad na zlepšenie spánkových návykov. Školáci často používajú digitálne médiá večer alebo v noci pred zaspáním. Na jednej strane to znižuje potrebnú dĺžku spánku a na druhej strane vystavenie sa modrému svetlu obrazoviek zhoršuje rýchlosť zaspánia a hĺbku spánku. To po istom čase spôsobuje dennú ospalosť, čo môže vplývať na problémy s pozornosťou a často aj zhoršenie akademického výkonu. Začarovaný kruh sa uzatvára, keď frustrácia zo zhoršených známok je ventilovaná práve prostredníctvom internetu, najmä sociálnych sietí a médií. To vedie k ďalšiemu zhoršeniu excesívneho používania sociálnych médií a spolu s tým aj ku zhoršeniu kvality spánkových návykov.

Podobne ako EPSM sme experimentálnu aj kontrolnú skupinu porovnali aj po detoxe. I keď sme očakávali rozdiel, signifikantný rozdiel sme nenašli. Vysvetľujeme si to podobne najmä veľkosťou súboru a typom distribúcie spánkových návykov v oboch skupinách, kde priemer bol veľmi podobný a distribúcia bola rozdielna, experimentálna skupina mala väčšiu štandardnú odchýlku (SD). Domnievame sa, že táto nezrovnalosť je spôsobená metodologickou povahou kvaziexperimentu, kde sme participantov do experimentálnej a kontrolnej skupiny neprideľovali náhodne, ale išlo o dobrovoľníkov, ktorí sa sami chceli zúčastniť na experimente a táto motivácia mohla sčasti

poznačiť aj výsledky. To však v žiadnom prípade nekazí výsledok experimentu. Aj v situácii, keď sme nerozdeľovali účastníkov do skupín náhodne, mali sme malé skupiny (15), v experimentálnej skupine nevydržali detox všetci účastníci dokonca, sme potvrdili pozitívny vplyv digitálneho detoxu na kvalitu spánku a zníženie prejavov nadmerného používania internetu.

Uvedomujeme si niektoré metodologické limity výskumu: Malý nereprezentatívny súbor. Nenáhodný výber do skupín. Náročná práca s motiváciou študentov, ktorí boli zapojení do výskumu. Pre charakter práce sme zmerali efekt experimentu iba hneď po konci a nevieme teda povedať, či digitálny detox má dlhodobjší pozitívny efekt, alebo išlo iba o krátkodobé zlepšenie.

Podnetmi pre ďalší výskum by mohlo byť práve odstránenie niektorých metodologických nedostatkov, ktoré sme spomenuli, a zameranie sa na viaceré sledované premenné napríklad všeobecný wellbeing napr. v podobe kvality vzťahov s rovesníkmi a rodičmi, respektíve na akademický výkon. Veľmi dôležitou otázkou alebo úlohou je práca s motiváciou a návykmi žiakov a študentov. Digitálny detox zjavne pomáha zmierniť niektoré negatívne javy. Pracovať treba však na vytvorení nových návykov, ktoré budujú nové, adaptívne kvality. Digitálny pôst odoberie na chvíľu internet deťom, musíme však pracovať aj na zacelení časovej a obsahovej diery, ktorá po ňom zostane. Domnievame sa, že digitálny detox je skvelou preventívnou stratégiou, ktorá by mala byť nasadzovaná pravidelne. Na druhej strane si uvedomujeme, že nerieši celý problém s obsadzovaním životov detí internetom. Odobrať nastálo používanie internetu deťmi nie je reálne a sme presvedčení, že ani užitočné. Cieľom by malo byť rozumné a prospešné používanie internetu, ktoré sa dá dosiahnuť iba pravidelnou prácou s deťmi, rodičmi, ale aj s celou spoločnosťou.

5. ZÁVER

V našej výskumnej štúdií prezentujeme experimentálne overenie vplyvu digitálneho detoxu na excesívne používanie sociálnych médií a na kvalitu spánkových návykov u žiakov druhého stupňa. Zistili sme, že mesačný pôst od internetu a digitálnych zariadení naozaj prospešne pôsobí na kvalitu spánkových návykov. Žiaci spali dlhšie a kvalitnejšie, čo má za následok ďalšie benefity v ich životoch. Tak isto pozitívne pôsobí na redukciu znakov

nadmerného používania sociálnych médií, ktoré môže viesť k rozvoju závislosti, a tým na zlepšenie celkového wellbeingu. I keď digitálny detox nie je univerzálnym riešením na všetky problémy s používaním internetu deťmi, sme presvedčení, že občasné zaradenie takejto aktivity pôsobí pozitívne aj ako forma netradičnej prevencie.

AFILIÁCIA

Chceli by sme sa poďakovať organizácii eSlovensko, špeciálne projektu BezInternetu.sk za inšpiráciu a cenné rady.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors, 30*(2), 252–262. doi:10.1037/adb0000160
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors, 64*, 287–293. doi:10.1016/j.addbeh.2016.03.006
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological reports, 110*(2), 501-517.
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S. & Demetrovics, Z. (2017). Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. *PLOS ONE, 12*(1), e0169839. doi:10.1371/journal.pone.0169839
- BezInternetu.sk. Získané 15. júna 2020, z <https://eslovensko.sk/wordpress/bezinternetu/>
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2020). Decrease of well-being and increase of online media use: Cohort trends in German university freshmen between 2016 and 2019. *Psychiatry Research, 290*. 113110. doi:10.1016/j.psychres.2020.113110
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiarniyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports, 9*, 100150. doi:10.1016/j.abrep.2018.100150

- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use, 10(4)*, 191-197.
- Griffiths, M., Lopez-Fernandez, O., Throuvala, M., Pontes, H. M., & Kuss, D. J. (2018). Excessive and problematic use of social media in adolescence: A brief overview Executive summary. *International Gaming Research Unit, Nottingham Trent University, 1(8)*.
- Holdoš, J. & Druso, L. (2018). Vzťah medzi závislosťou od online sociálnych sietí a spánkovými návykmi u pubescentov. In *Zborník vedeckovýskumných prác Katedry pedagogiky Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici* (s. 123-132). Banská Bystrica: Belianum.
- Hoyt, L. T., Maslowsky, J., Olson, J. S., Harvey, A. G., Deardorff, J., & Ozer, E. J. (2018). Adolescent Sleep Barriers: Profiles within a Diverse Sample of Urban Youth. *Journal of Youth and Adolescence, 47(10)*, 2169–2180. doi:10.1007/s10964-018-0829-2
- Izrael, P., Holdoš, J., Ďurka, R., & Hasák, M., (2020). *Slovenské deti a dospievajúci na internete: Záverečná správa z výskumu EU Kids Online IV – Slovenská republika*. Ružomberok: Katolícka univerzita v Ružomberku.
- Karsay, K., Schmuck, D., Matthes, J., & Stevic, A. (2019). Longitudinal Effects of Excessive Smartphone Use on Stress and Loneliness: The Moderating Role of Self-Disclosure. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 22(11)*, 706–713. doi:10.1089/cyber.2019.0255.
- Kemp, S. (2019). The Global State of Digital in 2019. Hootsuite. Získané 15. júna 2020, z <https://hootsuite.com/resources/digital-in-2019>
- Spear King, A. L., Guedes, E., Neto, J. P., Guimaraes, F., & Nardi, A. E. (2017). Nomophobia: Clinical and Demographic Profile of Social Network Excessive Users. *Journal of Addiction Research & Therapy, 08(04)*. doi:10.4172/2155-6105.1000339
- Kuss, D. J., & Pontes, H. M. (2018). Internet Addiction. USA: Hogrefe Publishing doi:10.1027/00501-000
- Lepik, K., & Murumaa-Mengel, M. (2019). Students on a Social Media "Detox": Disrupting the Everyday Practices of Social Media Use. Information Literacy in Everyday Life. (p. 60–69). Switzerland: Springer International Publishing doi:10.1007/978-3-030-13472-3_6
- Marker, C., Gnams, T. & Appel, M. (2018). Active on Facebook and Failing at School? Meta-Analytic Findings on the Relationship Between Online Social Networking Activities and Academic Achievement. *Educ Psychol Rev 30*, 651–677. <https://doi.org/10.1007/s10648-017-9430-6>
- Mäkkinen, A., & Jansson, C. (2016). Getting rid of Social Media Abuse: Social Media Detox. *Journal of advanced psychological research, 23(5)*, 96-101.
- Oka, Y., Suzuki, S., & Inoue, Y. (2008). Bedtime Activities, Sleep Environment, and Sleep/Wake Patterns of Japanese Elementary School Children. *Behavioral Sleep Medicine, 6(4)*, 220–233. doi:10.1080/15402000802371338
- Price, C. (2018). How to Break up With Your Phone: The 30-day Plan to Take Back Your Life. London: The Orion Publishing Group.
- Smahel, D., & Blinka, L. (2012). Excessive internet use among European children. *Children, Risk and Safety on the Internet, 191–204*. doi:10.1332/policypress/9781847428837.003.0015
- Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., & Hasebrink, U. (2020). EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. Získané 10. júna 2020, z <https://www.eukidsonline.ch/files/Eu-kids-online-2020-international-report.pdf>
- Turel, O., & Vaghefi, I. (2020). Social media detox: Relapse predictors. *Psychiatry Research, 284*, 112488. doi:10.1016/j.psychres.2019.112488
- Twenge, J. M., Hisler, G. C., & Krizan, Z. (2019). Associations between screen time and sleep duration are primarily driven by portable electronic devices: evidence from a population-based study of U.S. children ages 0–17. *Sleep Medicine, 56*, 211–218. doi:10.1016/j.sleep.2018.11.009
- Yamamoto, K., Kobayashi, F., Hori, R., Arita, A., Sasanabe, R., & Shiomi, T. (2013). Association between pupillometric sleepiness measures and sleep latency derived by MSLT in clinically sleepy patients. *Environmental Health and Preventive Medicine, 18(5)*, 361–367. doi:10.1007/s12199-013-0331-0

SOCIÁLNA OPORA A SOCIÁLNA ZAČLENENOSŤ ADOLESCENTOV V KONTEXTE KYBERŠIKANOVANIA

Social support and social inclusion of adolescents in cyberbullying

Magdaléna Hovanová¹, Daniela Mitrová²

Abstrakt

Predkladaná vedecká štúdia popisuje vzájomné súvislosti rizikového správania (kyberšikanovanie) a sociálneho fungovania (sociálna opora a sociálna začlenenosť) vo virtuálnom prostredí jedinca. Práve ich vzájomné ovplyvňovanie môže byť reflektované v kontexte efektívneho zvládania kyberšikanovania. Preto hlavným cieľom výskumu bolo overiť existenciu vzťahov medzi kyberšikanovaním, sociálnou oporou a sociálnou začlenenosťou. Taktiež popis rozdielov medzi subjektívnym vnímaním sociálnej začlenenosti a úrovňou reálnej sociálnej začlenenosti. Kvantitatívny výskum bol realizovaný na vzorke adolescentov, študentov druhého až štvrtého ročníka východoslovenských gymnázií (N=150; študentiek= 61%; študentov= 39%, vekový priemer 17,36 rokov (SD = 0,8125; Min-Max = 16 – 21; Med(x) = 17)) pretože sú najrizikovejšou skupinou v kontexte akejkoľvek patológie. Výskum preukázal, že u agresora kyberšikanovania klesá miera sociálnej opory od rodiny a so zvyšovaním intenzity kyberšikanovania klesá aj jeho potreba sociálnej začlenenosti. Iné štatisticky významné súvislosti sa možno aj pre homogénnosť výskumnej vzorky nepreukázali. Na základe týchto poznatkov je potrebné nastaviť kompetenčné rámce pomáhajúcich profesionálov, aby boli vytvorené účinné prevenčné i intervenčné programy.

Kľúčové slová: Rizikové správanie na internete. Kyberšikanovanie. Sociálna opora. Sociálna začlenenosť. Adolescencia.

Abstract

The presented scientific study describes the interrelationships between risky behavior in the virtual environment (cyberbullying) and social functioning (social support and social inclusion) of an individual. It is their interaction that can be reflected in the context of effective management of cyberbullying. Therefore, the main goal of the research was to verify the existence of relationships between cyberbullying, social support and social inclusion. Also a description of the differences between the subjective perception of social inclusion and the level of real social inclusion. Quantitative research was carried out on a sample of adolescents, students in the second to fourth years of East Slovak grammar schools (N = 150; girls = 61%; boys = 39%, age average 17,36 years (SD = 0,8125; Min-Max = 16 - 21 Med (x) = 17) because they are the most at risk group in the context of any pathology, research has shown that a cyberbullying aggressor's social support decreases and his or her need for social inclusion decreases as cyberbullying intensifies. Based on these findings, it is necessary to set up competence frameworks for assisting professionals in order to create effective prevention and intervention programs.

Keywords: Risk Behavior on the Internet. Cyberbullying. Social support. Social inclusion. Adolescence.

¹ Katedra sociálnej práce, Filozofická fakulta Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Moyzesova 9, 040 01 Košice, Slovenská republika, magdalena.hovanova@gmail.com.

² Katedra sociálnej práce, Filozofická fakulta Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Moyzesova 9, 040 01 Košice, Slovenská republika, daniela.mitrova@student.upjs.sk.

1. ÚVOD

Je nepopierateľné, že súčasná orientácia spoločnosti vyznávajúca hodnoty materializmu spoločne s novodobými technológiami, poskytuje nespočetný rad výhod. Všetko je rýchle, pohodlné a dostupné. Dôsledkom tejto zahltenosti technológiami je trávenie množstva času pri počítačoch na sociálnych sieťach alebo s mobilmi. Jedinci sú presýtení informáciami, ktoré nie sú schopní filtrovať a primeraným spôsobom reagovať. Táto orientácia sa prejavuje aj vo vzájomných vzťahoch a stále viac sa komunikácia a tým aj sociálne vzťahy presúvajú do virtuálneho prostredia. To môže mať za dôsledok nárast rôznych druhov rizikového správania od nelátkového závislostného správania, cez záškoláctvo, po rôzne druhy agresívneho a násilného správania, akým je aj kyberšikanovanie. Na tomto mieste je potrebné zamerať pozornosť na jedinca v kontexte interakcií s prostredím, s ktorým sa ešte stále veľmi významne vzájomne ovplyvňujú. Aj v tejto spojitosti je potrebné brať do úvahy nielen jedinca, ale hlavne uvažovať i v inštanciách jeho prostredia (v rámci vedeckej štúdie zastúpeného sociálnou oporou a sociálnou začlenenosťou). Práve ich vzájomné ovplyvňovanie môže byť reflektované v kontexte efektívneho zvládania kyberšikanovania. Na základe týchto poznatkov je potrebné nastaviť kompetenčné rámce pomáhajúcich profesionálov, aby boli vytvorené účinné prevenčné i intervenčné programy.

1.1 Sociálna opora

Pojem sociálna opora je multidimenzionálny, zachytávajúci podporné mechanizmy sociálneho prostredia a interakcie človeka (Nausheen et al., 2009). Sociálna opora je uvedomenie si, že druhí sú pripravení pomôcť, vytvára pocit sociálnej istoty, ktorá uľahčuje podstupovanie rizika a povzbudzuje k pokusu riešiť problém samostatne (Šolcová & Kebza, 1990; Sarason & Sarason, 2013). K podporným zdrojom sociálnej opory podľa Levickej (2005) patria rodina, príbuzní, priatelia, známi, pomáhajúci profesionáli (lekár, terapeut, sociálny pracovník, psychológ, atď.). Podstatou u všetkých ostáva fakt, že jedinec má vedomie o tom, že iní ľudia sú mu k dispozícii a sú ochotní poskytnúť pomoc v prípade potreby.

Sociálna opora zo strany rodičov

Adolescenti potrebujú cítiť zo strany rodičov nielen rešpekt a uznanie, ale aj ich emocionálnu oporu. Aj v súčasnosti si rodina svoje postavenie ponecháva a je tým silnejšie, čím otvorenejšia atmosféra panuje v rodine (Vašutová & Panáček,

2013). Křivohlavý (2009) poukazuje na štúdie, ktoré popisujú, že z rodín s dobrými podpornými vzťahmi pochádzajú ľudia s vyššou mierou kvalitnej sociálnej opory. Zároveň však deti z rodín, kde je relatívne vyššia miera podporných rodinných vzťahov, majú vyššiu mieru všeobecne vnímanej sociálnej opory. Podporuje to taktiež štúdia o vnímaní opory jednotlivca, ktorá je priamo ovplyvňovaná postojmi rodičov k jeho osobe. (Výrost & Baumgartner in Výrost & Slaměnik, 2001). Meeus (n.d. ako je uvedené v Siruček et al., 2007) hovorí o vzájomnom pôsobení rodičov a vrstovníkov v kompenzačnom modeli, ktorý predpokladá, že ak dospievajúci cítia nízku oporu od svojich rodičov, môžu tento nedostatok prekonať vyššou orientáciou na svojich vrstovníkov. To sa môže diať v rámci reálnych či virtuálnych sociálnych vzťahov. Na tomto mieste však možno pozorovať rizikovosť následnej orientácie jedinca na virtuálne vzťahy. Aj napriek určitej forme revolty a konfliktov s rodičmi, ako aj väčšieho preferovania prítomnosti rovesníkov, je pre adolescenta stále rodina najdôležitejším prostredím, ktoré mu poskytuje pocit bezpečia. Z dôvodu rozdielnych názorov a postojov dochádza medzi rodičmi a ich skoro dospelými deťmi ku konfliktom, ktoré pramenia aj z prirodzenej potreby začať žiť svoj život podľa vlastných predstáv (Vágnerová, 2012).

Sociálna opora zo strany priateľov

Priateľstvo sa prejavuje hlavne v ťažkých životných situáciách, kedy sa poskytujú rôzne formy sociálnej opory (Křivohlavý, 2009). Krejčiová (2011) hovorí, že sociálna opora sa môže prejavovať aj ako jedna z funkcií vrstovníckych vzťahov. Táto opora predstavuje prirodzenú súčasť života dospievajúcich, neprejavuje sa len v záťažových situáciách. V škole sa môže prejavovať napríklad vo forme pomoci s prípravou na vyučovanie. Mimo školského prostredia sa môže prejavovať napríklad možnosťou spoločného trávenia voľného času. K takýmto aspektom patrí aj saturácia potreby niekam patriť, byť súčasťou skupiny a zastávať tak určitý sociálny status a sociálnu rolu. Práve pri tomto zohrávajú dôležitú úlohu rovesníci, s ktorými prichádza adolescent do každodenného kontaktu. Školská trieda predstavuje akúsi malú formálnu sociálnu skupinu, v rámci ktorej môžu byť jedinci vzájomne prijímaní, ale môže sa stať aj pravý opak (Keller, 2009 ako je uvedené v Tóthová, 2019; Kosčurová, 2013). Rovesnícka skupina predstavuje pre adolescenta istotu, ktorú potrebuje v procese vytvárania svojej identity a zároveň pri osamostatňovaní sa od rodiny.

Členstvo v skupine prináša adolescentovi okrem uspokojenia potrieb aj zázemie (Vágnerová, 2012).

1.2 Sociálna začlenenosť adolescentov

Sociálne začlenenie je proces, ktorý má niekoľko synonym ako napr. integrácia alebo sociálna inklúzia. Charakterizovanie sociálnej inklúzie sa veľa krát spája s osobami, ktoré trpia akýmkoľvek znevýhodnením a na základe neho sú vylučovaní zo života v spoločnosti. Je vnímaná ako určité znevýhodnenie jedinca plne sa podieľať na živote. Pri sociálnom vylúčení jedinca ide o elimináciu jeho možností začleniť sa do sociálnych skupín a nadviazať sociálne vzťahy. K tejto eliminácii dochádza prostredníctvom absencie sociálnej role, ktorú za určitých okolností stráca (Ondrušková, 2011 ako je uvedené v Vitálošová, 2017; Džambazovič & Gerbery, 2004; Vašutová & Panáček, 2010). O sociálnej inklúzii sa hovorí predovšetkým v spojitosti s ohrozenými či znevýhodnenými skupinami osôb ako napr. ľudia so znevýhodnením, ľudia s nízkym socioekonomickým statusom atď. Týka sa však každej osoby, ktorej je akokoľvek bránené participovať na živote v spoločnosti (Nes & Stromstad, 2006 ako je uvedené v Vašutová & Panáček, 2010). Najzákladnejšou definíciou sociálnej inklúzie je integrácia všetkých osôb do spoločnosti. Jej úspešnosť je ovplyvnená niekoľkými faktormi, ako napr. úroveň komunikácie medzi jednotlivcami, sociálne zázemie jednotlivca, priebeh socializácie, vzdelanie, schopnosti a zručnosti jedinca, ako aj zmysel života a iné (Vašutová & Panáček, 2010).

Pokiaľ sú adolescenti zo sociálnej skupiny vylúčení alebo nemajú vo svojom okolí nikoho s kým by si vytvorili bližší vzťah, hľadajú nové kontakty prostredníctvom moderných technológií. Potreba mať niekoho blízkeho a potreba poznávať nových ľudí je silnejšia než fakt nebezpečenstva, ktorý množstvo mladých ľudí pozná. V dnešnej dobe je mladá generácia označená za digitálnu. Veľa mladých trávi množstvo času na sociálnych sieťach. Aj napriek tomu, že sú oboznámení s nebezpečenstvom, ktoré prináša zoznamovanie sa prostredníctvom sociálnych sietí, ich motivácia je silnejšia. (Peter et al., 2006; Šmahel, 2009 ako je uvedené v Blinky, 2015) To, ako je jedinec začlenený nezávisí len od iných ľudí, ale taktiež od neho samotného. Sú jedinci, ktorí nepotrebujú mať okolo seba množstvo ľudí, aby ich potreby boli saturevané a vystačia si s malým okruhom priateľov. Sú, ale aj takí, ktorí chcú spoznávať nových ľudí a chcú byť obľúbení v kolektíve, ale

vzhľadom k svojej povahe nedokážu pôsobiť v kontakte s cudzími suverénne. Na základe týchto javov môžu byť inými označovaní ako čudáci a získavajú nálepku, ktorá sa s nimi môže tiahnuť veľmi dlho. Úroveň týchto faktorov vyjadruje to, ako je jedinec v spoločnosti začlenený. (Kollárik, 2008) Práve skrz toho, že nie je možné porovnať úroveň začlenenosti introverta a extroverta cez rovnaký meter je sociálna začlenenosť zložená z dvoch aspektov a to:

- potreba sociálnej začlenenosti – vyjadruje to, aká je želaná úroveň sociálneho začlenenia odzrkadľujúca veľkosť a silu potreby začlenenia;
- reálna sociálna začlenenosť – vyjadruje skutočnú úroveň začlenenia na základe subjektívneho hodnotenia jedinca (Kollárik, 2008).

Kombináciou týchto dvoch aspektov môže vzniknúť u jedinca jedna z troch situácií. Pokiaľ jeho potreba začlenenia nebude satureovaná a bude väčšia ako úroveň reálneho začlenenia, vedie to ku vzniku pocitov osamelosti a cíti, že nie je svojím sociálnym prostredím prijímaný. Ak nastane presný opak a jeho potreba začleniť sa bude menšia než jeho reálne sociálne začlenenie, môže to vnímať ako určitý tlak a obťažovanie zo strany okolia. Ideálna situácia nastáva, pokiaľ sú tieto dva aspekty na rovnakej úrovni. To znamená, že jedinec cíti, že je prijímaný svojím okolím, má pocit spokojnosti a úspešnosti, pričom ani nerieši reálnu veľkosť svojej potreby (Kollárik, 2008).

Ako už bolo načrtnuté, pokiaľ absentuje v živote jedinca blízka osoba, s ktorou by vedel prežívať svoje príjemné, ale aj negatívne skúsenosti, hľadá takúto osobu prostredníctvom moderných technológií. Adolescentov motivuje potreba spoznávať nových ľudí, vytvárať a udržiavať vzťahy s inými a je to určitá forma zábavy. Okrem týchto motívov sa snažia kompenzovať niečo, čo v skutočnom svete nemajú a chcú saturevať potrebu niekam patriť a začleniť sa do skupiny aj napriek tomu, že dané osoby vôbec nepoznajú (Peter et al., 2006). Pokiaľ jedinec pociťuje nižšiu mieru sociálnej začlenenosti, prejavuje sa u neho aj vyššia miera používania internetu. Je teda možné konštatovať, že postupne jedinci vymenia reálne sociálne vzťahy za virtuálne, pretože nebude satureovaná ich potreba blízkosti s inými ľuďmi (Erdoğan, 2008).

Z vyššie spomínaných teoretických základov vychádzal autorský výskum, ktorého hlavným cieľom bolo overiť, či existuje medzi kyberšikanovaním, sociálnou začlenenosťou a

sociálnou oporou súvislosť. Taktiež bola skúmaná existencia rozdielov medzi tým, ako jedinec subjektívne vníma svoju sociálnu začlenenosť a úrovňou reálnej sociálnej začlenenosti.

2. METÓDY

Z predložených teoretických základov vychádzal kvantitatívny výskum, ktorý bol kombináciou deskriptívneho a korelačného výskumu. Výskumná vzorka bola kreovaná príležitostným, nenáhodným výberom a tvorili ju adolescenti, študenti druhého až štvrtého ročníka dvoch východoslovenských gymnázií (N=150; študentiek= 61%; študentov= 39%, vekový priemer bol 17,36 rokov (SD = 0,8125; Min-Max = 16 – 21; Med(x) = 17)), pretože sú najrizikovejšiu skupinu v kontexte akejkoľvek patológie. Okrem toho, sú označovaní za digitálnu generáciu skrz ich znalosti v oblasti informačno-komunikačných technológií, ako aj času, ktorý trávajú na sociálnych sieťach. Výskumná vzorka bola rozdelená na tých, ktorí boli obeťami a agresormi kyberšikanovania a tých, ktorí neboli. Medzi obeťami a agresorov kyberšikanovania boli radení všetci, ktorí s kyberšikanovaním prišli do kontaktu, či už opakovane alebo jednorazovo, vychádzajúc z teoretickej roviny, že aj jednorazový akt môže na jedinca zanechať vážne dôsledky. Administrácia výskumného nástroja prebiehala pod vedením zodpovedného administrátora osobne v čase vyučovania, po predchádzajúcej dohode s vedením strednej školy.

Na získavanie údajov bola využitá dotazníková batéria, ktorá sa skladala z troch častí. Prvú časť tvorili otázky týkajúce sa kyberšikanovania.

Respondenti mali odpovedať na Likertovej škále na základe frekvencie, tak z pozície obeť kyberšikanovania ($\alpha = 0,825$), ako aj z pozície agresora kyberšikanovania ($\alpha = 0,723$). Druhú časť tvoril dotazník *Sociálnej začlenenosti* od Kollárika (2008), sýtiaci dve oblasti a to: potreba sociálneho začlenenia - subjektívne odzrkadlenie prežívania v kontakte s inými (pôvodný dotazník $\alpha = 0,912$, autorský výskum $\alpha = 0,640$), reálna sociálna začlenenosť - subjektívne vyjadrenie správania v sociálnej interakcii (pôvodný dotazník $\alpha = 0,772$, autorský výskum $\alpha = 0,732$). Na obe časti respondenti odpovedali áno alebo nie podľa toho, ako sa subjektívne stotožňujú s jednotlivými výroky. Ďalšiu časť otázok tvoril dotazník MSPSS Multidimensional Scale of Perceived Social Support (Zimet et al., 1988), ktorý pozostával z 12 položiek rozdelených do dimenzií zdrojov sociálnej opory (rodina, priatelia a iné dôležité osoby). Dotazník meria vnímanú

sociálnu oporu prostredníctvom 7 bodovej Likertovej škály (1- úplne nesúhlasím, 7- úplne súhlasím). Vnútoraná konzistencia celého dotazníka vyjadrená prostredníctvom Crombachovho alfa bola v pôvodnom dotazníku $\alpha = 0,88$ a v autorskom výskume = 0,899 (v rámci jednotlivých dimenzií: určitá osoba pôvodný dotazník $\alpha = 0,91$, autorský výskum $\alpha = 0,851$; rodina pôvodný dotazník $\alpha = 0,87$, autorský výskum $\alpha = 0,884$; priatelia pôvodný dotazník $\alpha = 0,85$, autorský výskum $\alpha = 0,923$). Záver dotazníkovej batérie tvorili otázky týkajúce sa ďalších premenných ako je rod, vek.

3. VÝSLEDKY

Výsledky výskumu boli rozdelené do troch oblastí. Prvá sa venovala deskripcii kyberšikanovania, nakoľko jedným z cieľov výskumu bolo zistiť, s akým typom kyberšikanovania prichádzajú adolescenti najčastejšie do kontaktu.

Tabuľka 1

Rozdelenie respondentov na základe druhu a frekvencie obeť kyberšikanovania (percentuálne vyjadrenie)

	vôbec	zriedka	občas	často	veľmi často
1.	7,3	34,7	29,3	20,7	8
2.	39,3	20,7	22	10	8
3.	56	26,7	8,7	5,3	3,3
4.	74,7	20	1,3	2,7	1,3
5.	22	26,7	22,7	12	16,7
6.	51,3	26	11,3	5,3	6
7.	52,7	26	9,3	7,3	4,7
8.	51,3	15,3	14	11,3	8
9.	72,7	10,7	12	3,3	1,3
10.	14,7	7,3	16,7	10,7	50,7

Zdroj: Vlastné spracovanie.

Legenda: 1. Rozširovanie nepravdivých správ. 2. Posielanie zosmiešňujúcich fotografií alebo videí. 3. Zasielanie správ na sociálnych sieťach pod iným menom. 4. Zneužitie profilu inou osobou. 5. Posielanie urážlivých a vulgárnych správ. 6. Komentovanie príspevkov na sociálnej sieti s cieľom strániť či uraziť inú osobu. 7. Zámerné odstránenie osoby zo súkromných skupín priateľov/spolužiakov na Facebooku. 8. Posielanie správ so sexuálnym obsahom. 9. Prenasledovanie s využitím správ, komentárov či

hovorov. 10. Kontaktovanie prostredníctvom správ, komentárov či hovorov.

Ako je znázornené v Tabuľke 1, najvyššiu frekvenciu odpovedí z pohľadu obeť kyberšikanovania (frekvencia veľmi často), kedy sa s kyberšikanovaním stretávajú viac krát za týždeň, dosahovala položka 10. Kontaktovanie prostredníctvom správ, komentárov či hovorov (50,7%) a 5. Posielanie urážlivých a vulgárnych správ (16,7%). Najmenej sa respondenti stretávali so Zneužitím profilu inou osobou (74,7%) a 9. Prenasledovaním s využívaním správ, komentárov či hovorov (72,7%).

Pri agresorovi kyberšikanovania (Tabuľka 2) najvyššiu frekvenciu s odpoveďou „veľmi často“ dosahovali rovnaké položky ako pri obeti. Respondenti uvádzali, že sa viac krát za týždeň stretávajú s Kontaktovaním prostredníctvom správ, komentárov či hovorov (49,3%) a Posielaním urážlivých a vulgárnych správ (11,3%). Položiek v najvyššou frekvenciou odpovedí na škále „vôbec“ bolo viac ako pri obeti kyberšikanovania. Agresori uvádzali, že ešte nikdy nikomu neukradli identitu (94,7%), neprenasledovali nikoho s využitím virtuálneho priestoru (86%). Taktiež uvádzali, že neposielajú správy pod iným menom (84,7%) rovnako ako neuvádzajú komentáre o iných s cieľom ich uraziť (78%).

Tabuľka 2

Rozdelenie respondentov na základe druhu a frekvencie obeť kyberšikanovania (percentuálne vyjadrenie)

	vôbec	zriedka	občas	často	veľmi často
1.	39,3	45,3	10,7	3,3	1,3
2.	46,7	28,7	12	6	6,7
3.	84,7	6,7	4,7	3,3	0,7
4.	94,7	3,3	1,3	0,7	0
5.	36	33,3	13,3	6	11,3
6.	78	16	3,3	2	0,7
7.	56,7	26	13,3	2	2
8.	70,7	13,3	8	6,7	1,3
9.	86	7,3	1,3	4	1,3
10.	16	12	16	6,7	49,3

Zdroj: Vlastné spracovanie.

Legenda: 1. Rozširovanie nepravdivých správ. 2. Posielanie zosmiešňujúcich fotografií alebo videí. 3. Zasielanie správ na sociálnych sieťach pod

iným menom. 4. Zneužitie profilu inou osobou. 5. Posielanie urážlivých a vulgárnych správ. 6. Komentovanie príspevkov na sociálnej sieti s cieľom strážniť či uraziť inú osobu. 7. Zámerné odstránenie osoby zo súkromných skupín priateľov/spolužiakov na Facebooku. 8. Posielanie správ so sexuálnym obsahom. 9. Prenasledovanie s využitím správ, komentárov či hovorov. 10. Kontaktovanie prostredníctvom správ, komentárov či hovorov.

Sociálna opora

Pre efektívne riešenia kyberšikanovania je potrebné brať do úvahy nielen rizikové procesy v kontexte jedinca, ale aj sociálne prostredie, jedinca podporujúce pri zvládaní rôznych druhov patológií. Výsledky autorského výskumu (Tabuľka 3) nepreukázali vzťah medzi kyberšikanovaním a sociálnou oporou. Napriek tomu, sociálna opora je stále jeden z protektívnych faktorov v rámci kyberšikanovania. Ako bude nižšie naznačené, rôzne výskumy preukázali, že sociálna opora môže zmierniť nepriaznivé dôsledky na obeť kyberšikanovania.

Tabuľka 3

Spearmanov test – vzťah medzi vnímanou sociálnou oporou a agresorom a obeťou kyberšikanovania

	Sociálna opora	
Agresor kyberšikanovania	r	-0,132
	p(α)	0,178
Obeť kyberšikanovania	r	-0,079
	p(α)	0,366

Zdroj: Vlastné spracovanie.

V rámci jednotlivých zdrojov sociálnej opory adolescentov sa preukázalo, že vnímaná sociálna opora zo strany určitej osoby alebo priateľov nemá vplyv na výskyt kyberšikanovania v rámci tejto výskumnej vzorky (Tabuľka 4). Avšak sociálna opora zo strany rodiny má štatisticky významnú súvislosť s kyberšikanovaním. Tento výsledok možno interpretovať v zmysle, že čím je vyššia miera sociálnej opory zo strany rodiny, tým je menšia pravdepodobnosť, že jedinca začne kyberšikanovať niekoho iného. Tak, ako pri agresorovi kyberšikanovania, aj pri obeti kyberšikanovania bol meraný vzťah medzi zdrojom sociálnej opory a frekvenciou kyberšikanovania, no žiadna významnosť nebola potvrdená.

Tabuľka 4

Spearmanov test – vzťah medzi vnímanou sociálnou oporou zo strany určitej osoby, rodiny, priateľov a agresorom a obeťou kyberšikanovania

		Rodina	Priatelia	Určitá osoba
Agresor kyberšikanovania	r	-0,231	0,027	-0,019
	p(α)	0,017	0,782	0,843
Obet' kyberšikanovania	r	-0,123	-0,065	0,008
	p(α)	0,157	0,455	0,926

Zdroj: Vlastné spracovanie.

Sociálna začlenenosť

Ako už bolo v teoretickej časti spomenuté, pre adolescentov je veľmi dôležitý názor okolia rovnako ako aj to, či sú obľúbení a patria do skupiny rovesníkov. Samotná úroveň sociálnej začlenenosti je veľmi dôležitým faktorom v živote jedinca, nakoľko v rámci kompenzácie neúspechu, či nízkej obľúbenosti sa jedinec môže začať správať rizikovo, až patologicky. Výskumne boli merané dve roviny sociálnej začlenenosti. Zo získaného skóre pri otázkach reálnej sociálnej začlenenosti bol nameraný medián v hodnote 0,5. V Tabuľke 5 možno vidieť, že respondenti (55%) dosahovali rovnakú, alebo vyššiu mieru a možno teda usudzovať, že títo jedinci sú aktívnejší pri nadväzovaní kontaktov s inými ľuďmi, sú vo vzťahu k nim otvorenejší a radi sú stredom pozornosti. Respondenti s nižšou mierou (45%) sú naopak pri nadväzovaní kontaktov zdržanliví, vyhýbajú sa kontaktu s cudzími ľuďmi, radšej sa držia v ústraní a neradi vyčnievajú z davu.

Tabuľka 5

Deskripcia priemerného skóre – reálna sociálna začlenenosť, potreba sociálnej začlenenosti a sociálna začlenenosť

		n	%
Reálna sociálna začlenenosť	nižšia miera	67	45
	vyššia miera	83	55
Potreba sociálnej začlenenosti	nižšia miera	68	45
	vyššia miera	82	55
Sociálna začlenenosť	nulová hodnota rozdielu	9	6
	kladná hodnota rozdielu	50	33
	záporná hodnota rozdielu	91	61

Zdroj: Vlastné spracovanie.

V prípade potreby sociálnej začlenenosti bol zistený medián 0,57. Respondenti s vyššou mierou (55%) sa vyznačujú až prehnanou snahou o dobré vzájomné interakcie a porozumenie s inými ľuďmi, starajú sa o svoj zovňajšok, chcú byť obľúbení a často krát kontrolujú svoje správanie, aby získali od okolia uznanie. Naopak respondenti s nižšou mierou (45%) o svoj zovňajšok príliš nedbajú, nemajú záujem o dobré vzájomné vzťahy a vyhýbajú sa sociálnym kontaktom. V rámci merania konkrétnej úrovne sociálnej začlenenosti bolo zistené, že 61% respondentov dosahovalo zápornú hodnotu, čo znamená, že sa respondenti cítia osamelí a odstrkovaní zo strany okolia. Kladná hodnota rozdielu sa preukázala u 33% respondentov, ktorí sa naopak cítia byť obťažovaní okolím, no nemajú dosť síl svoje pocity dať najavo a tak podliehajú vplyvu svojho okolia. U 6% respondentov vyšiel nulový rozdiel, čo znamená, že sa subjektívne cítia spokojne a úspešne v interakcii s inými ľuďmi.

Tieto zistenia potvrdzuje aj výsledok v rámci vnútornej konštruktívnej validity dotazníka, pretože existuje štatisticky významná súvislosť medzi reálnou sociálnou začlenenosťou a potrebou sociálnej začlenenosti. Tento vzťah je možné interpretovať ako skutočnosť, že čím vyššia je miera reálnej začlenenosti, tým vyššia je aj jej potreba. Teda ak je jedinec v skupine začlenený a obľúbený má potrebu túto svoju začlenenosť stále zvyšovať. (Tabuľka 6) V kontexte kyberšikanovania bolo predpokladané, že existuje štatisticky významná súvislosť medzi reálnou sociálnou začlenenosťou a agresorom kyberšikanovania. Predpoklad bol formulovaný na základe dôležitosti sociálnej začlenenosti v kolektíve najmä v období adolescencie. Zámerom bolo overiť, či reálna začlenenosť jednotlivca má vplyv na jeho prípadné rizikové správanie (kyberšikanovanie). No podľa výsledkov v rámci tejto konkrétnej výskumnej vzorky možno konštatovať, že reálna sociálna začlenenosť nie je prediktorom toho, že sa niekto stane agresorom kyberšikanovania. Táto súvislosť nebola potvrdená ani pri obeti kyberšikanovania.

Tabuľka 6

Spearmanov test – vzťah medzi reálnou sociálnou začlenenosťou a potrebou sociálnej začlenenosti, agresorom kyberšikanovania a obeťou kyberšikanovania

	Reálna sociálna začlenenosť	
Potreba sociálnej	r	0,191*

začlenenosti	p(α)	0,020
Agresor kyberšikanovania	r	0,027
	p(α)	0,786
Obet' kyberšikanovania	r	0,027
	p(α)	0,760

Zdroj: Vlastné spracovanie.

Signifikancia sa však preukázala (Tabuľka 7) v rámci potreby sociálnej začlenenosti a agresorom kyberšikanovania, kde ide o slabý negatívny vzťah, čo znamená, že čím je vyššia potreba sociálnej začlenenosti, tým je nižšia pravdepodobnosť toho, že sa jedinec stane agresorom. Táto skutočnosť potvrdzuje teoretické vymedzenie jedincov s vyššou úrovňou potreby sociálnej začlenenosti, kedy takíto jedinci sa snažia získať si svoje okolie, chcú mať dobré sociálne vzťahy, chcú byť v spoločnosti obľúbení, uznávaní a preto kontrolujú svoje správanie. Vzťah pri obeti kyberšikanovania potvrdený nebol.

Tabuľka 7

Spearmanov test – korelácia medzi potrebou sociálnej začlenenosti a kyberšikanujúcim

	Potreba sociálnej začlenenosti	
Agresor kyberšikanovania	r	-0,241*
	p(α)	0,013
Obet' kyberšikanovania	r	0,046
	p(α)	0,599

Zdroj: Vlastné spracovanie.

Legenda: r = < 0,001***.

4. DISKUSIA

Zámerom predloženej štúdie bolo predstaviť autorský výskum z oblasti sociálnej opory účastníkov kyberšikanovania. Cieľom výskumu bolo overiť existenciu jednotlivých súvislostí medzi kyberšikanovaním, sociálnou oporou a sociálnou začlenenosťou. Štatisticky významná súvislosť sa potvrdila u agresora kyberšikanovania, kedy miera sociálnej opory od rodiny klesala a taktiež so zvyšovaním intenzity kyberšikanovania klesala aj jeho potreba sociálnej začlenenosti. Iné štatisticky významné súvislosti sa nepreukázali. Výskum mal samozrejme svoje limity v počte respondentov a ich homogénnosti, keďže sa výskumu zúčastnili iba študenti gymnázií, takže výskumné závery možno konštatovať iba pre túto konkrétnu výskumnú vzorku a nemožno ich zovšeobecniť

pre celú populáciu. No napriek výsledkom výskumu má sociálna opora nezastupiteľné miesto. Dokazujú to aj výsledky od autorov Fanti et al. (2012), ktorí skúmali rôzne formy sociálnej opory (od rodiny, priateľov, v škole) na výskumnej vzorke 1416 adolescentov. Zistili, že práve sociálna opora bola ochranným faktorom pre obeť kyberšikanovania. Tento vzťah potvrdili tak pri sociálnej opore od rodiny, ako i sociálnej opore od priateľov. V kontexte rodiny ich ešte zaujímal vzťah medzi úplnosťou/ neúplnosťou rodiny, sociálnou oporou a kyberšikanovaním. Preukázali, že vyššia miera sociálnej opory pre obeť kyberšikanovania je poskytovaná v neúplnej rodine, ako v úplnej. Taktiež čím majú obeť kyberšikanovania vyššiu mieru sociálnej opory v rodine (neúplnej), tým nižšiu sociálnu oporu vyžadujú od známych. Posledným zistením bol vzťah, ktorý sa výrazne preukázal i v autorskom výskume (r = < 0,001, p(α) = -0,192; priatelia r = < 0,001, p(α) = -0,166) a to, že čím mali jedinci nižšiu mieru sociálnej opory od rodiny i od priateľov, tým boli vo vyššej miere kyberšikanovaní. To, že jedinec dôsledkom kyberšikanovania stráca sociálnu oporu zo strany priateľov, je do istej miery pochopiteľné, nakoľko agresor kyberšikanovania často krát pochádza práve z rovesníckeho prostredia. Následkom toho obeť kyberšikanovania prestáva veriť okruhu svojich rovesníkov a miera sociálnej opory sa znižuje. Pokiaľ žije adolescent v domácnosti iba s jedným rodičom, často si s ním vytvára intenzívnejší vzťah a preto i sociálna opora od neho je silnejšia. Toto zistenie je zaujímavé i v kontexte úplnosti rodiny, kedy je potrebné pracovať s oboma rodičmi na intenzívnejšom preukazovaní sociálnej opory svojmu dieťaťu aj už v období adolescencie (v rámci tejto oblasti by bolo však potrebné rátať i s obťažujúcou sociálnou oporou). Toto zistenie možno dať do súvisu i s výsledkom z autorského výskumu, kedy obeť kyberšikanovania vyhľadávajú skôr dlhodobé vzťahy, napríklad tie partnerské, pretože sa preukázal pozitívny vzťah medzi dĺžkou partnerského vzťahu a sociálnou oporou. Virtuálne prostredie so sebou prinieslo i nové možnosti vzájomnej komunikácie nielen medzi ľuďmi, ktorí sa poznajú v reálnom živote, ale je možné nadväzovať i nové vzťahy s tými, ktorí do reálneho sveta zatiaľ nepatria. Takto sa môže rozširovať veľkosť sociálnej siete jedinca, či však aj kvalita je do značnej miery otáznou. No nadväzovanie nových kontaktov je typickým práve pre obdobie adolescencie, kde je zvýšená i potreba častej komunikácie s vrstovníkmi. V rámci autorského výskumu boli preto zisťované

vzťahy medzi sociálnou oporou a tým, ako sa prelínajú sociálne vzťahy reálne a virtuálne v súvislosti s kyberšikanovaním. Pre adolescentov je rizikové komunikovať s ľuďmi, ktorých poznajú iba prostredníctvom virtuálneho prostredia. Potvrďuje to i výskum autorov Wolaka, Finkelhora a Mitchella (ako je uvedené v Ševčíková et al., 2014), ktorí zistili, že čím viac adolescenti komunikujú na internete s ľuďmi, ktorých poznajú iba na internete, tým častejšie dostávajú sexuálne návrhy v tomto prostredí. Takže i oni konštatovali rizikovosť v komunikácii s neznámymi ľuďmi, avšak nakoľko sa preukázal iba slabý vzťah, tak hovoria, že nie je potrebné sa takejto komunikácie obávať. Potrebné je, ako v celom virtuálnom prostredí, tak i pri komunikácii v rámci tohto prostredia správať sa čo najmenej rizikovo a obozretne. Autori Yigit et al., (2018) realizovali výskum zameraný taktiež na zisťovanie vzťahu medzi kyberšikanovaním a vnímanou sociálnou oporou zo strany rodiny u adolescentov (N=223) boli zistené skutočnosti, že medzi skúmanými premennými existuje štatistický významný stredne silný negatívny vzťah ($r = 0,401$; $p(\alpha) = 0,001$). Táto skutočnosť sa potvrdila aj v predkladanom autorskom výskume. Súvislosťou medzi sociálnou oporou a kyberšikanovaním sa zaoberal aj výskum realizovaný v Španielsku s 1411 respondentmi v roku 2008, ktorý taktiež preukázal negatívny štatistický vzťah ($r = -0,310$; $p(\alpha) = 0,05$). (Calvete et al., 2010)

I keď v tejto oblasti je realizovaných ešte iba niekoľko výskumov, možno konštatovať, že kyberšikanovanie je natoľko závažné, že zasahuje sociálne okolie obete ale aj agresora v negatívnom smere. Na základe spomenutých výskumov i autorského výskumu sa otvára možno nie nový, ale o to širší priestor pre prácu sociálnych pracovníkov tak v preventívnych, ako i v intervenčných a socioterapeutických aktivitách.

5. ZÁVER

Pre adolescentov je veľmi dôležité, aby mali vo svojom okolí niekoho blízkeho, s kým by mohli zdieľať pocity. Významnou súčasťou ich života sú rovesníci, vďaka ktorým je saturovaná ich potreba niekam patriť. Pokiaľ je adolescent v triede sociálne začlenený, je spokojný zo svojím životom a nemá potrebu vyhľadávať sociálnu oporu niekde inde (virtuálne prostredie). Ak však takáto opora absentuje a potreba po sociálnej začlenenosti ani v najmenšom nekoreluje s jeho reálnou sociálnou začlenenosťou, je to práve kyberpriestor, ktorým sa snaží túto skutočnosť zvrátiť. Prostredníctvom sociálnych sietí si hľadá

jednotlivca či skupinu, kde by mal pocit, že je vypočutý a je súčasťou skupiny aj za cenu, že dané osoby nikdy osobne nestretne.

Výskum preukázal, že u agresora kyberšikanovania klesá miera sociálnej opory od rodiny, ktorá tvorí jeden z najvýznamnejších podporných zdrojov. Taktiež, že so zvyšovaním intenzity kyberšikanovania klesá agresorova potreba sociálnej začlenenosti. Na základe týchto poznatkov je potrebné nastaviť kompetenčné rámce pomáhajúcich profesionálov, aby boli vytvorené účinné prevenčné i intervenčné programy. V súčasnosti pri sociálnej práci je veľmi dôležité reflektovať práve nové požiadavky odrážajúce sa v spoločenskej objednávke. Kyberšikanovanie je bezpochyby práve takou sociálnou patológiou, ktorú je potrebné implementovať nielen medzi súbor poznatkov, metodických postupov, ale i do kompetenčného rámca sociálnej práce.

AFILIÁCIA

Grant VEGA 1/0285/18 Rizikové správanie adolescentov ako klientov sociálnej práce v dôsledku ich osamelosti.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- Blinka, L. et al. (2015). *Online závislosti*. Grada.
- Calvete, E., Orue, I., Estévez, A., Villardón, L., & Padilla, P. (2010). Cyberbullying in adolescents: Modalities and aggressors' profile. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1128-1135. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563210000579>
- Džambazovič, R. & Gerbery, D. (2004). Chudoba a sociálne vylúčenie v kontexte krajín EÚ a SR (Teoretická štúdia). In Džambazovič, R. et al. (Eds.). *Chudoba a sociálna exklúzia/inklúzia: Skupiny najviac ohrozené sociálnou exklúziou a námety na riešenie/prevenciu* (s. 4-64). <https://www.ceit.sk/IVPR/images/IVPR/pdf/2004/rodina/Chudoba.pdf>
- Erdogan, Y. (2008). Exploring the Relationships among Internet Usage, Internet Attitudes and Loneliness of Turkish Adolescents. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 2(2), article 4. <https://cyberpsychology.eu/article/view/4216/3258>
- Fanti, K. A., et al. (2012). A longitudinal study of cyberbullying: Examining risk and protective factors. *European Journal Of Developmental Psychology*, 9(2), 168-181.
- Kollárik, T. (2008). *Dotazník sociálnej začlenenosti*. Psychodiagnostika a.s.

- Koscurová, Z. (2013). *Sociálna práca v škole. Teoreticko-výskumné reflexie v školskom prostredí*. Iris.
- Krejčová, L. (2011). *Psychologické aspekty vzdelávania dospívajících*. Grada Publishing.
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Portál.
- Levická, J. (2005). Význam sociálnej opory vo vzťahu k zdravotnému stavu klienta. *Kontakt*, 3(4), 266-269.
- Nausheen, B., Gidron, Y., Peveler, R., & Moss-Morris, R. (2009). Social support and cancer progression: a systematic review. *J Psychosom Res*, 67(5), 403-415.
- Nixon, CH.N. (2014). Current perspectives: the impact of cyberbullying on adolescent health. *Adolesc Health Med Ther*, 5, 143-158.
- Peter, J., Valkenburg, M.P., & Schouten, A. (2006). Characteristics and Motives of Adolescents Talking with Strangers on the Internet. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 526-530.
<https://www.dhi.ac.uk/san/waysofbeing/data/communication-zangana-peter-2006c.pdf>
- Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (2013). *Social Support: Theory, Research and Applications*. Springer Science & Business Media.
- Síruček, J., Síručková, M., & Macek, M. (2007). Sociální opora rodiču a vrstevníku a její význam pro rozvoj problémového chování v adolescenci. *Československá psychologie*, 51(5), 476.
- Ševčíková, A. et al. (2014). *Děti a dospívající online. Vybraná rizika používání internetu*. Grada Publishing.
- Šolcová, I., & Kebza, V. (1990). Sociální opora jako významný protektivní faktor. *Československá psychologie*, 43(1), 19-38.
- Tóthová, L. (2019). *Sociálna práca so skupinou*. ŠafárikPress.
<https://unibook.upjs.sk/sk/e-publikacie-volne-pristupne/1199-socialna-praca-so-skupinou>
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Karolinum.
- Vašutová, M., & Panáček, M. (2010). Životní smysluplnost jako faktor podporující sociální inkluzi. In Sedláková, M. & Šlosár, D. (Eds.). *Budovanie spoločnej cesty v sociálnej inklúzii* (s. 22-27).
<https://www.upjs.sk/public/media/17006/5%20inkluzia.pdf>
- Vašutová, M., & Panáček, M. (2013). *Medzi dětstvím a dospělostí. Vybrané kapitoly z psychologie adolescence*. Filozofická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě.
- Vitalošová, I. (2017). Exklúzia, sociálne vylúčenie. In Balogová, B. & Žiaková, E. (Eds.). *Vademecum sociálnej práce. Terminologický slovník*. (s. 282). Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Filozofická fakulta.
- Výrost, J., & Baumgartner, F. (2001). Sociálna opora a osamelosť. In Výrost, I., & Slaměník, I. (Eds.). *Aplikovaná sociální psychologie II*. (s. 113-128). Grada Publishing.
- Yigit, M.F., Keskin, S. & Yurdugul, H. (2018). Investigating the Relationship between Cyberbullying and Perceived Family Support in Middle-School Students in Relation to Gender, Frequency of Internet Use, and Grade. *Turkish Green Crescent Society*, 5(2), 249-284.

VYCHOVNÉ PROBLÉMY DETÍ V KONTEXTE ZÁVISLOSTI OD INTERNETU

*Educational Problems Of Children In The Context Of Dependence From The Internet*Anna Hudecová¹, Zuzana Balážová²**Abstrakt**

Štúdia sa zameriava na problematiku rizikového správania žiakov v kontexte využívania internetu a moderných technológií. Primárne je pozornosť venovaná problematike šikanovania a kyberšikanovania žiakov. Cieľom výskumu bolo zmapovať výskyt šikanovania a kyberšikanovania medzi intaktnými žiakmi a žiakmi so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami na stredných školách. Porovnať výskyt jednotlivých foriem šikanovania a kyberšikanovania z pohľadu intaktných žiakov a žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami. Vo výskume bola využitá kvantitatívna stratégia. Zber výskumných dát bol realizovaný dotazníkom vlastnej konštrukcie. Výber výskumnej vzorky bol zámerný. Výskumnú vzorku tvorili žiaci stredných škôl. Celkovo sa výskumu zúčastnilo 172 žiakov, z čoho bolo 62 žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami a 110 intaktných žiakov. Výskumné zistenia potvrdili, že pri výskyte foriem nežiadúceho správania (šikanovania a kyberšikanovania) sa nepotvrdil výrazný rozdiel medzi skúmanými súbormi. Bližšie informácie prezentujeme vo výsledkoch výskumu a diskusií.

Kľúčové slová: Nežiaduce správanie. Šikanovanie. Kyberšikanovanie. Intaktní žiaci. Žiaci so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami.

Abstract

The study focuses on the issue of risky behavior of students in the context of the use of the Internet and modern technologies. Primarily, attention is paid to the issue of bullying and cyberbullying of students. The aim of the research was to map the incidence of bullying and cyberbullying among intact students and students with special educational needs in secondary schools. A quantitative strategy was used in the research. The collection of research data was carried out by a questionnaire of own design. The selection of the research sample was intentional. The research sample consisted of high school students. A total of 172 pupils took part in the research, of which 62 were pupils with special educational needs and 110 were intact pupils. Research findings confirmed that the occurrence of forms of undesirable behavior (bullying and cyberbullying) did not. Research findings confirmed that there were no significant differences between the groups studied in the presence of forms of undesirable behavior. We present more detailed information in the research results and discussion.

Keywords: Unwanted behavior. Bullying. Cyberbullying. Intact students. Pupils with special educational needs.

¹ Katedra pedagogiky a špeciálnej pedagogiky, Pedagogická fakulta Katolíckej univerzity v Ružomberku, Hrabovská cesta 1, 034 01 Ružomberok, Slovenská republika, anna.hudecova@ku.sk.

² Stredná odborná škola technická, Ul. 1. mája 22, 953 01 Zlaté Moravce, jackymack@azet.sk.

1. ÚVOD

Jedným z najpoužívanejších komunikačných prostriedkov súčasnosti je internet, ktorý umožňuje rýchlu komunikáciu, ktorá však nie je vždy pozitívna. Je to aj priestor pre šírenie negatívnych prejavov, ku ktorým sa uchylujú často tí, ktorí nedokážu komunikovať priamo a otvorene. Anonymita virtuálneho sveta (internetu) im umožňuje napádať iných, ironizovať ich, šliapať po ich dôstojnosti a to často beztrešne. Sme si vedomí toho, že každá nová technológia v sebe skrýva protirečenie. Na jednej strane prináša výhody, môže človeku pomôcť obohatiť jeho život, ale súčasne môže byť aj nositeľom mnohých negatívnych javov súvisiacich s rizikovým správaním jednotlivcov. Moderné technológie, vrátane internetu a sociálnych sietí predstavujú často priestor a riziko na ich zneužívanie. Uvedomujeme si, že tieto technológie sa stávajú prirodzenou a neoddeliteľnou súčasťou života dnešnej generácie detí, mládeže i dospelých, preto ich nemožno prehliadať. Prinášajú však so sebou nielen mnoho pozitívnych ale i negatívnych zmien a rizík, s ktorými musíme počítať a byť pripravení na to, že moderné technológie sú často aj nositeľmi ohrozenia ľudskej dôstojnosti. Virtuálne prostredie je atraktívne, ale nepreskúmané územie plné hrozieb. Súčasná doba je príznačná tým, že virtuálny priestor, ktorý predstavujú mobilné telefóny, internet a sociálne siete, je pre deti, mladých ľudí i dospelých prítiažlivým. Trávia v ňom značný čas, je to priestor kde hľadajú nielen ponaučenie ale aj zábavu. Je to však aj priestor, ktorý vytvára značné riziká. Negatívnou stránkou spomenutých technológií je okrem rizika závislosti aj problém súvisiaci s nárastom agresívneho správania a šírenia násillia. Jednou z foriem agresívneho a rizikového správania je elektronické šikanovanie – kyberšikanovanie, ktoré môžeme dať do kontextu so zneužívaním masmédií (počítač, internet, mobilné telefóny a pod.) a mediálnej komunikácie. Kyberšikanovanie zneužíva tieto technológie k psychickému týraniu, pričom ignoruje mravné pravidlá komunikácie. Problematike kyberšikanovania je v ostatnom období venovaná pomerne značná pozornosť. Svedčia o tom publikácie, ktoré tento problém analyzujú. Prínosom v problematike kyberšikanovania sú práce anglických odborníkov P. K. Smith, J. Mahdavi, M. Carvalho, S. Fisher a S. N. Tippett (2006); Hinduja, S. a Patchin, J. W. (2009); Rogers (2011).

Na Slovensku sa danej oblasti výraznejšia pozornosť začala venovať až v 90. rokoch

20. storočia. V tomto období dochádza k výraznejšiemu záujmu o tento nepopierateľne vážny problém. Prejavilo sa to publikovaním viacerých štúdií, ktoré prispeli k objasneniu tejto problematiky. V tejto súvislosti môžeme spomenúť práce viacerých autorov. Problematike agresívneho správania, šikanovania a kyberšikanovania sa venovala A. Hudecová (2004); M. Adamík a Šimegová (2007); Ľ. Sejčová (2010); Hulanová (2012); Hollá (2013), Žiaková a M. Halachová (2013), A. Hudecová a K. Kurčíková (2014).

Napriek týmto snahám však musíme konštatovať, že tejto problematike doposiaľ nebola venovaná dostatočná pozornosť v kontexte kyberšikanovania žiakov so špeciálnymi potrebami, resp. komparácii nežiaduceho správania intaktných žiakov so žiakmi so špeciálnymi potrebami. To bola motivácia, ktorá viedla k rozhodnutiu uskutočniť výskum v tejto oblasti.

Cieľom výskumu bolo zmapovať výskyt šikanovania a kyberšikanovania medzi intaktnými žiakmi a žiakmi so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami na stredných školách vo vybranom regióne. Porovnať výskyt jednotlivých foriem šikanovania z pohľadu intaktných žiakov a žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami (ďalej ŠVVP). Pri formulovaní cieľa výskumu sme vychádzali z predpokladu, že žiaci so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami sú intaktnými žiakmi negatívne vnímaní, a často sú vyčleňovaní z triedneho kolektívu a stávajú sa vo väčšej miere obeťami. Výskum sa zameriava najmä na zodpovedanie otázok o tom, aké sú skúsenosti respondentov s formami elektronického šikanovania. Zisťovali sme to prostredníctvom nasledovných položených výskumných otázok:

- Do akej miery a s akými formami šikanovania a kyberšikanovania majú žiaci vybraných škôl skúsenosti ?
- Existuje vzťah medzi formami kyberšikanovania a špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami žiakov?
- Existujú rozdiely medzi skúmanými žiakmi v motivácii vzťahujúcej sa ku kyberšikanovaniu?

Hlavným cieľom bolo zistiť, či existuje štatisticky významný vzťah medzi formami šikanovania a špeciálnymi potrebami respondentov.

H1 Predpokladáme, že medzi formami šikanovania a kyberšikanovania a špeciálnymi potrebami respondentov nebude preukázaný štatisticky významný vzťah.

H2 predpokladáme, že motivácia respondentov k nežiaducemu správaniu sa bude líšiť v závislosti od veku respondentov.

2. METÓDY

Štúdia pozostávala z kvantitatívnej výskumnej stratégie. Získané údaje sme získali metódou dotazníka vo forme neštandardizovaného meracieho nástroja vlastnej konštrukcie. Dotazník bol anonymný, čím bola zabezpečená dôvera respondentov k výskumu. Získané dáta sa spracovali uložením do elektronickej databázy a metódami štatistického spracovania dát v Microsoft Office-Excel. Analýza dát spočívala v deskriptívnej štatistike a v testovaní hypotéz štúdie.

Výber výskumnej vzorky bol zámerný. Výskumnú vzorku tvorili žiaci stredných odborných škôl v Nitrianskom kraji. Išlo o žiakov prvého a druhého ročníka stredných škôl. Celkovo sa výskumu zúčastnilo 172 žiakov, z čoho bolo 62 žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami a 110 intaktných žiakov. Pri spracovaní získaných údajov sme použili matematicko-štatistickú metódu chí-kvadrát test, ktorý slúži na overenie nulovej hypotézy. Tá tvrdí, že získané početnosti sa s očakávanými rovnajú, čo znamená že dve premenné sú navzájom nezávislé. Ďalšou použitou metódou je Pearsonov korelačný koeficient, ktorý slúži na určenie tesnosti vzťahu medzi dvomi premennými. Na zistenie vzťahu medzi dvoma premennými (znakmi) sme použili testovacie kritérium chí-kvadrát test. Testovaná závislosť bola uskutočnená na hladine významnosti $\alpha = 0,05$.

3. VÝSLEDKY

Výskum bol zameraný na zistenie nežiaduceho správania a na komparáciu výskytu nežiaduceho správania u skúmaných respondentov (intaktní žiaci, žiaci so ŠVVP). V rámci zistenia jednotlivých foriem sme sa zamerali nielen na zistenie kyberšikanovania, ale aj klasického šikanovania. Na základe prezentovaných údajov sme komparovali prejavy nežiaduceho správania u intaktných žiakov a žiakov so špeciálnymi potrebami. Výsledky prezentujeme v Tabuľke 1.

Tabuľka 1

Výskyt nežiaduceho správania intaktných žiakov a žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami

Typ správania	IŽ	Žiaci so ŠVVP	CH	D	14	15	16	17
Nadávky iným	42 38,2	25 37,9	47 35,6	20 45,5	7 22,6	22 40	36 44,4	2 22,2
Šikanovanie iných	8 7,3	2 3	9 6,8	1 2,3	0 0	2 3,6	8 9,9	0 0
Vydieranie iných prostredníctvom e-médií	28 25,5	9 13,6	30 22,7	7 15,9	2 6,5	12 21,8	22 27,2	1 11,1
Bitie iných	2 1,8	0 0	2 1,5	0 0	0 0	1 1,8	1 1,1	0 0
Vymievanie sa iným	32 29,1	19 28,8	22 16,7	29 65,9	10 32,3	19 34,5	21 25,9	1 11,1
Ohováranie iných	59 53,6	31 47	51 38,6	39 88,6	12 38,7	34 61,8	40 49,4	4 44,4
Natáčanie iných na el. zariadenie v situáciách, ktoré mu boli nepríjemné	8 7,3	1 1,5	7 5,3	2 4,5	1 3,2	2 3,6	5 6,2	1 11,1
Posielanie nevhodných SMS, emailov, správ iným na soc. sieťach	12 10,9	3 4,5	11 8,3	4 9,1	2 6,5	5 9,1	7 8,6	1 11,1
Iné prejavy nežiaduceho správania	0	0	0	0	0	0	0	0

Zdroj: Vlastné spracovanie.

Legenda: IZ – intaktní žiaci; žiaci so ŠVVP – žiaci so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami; CH – chlapci; D – dievčatá.

Rozdiel v prejavoch nežiaduceho správania sa ukázal vo forme vydieranie iných prostredníctvom e-médií. Túto formu kyberšikanovania výraznejšie realizujú intaktní žiaci. Podobne sa vyššie hodnoty ukázali pri forme šikanovania, ktorá bola zameraná na natáčanie iných na elektronické zariadenia v situáciách, ktoré boli pre jednotlivcov nepríjemné“. Výraznejší rozdiel sa prejavil v položke „posielanie nevhodných správ, SMS iným“. V súbore intaktných žiakov sa táto forma vyskytovala oveľa výraznejšie.

Pri komparácii nežiaduceho správania z hľadiska pohlavia sa ukázal vyšší podiel v položke ohováranie iných. V porovnaní so súborom chlapcov sa ukázal vyšší podiel týchto aktivít u skúmaných respondentiek (dievčat). V tejto súvislosti musíme konštatovať, že nemožno súhlasiť s často prevažujúcim názorom, že ide o mierenejšiu formu kyberšikanovania. Dôvodom je skutočnosť, že, verbálne útoky sú mnohokrát rizikovejšie. Dokážu ublížiť a mnohokrát sú účinnejšie ako iné formy agresívneho správania. Často sú efektívnejšie aj ako fyzické útoky na obeť. Tieto dôvody by nás teda nemali nechať

ľahostajnými. Je to forma, ktorá výrazne ovplyvňuje sebahodnotenie jednotlivca a často vedie k zníženiu jeho sebaúcty a následným negatívnym prejavom v jeho správaní.

Na základe našich zistení môžeme konštatovať, že skúmaní respondenti uviedli pomerne široký diapozón foriem nežiaduceho správania, s ktorými sa stretli. Pri porovnaní foriem u intaktných žiakov so žiakmi so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami sa neukázali výrazné rozdiely. Pri zisťovaní vzťahu medzi formami kyberšikanovania a vekom respondentov sa nám závislosť potvrdila v dvoch prípadoch a to:

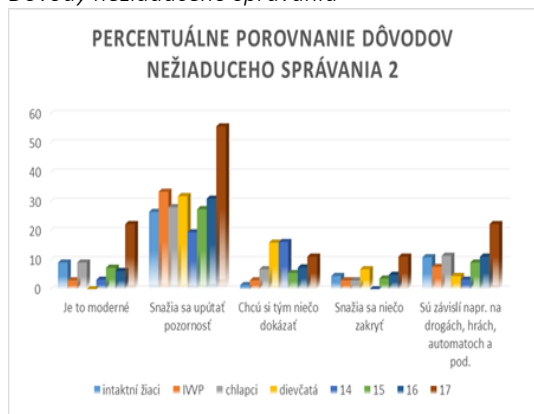
(1.) Ohováranie iných, kde pri testovacom kritériu 26,52 a kritickej hodnote KH 21,03 vplynula stredná korelácia s hodnotou 0,39.

(2.) Pociťovanie nenávisťi – v tomto prípade sa jedná tiež o strednú závislosť (0,34) pri testovacom kritériu 24,59 a KH 21,03.

V rámci výskumu nás zaujímalo aj to aké sú motívy takéhoto správania podľa názoru skúmaných respondentov. Respondenti mali vyjadriť svoj názor a mohli si vybrať viacero možností. Získané údaje prezentujeme graficky. Súčasne porovnáваме názory intaktných žiakov a žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami.

Graf 1

Dôvody nežiaduceho správania



Zdroj: Vlastné spracovanie.

Z grafu je viditeľné, že najvýraznejším motívom prečo sa žiaci uchýľujú k šikanovaniu a kyberšikanovaniu je snaha upútať pozornosť. Tento motív sa rovnako výrazne prejavil u žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami ako aj u žiakov intaktných. Neprekázal sa

diametrálny rozdiel z hľadiska pohlavia a veku respondentov.

Na základe hypotézy H1 sme zisťovali významnosť vzťahu medzi formami šikanovania a kyberšikanovania a špeciálnymi potrebami respondentov. Výsledky našich zistení prezentujeme v Tabuľke 2.

Tabuľka 2

Vzťah medzi formami šikanovania a (špeciálnymi) potrebami respondentov

p. č.	Forma agresie - potreby	Chi-kvadrát	KH	Pearsonov korelačný koeficient
1.	Šikanovanie iných	3,66	9,49	
2.	Vydieranie iných	2,45	9,49	
3.	Bitie iných	<u>12,23</u>	9,49	0,26 – malá korelácia
4.	Vysmievanie sa iným	1,54	9,49	
5.	Ohováranie iných	7,53	9,49	
6.	Vyčlenenie spolužiaka/čky z kolektívu	2,08	9,49	
7.	Ničenie cudzieho majetku (auto, dom, bicykel, školské potreby a pod.)	6,85	9,49	
8.	Pociťovanie nenávisťi voči druhým	2,5	9,49	
9.	Ublížovanie sebe samému/samej	4,16	9,49	
10.	Zámerné vyvolávanie situácií, pri ktorých dochádza k zosmiešňovaniu spolužiaka/čky	4,63	9,49	
11.	Fotografovanie alebo natáčanie spolužiaka/čky na elektronické zariadenie v situácii, ktorá mu/jej bola nepríjemná a následné zverejnenie fotky alebo videa na sociálnych sieťach resp. na internete.	<u>13,15</u>	9,49	0,27 – malá závislosť

12.	Posielanie nevhodných sms-iek, e-mailov a správ na sociálnych sieťach spolužiakovi/čke	<u>18,06</u>	9,49	0,31–stredná korelácia
13.	Vyčlenenie spolužiaka/čky zo skupiny na sociálnych sieťach	<u>9,52</u>	9,49	0,23 – malá korelácia
14.	Zámerné vyvolanie situácií, pri ktorých dochádza ku zosmiešňovaniu žiaka/čky	<u>21,35</u>	9,49	0,34–stredná korelácia
15.	Ničenie majetku ľudí, ktorí pracujú na škole.	6,94	9,49	
16.	Vyhrážanie sa učiteľovi/ke	<u>19,89</u>	9,49	0,33–stredná korelácia
17.	Posielanie nevhodných SMS-iek, e-mailov a správ učiteľovi/ke na sociálnych sieťach	<u>14,07</u>	9,49	0,28 – malá korelácia
18.	Fotografovanie alebo natáčanie učiteľa/ky na elektronické zariadenie v situáciách, ktoré mu/jej boli nepríjemné a následné zverejnenie fotky alebo videa na sociálnych sieťach resp. internete	8,09	9,49	

Zdroj: Vlastné spracovanie.

Štatisticky významný vzťah medzi formami šikanovania a kyberšikanovania a špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami sa prejavil v týchto položkách:

(1.) *Bitie iných*, ktoré malo testovacie kritérium (12,23) teda väčšie ako kritickú hodnotu KH (9,49). Medzi týmito znakmi existuje štatistická závislosť. Veľkosť sme zistili pomocou Pearsonovho korelačného koeficientu, ktorého hodnota bola 0,26, čo predstavuje malú závislosť.

(2.) *Fotografovanie alebo natáčanie spolužiaka/čky na elektronické zariadenie v situácii, ktorá mu/jej bola nepríjemná a následné zverejnenie fotografie, alebo videa na sociálnych sieťach resp. na internete*. V tomto prípade bolo testovacie kritérium (13,15) tiež väčšie ako KH (9,49) a tzn. že H₀ sa taktiež zamietla a existuje tu malá štatistická závislosť (0,27).

(3.) *Posielanie nevhodných sms-iek, e-mailov a správ na sociálnych sieťach spolužiakovi/spolužiačke* – Testovacie kritérium (18,06) opäť presiahlo KH (9,49) a stanovená štatistická závislosť (0,31) spadá do skupiny strednej závislosti (korelácie).

(4.) *Vyčlenenie spolužiaka/spolužiačky zo skupiny na sociálnych sieťach* – so štatistickou závislosťou (0,23) predstavuje malú koreláciu.

(5.) *Zámerné vyvolanie situácií, pri ktorých dochádza ku zosmiešňovaniu žiaka/žiačky* – Korelačný koeficient má hodnotu 0,34, čo predstavuje najvyššiu závislosť medzi formou šikanovania a (špeciálnymi) potrebami žiakov.

Ostatné formy šikanovania a kyberšikanovania neprekročili kritickú hodnotu (KH 9,49), čo znamená, že medzi ostatnými formami šikanovania a špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami žiakov nie je štatistická závislosť.

4. DISKUSIA

4.1 Výskyt nežiaduceho správania

Naším cieľom bolo zmapovať výskyt nežiaduceho správania žiakov intaktných a žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami. Zámerom bolo porovnať či existuje rozdiel vo výskyte takéhoto správania u intaktných žiakov v porovnaní so žiakmi so ŠVVP. Vychádzali sme z predpokladu, že žiaci so ŠVVP budú ostatnými žiakmi prehladaní, čo sa prejaví na tom, že častejšie budú terčom útokov a agresívneho správania zo strany spolužiakov a naopak, že u intaktných žiakov sa budú vyskytovať formy, ktoré sa realizujú prostredníctvom e-médií, internetu a sociálnych sietí. Získané výsledky potvrdili, že vo výskyte nežiaduceho správania nie sú diametrálne rozdiely medzi žiakmi so ŠVVP a intaktnými žiakmi. Výraznejší výskyt sa však prejavil u intaktných žiakov v konkrétnych formách kyberšikanovania (fotografovanie, nahrávanie v nepríjemných situáciách a pod.). Náš predpoklad sa teda potvrdil.

4.2 Vzťah medzi formami šikanovania a vekom respondentov

Výskum bol zameraný aj na zisťovanie, či existuje štatisticky významný vzťah medzi formami šikanovania a vekom žiakov. Závislosť sa potvrdila v dvoch prípadoch a to:

(1.) *Ohováranie iných*, kde pri testovacom kritériu 26,52 a kritickej hodnote KH 21,03 vplynula stredná korelácia s hodnotou 0,39.

(2.) *Pocitovanie nenávisťi* – v tomto prípade sa jedná tiež o strednú závislosť (0,34) pri testovacom kritériu 24,59 a KH 21,03.

Na základe týchto zistení sme dospeli k záveru, že vek neovplyvňuje jednotlivé formy šikanovania a kyberšikanovania v takej miere, aby sme zaznamenali extrémne rozdiely. Takmer vo všetkých prípadoch sa potvrdila H₀, čo znamená, že medzi formami šikanovania a vekom neexistuje štatisticky významný vzťah.

Jednou z výskumných otázok, na ktorú sme hľadali odpoveď bolo aj zistiť či existujú rozdiely medzi skúmanými žiakmi v motivácii vzťahujúcej sa ku kyberšikanovaniu. Predpokladali sme, že motivácia sa bude líšiť v závislosti od veku žiakov. Na základe našich zistení sa ukázalo, že najvýraznejším motívom prečo sa žiaci uchylujú k šikanovaniu a kyberšikanovaniu je snaha upútať pozornosť. U žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami bola táto hodnota vyššia v porovnaní s intaktnými žiakmi. Zastávame názor, že v prípade ak sú žiaci so ŠVVP prehladaní intaktnými žiakmi usilujú sa zaujať pozornosť akýmkoľvek spôsobom nevynímajúc spôsoby, ktoré nie sú žiadúce. V tomto prípade sú to rôzne formy šikanovania a kyberšikanovania. Podrobnejšie sme však túto skutočnosť neskúmali. Dôvodom však môže byť skutočnosť, že ide o žiakov, ktorých intaktní žiaci neakceptujú a snaha o zviditeľnenie ich vedie k správaniu, ktorým chcú na seba upútať pozornosť. Najvýraznejšie sa tento motív prejavil u vekovo najstarších žiakov, ktorí boli predmetom výskumu.

5. ZÁVER

Súčasný rozmach informačných technológií a nárast intolerancie k nežiaducim prejavom vo všetkých oblastiach života je dôvodom, aby sa tejto problematike venovala náležitá pozornosť. Vyžaduje si to zo strany odborníkov prehlbovanie teoretických poznatkov a ďalšie skúmanie problematiky v širšom kontexte. Výsledky uskutočneného výskumu naznačili, že s formami nežiaduceho správania, ktoré spadá do oblasti kyberšikanovania sa skúmaní respondenti stretli či už ako agresori alebo obeť. V rámci výskytu jednotlivých foriem takéhoto správania sa výskumom nepreukázal výrazný rozdiel medzi intaktnými žiakmi a žiakmi so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami. Skúsenosť s konkrétnymi formami kyberšikanovania majú obidva skúmané súbory. U intaktných žiakov sa prejavujú sofistikovanejšie prejavy kyberšikanovania.

Podobne z hľadiska pohlavia sa ukázali rozdiely vo výskyte realizovaných foriem kyberšikanovania.

Za významné považujeme zistenie motivácie k nežiaducemu správaniu (kyberšikanovaniu). Najvýraznejšie sa ukázal motív upútania pozornosti, čo považujeme za problém, pretože to signalizuje, že u skúmaných respondentov absentujú pravidlá súvisiace s morálkou. Pre upútanie pozornosti sú ochotní využiť akúkoľvek formu nežiaduceho správania.

AFILIÁCIA

Štúdia vo vedeckom zborníku vznikla ako výstup projektu VEGA č. 1/0692/18 Závislosť od internetu u žiakov základných škôl v podmienkach SR a ČR.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- Adamík Šimegová, M. & Szeliga P. (2012). *Výskum šikanovania v prostredí školy*. Vydavateľstvo Slovenskej akadémie vied.
- Antier, E. (2011). *Agresivita detí*. Portál.
- Černá, A. et al. (2013). *Kyberšikana. Průvodce novým fenoménem*. Grada Publishing.
- Halachová, M. & Žiaková, E. (2013). *Kyberšikanovanie adolescentov – novodobý sociálny problém a možnosti jeho intervencie*. In *Zborník príspevkov z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou: Sociálna práca – cesta k zmyslu života*. Košice.
- Hinduja, S. & Patchin, J. W. (2008). *Cyberbullying: An Exploratory Analysis of Factors Related to Offending and Victimization*. *Deviant Behavior*, 29(2), 1-29.
- Hollá, K. (2010). *Elektronické šikanovanie – nová forma agresie*. Iris.
- Hudecová, A. (2008). *Školské násilie a možnosti prevencie*. In *Násilie v edukačnom prostredí*. Banská Bystrica: PF UMB.
- Hudecová, A. (2014). *Kyberpriestor a ohrozenie človeka v súčasnosti*. In Jedrzenko, M. & Malinowski, J. *Młode pokolenie w zderzeniu cywilizacyjnym*. *Studia – Badania – Praktyka*. Toruń.
- Hudecová, A. & Kurčíková, K. (2014). *Kyberšikanovanie ako rizikové správanie*. Belianum.
- Hulanová, I. (2012). *Internetová kriminalita páchaná na deťoch*. Portál.
- Rogers, V. (2011). *Kyberšikana*. Portál.
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M. & Tippett, N. (2006). *An investigation into cyberbullying, its forms, awareness and impact, and the relationship between age and gender cyberbullying*. In *Research Brief No. RBX03-successful can interventions be?* Cambridge: Cambridge University Press.

VYBRANÉ ASPEKTY RADIKALIZÁCIE A NÁSILNÉHO EXTRÉMIZMU V KONTEXTE SOCIÁLNEHO FUNGOVANIA

Selected Aspects of Radicalisation and Violent Extremism in the Context of Social Functioning

Peter Jusko¹

Abstrakt

Dizajnom našej vedeckej štúdie je teoretický výskum, pričom nepracujeme s konkrétnymi dátami. Zaoberáme sa vybranými teoretickými konštruktmi a konkrétnymi javmi sociálnej reality súvisiacimi s radikalizáciou a násilným extrémizmom v kontexte sociálneho fungovania, pričom na ne nazeráme z teoretického hľadiska a formulujeme závery teoretického charakteru. Výskumnou metódou je kombinácia naratívneho, deskriptívneho a integratívneho prehľadu, cieľom ktorého je systematizovať vybrané aspekty radikalizácie a násilného extrémizmu. Táto metóda umožňuje zhromaždiť, utriediť a zhodnotiť stav doterajších teoretických konštruktov, identifikovať kľúčové témy, integrovať ich a formulovať odporúčanie pre sociálnu teóriu a prax. Cieľom tejto štúdie je teoretická analýza problému radikalizácie a násilného extrémizmu v súčasnej spoločnosti z aspektu sociálneho fungovania. V tejto štúdií sa konkrétne venujeme teoretickej analýze sociálnej determinácie a vplyvu médií a propagandy na extrémizmus a radikalizáciu, ako aj charakteristikám, prejavom, príčinám a prevencii extrémistického a radikálneho správania v kontexte sociálneho fungovania.

Kľúčové slová: Radikalizácia. Násilný extrémizmus. Sociálne fungovanie. Postmodernizmus. Prevencia. Média. Propagácia. Demokracia. Mládež. Subkultúra. Trestná činnosť. Sociálna kohézia.

Abstract

The design of our scientific study is theoretical research, while we do not work with specific data. We deal with selected theoretical constructs and specific phenomena of social reality related to radicalization and violent extremism in the context of social functioning, while we look at them from a theoretical point of view and formulate conclusions of a theoretical nature. The research method is a combination of narrative, descriptive and integrative overview, the aim of which is to systematize the selected aspects of radicalization and violent extremism. This method makes it possible to collect, classify and evaluate the state of existing theoretical constructs, identify key topics, integrate them and formulate recommendations for social theory and practice. The aim of this paper is a theoretical analysis of the problem of radicalization and violent extremism in contemporary society from the point of view of social functioning. In this paper, we specifically address the theoretical analysis of social determination and the influence of media and propaganda on extremism and radicalization, as well as the characteristics, manifestations, ethiology and prevention of extremist and radical behavior in the context of social functioning.

Keywords: Radicalization, Violent extremism. Social functioning. Postmodernism. Prevention. Media. Promotion. Democracy. Youth. Subculture. Crime. Social cohesion.

¹ Katedra sociálnej práce, Pedagogická fakulta Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici, Ružová 13, 974 11 Banská Bystrica, Slovenská republika, peter.jusko@umb.sk, +421 484 464 781.

1. ÚVOD

Spoločenská determinácia života súčasného človeka býva označovaná rôznymi prívlastkami. Jedným z nich je aj adjektívum postmoderný, ktorý je spájaný so, na rôznej úrovni vedeckej akceptácie kontrahovanými, sociálne konštruovanými aspektmi reality. Postmodernú realitu charakterizuje Keller (2015) ako niečo, čo je vyložené nesystémové, až do krajnosti roztrieštené, natoľko komplexné a tak hlboko vnútorne protikladné, že to pripúšťa množstvo tých najrôznejších výkladov. Prejav intolierancie a násilia sú v tomto kontexte jedným z najvýraznejších prejavov odvrátenej strany postmoderny. Ďalšími sú podľa Mlýneka (2012) nadmerné zvyšovanie pracovného tempa neposkytovanie dostatočného času na revitalizáciu predovšetkým pracovnej sily, zhoršovanie životného prostredia v celosvetovom meradle, prispôsobovanie práva krátkodobým cieľom, či vrastanie predstaviteľov organizovaného zločinu do riadiacich štruktúr štátov. Súčasťou (ne-) vysporiadania sa s týmito problémami je podľa Becka (2004) sociálne nerovná distribúcia rizík, ktorá umožňuje (bohatšej) časti populácie sa z väčšiny týchto rizík „vykúpiť“. Súčasná spoločnosť navyše dokáže časť z týchto rizík komerčne využiť, napr. prostredníctvom zabezpečenia si výraznejšieho podielu na mediálnom trhu.

Mediálne (virtuálne), alebo, žiaľ, aj každodennou realitou pociťovaný boj o prežitie spôsobuje nechť ľudí participovať na spoločenskom dianí a riešení celospoločenských problémov. Dôsledkom je prehnáný individualizmus znefunkčujúci napr. riešenia sociálnych problémov štandardnou cestou politickej angažovanosti, či občianskej participácie. Sociálna závislosť od často prekarizovaných foriem zamestnávania je u príslušníkov postmodernej spoločnosti zdanlivo kompenzovaná slobodou a voľnosťou v oblasti komerčných aktivít typu nakupovania, dovolení, kultúrnych a športových podujatí apod. Prevalencia násilných udalostí, čoraz viac v podobe teroristických činov nás presvedča o tom, že k nim dochádza práve v týchto miestach hromadného konzumu, a práve v čase ich hromadných návštev. Teroristické útoky v nákupných centrách, dovolenkových destináciách, či športových podujatiach sú útokmi práve na túto oblasť relaxu a oddychu občanov.

Podľa výsledkov vedeckovýskumnej úlohy Ministerstva vnútra SR pod názvom „Príčiny rastu radikalizácie a agresivity určitých skupín

obyvateľstva“ z roku 2012 patria ku krajom s najvyššou percepciou extrémistických akcií Banskobystrický (37,3%), Košický (37,1%), Bratislavský (34,6%) a Žilinský (31,8%) kraj. Nedôvera občanov v kultivované riešenia problémov rastie, ovplyvňuje vzájomné spolužitie ľudí a akcentuje potrebu vedeckej reflexie tohto problému. Pre vedeckých a pedagogických zamestnancov predovšetkým v oblastiach pedagogických, humanitných a spoločenských a behaviorálnych vied tu vystáva úloha zabezpečiť bezprostredný prenos týchto výskumných zistení do pedagogickej a sociálnej praxe.

Akceptácia rôznosti životných štýlov (nielen) mladých ľudí spôsobenej socializáciou postmodernej mentality je podmienkou úspešnej práce s mládežou. Korektné poučenie sa z minulosti, aj vo forme inšpirácie je prevenciou vytvárania klamlivého obrazu o dnešnom svete ako o niečom, čo je úplne nové, originálne a nikdy predtým nenachádzajúce obdobu. Prekonanie tohto vnímania, napr. formou podpory tradícií v rôznych oblastiach umocní proces nadobúdania osobnej a sociálnej identity mladých ľudí. V tejto súvislosti spoločnej s Kellerom (2015) konštatujeme, že v spoločnosti, ktorá každého núti, aby sa rozvíjal ustavičným vytváraním nových projektov, človek postupne trpí nedostatkom energie a stratou motivácie akékoľvek projekty vytvárať.

2. METÓDY

Dizajnom našej vedeckej štúdie je teoretický výskum, pričom nepracujeme s konkrétnymi dátami. Zaoberáme sa vybranými teoretickými konštruktmi a konkrétnymi javmi sociálnej reality súvisiacimi s radikalizáciou a násilným extrémizmom v kontexte sociálneho fungovania, pričom na ne nazeráme z teoretického hľadiska a formulujeme závery teoretického charakteru. Výskumnou metódou je kombinácia naratívneho, deskriptívneho a integratívneho prehľadu, cieľom ktorého je systematizovať vybrané aspekty radikalizácie a násilného extrémizmu. Táto metóda umožňuje zhromaždiť, utriediť a zhodnotiť stav doterajších teoretických konštruktov, identifikovať kľúčové témy, integrovať ich a formulovať odporúčanie pre sociálnu teóriu a prax. Cieľom tejto štúdie je teoretická analýza problému radikalizácie a násilného extrémizmu v súčasnej spoločnosti z aspektu sociálneho fungovania. Medzi najvýznamnejšie teoretické východiská tejto problematiky patria napríklad doterajšie výskumy v oblasti teórie extrémizmu a práce Inštitútu

Hannah Arendt, texty Uwe Backesa a Eckharda Jesseho, ďalej výskum extrémizmu v rámci brnianskej politologickej školy, a publikácie holandského politológa Casa Muddeho, Karla Loewensteina, Seymoura Martina Lipseta a ďalších (Lichner, 2020). V tejto štúdii sa konkrétne venujeme teoretickej analýze sociálnej determinácie extrémistického a radikálneho správania, jeho charakteristikám a prejavom v kontexte sociálneho fungovania a vplyvu médií a propagandy na extrémizmus a radikalizáciu.

3. VÝSLEDKY

Z hľadiska sociálneho fungovania považujeme za extrémizmus konanie a aktivity vychádzajúce z postojov krajne vyhrotenej, demokratickému systému nepriateľskej ideológie, ktorá či už priamo, alebo v určitom časovom horizonte deštruktívne pôsobí na existujúci demokratický systém, a snaží sa ho nahradiť systémom totalitného režimu alebo diktatúry. K charakteristikám extrémizmu patrí potlačanie práv a slobôd určitých skupín obyvateľstva vyplývajúce z ich pohlavia, rasy, národnosti, etnika, vierovyznania apod. a používanie násilia voči svojim oponentom (Konceptia boja proti extrémizmu na roky 2015 – 2019). K činnostiam vykonávaným extrémistami by sme mohli zaradiť (Mlýnek, 2012):

- (1.) Páchanie pouličnej trestnej činnosti.
- (2.) Výrobu a distribúciu materiálov propagujúcich rasovú, národnostnú, náboženskú, alebo inú neznášanlivosť.

Odhady počtu členov extrémistických skupín sa v SR pohybujú v prípade pravicových extrémistov okolo 900 osôb a v prípade ľavicových extrémistov okolo 200 aktívnych prívržencov. Počet sympatizantov extrémizmu sa odhaduje na niekoľko tisíc s nebezpečenstvom rastu.

K extrémistickým tendenciám v postmodernej spoločnosti by sme však mohli zaradiť aj sociálnym konštruktivizmom legitimizované preceňovanie seba samého a svojich možností. Takto orientovaných ľudí označuje Keller (2015) ako dobrodruhov každodennosti. Ide o ľudí, ktorí sa neustále zaoberajú sami sebou a sú veľmi nestabilní, neustále s niečím experimentujú a v nadväzovaných kontaktoch hľadajú len potvrdenie seba samých.

K týmto dvom orientáciám extrémizmu by sme, s istou mierou simplifikácie, mohli zaradiť aj motiváciu k nemu. Zatiaľ čo u ideologicky zameraného extrémizmu ide najmä o nenávisť v rôznych podobách, u „dobrodruhov

každodennosti“ je to nuda a túžba po vzrušujúcich zážitkoch.

K pravicovým extrémistom by sme mohli zaradiť napr. neonacistických skinheads, futbalových chuligánov, či rasistických extrémistov, pričom k ich nelegálnym aktivitám patrí napr. podpora a propagácia hnutí smerujúcich k potláčaniu práv a slobôd občanov, či hanobenie národa, rasy a presvedčenia. K ľavicovým extrémistom bývajú zaradované extrémne anarchistické hnutia, ekologické a antifašistické hnutia, v prípade, že páchajú trestné činy spojené s ublížením na zdraví, výtržníctvom, či poškodzovaním cudzej veci.

V spoločnosti, ktorej narastajú prejavy radikalizmu a extrémizmu je potrebné posilniť jej sociálnu kohéziu, dôveru v nenásilné a demokratické spôsoby riešenia problémov tak, aby sa členstvo v extrémistických skupinách mladým ľuďom nejavilo ako vhodná alternatíva ich spoločenskej participácie.

Extrémistická skupina môže pre jej členov predstavovať také výhody, ktoré im v bežnom živote absentujú, napr. pocit identity, bezpečia, či ochrany, silné priateľské putá, dobrodružstvo a vzrušenie, či niekedy až náhrada ich rodiny. K objektívnym charakteristikám extrémistických skupín by sme mohli zaradiť (Extrémizmus a radikalizmus mládeže – škandinávске skúsenosti, 2015) počet členov, ideologické pozadie, oblečenie a symboly zbrane, členstvo v skupine, osobnosť vodcu, skupinovú dynamiku, priebeh náboru do skupiny, príťažlivosť skupiny, či sankcie používané pri odchode zo skupiny.

Extrémistické skupiny vytvárajú pre ich členov sociálny kapitál. Putnam (2000) ho definuje ako ochotu riešiť s druhými v atmosfére vzájomnej dôvery spoločné problémy. Rozlišuje pritom zväzujúci sociálny kapitál, ktorý skupinu uzatvára vonkajšiemu svetu a podporuje pocit vlastnej výnimočnosti, a premostujúci sociálny kapitál, ktorý dokáže prepájať rôznych ľudí. Sociálny kapitál v postmodernej spoločnosti funguje ako exkluzívny spolok, čiže výhody z neho plynú výhradne členom daných zoskupení.

Nórsky preventista a poradca v oblasti extrémizmu Tom Olsen (In Extrémizmus a radikalizmus mládeže – škandinávске skúsenosti, 2015) hovorí o štyroch základných typoch ľudí, ktorí sa stávajú členmi extrémistických skupín: ideologickí aktivisti, spoločníci, dobrodruhovia a sociálne frustrovaní. Každý z týchto typov pochádza z rozdielnych sociálnych pomerov, majú rôznu motiváciu ku členstvu, zastávajú rôznu pozíciu v skupine, z rôznych dôvodov neskôr opúšťajú skupinu, ale

predovšetkým si vyžadujú odlišné druhy preventívnych a intervenčných aktivít.

Profilácia prívržencov extrémizmu a identifikácia ich ťažiskových charakteristík súvisí s ich sociálnym začlenením pred vstupom do extrémistickej skupiny. Ide predovšetkým o nesúlad medzi spoločenskými konvenciami a osobnými ašpiráciami v istej postupnosti vyjadrený v kontinuu rozpor – odpor – nenávisť – násilie.

Na počiatku nového milénia došlo k zaujímavému skríženiu rebelantských a pôžitkárskeho postoja u mladých ľudí a ku vzniku subkultúry tzv. bobos (Brooks, 2001). Bobos so svojou rozporuplnou existenciou by sme mohli pokladať za prejav postmoderného extrémizmu zasahujúceho do oblastí vzdelávania, zamestnania, podnikania, či trávenia voľného času. Bobos netvorí sociálnu skupinu v zmysle jej zaužívaných sociálno-psychologických charakteristík, skôr ide o alternatívnu kultúru s kontrakultúrnymi prvkami. Snaha o predĺžovanie mladosti ako aj ďalšie postmoderné charakteristiky extrémizmu spôsobujú jeho prenikanie aj do najvyšších spoločenských a politických štruktúr. Snaha extrémistov ponížiť, či niekedy až fyzicky vylučovať „nepriateľných“ zo spoločnosti už veľakrát v histórii ľudstva prebiehala a mala ďalekosiahle následky na spoločenský vývoj.

Ako uvádzajú Bíziková a Vargová (2017):

extrémizmus môžeme vnímať ako organizovanú netoleranciu, ktorá sa prejavuje predovšetkým netoleranciou, alebo až nepriateľstvom voči odlišnosti. Nepriateľské naladenie voči „inému“ je kompenzované skupinovú súdržnosťou vo vnútri extrémistickej scény. Tieto dve zložky potom spoluvytvárajú sociálnu identitu extrémistu. Identitu môžeme chápať ako jedinečný pocit seba samého. (s. 3).

Ide o presvedčenia, hodnoty a záujmy, s ktorými sa človek identifikuje a interiorizuje ich v rámci svojho prežívania a správania.

Podľa dokumentu Ministerstva vnútra ČR „prevence v oblasti pravicového extrémizmu“ (2012, s. 119) je jedným z motivačných faktorov pre členstvo a sympatie k extrémistickým skupinám komplex menejcennosti. Ide v podstate o frustráciu z nemožnosti individuálnej sebarealizácie vlastnými silami v rámci existujúcej spoločnosti. Širšie zapríčinená frustrácia súvisí s nudou, a prejavuje sa ako nedostatok zmyslu existencie (tzv. existenciálna frustrácia). Napr. u pracujúcich je možné hovoriť o tzv. „nedeľnej neuróze“ (Kulifaj et al., 2016, s. 24), ktorá sa dostavuje v období keď človek nie je

v zamestnaní a nemá nič na práci. Súčasným trendom vzťahu medzi zamestnaním a príklonom k extrémizmu je zvyšovanie podielu príslušníkov extrémizmu s vyšším vzdelaním, s profesiami s vyššou spoločenskou prestížou, čiže ľudí s vyšším spoločenským statusom.

Odhladnuc od vývoja konkrétnych subjektov, prerod extrémistickej scény prebehol v rámci celej Európy a v mnohých aspektoch má rovnaké podoby. Na Slovensku možno tento proces rozčleniť na tri fázy: na Obdobie neonacistov (1989 – 2005), Medziobdobie od neonacizmu k extrémizmu (2005 – 2008) a Fázu politického extrémizmu po roku 2009. Základné kritériá, ktorými možno najlepšie ilustrovať transformáciu extrémizmu na Slovensku, sú najmä vonkajší profil a forma organizácie hnutí, aktivity a spôsob prezentácie a v neposlednom rade tematický repertoár (Naď, 2017).

Príslušnosťou k násilnému extrémizmu, človek manifestuje nielen svoju nenávisť, ale prostredníctvom nej aj snahu o kompenzáciu svojich neriešených osobnostných, alebo sociálnych problémov. Podľa výsledkov výskumu (Prevence v oblasti pravicového extrémizmu, 2012) vykazujú príslušníci extrémistických zoskupení nasledovné charakteristiky:

- vývinovú zaťaženosť,
- štrukturálne i emocionálne narušený rodinný systém,
- tzv. vývojový stres, čiže nepomer medzi požiadavkami spoločenského systému (napr. v prípade kritickej životnej udalosti) a naučenými stratégiami zvládania záťažových situácií,
- žiadne špecificky „extrémistické“ sociálne podmienky,
- narušenie školskej, či pracovnej kariéry.

Charakteristiky extrémistov je možné diferencovať aj podľa príslušnosti človeka k rôznym druhom extrémizmu. Podľa rôznych zdrojov (napr. Mareš, 2012) je možné extrémizmus členiť na pravicový, ľavicový, náboženský, etnicko-regionálny, či environmentálny. Medzi jednotlivými extrémistickými prúdmi môžu existovať ideologické, či personálne prepojenia, ako je tomu napr. medzi neonacistami a futbalovými chuligánmi. Zrejším znakom radikalizujúcich sa skupín je aj ich vnútorné členenie, ktoré zahŕňa nielen aktívnych extrémistov, ale aj bežnú populáciu. Napr. u príslušníkov subkultúry futbalových fanúšikov môžeme klasifikovať sedem typov sociálnych rolí (Gelder & Thornton, 1997):

- iniciátor chorálov („chant leader“),

- útočník („aggro leader“),
- šašo („Nutter“),
- chuligán („hooligan“),
- organizátor („organiser“),
- bitkár („fighter“),
- opilec („heavy drinker“).

To či sa z mladého človeka stane aktívny radikál, či násilný extrémista závisí aj od toho, akým protidemokratickým, či extrémistickým potenciálom tento mladý človek disponuje. K jeho kruhom patrí napr. posudzovanie demokracie, vzťah k cudzincom, „otrávenosť“ politikou, či etnocentrizmus. Ochota, resp. otvorenosť prijímať nedemokratické prvky je determinovaná aj rôznymi makro, či mikrosociálnymi javmi, ako napr. socioekonomické problémy a ich vnímanie, pocit spoločenskej nespravodlivosti, či nemožnosť uplatniť svoje schopnosti. Vzhľadom ku globalizácii spoločenského života a ľahkej dostupnosti sociálnych médií a internetovej komunikácie sa extrémizmus internacionalizuje. Cezhraničnosť extrémizmu implikuje v sebe rôzne celospoločenské hrozby, akými sú napr. nerešpektovanie ľudských práv, šírenie strachu, ale aj nenávisťnej propagandy, urážanie obetí extrémistických trestných činov z minulosti i súčasnosti, či celkové oslabovanie demokracie.

Na začiatku individuálneho príbehu extrémistu často stojí veľmi mladý človek. V nemeckej spolkovej krajine Bádensko-Württembersko (Prevence v oblasti pravického extrémizmu, 2012) zmapovali kariéru pravického extrémistu, ktorá začína už v 12 – 13 rokoch. Dôležitú úlohu hrajú tzv. „rituály mužnosti“, pri ktorých sa teenageri snažia zbaviť vplyvu rodičov a nájsť si svoju vlastnú identitu. Redukcia, resp. zamedzenie príklonu k radikálnym riešeniam je v tomto rizikovom období možná oslabením extrémistických tém, ktoré by mladých ľudí mohli zaujať (napr. radikálne riešenia tzv. rómskej otázky) prostredníctvom ich celospoločenskej reflexie prinášajúcej úspešné riešenia.

Podpora extrémizmu v globalizovanej spoločnosti má veľa príčin. Ide predovšetkým o javy, ktoré je z individuálnej úrovne ťažké ovplyvniť. Príklon k extrémizmu môžu podnieť napr. ozbrojené konflikty v rôznych častiach sveta, masová neregulárna migrácia do viacerých európskych krajín, či šírenie konšpiračných, nenávisťných a xenofóbnych komentárov prostredníctvom informačno-komunikačných technológií. Extrémizmus má okrem spomínaných globálnych príčin aj sociálne, psychologické, či biologické príčiny. Na základe vedeckej reflexie tohto problému zo strany

viacerých spoločenských a humanitných vied by sme tieto príčiny mohli nasledovne identifikovať (Prevence v oblasti pravického extrémizmu, 2012):

- sociálne príčiny, napr. národnostné, politické, lokálne a rodinné príčiny, náboženské tenzie, hľadanie alternatívnych sociálnych väzieb, ritualizácia správania, vytváranie mýtov a pod.
- psychologické príčiny, napr. sugescia, nápodoba, deprivácia, afekt, davové správanie a pod.
- biologické príčiny, napr. agresia, teritorialita a pod. (s. 7)

Špecifickou a pravdepodobne najfrekvencovanejšou sociodemografickou skupinou ako objektu extrémistického náboru je mládež. Mladí ľudia väčšinou nevstupujú do extrémistických skupín kvôli politickým motívom, či rasistickým názorom (Bíziková & Vargová, 2017). Hlavným dôvodom u mladých ľudí je napĺňanie, resp. nenapĺňovanie rôznych psychologických a sociálnych potrieb. Práve nenapĺňovanie životných potrieb môže byť spúšťačom agresívnych reakcií. Podľa Fishera a Škodu (2009) sa väčšinou jedná o materiálne potreby, potreby seberealizácie, citovej akceptácie, rešpektu, podpory okolia apod. Pri nedostatočnej saturácii týchto potrieb majú mladí ľudia tendencie brániť sa vznikajúcemu ohrozeniu. Extra-ideologickú motiváciu príklonu mladých ľudí k extrémistickým hnutiam potvrdzujú aj Kriglerová s Chudžíkovou (2017), ktoré uvádzajú, že u mladých ľudí nejde o ideologickú motiváciu, ale o reakciu na určitú náročnú životnú situáciu. Práve vzhľadom k tomu, že radikalizácia mládeže je často spôsobená náročnými životnými situáciami, ktorými títo mladí ľudia prechádzajú nesúhlasíme s ironizáciou a parodizáciou extrémistov ako súčasťou preventívnych aktivít. Zdôvodniť to môžeme napr. tým, že niektoré osobné presvedčenia mladých ľudí môžu byť tak silné, že im bránia objektívne vnímať realitu a redukujú im vnímanie sveta, len cez „okno ich pravdy“ (Bíziková & Vargová, 2017, s. 6).

Vymedzovanie sa voči prisťahovalcom, či iným etnickým či sociálnym minoritám patrí k najčastejším kauzálnym charakteristikám radikálnych extrémistov. Hanlivé a vulgárne vyjadrenia na adresu príslušníkov rôznych minorít patria k základnej rétorickej výbave predovšetkým pravických extrémistov. Radikálne názory na príslušníkov sociálnych minorít vznikajú aj tak, že už po prvej, aj len

médiami sprostredkovanej, negatívnej skúsenosti sa výrazne zakotvia do nášho postojuvého rámca a spôsobia vznik predsudkov. Prácu s predsudkami považujeme, v súlade s Kulifajom et al. (2016) za dôležitú súčasť sociálnej práce s mladými ľuďmi v ohrození radikalizácie hodnôt, postojov a správania.

Konkrétne aktivity extrémistov zaznamenávame predovšetkým na celoštátnej a regionálnej úrovni. V SR sme ostatnej dekáde zaznamenali nárast podpory extrémistických hnutí tak na celoštátnej, ako aj lokálnej úrovni. Podľa zahraničných skúseností (Carlsson, 2015) môže byť takýto príklon spojený s problematikou sociálneho vylúčenia, nezamestnanosťou, chudobou, obmedzenými možnosťami pre sociálnu mobilitu, či absenciou pocitu prináležania ku spoločnosti, v ktorej človek žije. Ak reflektujeme inštitucionalizáciu riešenia týchto problémov, tak výsledkom je akcentácia významu rezortu práce, sociálnych vecí a rodiny, ktorý však disponuje len obmedzenými možnosťami využitia svojich nástrojov a opatrení v boji s radikalizáciou a násilným extrémizmom. Rizikom spojeným s riešením tohto problému na celoštátnej úrovni je aj nedostatočná medzirezortná spolupráca, predovšetkým medzi rezortom práce, sociálnych vecí a rodiny a rezortom školstva, vedy, výskumu a športu.

Fedotov (2017) uvádza, že:

Špecifickými prostrediami prevalencie extrémistických aktivít sú škola a väzenie. Výskyt rasizmu a extrémizmu v škole je podmienený jednak regionálne (špecifikami, tradíciami a problémami v určitom regióne), ale aj podmienkami v konkrétnej škole (napr. prítomnosť žiakov z rôznych etnických a sociálnych minorít). V špecifickom väzenskom prostredí sa príčinou radikalizácie odsúdených môže stať využívanie nátlakových metód, v ktorých je prítomné násilie, správanie ohrozujúce odsúdených, nedostatočná priestorová kapacita väzníc, či nedostatky v riadiacej práci. (s. 9)

Na zistenie príčin radikalizácie môžeme využiť prevenčný, resp. posilňovací rozhovor (Kriglerová & Chudžíková, 2017), ktorý sa nemusí zameriavať len priamo na extrémistické správanie a jeho ideologické pozadie, ale aj na celkovú životnú situáciu človeka a problémové oblasti, v ktorých potrebuje pomoc (napr. sociálna marginalizácia, chudoba, domáce násilie a pod.). Intervencie do týchto oblastí, ktoré sú doménou sociálnej práce, tak potom nielen pomôžu vyriešiť konkrétny sociálny problém, ale aj prispieť k odklonu daného klienta od extrémizmu.

4. DISKUSIA

V diskusii sa zameriame na identifikáciu možností prevencie radikalizácie a násilného extrémizmu v kontexte sociálneho fungovania, ako aj šíreniu extrémistických a radikálnych myšlienok prostredníctvom masmédií. Prevencia násilného extrémizmu si vyžaduje komplexný a prierezový prístup zahŕňajúci jednak základné úrovne prevencie, ale aj jej personálne a situačné efekty. Navrhovaný štruktúrny model prevencie násilného extrémizmu uvádzame v nasledovnej Tabuľke 1.

Tabuľka 1

Štruktúrny model prevencie násilného extrémizmu

	<i>Primárna</i>	<i>Sekundárna</i>	<i>Terciárna</i>
Páchateľ	Pozitívna, normatívna prevencia, asistencia pri socializácii, vysvetľovanie nebezpečnosti	Negatívna všeobecná prevencia, identifikácia potenciálnych páchatelov, pomoc mládeži	Resocializácia sociálna terapia, probačný dohľad, pomoc prepusteným, dlhové poradenstvo
Situácia	Všeobecná preventívna práca polície, propagovania susedskej pomoci, koncepty bezpečných miest	Cielená ochrana potenciálne ohrozených objektov (napr. železničných staníc)	Prevencia kriminality prostredníctvom environmentálneho dizajnu, tzv. Target hardening
Obeť	Zoznamovanie potenciálnych obetí s využitelnými prostriedkami ochrany	Ponuka preventívnych aktivít pre rizikové cieľové skupiny	Podpora a odborná pomoc obetiam násilného extrémizmu

Zdroj: Spracované podľa Prevence v oblasti pravocového extrémizmu, Ministerstvo vnútra ČR, (2012).

Vzhľadom ku komplexnosti a prierezovosti tohto problému je potrebné na prevenciu extrémizmu využiť všetky demokratické nástroje z oblasti prevencie kriminality, a keďže existuje množstvo faktorov prispievajúcich k radikalizácii je potrebné túto prevenciu riešiť holisticky (Björger, 2016). Holisticky však neznamená celospoločensky, pretože neadresná a plošná prevencia je často neefektívna. Efektívnejšie sa nám javí prepojenie pozitívnych prvkov

v prevencii so situačnými intervenciami. Situačná prevencia násilného extrémizmu by sa mala zameriavať na sociálne prostredie a z neho vyplývajúce ohrozenia umožňujúce radikalizáciu a prejavy násilia.

Takto vnímaným sociálnym prostredím je predovšetkým región s existujúcimi ohrozeniami, v ktorého rámci je účinná prevencia predovšetkým koordinovaná a pripravená funkčne zapojiť relevantných aktérov a eliminovať potenciálne nedostatky. Takto nastavená regionálna preventívna politika umožňuje nielen identifikovať, ale aj postupne odstraňovať nedostatky, ktoré sa v tejto oblasti môžu vyskytovať, ako napr. nedostatočný akcent na koncepty ľudských práv, demokracie, či rozvoja občianskej spoločnosti. Nedostatkom (nielen) v tejto oblasti sa nám javí aj realizácia preventívnych aktivít iba formálnym spôsobom, čo spôsobuje neefektívnosť takýchto opatrení.

Efektívnosť prijímaných opatrení súvisí s ich konkrétnosťou a merateľnosťou ich dopadov. Evaluácia prevencie v oblasti deradikalizácie by nemala byť založená len výpočte pripravovaných, realizovaných, či zrealizovaných aktivít, ale aj na vyhodnotení ich skutočných dopadov. Dopady preventívnych aktivít na cieľovú skupinu mladých ľudí sú determinované mierou využitia priamej práce s mládežou v tejto oblasti. Vo vzťahu k mladým ľuďom je potrebné využívať špecifické formy prevencie na všetkých jej úrovniach. Takýmto špecifikom je napríklad reflexia zmien na extrémistickej scéne.

Determinantom úspešnosti prevencie je koordinácia. Koordinovať je potrebné jednak samotných aktérov prevencie, a to v podobe vytvorenia funkčnej siete, ale aj samotné preventívne opatrenia. Koncipovanie preventívnych programov „ad hoc“, spravidla po nejakej negatívnej udalosti patrí k súčasným nedostatkom preventívnych politík (Prevence v oblasti pravicového extrémizmu, 2012).

Základom prevencie radikalizácie a násilného extrémizmu patrí zvyšovanie povedomia a citlivosti k tejto téme u odbornej i laickej verejnosti. Kľúčovou sa nám javí najmä mládež ohrozená týmito javmi, kde je potrebné využívať také nástroje, ktoré zabránia radikálno-extrémistickým prejavom správania, ako aj ich dopadom na spoločnosť. Je však potrebné konštatovať, že u väčšiny preventívnych nástrojov sa ich efekty objavujú s istým časovým odstupom, čo u školskej mládeže môže viesť k problematizácii ich evaluácie.

Súčasťou sociálneho fungovania extrémistov a radikálov je aj šírenie extrémizmu prostredníctvom prostriedkov masmédií, ktoré

predstavuje významnú súčasť propagácie nenávisťných a radikálnych názorov. Kľúčovú úlohu v tomto procese zohráva internet, najmä sociálne siete a internetové stránky. Na základe obsahovej analýzy vybraných internetových stránok (Zmapování postojů veřejnosti v České republice k pravicově extremistickým, rasistickým a xenofobním myšlenkám a jejich šířitelům s ohledem na integraci menšin a cizinců, 2010) bolo zistené, že pravicoví extrémisti prisudzujú prisťahovalcom, Rómom, Židom, či iným minoritám nasledovné negatívne vlastnosti: necivilizovanosť, neprispôsobivosť, sociálny parazitizmus, či inklináciu ku kriminálnemu konaniu. Často ide v týchto prípadoch o projekcie, kedy autori takýchto výrokov prenášajú vlastné subjektívne vnímané negatívne charakteristiky na niekoho iného.

Práve z týchto dôvodov je potrebné, aby verejnosť získavala objektívne informácie z relevantných zdrojov. Nezanedbateľnú úlohu v celom tomto procese zohrávajú žurnalisti, predovšetkým z tzv. mienkotvorných médií. K proaktívnemu prístupu v podpore prevencie extrémizmu v médiách patrí aj práca seriózných a zodpovedných žurnalistov, ktorí sú schopní v oblasti vytvárania verejnej mienky pozitívne intervenovať. Považujeme za dôležité uviesť, že prezentovaním rôznych postojov a skúseností z oblasti radikalizácie a násilného extrémizmu možno dosiahnuť viac, než presvedčaním o správnosti či nesprávnosti konkrétnych postojov (Dúbravová, 2014).

Na propagáciu extrémistických názorov a aktivít sa v súčasnosti najviac využíva internet a sociálne siete. Avšak už pred druhou svetovou vojnou boli identifikované rôzne spôsoby šírenia nenávisťnej propagandy. V roku 1937 vznikol v USA Inštitút na analýzu propagandy (IPA), ktorého úlohou bolo zoznamovať americkú verejnosť s problematikou propagandy a tým ju imunizovať proti pôsobeniu nastupujúcej nacistickej propagandy. Inštitút identifikoval sedem základných techník propagandy: name-calling, glittering generality, euphemisme, transfer, testimonial, plain folks, band wagon a fear appeal (Nad, 2017). Šírenie negatívnych prejavov (tzv. hate speech) považujeme za najvýraznejší problém v oblasti medializácie extrémizmu. Na základe monitorovacích aktivít zameraných na internetový extrémizmus boli zistené nasledovné problémy (Zmapování postojů veřejnosti v České republice k pravicově extremistickým, rasistickým a xenofobním myšlenkám a jejich šířitelům s ohledem na integraci menšin a cizinců, 2010):

- nemožnosť zaznamenať všetky extrémistické obsahy na internete,
- absencia flexibilného systému pre nahlasovanie a postihovanie nelegálnych obsahov na internete,
- prevádzkovanie extrémistických webových stránok v tretích krajinách (predovšetkým v USA), kde odlišná legislatívna úprava zneumožňuje postupovať proti obsahom, ktoré sú u nás nelegálne.

Na týchto extrémistických webových stránkach sa objavujú jednak nenávistné prejavy (hate speech), ale aj rôzne zámerne zmätočné informácie (tzv. hoaxy), alebo falošné správy (tzv. fake news). Nenávistné obsahy webových stránok sú najčastejšie zamerané proti menšinám, či imigrantom, na propagáciu násilia, či historických udalostí propagujúcich násilie, ale aj na konkrétne príklady a postupy vykonávania násilných akcií. So šírením hoaxov a fake news úzko súvisí problematika mediálnej gramotnosti a kritického myslenia (nielen) u mladých ľudí. Podstatou mediálnej gramotnosti vo vzťahu k odlíšeniu objektívneho spravodajstva od hoaxov a fake news je identifikácia rozdielov medzi názorom a faktom. K týmto rozdielom by sme mohli zaradiť (Bíziková & Vargová, 2017, s. 5):

- (1.) Fakt predstavuje niečo nenapadnuteľné, čo existuje, alebo sa skutočne stalo.
- (2.) Fakt zostáva stále rovnaký bez ohľadu na to, kto s ním prichádza do styku.
- (3.) Fakt si môžeme overiť, tj. existujú dôkazy o jeho pravdivosti.
- (4.) Fakty nemôžeme spochybniť, existujú nezávisle od nášeho názoru.

Okrem aktivít samotných extrémistov sú v mediálnom priestore prezentované aj správy a príspevky o radikalizácii a násilnom extrémizme. Ich tematická štruktúra zahŕňa napr. akcie, pochody a demonštrácie extrémistov, snahy o potieranie extrémizmu zo strany štátu, kriminalita prívržencov extrémizmu, informácie o obetiach extrémistického násilia, či o štruktúre a fungovaní extrémistických zoskupení (Prevence v oblasti pravicového extrémizmu, 2012).

Média teda môžu v oblasti prevencie radikalizácie a násilia prinášať príležitosti i ohrozenia. Príležitosťou môžu byť napr. mediálne kampane proti extrémizmu. Podporiť ich úspešné zvládnutie môže využitie osvedčených príkladov dobrej praxe z iných mediálnych kampaní. Pri oslovení príslušnej cieľovej skupiny môžeme napr. využiť tzv. virálny marketing (Prevence v oblasti pravicového extrémizmu, 2012), čiže také šírenie informácií prostredníctvom sociálnych sietí, ktoré motivuje

prijemcu k úlohe šíriteľa. K rizikovým, či až patologickým trendom v médiách by sme mohli zaradiť napr. miznutie žánrových predelov medzi zábavou a spravodajstvom, či časté zobrazovanie násilia, či rôznych deviácií ako zaujímavých kuriozít (Kulifaj a kol., 2016). Optimalizačne voči mediálnym ohrozeniam pôsobia efektívne komunikačné stratégie namierené proti demagógii, či prezentovanie nasledoviahodných postojov a skúseností uznávaných autorít týkajúcich sa boja proti šíreniu nepravdivých informácií, diskriminácii, či demaskovania takýchto aktivít v mediálnom priestore.

5. ZÁVER

Zlepšenie spoločenského povedomia o extrémistoch a zvyšovanie sociálnej súdržnosti je jednou z kľúčových oblastí prevencie radikalizácie a násilného extrémizmu v našej spoločnosti. To sa nezaobíde bez dôkladného poznania našej identity, presnejšie jej sociálnej zložky. Posilňovanie sociálnej zložky identity, predovšetkým rôznych rizikových skupín obyvateľstva predstavujú jednu z efektívnych možností prevencie ich príklonu k extrémistickým ideológiám. V podmienkach slovenskej spoločnosti je témou pre takto zamerané preventívne aktivity predovšetkým redukcia interetnických konfliktov v sociálne vylúčených lokalitách. Práca s takými komunitami, resp. skupinami ohrozenými sociálnym vylúčením môže zahrňovať (Křížková, 2017) realizáciu projektov, vzdelávacie aktivity, či podporu komunitnej súdržnosti.

Ďalšími oblasťami, kde získava extrémizmus „živnú pôdu“ sú väzenské prostredie a tzv. rómska problematika. Podľa výkonného riaditeľa Úradu OSN pre drogy a kriminalitu (UNODC) Jurija Fedotova (In Fedotov, 2017) skúsení extrémistickí náborári rozoznávajú väzňov, ktorých je ľahšie pritiahnuť na stranu extrémizmu, pričom využívajú monotónnosť väzenského života, či nenávisť a frustráciu odsúdených. Zneužívanie sociálnych problémov extrémistami sa výrazne prejavuje vo vzťahu k Rómom. V Českej republike sa napr. Agentúra pre sociálne začleňovanie v rómskych lokalitách Úradu vlády SR (Prevence v oblasti pravicového extrémizmu, 2012) angažuje v prípade provokačných extrémistických akcií zameraných do sociálne vylúčených lokalít obývaných Rómami. Táto, i ďalšie prejavy extrémizmu poukazujú na dôležitosť spoločného nadhľadu a spoločného základu s podobnými hodnotami. V prípade jeho zlyhania budeme vystavení

katastrofám a nešťastiam (Globálne občianstvo, 2015).

V procese vytvárania pocitu prináležania ku spoločnosti má kľúčové postavenie lokálna úroveň reprezentovaná územnou samosprávou, ktorá jednak môže posilňovať pocit prináležania k lokálnemu spoločenstvu u všetkých obyvateľov, ako aj posilňovanie lokálnej demokracie (Kriglerová & Chudžíková, 2017). V oblasti prevencie sociálneho vylúčenia môžu byť aktivity územnej samosprávy orientované napr. na pestrú ponuku voľnočasových aktivít pre deti a mládež, prevenciu zadlžovania a finančnú gramotnosť, technické opatrenia zvyšujúce bezpečnosť obyvateľov (napr. kamerové systémy), či aktivity mestskej, resp. obecnej polície v oblasti prevencie kriminality. Vzájomná kauzálna súvislosť medzi kriminalitou a sociálnym vylúčením akcentuje práve význam prevencie kriminality v sociálne vylúčených lokalitách, či u osôb ohrozených sociálnym vylúčením, akými sú napr. odsúdení po prepustení z výkonu trestu odňatia slobody. Efektívnosť opatrení miest a obcí voči sociálnej exklúzii môžeme zaznamenať v nasledovných ukazovateľoch (Prevence v oblasti pravcového extrémizmu, 2012):

- zlepšenie bezpečnosti a verejného poriadku v sociálne vylúčenej lokalite,
- zníženie sociálne nežiadúcich javov (napr. kriminality mládeže),
- zaangažovanie osôb zo sociálne vylúčeného prostredia na riešenie situácie v rámci svojej komunity, resp. lokality,
- rozšírenie sociálnych aktivít a alternatívnych foriem vzdelávania.

V prípade heterogénnych komunít je úlohou predstaviteľov miest a obcí porozumieť sociálnym aspektom identity príslušníkov miestnych komunít, čím sa môžu identifikovať potenciálne zdroje problémov, ako aj vytvárať medzi občanmi dôveru a akceptovateľnosť. V tejto súvislosti považujeme za dôležité zdôrazniť vzťah medzi prevenciou radikalizácie a násilného extrémizmu a aktivitami v oblasti prevencie sociálneho vylúčenia. Tieto dve preventívne aktivity sa vzájomne dopĺňajú, ich zlučovanie do podoby „celospoločenskej prevencie“ však nie je efektívne. Príkladom takejto nevhodnej generalizácie je schematické uvažovanie ľudí a zovšeobecnenia v podobe „typický neprispôsobivý Róm“, ktoré okrem rasistického podtextu znemožňujú prijímať efektívne riešenia existujúcich sociálnych problémov. Predpokladom zmeny takýchto

tendenčných postojov je pripravenosť priznať si chybu, resp. možnosť, že sa môžem mýliť a prijať iné, konštruktívne stanovisko, ktoré posilní u všetkých členov komunity pocit prináležania ku spoločnosti, ktorý je výrazným aspektom sociálnej súdržnosti.

Súčasnú dobu môžeme označiť aj ako éru mobility a migrácie, vedecká reflexia ktorej v kontexte sociálneho fungovania je naliehavou úlohou sociálnych vied. Je viac ako zrejmé, že extrémistické prejavy a radikalizácia úzko súvisia s témou integrácie menšín a migrantov do spoločnosti. V tomto kontexte zdôrazňujeme potrebu inštitucionalizácie sociálnej kohézie a inklúzie s významnou participáciou sociálnej práce.

AFILIÁCIA

Vedecká štúdia vychádza v rámci riešenia projektu VEGA 1/0692/18 Závislosť na internete u žiakov základných škôl v podmienkach SR a ČR.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- Beck, U. (2004). *Riziková spoločnosť. Na cestě k jiné modernitě*. Praha: SLON.
- Bjergo, T. (2016). Counter-terrorism as crime prevention: a holistic approach. *Behavioral Sciences of Terrorism and Political Aggression*, 8 (1), 25-44.
- Bjergo, T. & Carlsson, Y. (2005). *Early Intervention with Violent and Racist Youth Groups*. Oslo: Norwegian Institut of International Affairs.
- Bíziková, L. & Vargová, D. (2017). *Globalizácia, aktívne ľudské práva, radikalizácia, extrémizmus, migračná kríza*. Bratislava: ŠPÚ.
- Brooks, D. (2002). *Bobos*. Praha: Nakladatelství Dokořán.
- Dúbravová, V. (2014). *Postoje v teorii a pedagogickéj praxi*. In Kvalita alebo kvantita? Zisťovanie postojových zmene v globálnom vzdelávaní a multikultúrnej výchove (s. 24-29). Bratislava: Nadácia Milana Šimečku.
- Extrémizmus a radikalizmus mládeže – škandinávské skúsenosti*. (2015). Bratislava: KASPIAN.
- Fedotov, J. (2017). Násilný extrémizmus vo väzení. *Pravda*, 27(30), 9.
- Keller, J. (2015). *Odsouzení k modernitě*. Praha: Novela bohémica.
- Koncepcia boja proti extrémizmu na roky 2015 – 2019. (2015). Bratislava: MV SR.
- Koncepcie boje proti extremismu pro rok 2012 - 2017. (2016). Praha: Ministerstvo vnitra České republiky.

- Kriglerová, E.G. & Chudžíková, A.H. (2017). *Prevenca radikalizácie – inšpirácie z Nórska*. Bratislava: Centrum pre výskum etnicity a kultúry.
- Křížková, V. et al. (2017). *Práce s dětmi a mládeží v kontextu prevence extrémizmu*. Brno: Ratolest.
- Kruglanski, A.W. et al. (2014). The Psychology of Radicalization and Deradicalization: How Significance Quest Impacts Violent Extremism. *Advances in Political Psychology*, 35(1), 69-93.
- Kulifaj, P. et al. (2016). *Základy sociálnej práce s mládežou ohrozenou extrémizmom a radikalizáciou*. Bratislava: Mládež ulice.
- Lichner, V. (2020). *Analýza radikálnych a extrémistických skupín, hnutí, siekt a kultov a ich pôsobenie v Slovenskej republike*. Košice: FF UPJŠ.
- Mareš, M. (2012). *Základní pojetí extremismu a souvisejících jevů v ČR*. Brno: FSS MU.
- MLýnek, J. (2012). *Príčiny rastu radikalizácie a agresivity určitých skupín obyvateľstva*. Výskumná správa. Bratislava: Ministerstvo vnútra SR.
- Prevence v oblasti pravicového extrémizmu. (2012). Praha: Ministerstvo vnitra České republiky.
- Programmbeschreibung „XENOS – Integration und Vielfalt“. (2011). Bonn: Bundesministerium für Arbeit und Soziales.
- Resolution 1754/2010: Fight against extremism: achievements, deficiencies and failures. (2010). Strasbourg: Council of Europe.
- Putnam, R.D. (2000). *Bowling Alone. The Collapse and Revival of American Community*. New York: Touchstone Books.
- Zpráva o extrémizmu na území České republiky v roce 2016. (2017). Praha: Ministerstvo vnitra České republiky.
- Zmapování postojů veřejnosti v České republice k pravicově extremistickým, rasistickým a xenofobním myšlenkám a jejich šířitelům s ohledem na integraci menšin a cizinců. (2010). Praha: Ministerstvo vnitra ČR.

PROBLEMATICKÉ POUŽÍVANIE INTERNETU VO VZŤAHU K ZAPAMÄTANÉMU RODIČOVSKÉMU SPRÁVANIU U ADOLESCENTOV

Problematic use of the internet in relation to remember parental behavior of adolescents

Katarína Kohútová¹

Abstrakt

Úvod Problematiké používanie internetu, príp. internetová závislosť je jednou z foriem rizikového správania v období dospievania. Z teoretických analýz vyplýva, že dôležitým faktorom, ktorý môže determinovať rizikové správanie sú štýly rodičovskej výchovy. Cieľom tejto štúdie je overiť vplyv štýlu rodičovskej výchovy na úroveň problematického používania internetu. **Metódy** Výskumnú vzorku tvorilo 850 dospievajúcich (z toho 60 % dievčat, priemerný vek 17 rokov), ktorí vyplnili výskumné nástroje zamerané na identifikáciu zapamätaného rodičovského správania (EMBU) a problematického používania internetu (PIUQ). Dáta boli vyhodnocované prostredníctvom deskriptívnej štatistiky, klasifikačnej analýzy a zhlukovej analýzy. **Hlavné zistenia** Bolo zistené, že existujú štatisticky významné vzťahy medzi štýlmi rodičovskej výchovy a problematickým používaním internetu. Signifikantnými prediktormi problematického používania internetu sú najmä odmietanie zo strany matky a hyperprotektívnosť zo strany oboch rodičov. Približne 39 % dospievajúcich používa internet v problematickej miere a títo respondenti pociťujú zo strany rodičov vyššiu mieru odmietania a hyperprotektívnosť a nižšiu emočnú vrelosť. **Aplikácie výsledkov a záver.** Rodičovské výchovné štýly súvisia s problematickým používaním internetu, pričom tento poznatok môže byť užitočný pre odborníkov, ktorí pomáhajú rodičom s deťmi s prejavmi rizikového správania.

Kľúčové slová: Problematiké používanie internetu. Závislosť na internete. Zapamätané rodičovské správanie. Štýly výchovy.

Abstract

Introduction Problematic use of the Internet, or Internet addiction is one of the forms of risky behavior in adolescence. Theoretical analyzes show that parental education styles are an important factor that can determine risky behavior. The aim of this study is to verify the influence of the style of parental education on the level of problematic use of the Internet. **Methods** The research sample consisted of 850 adolescents (60% of girls, average age 17) who completed research tools aimed at identifying memorized parental behavior (EMBU) and problematic internet use (PIUQ). Data were evaluated through descriptive statistics, classification analysis, and cluster analysis. **Main findings** It was found that there are statistically significant relationships between parental styles and problematic internet use. Significant predictors of problematic use of the Internet are, in particular, rejection by the mother and hyperprotectiveness by both parents. Approximately 39% of adolescents use the Internet to a problematic extent, and these respondents experience a higher rate of rejection and hyperprotectiveness and lower emotional warmth on the part of their parents. **Applications a results and conclusions.** Parental education styles are related to the problematic use of the Internet, and this knowledge can be useful for professionals who help parents with children with signs of risky behavior.

Keywords: Problematic use of the Internet. Internet addiction. Memorized parental behavior. Styles of education.

¹ Katedra sociálnej práce, Pedagogická fakulta Katolíckej univerzity v Ružomberku, Hrabovská cesta 1A, 034 01 Ružomberok, Slovenská republika, katarina.kohutova@ku.sk.

1. ÚVOD

Internet predstavuje médium, ktoré veľmi uľahčuje každodenný život, prístup k informáciám, možnosti online komunikácie a pod., ale zároveň je to médium, s ktorým je spojených mnoho rizík. Možno tu zaradiť problematické používanie internetu, príp. závislosť na internete, nevhodný (agresívny a sexuálny) obsah, počítačové vírusy, nebezpečenstvo kontaktov s ľuďmi s psychopatickými a pedofilnými sklonmi, zverejňovanie osobných a intímnych informácií bez súhlasu dotknutého, agresiu zo strany vrstovníkov atď. Ako uvádzajú Greydanus a Greydanus (2012) internet je jedným z najmocnejších médií 21. storočia a priniesol revolúciu vo vzdelávaní i sociálnej komunikácii dospelých. Došlo k výraznému nárastu počtu používateľov internetu na celom svete – z 0,4 miliárd v roku 2000 na 4,2 miliárd v roku 2018 (Shi & Du, 2019). V predkladanej štúdii sa venujeme problematickému používaniu internetu dospelými vo vzťahu k rodičovskému štýlu správania.

1.1 Internetová závislosť ako forma rizikového správania

Internetová závislosť v období dospievania je jednou z foriem rizikového správania. Rizikové správanie môžeme definovať ako „nekonformné konanie, ktoré sa vyznačuje negatívnym vybočovaním z noriem a porušovaním zavedených spoločenských, školských a iných pravidiel“ (Moravcová et al., 2015, s. 46). Ide o také správanie, v ktorého dôsledku dochádza k preukázateľnému nárastu zdravotných, výchovných, sociálnych a ďalších rizík pre jedinca alebo spoločnosť. Tento termín nahrádza skôr používaný pojem sociálno-patologické javy (tento pojem je jednak stigmatizujúci, normatívne ladený a kladie príliš veľký dôraz na skupinovú/spoločenskú normu) (Nevoralová, 2011). Autori Skopal, Dolejš a Suchá (2014) ho vnímajú ako súhrn vonkajších prejavov, aktivít a reakcií adolescenta, ktoré sú nebezpečné a vykazujú zvýšený výskyt negatívnych dôsledkov pre aktéra a jeho sociálne okolie. K formám rizikového správania, okrem spomínanej internetovej závislosti patrí napr. interpersonálne agresívne správanie (napr. šikanovanie, extrémizmus a i.), rizikové správanie vo vzťahu k spoločenským inštitúciám (napr. záškoláctvo), patologické hráčstvo, závislostné správanie (napr. užívanie návykových látok). Ako uvádzajú Blatný et al. (2006); Moravcová et al. (2015) určitá miera výskytu takéhoto správania je svojim

spôsobom považovaná za normatívnu súčasť vývinu a poukazuje skôr na zložitosť tejto ontogenetickej fázy. O tento názor sa opiera i skutočnosť, že až 50 % adolescentov sa počas dospievania zapojí aspoň do jednej z foriem rizikového správania (Smart et al., In Nielsen-Sobotková, 2014). Ako však upozorňujú Hamanová a Csémy (2014) za normálnu súčasť vývinu ho môžeme považovať len vtedy, ak je jeho trvanie prechodné a v obmedzenej miere, ktorá neznamená ohrozenie jedinca. Rizikové momenty v adolescencii sú najmä nasledujúce: adolescent opúšťa svoju detskú rolu, zároveň má pocit, že je opustený, hľadá nový zmysel (i v rizikových aktivitách), je frustrovaný z nevydarených pokusov a potrebuje ventilovať svoju agresivitu (Koranda, 2015).

Nadmerné až patologické používanie internetu predstavuje riziko najmä pre dospelých jedincov, pretože táto skupina je najčastejším používateľom daného média, ale, a čo je podstatnejšie, v tomto vývinovom období dochádza k výrazným zmenám v psychickej, fyzickej i sociálnej oblasti, ktoré môžu byť determinované práve nadmerným používaním internetu. V súvislosti s psychickou oblasťou bolo napríklad zistené, že nadmerní užívatelia internetu (zvlášť závislí) vykazujú zvýšené úrovne depresivity (Kopuničová & Baumgarner, 2016), úzkosti a stresu (Akin & Ískender, 2011; Azher et al., 2014), sociálnu úzkosť (Ko Chih-Hung, 2014), samovražedné myšlienky (Kim et al., 2006), poruchy pozornosti (Wo et al., 2013) slabšie kognitívne fungovanie (Park et al., 2011), horšie akademické výsledky (Chou & Hsiao, 2000), nespavosť (Younes et al., 2016).

Internetová závislosť zahŕňa päť základných typov: kompulzívne surfovanie na webe, závislosť na programovaní alebo hraní hier, nutkania súvisiace s online aukciami, hazardné hry alebo obchodovanie a kybersex (Xiuqin et al., 2010). Závislí jedinci si často vytvárajú alternatívne osobnostné profily, emocionálne sa angažujú a sú i spokojnejší v online vzťahoch, ako v sociálnych vzťahoch v reálnom živote. Podľa Young Beardom a Wolfom (In Vondráčková et al., 2009) k určeniu internetovej závislosti je nutná prítomnosť nasledujúcich faktorov:

- Zaujatie internetom (uvažovanie ohľadom minulých aktivít na internete alebo o tých nasledujúcich).
- Nepokoj alebo nervozita pri snahe prerušiť alebo vzdať sa využívania internetu.
- Potreba využívať internet v čím ďalej dlhších časových úsekoch, aby osoba dosiahla saturáciu.

- Periodicky neúspešný pokus kontrolovať, prerušiť alebo zastaviť využívanie internetu.
- Prekračovanie pôvodne plánovane času na internete.

A zároveň prítomnosť aspoň jedného nasledujúceho znaku:

- Následkom využívania internetu je ohrozenie či riziko straty významného vzťahu, práce či možnosti kariérneho postupu.
- Užívanie internetu ako možnosti úniku od starostí alebo pokus odstrániť nepríjemnú náladu (pocity viny, depresie, bezmocnosti a úzkosti).
- Zavádzanie blízkych, terapeuta či iných ľudí na zastretie neprimeraného využívania internetu.

Roľková a Hamarová (2017) zaznamenali prevalenciu závislosti slovenských dospelých na internete na úrovni 5,1 %. Kohútová (2020) identifikovala závislosť na internete u 2,1 % dospelých, u 24,7 % bolo prítomné nadužívanie internetu. Holdoš (2015) na výskumnej vzorke mladých dospelých identifikoval závislosť u 2,1 % respondentov a nadužívanie internetu u 13,5 %.

1.2 Štýly rodičovského správania vo vzťahu k internetovej závislosti

Charakteristiky rodinného života, ako je rodičovský štýl správania, rodičovské postoje, vzťahová väzba výrazne determinujú psychosociálny a osobnostný rozvoj dospelého, pričom negatívne javy v rodine, ako napr. nekonštruktívne konflikty či príliš benevolentné rodičovstvo prispieva k vyššej miere látkových i nelátkových závislostí (Xiuqin et al., 2010).

Rodičia určitým spôsobom vychovávajú svoje deti, čo sa premieta do tzv. štýlov rodičovskej výchovy. Štýly rodičovskej výchovy sú psychologické konštrukty určitých navzájom sa líšiacich súborov stratégií, ktoré rodičia používajú pri výchove dieťaťa. Patrí sem emocionálna vrelosť vo vzťahu k dieťaťu, miera kontroly, stratégia k udržiavaniu disciplíny, protektívita a vedenie k samostatnosti (Thorová, 2015). V zásade sa rodičovstvo delí na dve kategórie: podľa náročnosti a citlivosti, na základe čoho sú klasifikované štyri typy rodičovského štýlu. Autoritársky spočíva vo vysokej náročnosti a nízkej citlivosti, autoritatívny-demokratický spočíva vo vysokej náročnosti i vysokej citlivosti, permissívny-zhovievavý spočíva v nízkej náročnosti a vo vysokej citlivosti a zanedbávajúci je charakteristický nízkou náročnosťou i nízkou citlivosťou. Autoritatívny výchovný štýl, pre ktorý

sú charakteristické emocionálne aspekty (vrúcnosť, podpora) a behaviorálne aspekty (stanovovanie požiadaviek, hraníc, primerané nároky) je spojený s vyšším sebavedomím, životnou spokojnosťou, nižšou depresiou (Heaven & Ciarrochi, 2008), vyšším optimizmom (Checa & Abundis-Gutierrez, 2018), so sebaúctou s pozitívnymi psychosociálnymi a akademickými výsledkami, nižším výskytom psychopatológie (Xiuqin et al., 2010), s efektívnejším štýlom riadenia emócií (Kilic, Kumandas & Var, 2015) a nižším rizikom vzniku závislosti na internete (Xiuqin et al., 2010).

Rodina zohráva kľúčovú úlohu v tom, ako je jedinec schopný rozvíjať svoje schopnosti pri riešení a vyrovnávaní sa s náročnými životnými situáciami. Jedinci sa prostredníctvom ich skúsenosti s rodičmi učia, ako zvládať negatívne emócie a úzkosť, keď čelia stresujúcej alebo nebezpečnej situácii. Toto učenie je sprostredkované schopnosťou ich emočnej regulácie, to znamená schopnosťou rozpoznávať tieto emócie a tiež ako a kedy sa takéto emócie prežívajú a vyjadrujú. Emocionálna sebaregulácia vyplýva z dostupnosti a reakcie vzťahovej osoby. Nízka úroveň schopnosti regulácie emócií je faktor, ktorý zvyšuje pravdepodobnosť rizikového správania u detí a dospelých (Estévez et al., 2017). Jedinci, ktorí si s rodičmi vytvorili bezpečnú vzťahovú väzbu sa naučili, že vyhľadávanie blízkosti je efektívnym spôsobom emocionálnej regulácie a vyrovnávania sa s negatívnymi emóciami. Ľudia s neistou väzbou si na základe skúsenosti s nedostupnosťou alebo odmietavosťou vzťahovej figúry vytvorili alternatívne sekundárne stratégie, ktoré prispievajú k psychologickým a sociálnym problémom (Mikulincer & Shaver, 2008). Výskum autorov Estévez et al. (2017) sa zameriaval na reguláciu emócií a vzťahovú väzbu ako prediktory internetovej závislosti a iných foriem rizikového správania. Autori zistili, že nízka miera emočnej regulácie predikuje problematické používanie internetu, závislosť na počítačových hrách, gambling a užívanie návykových látok. Čo sa týka vzťahovej väzby, autori zistili, že slabá vrstovnická vzťahová väzba predikuje závislosť na videohrách a gambling a slabá vzťahová väzba zo strany matky predikuje problematické používanie internetu (Vollmer, Randler, Horzum & Ayas, 2014).

Yao et al. (2014) zistili, že správanie otcov a matiek má rôzne dopady na pravdepodobnosť vzniku závislosti na internete. Konkrétne zistili, že odmietnutie a nadmerná ochrana otca a odmietnutie matky by zvýšilo riziko závislosti na internete. Vplyv emočnej vrelosti bol

sprostredkovaný sebavedomím (self-esteem) a to tak, že emocionálna vrelosť oboch rodičov zvyšovala sebavedomie dospievajúcich a znížila pravdepodobnosť, že budú závislí na internete. Ďalej autori zistili, že štýl správania rodičov mal rozdielne dopady na chlapcov a dievčatá. Odmietnutie zo strany otca malo výraznejší vplyv na dievčatá ako na chlapcov, a odmietnutie matkou malo vplyv iba na chlapcov. Hyperprotektivita zo strany otca je pre chlapcov rizikovejšia, ale odmietnutie otca je pre dievčatá škodlivejšie. Tao et al. (2010) zistili, že dospievajúci závislí na internete hodnotili rodičovské správanie ako málo emočne vrelé a odmietavé.

Ako rizikový faktor v kontexte rodinného prostredia sa uvádza vyššie spomínaná hyperprotektivita najmä v súvislosti s matkou, ale i emočne chladný otec. Hyperprotektívna matka je matka, ktorá dieťa nadmerne ochraňuje, stará sa o neho, citovo na ňom závisí – často na úkor svojich vzťahov a potrieb. Výsledkom môže byť vybudovanie vzájomne závislej väzby, z ktorej dospievajúci nemôže odísť do samostatnej dospelosti (tzv. falošná separácia). Ochranné postoje týchto matiek môžu komplikovať prirodzený vznik konfliktov, ktoré sa považujú za dôležité separačné kroky. Citovo chladný otec má tendenciu dominovať v rodine, tvrdo a nevhodne presadzovať svoje záujmy a výchovné postoje. Takýto typ otca nepredstavuje pre dieťa bezpečný vzťah, do ktorého by sa mohlo zapojiť. Zostáva tak príliš dlho v silnom vzťahu s matkou. Otec, ktorý tradične predstavuje sprostredkovateľa medzi bezpečím rodiny (matka) a okolitým svetom s jeho nárokmi, vzhľadom k tomu ani nemôže dieťa „vyviesť von“. Ak dochádza k nejakej identifikácii s otcom, s jeho rysmi, býva to určitá tvrdosť, ktorú môžeme nájsť v tom, aké bezohľadné a veľké nároky kladú na seba závislí jedinci. Reagujú na ne však tým, že sa pod nimi rúcajú, reagujú pocitmi viny a zlyhania, ktoré sa potom snažia zmierniť či odstrániť účinkami drog a nutkavého správania (Hajný, 2015). Odmietnutie sa celkovo javí ako významný faktor nielen vo vzťahu k užívaniu návykových látok (napr. Pant & Priyanka, 2006), ale i vo vzťahu k rizikovému správaniu.

Z vyššie uvedeného vyplýva, že rodičovské správanie k deťom je dôležitým determinantom ich adekvátneho psychosociálneho vývinu a že nevhodné štýly rodičovského správania môžu vplývať na vznik a rozvoj rizikového správania. V našej štúdii sa sústredíme na jednu formu takéhoto správania, ktorou je problematické používanie internetu. Keďže v našom

sociokultúrnom kontexte absentuje výskum hľadajúci súvislosti medzi internetovou závislosťou a štýlmi rodičovského správania, stanovujeme si nasledujúci cieľ: **identifikovať vplyv štýlu rodičovskej výchovy na problematické používanie internetu.** V súvislosti s hlavným cieľom stanovujeme nasledujúce výskumné otázky:

VO1: Existuje štatisticky významný vzťah medzi internetovou závislosťou a štýlmi rodičovského správania?

VO2: Ktoré z nezávislých premenných (štýly rodičovského správania, vek, pohlavie, typ rodiny) sú významnými prediktormi závislej premennej – problematické používanie internetu?

VO3: Existujú typy respondentov z hľadiska štýlov rodičovského správania a problematického používania internetu?

2. METÓDY

2.1 Výskumná vzorka

Výberový súbor tvorili dospievajúci v meste Ružomberok navštevujúci strednú školu. Základný súbor tvorilo 1 532 respondentov, z ktorého sme pomocou kalkulačky „Sample size calculator¹“ vygenerovali potrebný počet respondentov, čím sme sa snažili o zvýšenie reprezentatívnosti výberovej vzorky. Interval spoľahlivosti bol nastavený pre pravdepodobnosť 95 % ($\alpha = 0,05$).

Výberový súbor tvorilo celkovo 850 stredoškolských študentov 8 škôl. Z toho bolo 509 (59,9 %) dievčat a 341 (40,1 %) chlapcov. Jednalo sa o všetky stredné školy v Ružomberku, ktoré boli vo výskumnej vzorke reprezentatívne zastúpené. Priemerný vek výskumného súboru bol 17,04 rokov, medián bol 17 rokov a modus bol rovnako 17 rokov. Štandardná odchýlka od priemeru bola 1,063 rokov. Respondenti boli vo veku od 15 do 21 rokov, pričom najviac zastúpení boli 16 až 18 roční respondenti (spolu 87,7 %). Väčšina respondentov žila v úplnej rodine – N 612, 72,0 %. Ostatní respondenti žili v rôznych formách neúplnej rodiny, pričom najviac ich bývalo len s matkou (N 120, 14,1 %).

2.2 Procedúra

Administrácia dotazníkov a zber údajov bol realizovaný prostredníctvom koordinátorov drogovej prevencie v jednotlivých stredných školách. S koordinátormi prevencie sme sa stretli a inštruovali sme ich, ako majú žiaci vyplňať predložené dotazníky. Každá škola si za týmto

¹ <https://www.surveysystem.com/sscalc.htm>, autor Creative Research Sample.

účelom vyhradila jednu vyučovaciu hodinu. Výskum mal anonymný charakter, respondenti boli evidovaní pod anonymným čiarovým kódom. Žiaci vyplňali dotazníky dobrovoľne a anonymne, vyplňanie dotazníka mohli kedykoľvek ukončiť.

Dotazník bol vytvorený v analyzačnom softvéri TAP Systém, každému dotazníku bol priradený čiarový kód, pričom spomínaný systém následne skenoval dotazníky a odpovede previedol do tabuľky v programe Microsoft Excel, odkiaľ sme kompletnú dátovú maticu importovali do programu SPSS.

2.3 Metódy

Škála vzťahu s rodičmi, alebo „Moje spomienky na to, ako ma vychovávali“ (My memories of upbringing), resp. E.M.B.U.² je skrátená 23-položková forma pôvodného 81-položkového dotazníka. Používa sa na hodnotenie toho, ako si dospelí a dospievajúci respondenti pamätajú výchovné správanie svojich rodičov (Lehotská & Dobeš, 2013). Autori Poliaková, Mojžišová a Hašto (2007) uvádzajú, že ide o pozoruhodný dotazník, ktorý je vhodný ako pre klinické účely (v zmysle cielenejšieho utvárania terapeutického vzťahu s pacientom pochopením jeho skúseností v rodičmi) i pre výskumnú oblasť. Autormi dotazníka sú Perris et al. (1980), ktorí ho primárne chceli využívať u depresívnych pacientov s tým, že mal byť zameraný na retrospektívne hodnotenie vnímaného a zapamätaného rodičovského výchovného správania (In Poliaková, Mojžišová & Hašto, 2007). Autormi skrátenej verzie E.M.B.U sú Arrindell et al. (1999, In Lehotská & Dobeš, 2013), ktorých cieľom bolo vyvinutie nástroja použiteľného v rôznych krajinách za účelom medzinárodného porovnávania. Túto formu vyplňali študenti v 11 krajinách v Austrálii, Ázii, Európe a Južnej Amerike (N 2 442). Neskôr preskúmali psychometrické charakteristiky nástroja i v Nemecku a Švédsku, pričom sa potvrdila faktorová nemenlivosť/validita nástroja. Dotazník pozostáva z troch faktorov (subškál): odmietnutie, emočná vrelosť, hyperprotektivita. Na Slovensku dotazník validizovali autori Poliaková, Mojžišová a Hašto (2007). Arrindell et al. (1999, In Lehotská & Dobeš, 2013) skúmali dôkazy konštruktivej validity porovnávajúc dimenzie E.M.B.U so škálami merajúcimi osobnosť, sebahodnotenie a aspekty sexuálnej roly, pričom skrátená verzia dotazníka sa preukázala ako funkčný nástroj

ekvivalentný k 81-položkovej verzii. Subškály sa ukázali ako reliabilné a validné.

V našej štúdií bola vnútorná konzistencia subškál nasledovná: odmietanie matka $\alpha = 0,701$; odmietanie otec $\alpha = 0,789$, emočná vrelosť matka $\alpha = 0,806$, emočná vrelosť otec $\alpha = 0,825$, hyperprotektivita matka $\alpha = 0,773$, hyperprotektivita otec $\alpha = 0,751$.

Škála problematického používania internetu

(The Problematic Internet Use Questionnaire - PIUQ-SF) je reliabilný a validný merací nástroj, ktorého autorom je Demetrovics et al. (2016). Má tri formy 18-položkovú, 9-položkovú a 6-položkovú. V našej štúdií sme používali 6-položkovú verziu. Psychometrické charakteristiky skrátenej, 6-položkovej verzie overovali Demetrovics et al. (2016) na výskumnej vzorke 5 005 adolescentov, dáta boli zozbierané v rámci európskeho projektu (ESPAD). 6-položkovú verziu tvorili dve položky z každého z troch faktorov (obsesia-posadnutosť, neglect-zanedbávanie a conrol disorder-porucha ovládania). Výsledky poukázali na akceptovateľnosť trojfaktorového modelu. Psychometrické vlastnosti dotazníka boli zisťované vo viacerých sociokultúrnych prostrediach – napr. v európskych krajinách (Taliansko, Nemecko, Francúzsko, Poľsko, Maďarsko a ďalšie) (Laconi et al., 2019), v Iráne (Ranjbar, 2014), v Južnej Afrike (Thatcher & Goolam, 2005), Číne (Koronczai et al., 2016). Reliabilita v našej výskumnej vzorke bola $\alpha = 0,778$.

3. VÝSLEDKY

V Tabuľke 1 sú uvedené deskriptívne charakteristiky subškál škály EMBU a celkové skóre problematického používania internetu.

Tabuľka 1

Deskriptívne charakteristiky subškál EMBU a problematického používania internetu

	OdM	OdO	E.vM	E.vO	Hyp M	Hyp O	PPI
N	822	782	830	790	829	809	838
chyb	28	68	20	60	21	41	12
AM	10,33	10,36	16,68	15,52	22,27	22,38	13,20
ME	9	9	17	16	22	22	12,5
SD	3,324	3,522	3,889	4,186	5,331	5,318	4,447
Ske w	1,564	1,749	-,339	-,140	,283	,269	,674
Kurt	3,453	3,817	-,166	-,636	,076	,104	,304
Min	6	6	6	6	9	9	5
Max	28	28	24	24	38	38	30
CI - 95 %	10,13	10,11	16,47	15,25	22,04	22,04	12,90
CI +	10,60	10,6	17,0	15,8	22,78	22,7	13,5

² E.M.B.U je švédsky akronym pre Egnä Minnen Beträffande Uppfostran (Moje spomienky na to, ako ma vychovávali) (Poliaková, Mojžišová, & Hašto, 2007).

95 %		2	3	6		8	1
------	--	---	---	---	--	---	---

Zdroj: Vlastné spracovanie.

Legenda: N = number/počet, chyb. = chýbajúce, AM = arithmetical AM/aritmetický priemer, ME = medián, SD = standard deviation/štandardná odchýlka, Skew = Skew/šikmosť, Kurt = Kurt = strmosť, Min = Min, Max = Max, CI = Confidence interval/interval spoľahlivosti; OdM – odmietanie matka, Em.vM – emočná vrelosť matka, HypM – hyperprotektivita matka, OdO – odmietanie otec, Em.vO – emočná vrelosť otec, HypO – hyperprotektivita otec, PPI – problematické používanie internetu.

Korelačná analýza medzi internetovou závislosťou a štýlmi rodičovského správania

VO1: Existuje štatisticky významný vzťah medzi problematickým používaním internetu a štýlmi rodičovského správania?

V tabuľke 2 je výsledok korelačnej analýzy medzi problematickým používaním internetu a štýlmi rodičovského správania. Môžeme konštatovať, že jednotlivé štýly rodičovského správania korelujú s problematickým používaním internetu, konkrétne:

- odmietanie zo strany matky i otca súvisí s problematickým používaním internetu v pozitívnu, slabom vzťahu;
- emočná vrelosť zo strany otca súvisí s problematickým používaním internetu v slabom, negatívnom vzťahu;
- hyperprotektivita zo strany matky i otca súvisí s problematickým používaním internetu v slabom, pozitívnom vzťahu.

Tabuľka 2

Vzťah medzi subškálami EMBU a problematickým používaním internetu

	Problémové používanie internetu
odmietanie M	,208**
odmietanie O	,206**
emočná vrelosť M	-,065
emočná vrelosť O	-,081*
hyperprotektivita M	,223**
hyperprotektivita O	,232**

Zdroj: Vlastné spracovanie.

Legenda: ** p < 0,01, * p < 0,05.

VO2: Ktoré z nezávislých premenných (štýly rodičovského správania, vek, pohlavie, typ rodiny) sú významnými prediktormi závislej premennej – problematické používanie internetu?

VO2 analyzujeme prostredníctvom klasifikačných stromov, ktoré patria do skupiny metód, ktorá zahŕňa alternatívne postupy k diskriminačnej a regresnej analýze. Sú to analytické nástroje, ktoré slúžia k nájdeniu pravidiel a vzťahov

v dátovom súbore pomocou atického rozdeľovania a vetvenia na nižšie úrovne (Řezánková, 2007).

Výsledok klasifikačnej analýzy je zobrazený na dendograme č. 1 (viď. príloha A), ktorý pozostáva z 10 uzlov (node). Najdôležitejšou premennou, ktorá diskriminuje medzi priemernou úrovňou používania internetu je odmietanie zo strany matky. Podľa tohto kritéria sa vytvorili 4 podskupiny, pričom tí, ktorí pociťovali zo strany matky nízke odmietanie (< 7, príp. < 7-8) dosahujú nízke priemerné skóre v internetovej závislosti. Naopak, tí ktorí pociťujú zo strany matky vysoké odmietanie (> 8-14, príp. >14), dosahujú v internetovej závislosti vyššie skóre.

Ďalej sa rozvetvuje uzol s respondentmi, ktorí pociťujú nižšie odmietanie zo strany matky (< 7-8). Tam je dôležitou diskriminujúcou premennou hyperprotektivita zo strany matky, pričom pri nižšej miere hyperprotektivity (< 17), je internetová závislosť nízka, naopak, pri vyššej úrovni hyperprotektivity je internetová závislosť vyššia.

Ďalší uzol, ktorý sa rozvetvuje sú respondenti, ktorí zo strany matky pociťujú vyššie odmietanie (> 8-14), a tento uzol sa ďalej diferencuje podľa hyperprotektivity zo strany otca. Respondenti, ktorí pociťujú nižšiu hyperprotektivitu (< 14) majú nižšie skóre v internetovej závislosti.

A nakoniec sa rozvetvuje uzol, v ktorom sú respondenti s vyšším odmietaním zo strany matky, s vyššou mierou hyperprotektivity zo strany otca, a to podľa veku. Mladší respondenti v tejto skupine (> 17 rokov) majú vyššie skóre v internetovej závislosti.

V tabuľke 3 sú znázornené jednotlivé skupiny, ktoré sme identifikovali klasifikačnou analýzou. Najvyššie priemerné skóre v internetovej závislosti mali dve skupiny respondentov – AM 14,90 a AM 14,61 – spolu 37,5 %, ktorých môžeme považovať za respondentov s problematickým používaním internetu. Ďalej to boli tri skupiny, ktoré dosahovali priemerné skóre od AM 12,31 po AM 13,38 bodov – spolu 34,2 % respondentov. Najnižšie priemerné skóre dosiahli dve skupiny – AM 11,36 a 1 AM 1,14 bodov – spolu 23,1 %, ktoré používajú internet problematicky v najnižšej miere.

Tabuľka 3

Sumárny popis vzniknutých uzlov

Sumarizácia vzniknutých uzlov			
Uzol	N	Percent	AM
4	86	10,3%	14,8953
9	228	27,2%	14,6053

6	125	14,9%	13,3760
10	109	13,0%	13,0275
7	96	11,5%	12,3125
5	53	6,3%	11,3585
1	141	16,8%	11,1418

Metóda: CHAID

Závislá premenná: internetová závislosť

Zdroj: Vlastné spracovanie.

VO3: Existujú typy respondentov z hľadiska štýlov rodičovského správania a problematické používanie internetu?

VO3 analyzujeme prostredníctvom zhlukovej analýzy. Nastavili sme vyhľadávanie optimálneho počtu zhlukov pre maximálnu hodnotu 10 s využitím Schwarzovho bayesovského informačného kritéria (SBIC). Systém vyhodnotil pomocou vyššie popísaného postupu ako vhodný počet 2 zhluky, ktoré sú vizualizované v Tabuľke 4.

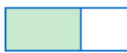
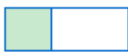
Prvý zhluk tvoria respondenti s nižšou priemernou mierou problematického používania internetu – AM 12,31. Druhý zhluk tvoria respondenti s vyššou priemernou mierou problematického používania internetu – AM 14,80. Tieto skupiny sa líšia tým, že prvá skupina pociťuje nižšiu mieru odmietania zo strany rodičov, vyššiu emočnú vrelosť a nižšiu hyperprotektivitu.

Tabuľka 4

Typológia respondentov z hľadiska problematického používania internetu a štýlov rodičovskej výchovy

Clusters

Input (Predictor) Importance
 ■ 1,0 ■ 0,8 ■ 0,6 ■ 0,4 ■ 0,2 ■ 0,0

Cluster	2	1
Label	nižšia miera problematického ...	vyššia miera problematického ...
Description	- nižšie odmietanie, M, O, - vyššia em. vrelosť, M, O, - nižšia hyperprotektivita, M, O	vyššie odmietanie, M, O, - nižšia em. vrelosť, M, O, - vyššia hyperprotektivita, M, O
Size	 61,4% (463)	 38,6% (291)
Inputs	odmietanie M 8,62	odmietanie M 13,14
	odmietanie O 8,59	odmietanie O 13,21
	emočná vrelosť O 17,32	emočná vrelosť O 12,80
	emočná vrelosť M 18,29	emočná vrelosť M 14,38
	hyperprotektivita M 18,95	hyperprotektivita M 22,25
	hyperprotektivita O 17,66	hyperprotektivita O 20,48
	internet.zavislosť 12,31	internet.zavislosť 14,80

Zdroj: Výsledky výskumu spracované v štatistickom programe SPSS.

4. DISKUSIA

Primárnym cieľom výskumu bolo identifikovať vplyv štýlu rodičovskej výchovy na problematické používanie internetu. Výskumnú vzorku tvorilo 850 dospelých v priemernom veku 17 rokov. K používaným výskumným nástrojom patrila škála „Moje spomienky na to, ako ma vychovávali“ (EMBU) a škála problematického používania internetu (PIUQ-SF), ktoré v našom výskume dosahovali adekvátnu úroveň vnútornej konzistencie $\alpha > 0,700$.

Vzhľadom k vyššie uvedenému primárnemu cieľu sme formulovali tri výskumné otázky. Prvá sa týkala identifikácie vzťahu medzi štýlmi rodičovskej výchovy a problematickým

používaním internetu. Zistili sme, že čím dospelávajúci pociťovali vyššiu mieru odmietania zo strany matky i otca, tým vo vyššej používali internet v problematickej miere. Podobne, čím vyššiu hyperprotektivitu zo strany rodičov pociťovali, tým vo vyššej miere používali internet problematcky. A konečne, čím nižšiu emočnú vrelosť zo strany rodičov pociťovali, tým používali internet v problematickejšej miere.

Druhá výskumná otázka bola zameraná na identifikáciu prediktorov problematického používania internetu, ktorú sme analyzovali prostredníctvom klasifikačnej analýzy. Zistili sme, že najdôležitejším prediktorom, ktorý diferencuje dospelávajúcich z hľadiska problematického používania internetu je odmietanie zo strany matky. Tí, ktorí pociťovali odmietanie vo vyššej miere, majú vyššiu úroveň problematického používania internetu. Ďalšími dôležitými prediktormi bola hyperprotektivita zo strany matky a hyperprotektivita zo strany otca. Vplyv mal i vek. Podrobnejšie výsledky klasifikačnej analýzy sú nasledujúce:

- 37,5 % respondentov dosahuje pomerne vysokú úroveň problematického používania internetu (v priemere približne 14,6 až 14,9 bodov). Jedná sa o skupinu respondentov, ktorí pociťujú najvyššiu mieru odmietania zo strany matky z celého výskumného súboru a ďalej sú to respondenti, ktorí síce pociťujú o niečo nižšiu mieru odmietania zo strany matky, v porovnaní s predchádzajúcou skupinou, ale zároveň pociťujú vysokú mieru hyperprotektivity zo strany otca a sú mladší ako 17 rokov.
- 34,2 % respondentov dosahuje strednú úroveň problematického používania internetu (v priemere približne 13 až 13,4 bodov). Jedná sa o skupinu respondentov, ktorí síce pociťujú nižšiu mieru odmietania zo strany matky, ale zároveň pociťujú vysokú mieru hyperprotektivity zo strany matky. Tiež sú to respondenti, ktorí pociťujú o niečo vyššiu mieru odmietania zo strany matky, v porovnaní s predchádzajúcou skupinou, ale zároveň pociťujú vysokú mieru hyperprotektivity zo strany otca a majú viac ako 17 rokov.
- 23,1 % respondentov dosahuje nízku úroveň problematického používania internetu (v priemere približne 11,1 až 11,4 bodov). Sú to respondenti, ktorí pociťujú najnižšiu mieru odmietania zo strany matky z celého výskumného súboru, a tiež nízku mieru hyperprotektivity zo strany matky.

Súhrnne môžeme konštatovať, že rizikovými faktormi vo vzťahu k problematickému

používaniu internetu je vysoké odmietanie zo strany matky, vysoká miera hyperprotektivity zo strany matky i otca a v nižšej miere má vplyv i vek (pod 17 rokov).

Tretia výskumná otázka bola zameraná na vytvorenie typológie respondentov z hľadiska problematického používania internetu a štýlov rodičovského správania. Identifikovali sme dve skupiny respondentov – (1.) tých, ktorí mali nižšiu mieru problematického používania internetu (61,4 %) a (2.) tých, ktorí mali vyššiu mieru problematického používania internetu (38,6 %). Tieto dve skupiny sa výrazne líšili v hodnotení rodičovského správania. Prvá skupina hodnotila správanie rodičov ako menej odmietavé a hyperprotektívne a viac emočne vrelé v porovnaní s druhou skupinou respondentov.

Nami realizovaná analýza je v súlade s výsledkami autorov Tao et al. (2010); Xiuqin et al. (2010) i Yao et al. (2014) i v súlade s tvrdením autorov Vollmer et al. (2014), že nelátková závislosť môže byť chápaná ako forma úniku a kompenzácie z neuspokojivých vzťahov. Riziko problematického používania internetu je vyššie u tých dospelávajúcich, ktorí hodnotia štýly výchovy rodičov ako nadmieru odmietavé. Títo rodičia deti často zahanbovali, podceňovali, urážali, trestali i za maličkosti, kritizovali ich (aj pred inými), emočne ich ignorovali. I hyperprotektivita pôsobí na problematické používanie internetu, rodičia, ktorí deti vychovávali týmto štýlom, deti nadmerne obmedzovali, prehnane sa o nich báli, nedovolili im byť samostatní, boli intruzívni a hyperangažovaní.

Ako konštatujú Xiuqin et al. (2010) rodičia, ktorí sú asertívni, výchovne angažovaní, ktorých rodičovské štýly sú podporujúce a vysvetľujúce, ktorí vnímajú potreby svojich detí, chránia ich pred nutkavým správaním ako je internetová závislosť. Autori na základe svojich klinických skúseností ďalej dodávajú, že rodičia detí závislých na internete sú nadmerne zapojení v živote svojich detí, vždy ich uspokojujú alebo preťažujú materiálnymi vecami, od ich školského výkonu a pri učení očakávajú príliš veľa a príliš málo pozornosti venujú ich vnútornému prežívaniu a emóciám. Deti závislé na internete majú slabé zručnosti v interpersonálnej komunikácii, zvyčajne nemajú žiadne záujmy ani koníčky mimo „učenia“, stávajú sa „učiacim strojom“ a dospelávajú k momentu adolescencie, kedy sa „prebudia“ a objavuje sa vzdorujúce správanie, začnú konfrontovať rodičov. Sú unavení z učenia a fiktívny svet počítačových hier sa pre nich stáva najlepším miestom, kde môžu

filtrovať svoju vnútornú nespokojnosť a depresiu. Ak sa oddávajú počítačovým hrám rok, alebo dva, postupne zanedbávajú štúdium, strácajú kontakt s realitou medziľudských vzťahov, úplne sa od vonkajšieho sveta izolujú.

5. ZÁVER

Výsledky našej štúdie i vyššie citované výskumy naznačujú, že neprimerané rodičovské štýly správania úzko súvisia s problematickým používaním internetu u dospievajúcich. Rizikové je najmä odmietanie zo strany matky a hyperprotektivita zo strany oboch rodičov. Dospievajúci, ktorí využívali internet v primeranej miere hodnotili rodičovské štýly správania ako emočne vreľšie, menej odmietavé a hyperprotektívne v porovnaní s dospievajúcimi s problematickejším používaním internetu. Tieto informácie môžu byť užitočné pre odborníkov, ktorí pomáhajú rodičom modifikovať nevhodné spôsoby výchovy. Vplyv rodiny je významný pre závislosť na internete a táto skutočnosť by mala byť reflektovaná v preventívnych a intervenčných stratégiách zameraných na minimalizáciu rizika internetovej závislosti.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

Akin, A. & Ískender, M. (2011). Internet Addiction and Depression, Anxiety and Stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 138-148.

Azher, M. et al. (2014). The Relationship between Internet Addiction and Anxiety among students of University of Sargodha. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4(1), 288-293.

Blatný, M. et al. (2006). Prevalence antisociálneho chování českých adolescentu z mestských oblastí. *Československá psychologie*, 50(4), 297-310.

Bowlby, J. (2010). *Vazba. Teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál.

Demetrovics, Z. (2016). Psychometric Properties of the Problematic Internet Use Questionnaire Short-Form (PIUQ-SF-6) in a Nationally Representative Sample of Adolescents. *PLoS ONE*, 11(8).

Estévez, A. et al. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 534-544.

Greydanus, D. E. & Greydanus, M. M. (2012). Internet use, misuse, and addiction in adolescents: current issues and challenges. *Int J Adolesc Med Health*, 24, 283-89.

Hajný, M. (2015). Psychologické, vývojové a rodinné faktory vzniku a udržiavania závislosti. In Kalina, K. et al. *Klinická adiktologie* (s. 172-189).

Praha: Grada.

Hamanová, J. & Csémy, L. (2014). Syndrom rizikového chování v dospívání - teoretické předpoklady a souvislosti. In Kabíček, P. et al. *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví*. Praha: Triton.

Heaven, P., & Ciarrochi, J. (2008). Parental style, gender. *European Journal of Personality*, 22, 707-724.

Holdoš, J. (2015). Závislosť od internetu u mladých ľudí na Slovensku. In 2.-8.-6.-0.-3.-5. Holdoš, J. *Internet a jeho súvislosti v sociálnych vedách* (s. 31-58). Ružomberok: Verbum.

Checa, P. & Abundis-Gutierrez, A. (2018). Parenting Styles, Academic Achievement and the Influence of Culture. *Psychology and Psychotherapy*, 1(3).

Chou, C. & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, and gratifications-the Taiwan's college students' case. *Computers & Education*, 35, 65-80.

Kilic, S., Kumandas, H. & Var, E. (2015). Effect of Parental Attitudes on Skills of Emotional Management in Young Adults. *Social and Behavioral Sciences*, 930-934.

Kim, K. & et al. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43(2), 185-192.

Ko Chih-Hung et al. (2014). The exacerbation of depression, hostility, and social anxiety in the course of Internet addiction among adolescents: A prospective study. *Comprehensive Psychiatry*, 55(6), 1377-1384.

Kohútová, K. (2020). Excesívne používanie internetu dospievajúcimi. *Prevenica: Informačný bulletin zameraný na prevenciu sociálno-patologických javov v rezorte školstva*, 19(1), 26-34.

Kopuničová, V. & Baumgarner, F. (2016). Osobnosť, depresivita a problematické používanie internetu. *Psychologie a její kontexty*, 7(1), 81-92.

Koranda, M. (2015). Specifika adiktologickej péče v dětství a adolescenti. In Kalina, K. et al. *Klinická adiktologie* (s. 545-558). Praha: Grada.

Koronczai, B. et al. (2016). Confirmation of the Chinese version of the Problematic Internet Use Questionnaire Short Form (PIUQ-SF). *International Journal of Mental Health and Addiction*.

Laconi, S. et al. (2019). Psychometric Evaluation of the Nine-Item Problematic Internet Use Questionnaire (PIUQ-9) in Nine European Samples of Internet Users. *Frontiers in Psychiatry*.

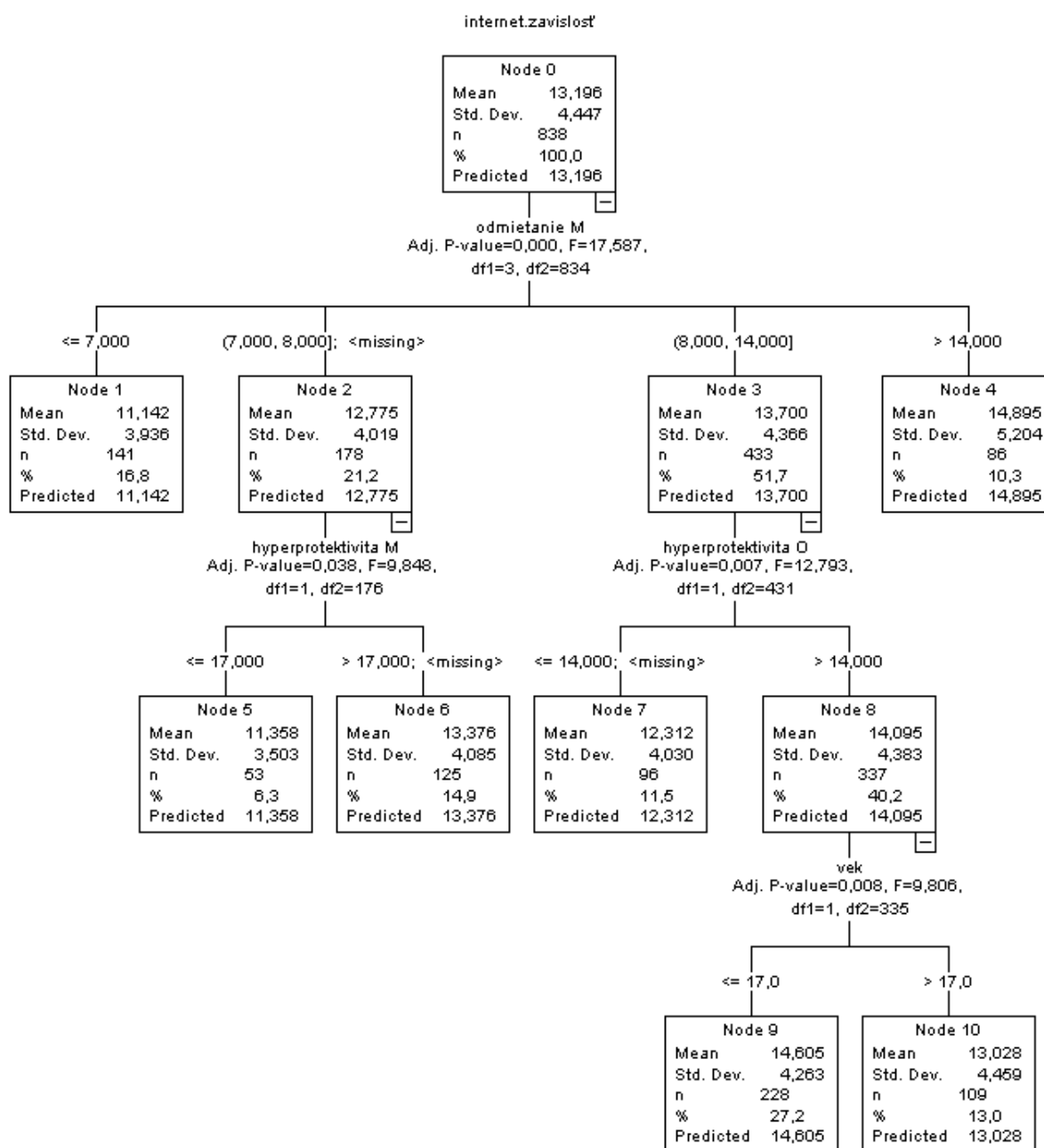
- Lehotská, V. & Dobeš, M. (2013). Škály na zisťovanie kvality vzťahu, miery záväzku a vzťahu s rodičmi u partnerov nežijúcich v manželstve. *Individual and Society*, 16(1), 57-70.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. (2008). Adult attachment and affect regulation. In J. Cassidy, & P. Shaver, *Handbook of attachment*. London: Guildford Press.
- Moravcová, E., Podaná, Z., Buriaánek, J. et al. (2015). *Delikvence mládeže: trendy a souvislosti*. Praha: Triton.
- Nevoralová, M. (2011). *Vymezení rizikového chování*. Získané 14. januára 2019, z <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/377/3074/Vymezeni-rizikoveho-chovani>
- Nielsen-Sobotková, V. et al. (2014). *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Praha: Grada.
- Pant, P. & Priyanka. (2006). Substance abuse among street children: An empirical study of certain psychological dimensions. *Disabilities and Impairments*, 20, 28-36.
- Park, M. H. et al. (2011). Preliminary study of Internet addiction and cognitive function in adolescents based on IQ tests. *Psychiatry Research*, 190(2-3), 275-281.
- Poliaková, M., Mojžišová, V. & Hašto, J. (2007). Skrátený dotazník zapamätaného rodičovského správania ako výskumný a klinický nástroj s-E.M.B.U. *Psychiatria-Psychoterapia-Psychosomatika*, 14(2-3), 79-88.
- Ranjbar, H. (2014). Validation of the Persian Version of the Problematic Internet Use Questionnaire (PIUQ). *Iranian J Psychiatry*, 248-252.
- Rolková, H. & Hamarová, Ľ. (2017). Závislosť od internetu u adolescentov a jej vzťah k vybraným dimenziám osobnosti. *Školský psychológ*, 18(1), 102-107.
- Řezánková, H. (2007). *Analýza dat z dotazníkových šetření*. Přeborn: Professional Publishing.
- Shi, M. & Du, J. T. (2019). Associations of personality traits with internet addiction in Chinese medical students: the mediating role of attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms. *BMC Psychiatry*, 19.
- Skopal, O., Dolejš, M. & Suchá, J. (2014). *Vybrané osobnostní rysy a rizikové formy chování u českých žáků a žákyň*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Tao, R. et al. (2010). Proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556-564.
- Thatcher, A. & Goolam, S. (2005). Development and Psychometric Properties of the Problematic Internet use Questionnaire. *South African journal of psychology = Suid-Afrikaanse tydskrif vir sielkunde*, 35(4), 793-809.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie : proměny lidské psychiky od početí*. Praha: Portál.
- Vollmer, C., Randler, C., Horzum, M. B. & Ayas, T. (2014). Computer game addiction in adolescents and its relationship to chronotype and personality. *Sage Open*, 4(1), s. 1-9.
- Vondráčková, P. et al. (2009). Závislostní chování na internetu a jeho léčba. *Česká a slovenská psychiatrie*, 105(6-8), 281-289.
- Wo, X. et al. (2013). Prevalence and factors of addictive Internet use among adolescents in Wuhan, China: interactions of parental relationship with age and hyperactivity-impulsivity. *PLoS one*, 8(4).
- Xiuqin, H. et al. (2010). Mental Health, Personality, and Parental Rearing Styles of Adolescents with Internet Addiction Disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 401-406.
- Yao, M. Z. et al. (2014). The Influence of Personality, Parental Behaviors, and Self-Esteem on Internet Addiction: A Study of Chinese College Students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(2), 104-110.
- Younes, F. et al. (2016). Internet Addiction and Relationships with Insomnia, Anxiety, Depression, Stress and Self-Esteem in University Students: A Cross-Sectional Designed Study. *PLoS ONE*, 11(9).

PRÍLOHY

Zoznam príloh:

- A. Dendogram pre závislú premennú internetová závislosť

PRÍLOHY A:



SOCIÁLNY KONTEXT UŽÍVATEĽOV PSYCHOAKTÍVNYCH LÁTOK S CANABINOIDNÝM ÚČINKOM U MLADÝCH DOSPELÝCH

Social context of users of psychoactive substances with cannabinoid effect in young adults

Barbora Kolková¹

Abstrakt

Úvod: Rizikové faktory užívania nelegálnych psychoaktívnych látok sú spojené s rizikovým správaním, ktoré sa u jednotlivcov môže prejavovať ako zdravotný, sociálny, ekonomický, trestný, právny alebo psychický problém. Metodológia: Na zber dát sme použili pološtrukturovaný hĺbkový rozhovor, ktorý sme skonštruovali podľa našich stanovených cieľov. Vykonali sme 10 rozhovorov a účastníkmi sme kládli otázky, ktoré sa týkali informácií o danej psychoaktívnej látke, ktorú užívali a situačno-motivačných faktoroch. Výsledky: Účastníci uvádzali ako dôvod užívania ilegálnych psychoaktívnych látok okrem zdravotných problémov, vyhľadávania relaxu, zvedavosť a túžbu po experimentovaní, ktorá bola silnejšia ako ich pocit zodpovednosti. Začínali s užívaním konope, väčšinou na základných školách a taktiež je dôležité spomenúť, že prvý kontakt s ilegálnou psychoaktívnou látkou bol so starším spolužiakom, kamarátom v školskom prostredí. Diskusia: Z nášho výskumu vyplynulo, že pre prvý kontakt s drogou majú významný vplyv rovesnícke skupiny mladých v školskom prostredí. Preto téma prevencie ako súčasť práce školy zohráva veľký význam. V tomto zmysle podpora a pomoc školám vytvárať preventívne programy je stále namieste. Informovanosť o drogách a ich účinkoch môže prispieť k oslabeniu ich príťažlivosti medzi mladými.

Kľúčové slová: Konope indické. Psychoaktívne látky. Rizikové faktory.

Abstract

Introduction: Risk factors for the use of illegal psychoactive substances are associated with risky behavior, which can manifest itself in individuals as a health, social, economic, criminal, legal or psychological problem. Methodology: We used a semi-structured in-depth interview for data collection, which we constructed according to our stated aim. We conducted 10 interviews and asked participants questions about demographic data, information about the psychoactive substance they were using, and situational and motivational factors. Results: Participants cited as a reason for using illegal psychoactive substances in addition to health problems, seeking relaxation, curiosity and a desire to experiment, which was stronger than their sense of responsibility. They started using cannabis, mostly in primary schools and it is also important to mention that the first contact with an illegal psychoactive substance was with an older classmate, a friend in the school environment. Discussion: Our research showed that peer groups of young people in the school environment have a significant influence on their first contact with drugs. Therefore, the topic of prevention as part of the work of the school plays a great importance. In this sense, support and help for schools to create prevention programs is still appropriate. Awareness of drugs and their effects can help reduce their attractiveness among young people.

Keywords: Cannabis. Psychoactive substances. Risk factors.

¹ Katedra sociálnej práce, Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce Trnavskej univerzity v Trnave, Univerzitné námestie 1, 918 43 Trnava, Slovenská republika, barbora.kolkova@tvu.sk, 421 335 939 405.

1. ÚVOD

Impulzom pre užívanie ilegálnych psychoaktívnych látok môže byť akákoľvek situácia, ktorá predstavuje prekážku, úskalie, záťažovú situáciu, teda medzník na našej priamočiarej ceste za naplnením cieľov. Okruhlica (1998) uvádza, že závislosť môže byť aj obyčajná zhoda náhod. Veľakrát tomu významne napomáha aj blízke okolie, v ktorom sa jednotliviec nachádza a žije. Užívanie psychoaktívnych látok nie je prospešné pre zdravie jednotlivca a takisto ani pre zdravú spoločnosť. V dnešnej dobe začínajú skúšať psychoaktívne látky čoraz mladší ľudia. Tieto látky spôsobujú nezvratné zmeny psychiky, ktorých liečba je zdĺhavá a komplikovaná. Na Slovensku medzi najviac rozšírené ilegálne psychoaktívne látky patrí THC. Už v roku 1964 boli identifikované účinné psychoaktívne látky, canabionidy, ktoré sú obsiahnuté v konope indického (Miovský in Kalina, 2003). Canabinoidy sú psychoaktívne látky, medzi ktoré patria $\Delta 9$ - tetrahydrocannabinol ($\Delta 9$ – THC), cannabidiol (CBD), $\Delta 8$ – tetrahydrocannabinol, cannabinol (CBN). Tieto látky sa v rastline nachádzajú v inaktívnej forme a až následným spracovaním sa stávajú aktívnymi. Miovský (in Kalina, 2003) hovorí o neurobiologickom mechanizme, kedy sa THC viaže na kanabinoidné receptory v mozgu. Tieto receptory za bežných okolností na seba viažu látky anandamidy, ktorú sú derivátom arachidonovej kyseliny. Tieto anandamidy vyvolávajú taktiež eufóriu, pocity šťastia a uvoľnenie, mechanizmus pôsobenia THC spočíva v tom, že obsadzuje receptory pôvodne určené pre anandamidy, následne sa preto znižuje ich produkcia v organizme.

Tabuľka 1

Účinky konope indického

centrálny účinok	I. fáza („well being“) eufória, nutkanie na smiech, zvýšená chuť do jedla, zmena vnímania času, nesúvislý tok myšlienok a reči, zaostrenie zmyslov, halucinácie sluchové, zrakové, zhoršenie psychomotoriky
periférny účinok	II. fáza relaxácia, uzatváranie sa do seba, zníženie koncentračnej schopnosti, únava spánok
iné účinky	tachykardia, bradykardia, vazodilácia, antiemetický, analgetický, bronchodilatačný – tieto účinky canabidoidov sa v niektorých krajinách využívajú aj v terapii.

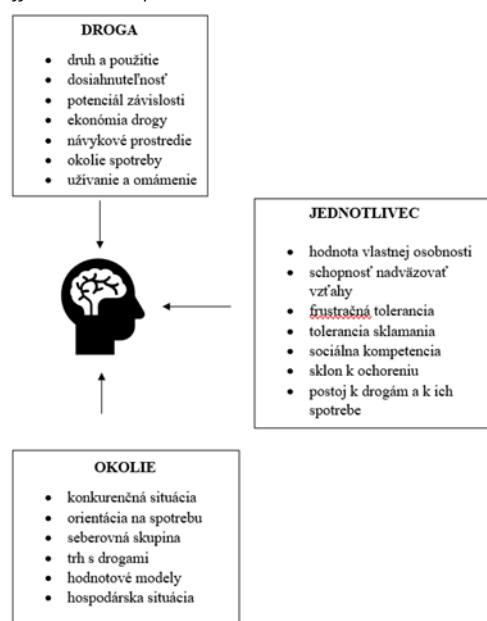
Zdroj: Czigle (2011).

1.1 Rizikové faktory a motivácia užívania psychoaktívnych látok

Pojem „rizikový faktor“ je založený na idei, že „riziká“ sú prediktormi správania jednotlivcov a taktiež môžu slúžiť pre prvotnú prevenciu. Dnes hovoríme pri zohľadňovaní rizikových faktorov o trojfaktorovo - podmienenej štruktúre, čo znamená, že jednotliviec, droga a okolie sú samostatné objekty. Cieľom výskumu je pomocou kvalitatívneho výskumu popísať informačnú sieť a sociálny kontext dlhodobých užívateľov konope indického. Ako je ukázané na obrázku č.1. Závislosť nevzniká len z jednej príčiny. Závislosť je sila viacerých faktorov súvisiacich s osobnostnou charakteristikou, prostredím v ktorom sa jednotliviec nachádza a samotnou psychoaktívnou látkou. Podľa prejavu daných faktorov do pozitívnej alebo negatívnej roviny môžu predikovať ochranu alebo nebezpečenstvo pred vznikom závislosti. O abstinencnom stave v súvislosti s užívaním canabinoidov existuje málo dôkazov, príznaky sa vyskytujú zriedka. Pravdepodobne je to kvôli dlhému času vylučovania canabinoidov z organizmu a to zabraňuje nástupu abstinencných príznakov avšak môžeme vidieť zvýšené uvoľňovanie kortikotropínu čo je biochemickým znakom stresu (Rodriguez de Fonseca a kol., 2002). Aj napriek euforizujúcim účinkom konope sú účinky vyvolávajúce závislosť do veľkej miery neznáme.

Obrázok 1

Trojfaktorovo - podmienená štruktúra



Zdroj: Göhlert a Kühn (2001).

Motivácie k prvotnému užívaniu psychoaktívnych látok sú rôzne. Každý jednotlivec žije v živote protikladov, s týmto zistením prišiel Kalina (2003) a hovorí o protikladoch ako láska-nenávisť, pravda-klamstvo, radosť-smútok, dôvera-nevera. Uvedomenie si a žitie v týchto protikladoch vnáša do životov jednotlivcov napätie, nepokoj a v neposlednom rade nechť zotrvať aj naďalej v takomto stereotypnom živote. Kalinu tieto zistenia podnietili k tomu, aby rozpracoval motivačné potreby a kategorizoval ich nasledovne:

- Potreba úteku. Jednotlivec, ktorý prežíva bolesť, fyzickú alebo aj psychickú sa snaží od tejto bolesti utiecť. Príčiny tejto bolesti môžu byť nedostatočné ohodnotenie, prežívanie nudy alebo celková životná nespokojnosť.
- Potreba sily. Jednotlivec sa chce cítiť živo, plný energie, elánu, chce nadobúdať energiu a nechce pociťovať frustráciu, únavu a iné pocity, ktoré by ho mohli brzdiť vo svojom rozvoji.
- Potreba realizácie. Jednotlivec bojuje voči utrpeniu a samote. Snaží sa budovať vzťah nie len voči sebe ale aj s inými osobami.

2. METÓDY

Na zber dát sme použili pološtruktúrovaný hĺbkový rozhovor, ktorý sme skonštruovali podľa našich stanovených cieľov, no zachovávali sme participantom voľnosť na vyjadrovanie sa k jednotlivým otázkam. Participantom sme kládli otázky, ktoré sa týkali demografických údajov, informáciami o danej psychoaktívnej látke, ktorú užívali a situačno-motivačných faktorov. Otázky: *Viete mi predstaviť drogu, ktorú užívate? Aké účinky má na Vás droga, ktorú užívate. Ako trávite Váš voľný čas teraz a ako ste ho trávili pred užívaním konope? Nastala vo vašom živote nejaká zmena v sociálnych väzbách? Akými ľuďmi sa obklopujete? Kde sa vidíte v budúcnosti?* Taktiež treba zohľadňovať, že odpovede participantov sú subjektívnou realitou, ktorú vnímajú a nie sú všeobecnými faktami. Získali sme veľké množstvo dát, ktoré sme preto kategorizovali otvoreným kódovaním. Dáta sme kodovali podľa ich obsahu a významu, vytvárali sme si kategórie medzi, ktorými sme hľadali kontext.

Výber výskumného súboru prebiehal príležitostným výberom, kde sme použili techniku „snowball“, ale aj zámerný výber, kedy ide o vyberanie participantov podľa určitého kritéria, v našom prípade išlo o dlhodobých

užívateľov konope indického. Respondenti boli oslovení osobne.

Tabuľka 2

Výskumný súbor

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
V	26	26	28	27	25	24	26	28	23	25
P	muž									
S	študent									
F	5/	7/	4/	6/	7/	5/	7/	7/	5/	7/

Zdroj: Vlastné spracovanie.

Legenda: V - vek, P - pohlavie, S - status, F - frekvencia, užívanie x/7.

3. VÝSLEDKY

Analýza výpovedí participantov. Participant č.1 prvé užitie: 15r, s kamarátkou v škole. Dĺžka užívania 11 rokov. Rizikový faktor: rozvod, neúprimnosť rodičov. Orientácia na budúcnosť „po škole užívať už nebudem.“ Participant č.2 prvé užitie: 18r, s kamarátom. Dĺžka užívania 8 rokov. Rizikový faktor: úzkosť, neúplná rodina, neurotická matka. Orientácia na budúcnosť: „nebudem.“ Participant č.3 prvé užitie 13r, so starším spolužiakom v škole. Dĺžka užívania 15 rokov. Rizikový faktor: úmrtie v rodine, rozvod rodičov. Participant č.4 prvé užitie: 13r, s deviatakmi zo školy. Dĺžka užívania 14 rokov. Rizikový faktor: nezáujem rodičov. Orientácia na budúcnosť: „chcem aktívne žiť.“ Participant č.5 prvé užitie: 22r, s kamarátmi. Dĺžka užívania 3 roky. Rizikový faktor: agresivita otca, rozvod rodičov. Orientácia na budúcnosť: „budem mať manželku, deti prácu a koniec.“ Participant č.6 prvé užitie: 14r, so starším spolužiakom. Dĺžka užívania 10 rokov. Rizikový faktor: rozvod, odlúčenie od otca. Orientácia na budúcnosť: momentálne ma to neobmedzuje. Participant č.7 prvé užitie: 16r, s kamarátom. Dĺžka užívania 10 rokov. Rizikový faktor: strata rodičov. Orientácia na budúcnosť: „možno raz prestanem.“ Participant č.8 prvé užitie: 15r, so spolužiakom. Dĺžka užívania 13 rokov. Rizikový faktor: závislá matka, neúplná rodina. Orientácia na budúcnosť: „ nechcem byť ako moja matka.“ Participant č.9 prvé užitie: 18r, s kamarátmi. Dĺžka užívania 5 rokov. Rizikový faktor: konflikt, nedôvera. Orientácia na budúcnosť: „momentálne som slobodný, tak si robím čo chcem.“ Participant č.10 prvé užitie: 21r, so spolužiakmi. Dĺžka užívania 5 roky. Rizikový faktor: agresivita otca, rozvod rodičov. Orientácia na budúcnosť: „neviem si predstaviť takto žiť a mať rodinu.“

4. DISKUSIA

Naša prvá kategória, ktorú sme si určili bola *droga*, zaujímal nás spôsob akým participant

užívajú látku THC u všetkých participantov to bolo metódou fajčenia. Čo je aj najbežnejším spôsobom užívania konopných látok. Pri inhalovaní sa požadovaný účinok dostaví do 20 minút a trvá okolo 3 hodín (Kalina 2008). Ale taktiež je možné konopné látky požívať perorálne v podobe potravinárskych výrobkov. Štúdia, ktorú vypracoval Hart et kol. (2002) sa práve zaoberala rozdielom medzi perorálnym užívaním a inhalovaním. Štúdia prebiehala v laboratórnych podmienkach a zúčastnilo sa jej desať mužov a jedna žena, po dobu 18 dní. U účastníkov sa pozorovalo psychomotorické vystupovanie, subjektívne vystupovanie a chuť do jedla. Zo štúdie vyplynulo, že účastníkom, ktorým bolo v prvý deň podané konope a na druhý a tretí deň podané placebo v perorálnej forme nemali viditeľné známky podráždenosti a depresie. Naopak u účastníkov, ktorým bolo podané konope inhalovaním sa tieto známky podráždenosti a depresie prejavovali. Druhá naša kategória *jednotlivec*, v tejto časti sme rozoberali motiváciu, identitu, sebahodnotenie, stabilitu v hodnotách a názoroch. Keď sme sa našich participantov pýtali na dôvod užívania konope, odpovede sa nám opakovali. Okrem zdravotných problémov, vyhľadávania relaxu, participantí spomínali, že ich zvedavosť a túžba po experimentovaní bola silnejšia ako pocit zodpovednosti a tak konope indické vyskúšali. S týmto súvisí aj hľadanie identity podľa Kalinu (2008), kde hrajú drogy mnohoznačnú úlohu: môžu byť súčasťou hľadania a experimentovania, taktiež môžu vytvárať alebo prehlbovať neistoty v identite a tiež aj podporovať v čase vývojovej krízy problematické riešenia. Existuje množstvo ospravedlňujúcich mýtov, ktoré participantí často spomínali pri odpovedaní na naše otázky napríklad: Príležitostné užívanie je neškodné. Môžem kedykoľvek prestať. Konope mi znižuje stres a obavy. Poskytuje mi pohodový spánok a odpočinok. Nespôsobuje genetické poruchy. Má jednoznačne liečivé účinky a cítim ich aj na sebe. Zlepšuje mi tvorivé vnímanie a kreativitu. Treťou kategóriou *okolie* kde patrila v hlavnej úlohe rodina a priatelia, s ktorými sa participantí stretávali. Zaradili sme do tejto kategórie aj prvý kontakt s drogou, ktorý bol sprostredkovaný väčšinou starším, „skúsenejším“ spolužiakom alebo kamarátom. Pokiaľ bol tento prvý zážitok pozitívny, bolo pravdepodobné, že užívateľ konope užije znova. Sociokultúrne podmienky mali podstatný vplyv pre vznik závislosti. Vieme, že normy spoločnosti určujú, ktoré drogy sú akceptovateľnejšie a ktoré sú neprípustné. Keď sa participantí dostali do kolektívu, v ktorom bolo užívanie konope indického v súlade s normou

danej skupiny, participant bol jednoduchšie ovplyvniteľný a pristúpil na užívanie konope.

5. ZÁVER

Prvotné začatie užívania konope indického je veľmi rozsiahla problematika a zahŕňa v sebe množstvo dôvodov, prečo jednotlivec začal túto látku užívať. Kalina a kol. (2008) uvádza, že môže ísť o obranné mechanizmy jednotlivca, ktorý sa snaží prekonať samotu, zvládnuť nejakú ťažkú životnú situáciu. Sú to aj prípady psychicky či fyzicky vyčerpaného človeka, ktorý vidí v pozitíve konope znovu nabratie stratených síl. Je množstvo príčin prečo jednotlivci užívajú psychoaktívne látky, nikdy to nie je spôsobené len jednou príčinou. Dôležité je zisťovať prečo sa stávajú ľahko obeťou drog, ktoré im ponúkajú „skúsenejší“ kamaráti. Informovanosť o drogách a ich účinkoch môže prispieť k oslabeniu ich príťažlivosti medzi mladými. V našom prípade jednotlivci, ktorí boli pravidelní užívatelia, mali svoju subkultúru, v ktorej boli rôzne pravidlá a normy. Vychádzali z hodnôt, názorov a filozofií, jednotlivcov, ktorí konope užívali. Každá príčina, motivácia, prostredie v ktorom sa nachádzali, pôsobili na frekvenciu, intenzitu a priebeh užívania psychoaktívnej látky. V našom výskume sa potvrdilo, že zlý socioekonomický status, nestabilná rodina, neúplná rodina, rozvod, úmrtie, alebo zlé vzťahy v rodine podnecovali participantov, aby utiekali z reality pomocou konope indického.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- Cziple, S. & Tóth, J. (2011). Interakcie konopy (*Cannabis L.*), jej živice a obsahových látok s liečivami a niektorými liečivými rastlinami. *Bratislava: Dr. Josef Raabe Slovensko, A. 4.3, 1-24.*
- Göhlert CH. & Kühn F. (2001). *Falošné vedomie: kompetentne o drogách.* Bratislava: Ikar.
- Hart, C., Ward A., Haney A., Comer, S., Foltin R. & Fischman M., (2002). Comparison of smoked marijuana and oral $\Delta 9$ -tetrahydrocannabinol in humans. Získané 30. júla 2020 z, <http://www.springerlink.com/content/7a3d6epg2kwfghx/?MUD=MP>
- Kalina, K. et al. (2008). *Základy klinické adiktologie.* Praha: Grada Publishing.
- Kalina, K. (2003). *Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup.* Praha: Úřad vlády České republiky.
- Maldonado R. & Rodriguez de Fonseca F. (2002). Cannabinoid addiction: behavioural models and neural correlates. *Journal of Neuroscience*, 22, 3326-3331.

Okruhlica, Ľ. (ed.). (1998). *Ako sa prakticky orientovať v závislostiach. Príručka pre poradenskú činnosť*. Bratislava: Centrum pre liečbu drogových závislostí.

TEORETICKÁ REFLEXIA ONLINE RIZIKOVÉHO SPRÁVANIA U DETÍ A MLÁDEŽE – VYBRANÉ PROBLÉMY

Theoretical reflection of online risk behavior in children and youth – selected problems

Miriam Niklová¹, Jana Makúchová²

Abstrakt

V 20. a 21. storočí nastal rozvoj IKT a s ním súvisí aj využívanie elektronických médií u ľudí v rámci celého sveta, najmä detí a mládeže, ktoré v tomto digitálnom svete vyrastajú. Široká dostupnosť mobilných telefónov, tabletov, smart televízií, hracích konzolí s prístupom na internet zásadne zmenila životy mladých ľudí. Kyberpriestor tvorený elektronickými médiami prináša deťom a mládeži mnoho benefitov ako napr. bohatý zdroj informácií, rýchlu komunikáciu, možnosti spoznávania ľudí z celého sveta, možnosti sebaaprezentovania a sebavyjadrenia, trávenia voľného času a pod. Na strane druhej, však predstavuje pre ne priestor, kde sa môžu stretnúť s rôznymi ohrozeniami, ktoré vyplývajú práve zo širokých možností použitia elektronických médií. Cieľom štúdie je poukázať na vybrané riziká, ktoré súvisia s požívaním IKT a najmä internetu. Autorky štúdie približujú najmä riziko vzniku kyberšikanovania, ale aj závislostného správania, ktoré je podložené výskumami viacerých odborníkov.

Kľúčové slová: Deti. Mládež. Internet. Elektronické médiá. Prevencia.

Abstract

The 20th and 21st centuries saw the development of ICT and the associated use of electronic media by people around the world, especially children and young people, who are growing up in this digital world. The wide availability of mobile phones, tablets, smart TVs, game consoles with internet access has fundamentally changed the lives of young people. Cyberspace made up of electronic media brings many benefits to children and young people, such as a rich source of information, fast communication, opportunities to get to know people from all over the world, opportunities for self-presentation and self-expression, spending free time, etc. On the other hand, it represents a space for them where they may encounter various threats, which result precisely from the wide possibilities of using electronic media. The aim of the study is to point out selected risks related to the use of ICT and especially the Internet. The authors of the study describe in particular the risk of cyberbullying, but also addictive behavior, which is based on research by several experts.

Keywords: Children. Youth. Internet. Electronic media. Prevention.

¹ Katedra pedagogiky, Pedagogická fakulta Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici, Ružová 13, 974 11 Banská Bystrica, Slovenská republika, miriam.niklova@umb.sk, 048 446 4763.

² Slovenské edukačné centrum, Severné Írsko, makuchova.jana@gmail.com.

1. ÚVOD

Súčasnú dobu je charakteristické tzv. „digitálnou revolúciou“. Používanie elektronických médií, osobitne internetu, umožňuje mladým ľuďom pohybovať sa v priestore, v ktorom sa menia ich predstavy o realite, čase, priestore, identite, vzťahoch i samotnej komunikácii. Digitálne technológie s prístupom na internet sa stávajú súčasťou života detí a mládeže. Deti sa rodia do digitálneho sveta a stávajú sa generáciami, ktoré vyrastajú úzko prepojené s technológiami od svojho útleho veku. Život tzv. „digitálnych detí“ je tvorený prelínaním sa reálne prežívaného a virtuálne „preneseného“ v rámci kyberpriestoru. Kyberpriestor vznikol poprepájaním všetkých počítačov na svete prostredníctvom internetu. V uvedenom priestore ľudia žijú a zdieľajú svoje životy, svoje príbehy s inými ľuďmi. Ide o veľký, neprebádaný komplex plný informácií, ktoré sú v ňom zdieľané, ale zároveň je aj plný ľudí, ktorí sa v ňom „pohybujú“ a znásobujú tieto informácie. Tento priestor je však veľkou súčasťou našich životov, patrí do našej reality (Lévy, 2000). Generácia Z je tvorená ľuďmi, narodenými po roku 2000, často označovaná ako tzv. „Google generácia“ (Google generation), ide o generáciu ľudí, ktorí si nepamätajú dobu bez počítačov, internetu a vyhľadávača Google. Pre generáciu Z je charakteristické, že sú od detstva obklopení informačno-komunikačnými technológiami. Sú každodenne zvyknutí pracovať s médiami a prostredníctvom nich zdieľajú nové informácie, vytvárajú ich, nepretržite komunikujú a aktívne získavajú nové vedomosti. Deti tejto generácie vnímajú elektronické médiá ako súčasť života. V súčasnej dobe patria médiá k jednému z najvýznamnejších socializačných činiteľov pri utváraní identity dieťaťa, jeho hodnôt, postojov, názorov, pri spôsobe uvažovania a správania. Používanie elektronických médií a internetu prináša mnoho benefitov v smere spoločenskom, politickom, ekonomickom a i. Internet predstavuje nekonečný zdroj informácií, ktoré sú ľahko dostupné a taktiež umožňuje neustály kontakt s rodinou, priateľmi, rozvíja medziludské vzťahy a pod. (Gregussová & Kováčiková 2008). Dulovics (2012) poukazuje na pozitíva súvisiace s posunom technológií a rôznych inovácií. Vďaka tomu môžeme mobilný telefón využívať nielen na telefonovanie a písanie správ, ale tiež ako diár, budík, fotoaparát, harddisk, časovač, plánovač a pod. Mešťanková (2013) uvádza, že pozitívnym znakom internetu je nekonečný a ľahko dostupný zdroj informácií, na druhej strane môže byť

rizikom a prinášať mnohé negatíva, ktoré vyplývajú s jeho používaním.

2. RIZIKÁ KYBERPRIESTORU

S používaním technológií a internetu sa vynára otázka tzv. desocializácie osobnosti dieťaťa. Dieťa si nekriticky vyberá jednostranné produkty masmédií ktoré, nie vždy dokáže selektovať medzi dostupnými obsahmi, v rámci ponúkaných sociálnych sietí, a je vystavené rizikám kyberpriestoru.

K rizikám kyberpriestoru vytvoreného elektronickými médiami môžeme zaradiť kyberšikanovanie a všetky jeho formy, sexting, návykové správanie vo vzťahu k elektronickým médiam a internetu, závislosť na počítačových hrách, nevhodnú selekciu informácií a prijímanie dezinformácií, ktoré ponúkajú mediálne obsahy a ďalšie pridružené formy online rizikového správania. Jednotlivé oblasti rizikového správania v kyberpriestore elektronických médií sa môžu vzájomne prelínať a vytvárať tak ďalšie podkategórie online rizík.

Vybrané rizikové faktory v sebe zahŕňajú nasledovné aspekty (Bush & Russel, 2016):

- (1.) Potenciál virtuálneho priestoru pre iniciovanie sociálneho kontaktu.
- (2.) Možnosť okamžitého zdieľania osobného obsahu.
- (3.) Potenciál pre nehody v komunikácii.
- (4.) Stieranie hraníc.

Celoeurópsky prieskum EU Kids Online zisťovať online skúsenosti detí vo veku 9 – 16 rokov. Prieskum bol zameraný na výskyt kyberšikanovania u žiakov, kontakt so škodlivým obsahom, problematiku zneužívania údajov, nadmerné používanie internetu, sexting a i. V porovnaní s inými krajinami v rámci Európy patrí Slovensko medzi krajiny s nižšou mierou prístupu detí na internet a zároveň s nižšou mierou rizikových skúseností detí a dospelých. Z výsledkov výskumu vyplynulo, že každý piaty mladý človek vo veku 9 – 17 rokov trávil viac ako 4 hodiny denne na internete, 47 % detí používalo internet denne na komunikáciu s rodinou alebo priateľmi. Najviac detí, ktoré viac ako 7 hodín trávia čas na internete bolo vo veku 13 – 14 rokov, pričom z aspektu pohlavia žiakov nezaznamenali významné rozdiely. Takmer 65 % detí a dospelých navštevuje denne sociálne siete. Na aktivity súvisiace so školou používa internet aspoň raz do týždňa 84 % detí a dospelých. Na hranie online hier používa denne internet 55 % detí a dospelých (Izrael, Holdoš, Ďurka & Hasák, 2020).

Pri používaní elektronických médií je identifikovaných niekoľko foriem online rizikového správania, ktoré existujú v rôznych kombináciách. V rámci projektu EU Kids Online je rizikové správanie determinované interakciou dieťaťa s digitálnym prostredím, čím sa navzájom aj jednotlivé formy diferencujú. Vo všeobecnosti medzi príležitosťami a online ohrozenia patria najmä prejavy agresie a násilia v rôznych formách, sexuálne ohrozenia, problémy spojené s nevhodným alebo škodlivým obsahom a hodnotami, komerčné riziká či zneužitie osobných údajov (Livingstone, Davidson & Bryce 2017).

Kyberšikanovanie patrí k najčastejším formám online rizikového správania. Výskum zameraný na výskyt kyberšikanovania realizovali autori M. Chrienová, K. Majerová Kropáčová, J. Oster a I. Osterová (2019, s. 7-9) v roku 2019 v okrese Lučenec. Do výskumu bolo zapojených 11 základných a stredných škôl. Výskumný súbor tvorilo 1495 respondentov vo veku 10 až 17 rokov. Autori výskumu uskutočnili komparačnú analýzu výskytu problémového správania sa žiakov v období rokov 2011 a 2019. Z výsledkov výskumu vyplýva, že šikanovanie patrí k častým a závažným prejavom problémového správania sa žiakov. Medzi najčastejšie prejavy psychickej formy šikanovania patria výsmech a prezývanie (69,1%).

Kyberpriestor je výsledkom aktívneho spojenia informačných a komunikačných technológií a človeka. Ide o fenomén, v ktorom neexistujú geografické ani kultúrne hranice. (Hudecová & Kurčíková, 2014, s. 2). M. Spitzer (2016) kyberpriestorom označuje všetko, čo sa vyskytuje ako komunikačné médium medzi počítačmi alebo telefónmi alebo medzi smartfónami. Z uvedeného prostredia sa stáva bežná súčasť dnešného sveta a postupne sa s reálnym svetom prelína. Kyberpriestor teda predstavuje počítačové „siete,“ „zosieťovanie“ smartphonov a „virtuálnu realitu“. Tento pojem sa stal formálnym pomenovaním, čo súvisí s internetom.

Médiá dokážu ovplyvňovať nielen uvažovanie, ale aj prežívanie a správanie sa jednotlivcov (Benkovič, 2007). Na internete neexistuje kontrola, ktorá by zabránila vzniku rôznym druhom deviantného správania, je ťažšie odhaliť páchatel'ov, ktorí zostávajú v anonymite. Anonymita v prostredí internetu dodáva páchatel'ovi sebavedomie. Ľudia sú často otvorenejší, sebavedomejší, ako v reálnom živote. Naopak u obete, ktorá je ľahko manipulovateľná, prispieva anonymita páchatel'a k väčšej podozrievavosti, nedôvere voči ľuďom a

môže u nej vyvolať rôzne psychické stavy a neurózy (Gregussová, 2015).

S anonymitou, ktorá je súčasťou virtuálneho priestoru, sa spája aj pojem disinhibícia. J. Suler (2004) poukazuje na tzv. „online dezinhibičný efekt“. V súvislosti s online desinhibíciou poukazuje na 6 aspektov prítomných pri takomto správaní, medzi ktoré patria: disociačná anonymita, neviditeľnosť, asynchrónnosť, solipsistická introjektáž, disociačná predstavivosť a minimalizácia právomoci.

P. Bajan (1999) v tejto súvislosti uvádza, že desinhibícia je často stotožňovaná s pojmom flaming. Ide o správanie charakteristické zjavnou redukciou záujmu o sebezprezentáciu a posudzovanie druhými resp. verejnú mienku. Lapidot-Lefler a Barak (2012) považujú flaming za hlavný prejav online toxickej disinhibície. Flaming označujú vyššie uvedení autori ako nepriateľské správanie, sprevádzané vyhrážkami či nadávkami v prostredí internetu. Flamer, teda útočník, reaguje útočne na názory iných, s ktorými nesúhlasí. Svoju obeť často hanlivo a hrubo uráža bez akýchkoľvek logických argumentácií. Hollá (2016) tiež poukazuje na hejtovanie, ktoré súvisí s flamingom a kyberšikanovaním. Hejtovanie je úzko späté s neznášanlivosťou, ktorá sa prejavuje prostredníctvom masovokomunikačných prostriedkov. Hejter je človek, ktorému sa nič nepáči, všetko dokáže lepšie ako iní, všetko kritizuje. Jeho komentáre sú urážlivé, provokačné a často ubližuje druhým ľuďom.

Disinhibovanému človeku nezáleží na tom, čo si myslia ostatní ľudia, je otvorenejší, nemá strach vyjadrovať svoje názory, postoje a myšlienky, koná prístupnejšie a strácajú sa jeho zábrany (Gregussová, 2005). Ľudia na internete môžu byť na jednej strane kritickí, agresívnejší, môžu sa vyhrážať, prípadne sa u nich prejavujú prvky kriminálneho správania, ktoré by sa v reálnom živote u nich neprejavili. Asynchronicita má veľký vplyv na disinhibičné správanie. Predstavuje to, že človek nemusí okamžite odpovedať a riešiť danú situáciu zodpovedne. Jednoducho sa vyhne okamžitej reakcii (hit and run) tým, že rýchlo odíde z internetu (Suler, 2005).

Medzi ďalšie riziká súvisiace s používaním internetu patrí digitálna identita (Spitzer, 2014), ktorá predstavuje súhrn informácií o osobe v digitálnej podobe. V posledných rokoch je predmetom pozornosti identita mladých ľudí na internete. Nová generácia sa zásadným spôsobom odlišuje od tých predchádzajúcich, čo má značný vplyv na celú spoločnosť. Príslušníci novej generácie sú označovaní ako tzv. „digitálni domorodci“ (Digital Natives). Ide o mladých ľudí,

ktorí sa narodili po roku 1980. Ľudia, ktorí v určitej fáze svojho života začali digitálne technológie používať a osvojili si ich, sú označovaní ako „digitálni prisťahovalci“ (Digital Immigrants) (Prensky, 2001). Podstatné však je, čo všetko na internete o sebe necháme, pretože všetko, čo na internete robíme sa ukladá na servery (kde sme sa nachádzali, s kým sme četovali, koľko peňazí sme minuli..). Všetky informácie sa zbierajú a premieňajú sa na dáta o nás. Tieto dáta sa môžu diferencovať v reálnom živote podľa toho, ako sa na internete prezentujeme, ako chceme byť vnímaní od „internetových priateľov“, čo označujeme pojmom „konštrukcia virtuálnej identity.“ Virtuálna identita osoby môže byť pre ostatných reprezentáciou danej osobnosti (Šmahel & Ševčíková, 2010). Človek môže napríklad prezentovať len svoje dobré vlastnosti, dokonca ukradnúť identitu druhému človeku, čo je ďalšie z rizík používania internetu (Černý, 2011). Motívom ku krádeži môže byť zlepšenie ekonomickej situácie, či degradovanie nejakej osoby. V tejto súvislosti sa odporúča sa, aby si každý človek raz za čas urobil „egosurfing“ (hľadanie o sebe na internete), a zistil, čo je o ňom na internete sprístupnené (Pospíšilová, 2016).

Digitálne deti, ktoré vyrastajú na sociálnych sieťach a moderných technológiách čelia novému fenoménu „Fear of Missing out,“ alebo fenomén FoMO. Fenomén Fear of Missing Out (FoMO), preložený ako „strach z chýbajúceho,“ „strach, že o niečo prídem,“ „strach zo zmeškania,“ bol definovaný ako: „všadeprítomné znepokojenie, že iní môžu mať prospešné skúsenosti, z ktorých jeden chýba.“ Hlavným prejavom je, že používatelia sociálnej siete sa začnú cítiť menejcenní a nepotrební, keď ich fotka alebo status na sociálnej sieti nie je dlhšie povšimnutý. Je teda neuspokojená spoločenská potreba niekam patriť a to môže viesť k reálnym depresiám (Poláková, 2013).

3. ZÁVISLOSTNÉ SPRÁVANIE

Najväčším rizikom pri používaní elektronických médií je riziko vzniku závislosti. Podľa L. Blinku (2015) za riziko pri používaní počítačov a internetu možno označiť nasledovné oblasti, voči ktorým je možné vytvoriť si návykové správanie: online hry a virtuálne svety; nadmerné používanie internetu na sexuálne účely (sledovanie pornografie a cybersex); online gambling; závislosť na online komunikácii a online sociálnych sieťach.

(1.) Závislostné správanie na online hrách a virtuálnych svetoch. Počítačové hry dokážu hráča upútať svojím pohltením reality, možnosťou hráčom ovládať priebeh hry v akejkolvek postave a príbehu. Hráči v hre zažívajú pocit adrenalínu, vzrušenie, napätie, pocit úspechu a moci. Významným fenoménom sú hromadné online hry – tzv. MMORPG, v ktorých hráč zdieľa priestor s ďalšími hráčmi v okruhu až do tisícok hráčov a vytvára tak hru, ktorá je neustále k dispozícii. Pri takýchto hrách dochádza ku vzniku závislosti, pretože hry nemajú koniec a je neustále potrebné niečo dosahovať, zdokonaľovať sa a prekonávať nové dobrodružstvá.

(2.) Fenomén nadmerného používania internetu na sexuálne účely zahŕňa sledovanie pornografie a online komunikáciu pre sexuálne účely (cybersex). Keď sa deti dostávajú do puberty, začínajú viac objavovať svoje telo a pocit vzrušenia. Pri závislosti od internetovej pornografie zohrávajú svoju úlohu najmä vzrušenie a príjemné pocity zažívané pri uspokojovaní svojich sexuálnych potrieb. V rámci sextingu a cybersexu ide o internetovú sexuálne ladenú komunikáciu vo virtuálnom priestore, či už ide o flirtovanie a zasielanie sexuálne ladených fotografií alebo sledovanie autoerotiky prostredníctvom videohovorov.

V kontexte fenoménu závislostného správania vo vzťahu na sexuálne účely Ševčíková (2015) rozlišuje:

- kompulzívne vyhľadávanie sexuálnych partnerov;
- kompulzívnu fixáciu na nedostupného partnera;
- kompulzívnu masturbáciu (autoerotika);
- kompulzívne využívanie erotických materiálov;
- kompulzívne používanie internetu pre sexuálne účely;
- kompulzívne nadväzovanie viacerých romantických vzťahov;
- kompulzívne sexuálne prežívanie v rámci partnerského vzťahu.

(3.) Online gambling – fenomén hazardného hráčstva v sebe zahŕňa všetky formy hry, ktorých výsledkom môže byť výhra, zväčša finančného charakteru. Internet tvorí určitý alternatívny systém k patologickému hráčstvu v online svete, pričom môžeme rozlišovať kurzové vsádzanie na rôzne športové akcie a udalosti; „live“ živé vsádzanie v priebehu hry; online formy pokru a online kasínové hry a hracie automaty (Licehammerová, 2015).

(4.) Závislosť na online komunikácii a online sociálnych sieťach. Do tejto kategórie sa zaraďuje

nadmerné zapájanie sa do online vzťahov cez čítanie, cez sociálne siete a profily, komunikátory.

Ten, kto je závislý od vzťahov vo virtuálnom priestore, trávi veľa času zverejňovaním každej podrobnosti zo svojho života, vylepšovaním svojho profilu, pridávaním nových fotografií, prezeraním si profilov kamarátov a ich komentovaním. Každú chvíľu kontroluje internet, netrpezlivo strieha na to, kto mu niečo nové napíše, ako ostatní ohodnotia jeho profil a fotografie. Vyhľadáva si cez sociálne siete nových kamarátov, vytvára si najmä virtuálne vzťahy, ktoré vníma pozitívnejšie než vzťahy v bežnom živote (Gregussová & Drobný, 2013).

Problematikou nadmerného a závislostného správania sa venuje mnoho odborníkov. Medzi prvých, kto sa začal zaoberať problematikou závislosti na internete patrí M. D. Griffiths (1996, 2000, 2018 a iné). M. D. Griffiths (2018) dospel k názoru, že: „jeho označenia „závislosť na internete“ a (podobne) „závislosť na smartfóne“ sú nevhodne formulované.“ Závislí na internete a závislí na smartfóne, nie sú závislí na internete alebo ich smartfónoch. (Griffith & Kuss 2017; Griffiths & Pontes 2014; Kim, 2010). Jednotlivci závislí na online hrách, online hazardných hrách, online sexe alebo online nakupovaní, nie sú závislí na internete ako samotnom. Človek nemôže byť závislý od internetu celého, ale môže byť závislý na hrách, hazardných hrách, od sexu alebo závislý na nakupovaní, ide o ľudí, ktorí využívajú médium internetu na to, aby si uspokojili svoje návykové správanie. Človek je závislý od aktivít, ktoré na internete realizuje. Závislosť je však skôr na aplikácii ako na samotnom internete, čo by sa malo nazývať skôr „závislosťou na sociálnych sieťach“ ako typom alebo podtypom internetovej závislosti (Griffith, 2018). V prípade závislosti na internete v skutočnosti teda nejde o závislosť na samotnom internete, ale od aktivít, ktoré internet poskytuje a užívateľ ich nadmerne a často využíva.

Na jednej strane kyberpriestor vytvára platformu pre vznik rizikového správania a špecifických foriem deviantného správania, na druhej strane je to priestor, kde môže byť ohrozené nielen dieťa, ale aj dospelý. Čím sú žiaci starší, ich názory na internet a bezpečnosť na internete sa menia. Mladší žiaci si neuvedomujú riziká, ktoré k nim z virtuálneho prostredia prichádzajú, a práve preto je potrebné zamerať sa na nich ako na najohrozenejšiu skupinu. Starší žiaci si tieto riziká uvedomujú a poznajú ich, avšak je nevyhnutné, aby vedeli, ako sa pred takýmito rizikami chrániť. Nutné je venovať osobitnú pozornosť prevencii v školách a školských zariadeniach z aspektu pedagogických

a odborných zamestnancov. Preto je nevyhnutné posilniť preventívno – výchovné pôsobenie školy prostredníctvom odborných zamestnancov. Takýmto odborníkom v školskom prostredí je pre žiakov práve sociálny pedagóg. V tomto smere je dôležité naučiť žiakov zásadám bezpečného používania informačno – komunikačných technológií s dôrazom na predchádzanie kyberšikanovaniu, ako aj ďalším formám online rizikového správania. Žiaci by mali byť informovaní o tom, čo a ako majú robiť v prípade, že sa s online rizikovým správaním stretnú osobne alebo niekto z ich okolia, na koho sa môžu obrátiť o pomoc, ale aj ako mu efektívne predchádzať. Je dôležité ich učiť aby nezverejňovali osobné údaje o sebe a svojej rodine. Predpokladom efektívnej prevencie je spolupráca celej školskej komunity vrátane rodiny a participácia pedagogických a odborných zamestnancov školy (Niklová, 2018).

4. ZÁVER

Deti a mládež sú považované za najrizikovejšiu skupinu nielen z hľadiska veku, ale aj preto, lebo nemajú dostatok skúseností a vedomostí o rizikách a nástrahách, ktoré súvisia s používaním IKT a internetu. Napriek tomu, že sa narodili do digitálnej doby, majú nedostatočne rozvinuté kritické myslenie a teda nie sú schopné uvedomiť si riziká používania elektronických médií. Schopnosť posúdiť zdroje, vyhodnotiť dáta a informácie, na základe ktorých si dokážeme vytvoriť vlastný názor a ten vedieť argumentačne zdôvodniť je veľmi náročné a je nutné súčasne mladú generáciu k tomu učiť. Mladí ľudia často nedokážu dostatočne selektovať informácie a uvedomiť si, čo je negatívne, čo je pozitívne, čo je pravda a čo je hoax a pod. Kritické myslenie je prierezová zručnosť, ktorá sa dá rozvíjať. V súčasnosti predstavuje relevantnú zručnosť a je prejavom životného štýlu vzdelaného človeka. Má komplexný a procesný charakter, ktorý pozostáva z využívania viacerých metód, ktoré sa realizuje nasledujúcimi činnosťami, medzi ktoré patria: formulovanie predpokladov, analýza, interpretácia dát a informácií, posudzovanie a hodnotenie zdrojov, objasňovanie, monitorovanie, argumentácia a vytváranie si nového úsudku alebo poznatku. S kritickým myslením úzko súvisia atribúty ako pozorovanie, zvedavosť, flexibilita, postoj k otázkam a odvaha zmeny či postoja. Pri rozvoji zručnosti kriticky myslieť sa kladie akcent na schopnosť práce s dátami, vedieť rozpoznať pravdivé informácie a dezinformácie, a v neposlednom rade vedieť

sformulovať dobré argumenty (Theodoulides, 2020).

AFILIÁCIA

Vedecká štúdia je jedným z priebežných výstupov riešenej výskumnej úlohy VEGA č. 1/0396/20 pod názvom „Vplyv elektronických médií na správanie a rozvíjanie prierezových spôsobilostí generácie Z“.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

Bajan, P. (1999). Počítačom sprostredkovaná komunikácia a disinhibované správanie. *Človek a spoločnosť*, 2(1), 19-25. Získané 5. júla 2020, z <http://www.saske.sk/cas/archiv/1-99/bajan.html>

Blinka, L. et al. (2015). *Online závislosti*. Praha: Grada Publishong.

Bush, M. & Russel, L. (2016). *Resilience for the Digital World*. Získané 5. júla 2020, z https://youngminds.org.uk/media/1490/resilience_for_the_digital_world.pdf

Černý, M. (2011). *Digitální stopy a digitální identita. Metodický portál*. Získané 3. júla 2020, z <http://clanky.rvp.cz/clanek/o/g/12943/DIGITALNI-STOPY-A-DIGITALNIIDENTITA.html/>

Dulovics, M. (2012). *Riziko vzniku mediálnych závislostí u žiakov základných a stredných škôl a možnosti prevencie z aspektu profesie sociálneho pedagóga*. Banská Bystrica: PF UMB.

Griffiths, M. D. (2018). Further Critique on Ryding and Kaye (2017). *Internet Journal of Mental Health and Addiction*, 16(1), 233–239. Získané 5. júla 2020, z <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5814513/>

Gregussová, M. & Kováčiková, D. (2008). Sú naše deti vo virtuálnom prostredí v bezpečí? *Prevenca*, 6(4).

Gregussová, M. & Drobny, M. (2013). *Deti v sieti*. Získané 3. júla 2020, z http://nehejtuj.sk/wpcontent/uploads/2017/01/zodpovedne_deti_hi.pdf

Griffiths, M. D. (2018). Further Critique on Ryding and Kaye (2017). *Internet Journal of Mental Health and Addiction*, 16(1), 233–239. Získané 5. júla 2020, z <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5814513/>

Hollá, K. (2016). *Sexting a kyberšikana*. Bratislava: IRIS.

Hudecová, A. & Kurčíková, K. (2014). *Kyberšikanovanie ako rizikové správanie*. Banská Bystrica: Belianum.

Chrienová, M., Majerová Kropáčová, K., Oster, J. & Osterová, I. (2019). *Výskyt nežiadúcich javov v základných školách v okrese Lučenec*. Lučenec.

Získané 2. júla 2020, z <http://preventista.sk/info/prieskum-lucenec-2019/>

Izrael, P., Holdoš, J., Ďurka, R. & Hasák, M. (2020). *Správa z výskumu EU Kids Online IV na Slovensku – Slovenské deti a dospelávajúci na internete*. Ružomberok: Katolícka univerzita v Ružomberku. Získané 1. júla 2020, z http://www.ku.sk/images/dokumenty/ff/Sprava_z_vyskumu_EU_Kids_Online_Slovensko_2018_-_2020.pdf

Lapidot-Lefler, N. & Barak, A. (2012). Effects of anonymity, invisibility, and lack of eye-contact on toxic online disinhibition. *Computers in Human Behavior*, 28(2), 434-443. Získané 1. júla 2020, z <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0747563211002317>

Lévy, P. (2000). *Kyberkultura*. Praha: Karolinum.

Livingstone, S., Davidson, J. & Bryce, J. et al. (2017). *Children's online activities, risks and safety*. London: LSE Consulting. Získané 5. júla 2020, z https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/650933/Literature_Review_Final_October_2017.pdf

Mešťanová, M. (2013). Internet = nepriateľ? Iba ak mu to sami dovoľíme. *Megatrendy a médiá*. (s. 125-137). Trnava: Fakulta masmediálnej komunikácie UMC v Trnave.

Niklová, M. (2018). Internet očami žiakov základných a stredných škôl v kontexte empirických zistení. In *Zborník vedeckovýskumných prác Katedry pedagogiky* (14), Banská Bystrica.

Poláková, E. (2013). *Internetová komunikácia, príležitosti a riziká*. Banská Bystrica: Belianum.

Pospíšilová, M. (2016). *Facebooková (ne)závislosť: identita, interakce a užívateľská kariéra na Facebooku*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.

Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants. In *On the Horizon*. MCB University Press. Získané 5. júla 2020, z <http://www.marcprensky.com/writing/Prensky%20%20Digital%20Natives,%20Digital%20Immigrants%20-%20Part1.pdf>

Spitzer, M. (2016). *Kybernemoc! Jak nám digitalizovaný život ničí naše zdraví*. Brno: Host.

Spitzer, M. (2014). *Digitální demence*. Brno: Host.

Suler, J. (2005). The online disinhibition effect. *International Journal of Applied Psycho-analytic Studies*, 2(2), 184-188. <http://doi.wiley.com/10.1002/aps.42>

Šmahel, D. & Ševčíková, A. (2010). *Virtuální identita, její vytváření a experimentování s identitou*. Získané 1. júla 2020, z

<http://blog.aktualne.cz/blogy/david-smahel.php?itemid=10055>

Theodoulides, L. (2020). Čo je kritické myslenie, jeho komplexnosť a proces rozvoja KM. In Theodoulides, L. et al. *Rozvoj kritického myslenia na VŠ koučovacím prístupom*. Banská Bystrica: Belianum.

INTEGROVANIE MOTIVAČNÝCH ROZHovorOV DO PROCESU POZITÍVNEJ ZMENY ZÁVISLÉHO SPRÁVANIA ADOLESCENTOV

Integrating Motivational Interviews into the Process of Positive Change in Adolescent Behavioral Addictions

Michaela Šavrnichová¹, Ľubomír Tichý²

Abstrakt

Motivačný rozhovor je metóda zameraná na podporu vnútornej motivácie ľudí pri zmene správania. Zvlášť účinná je pri ľuďoch, ktorí so zmenou váhajú alebo sú nerozhodní. V takomto prípade práca s motiváciou pomáha prekonať ambivalenciu a naštartovať proces pozitívnej zmeny v správaní. Koncept motivačných rozhovorov pôvodne vznikol a bol rozvinutý pri práci s ľuďmi závislými od alkoholu. V posledných rokoch však klinické výstupy mnohých štúdií preukázali, že motivačné rozhovory majú pozitívny účinok pri práci s užívateľmi návykových látok u mladistvých a mladých dospelých a práve táto skutočnosť predstavuje vznikajúcu podporu efektívnosti motivačných rozhovorov aj pre ostatné druhy správania. Máme na mysli opakované činy bez jasnej racionálnej motivácie, ktoré nemožno ovládnuť a ktoré poškodzujú vlastné záujmy jedinca a jeho okolia, pričom okrem porúch návykov a impulzov (ako napr. patologické hráčstvo, rizikové online správanie, resp. problémové používanie internetu) sem zaraďujeme aj rizikové sexuálne správanie, poruchy príjmu potravy, oniomániu, závislosť od siekt a kultov či chronické ochorenia. Cieľom vedeckej štúdie je teoretická analýza motivačných rozhovorov v kontexte definovania špecifik tejto intervenčnej metódy pri práci s adolescentmi, u ktorých sa bežné liečebné intervencie implementujú oveľa náročnejšie ako pri dospelých jedincoch z dôvodu ich neochoty sa do procesu zmeny zapojiť.

Kľúčové slová: Adolescencia. Závislosť. Proces zmeny. Motivačné rozhovory.

Abstract

Motivational interviewing is a method focused on supporting people's inner motivation to change their behavior. It is particularly effective for people who are hesitant or indecisive with regard to the change. In such a case, working with motivation helps to overcome ambivalence and start the process of positive change in behavior. The concept of motivational interviews originated and was developed when working with people addicted to alcohol. In recent years, however, the clinical results of many studies have shown that motivational interviews have a positive effect on working with substance users among adolescents and young adults, and this fact represents an emerging support for the effectiveness of motivational interviews for other types of behavior. These include repeated actions without clear rational motivation, which cannot be controlled and which harm the individual's own interests and those around him/her, while – in addition to habit disorders and impulses (such as pathological gambling, risky online behavior or problematic use of the Internet) – this category also includes risky sexual behavior, eating disorders, oniomania, addiction to sects and cults or chronic diseases. The scientific study aims at a theoretical analysis of motivational interviews in the context of defining the specifics of this intervention method when working with adolescents, in whom conventional treatment interventions are much more difficult to implement than in adults due to their reluctance to participate in the change process.

Keywords: Adolescence. Abuse. Process of change. Motivational Interviews.

¹ Katedra sociálnej práce, Pedagogická fakulta Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici, Ružová 13, 974 11 Banská Bystrica, Slovenská republika, michaela.savrnichova@umb.sk, 048 446 4525.

² Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, Mládežnícka 34, 974 11 Banská Bystrica, Slovenská republika, riaditel@cphpapbb.sk, 048 413 4751.

1. ÚVOD

Motivačné rozhovory (ďalej MR) charakterizujú Miller a Rollnick (2002) ako na klienta zameranú metódu posilňovania vnútornej motivácie ku zmene cez exploráciu a vyriešenie ambivalencie. *„Motivačný rozhovor je špeciálna metóda, ktorá pomáha ľuďom poznať svoj existujúci alebo blížiaci sa problém a niečo s ním urobiť. Je zvlášť účinná v prípadoch ľudí, ktorí so zmenou váhajú alebo sú veľmi nerozhodní. Je zameraná na to, aby pomohla prekonať ambivalenciu a pomohla človeku postúpiť na ceste ku zmene“* (Miller, Rollnick, 2004, s. 46). MR ako intervenčná metóda je založená na princípoch na klienta zameraného prístupu C. Rogersa, obsahujúca prvky kognitívno-behaviorálnej terapie a systemickej terapie a stavia na kvalitách skutočného ľudského stretnutia ako ho popisuje Buber (In Miller & Rollnick, 2004; Soukup, 2014). Podľa Soukupa (2014) môžeme MR charakterizovať ako humanistický komunikačný prístup zameraný na rozvoj vnútornej motivácie klientov ku zmene správania“. Carroll (2004 In Kalina et al., 2008, s. 122) definuje MR ako „metódu, ktorá je príkladom krátkych kognitívno-behaviorálnych prístupov v psychoterapii a štruktúrovanom poradenstve“. Dobiášová et al. (2008 In Kalina et al., 2008) uvádzajú, že filozofia MR odmieta jednoduchý pohľad na motiváciu klienta v zmysle, že klient buď je alebo nie je motivovaný ku zmene a predpokladá, že ľudia sú motivovaní, ale stav pripravenosti ku zmene kolíše a je ovplyvnený množstvom vnútorných a vonkajších podmienok. Rovnako je dôležité, že terapeut pri tejto metóde nepreberá autoritatívnu, či expertnú rolu, ale zodpovednosť za zmenu je na klientovi samotnom. Miller a Rollnick (2004) vidia samotný efekt intervencie MR so závislými klientmi práve v presune zodpovednosti za zmenu na nich samotných. Terapeutovou úlohou je vytvorenie takých podmienok a prostredia, ktoré posilňujú klientovu vnútornú motiváciu, prípadne mu pomôžu využiť a zvnútorniť motiváciu vonkajšiu. To znamená, že vývoj klientovej motivácie nie je len na klientovi, ale aj na terapeutovi, pretože zodpovedá za proces a jeho úlohou pri práci s klientom je priebežne používať intervencie posilňujúce klientovu motiváciu. Rotgers (1999) upozorňuje, že na motiváciu ku zmene má významný vplyv aj terapeutov štýl.

MR by nemali byť vnímané ako technika, trik alebo niečo čo je potrebné urobiť aby sa ľudia zmenili. Skôr ide o rešpektujúci, nedirektívny spôsob komunikácie s ostatnými ľuďmi o ich

ťažkostiach so zmenou a možnosti viesť život, ktorý je v súlade s ich vlastnými cieľmi a hodnotami, pre maximalizáciu ich osobného potenciálu. (Naar-King & Suarez, 2011, s. 23-24)

1.1 Motivácia ako stav pripravenosti ku zmene v oblasti závislostí

Kľúčový pojem motivácia obsahujú okrem iných aj integratívne teórie závislostí, ktoré sa najviac približujú k bio-psycho-sociálnej paradigme. Podľa týchto teórií

závislosť zahrňa kombináciu mechanizmov, v ktorých faktory prostredia a vnútorné stavy a rysy interagujú a vytvárajú vedomú aj nevedomú motiváciu založenú na vyhľadávaní potešenia a uspokojení alebo vyhýbaní sa nepríjemným stavom. Vonkajšie faktory interagujú s pre-existujúcimi dispozíciami a spúšťajú iniciálne správanie, ktoré potom prostredníctvom interaktívneho procesu vedú k zmenám osobného kontextu a osobných dispozícií. Tým vzrastá sila motivácie angažovať sa do (závislostného) správania, ktoré nakoniec preváži nad ostatnými typmi správania (Kalina, 2015, s. 105-108).

Motivácia je veľmi dôležitým prvkom pre zmenu v kompulzívnom správaní. Mnohí poradcovia a terapeuti sa zhodnú v tom, že motivácia a práca s motiváciou je pre úspešnú liečbu závislostí nevyhnutná, resp. extrémne dôležitá.

Pri tradičnom prístupe k závislosti a závislého správania sa za motiváciu považuje uvedomiť si svoje problémy, potrebu terapie, ochotu klienta aktívne sa zapojiť do liečby, pretože liečba by mohla zlepšiť jeho stav (Mindlin, 1959; Stunkard, 1961 In Rotgers et al., 1999). Miller (1985 In Rotgers et al., 1999) dospel k záveru, že motivácia je často používaná ako opak poprenia alebo odporu a býva synonymom konštrukcií ako je prijatie problému či rezignácia. Delenie na motivovaných a nemotivovaných klientov je charakteristické pre tradičný prístup v liečbe. Tento prístup požaduje, aby do liečby vstupovali klienti motivovaní ku zmene, rozhodnutí abstinovať. Podľa Daviesa (1984 In Rotgers et al., 1999) je nevhodné používať slová „klient nemá motiváciu“, pretože aj rozhodnutie pokračovať v užívaní návykovej látky (príp. pokračovať v kompulzívnom správaní) je síce nezdravé, ale motivované správanie, t.j. všetci závislí sú motivovaní (a mnohí z nich veľmi silno), ale obvykle v smere, že chcú pokračovať v užívaní a problémovom správaní.

Poznatok, že motivácia sa mení a je možné ju ovplyvňovať patrí k najväčším objavom pri liečbe závislostí v 20. storočí (Nešpor, 2006). Preto

práca s motiváciou je neoddeliteľnou súčasťou liečby a tiež podmienkou toho, aby klient v liečbe zotrval (Kalina, 1999). To, že nie je nutné, aby klienti prichádzali do liečby odhodlaní ku zmene, je typické pre kognitívno-behaviorálnu paradigmu. K tejto zmene a k pochopeniu motivácie svojím modelom štádií zmeny prispeli Prochaska a DiClemente (1986, 1992 In Rotgers et al., 1999), ktorí zistili, že závislý je možné rozlišovať podľa štádia procesu zmeny správania, v ktorom sa nachádzajú. Samotnú motiváciu ku zmene chápe Dobiášová et al. (2008 In Kalina et al., 2008) ako

proces usmerňovania, udržiavania a energetizácie správania, proces zvýšenia alebo poklesu aktivity jedinca. Vplyvom drog sa táto základná osobnostná dimenzia zásadne mení, jednak výsledným poklesom záujmu o čokoľvek iného ako záležitostí týkajúcich sa drog a taktiež stratou energie, ktorú jedinec potrebuje k rastu a prosperite. Je jedným zo štyroch faktorov (ďalšími sú: stupeň závislosti, kvalita osobnosti jedinca, kvalita jeho okolia vrátane sociálneho), ktoré rozhodujú o úspešnosti liečby. (s. 121)

Špecifikom je motivácia negatívna a pozitívna. Negatívna motivácia označuje nevýhody a problémy, ktoré užívanie drog prináša. Pozitívna motivácia predstavuje výhody, ktoré by človek získal, ak by prestal v užívaní, príp. v kompulzívnom správaní (Nešpor, 2006). Podľa Rotgersa (1999) má na klientovu motiváciu ku zmene výrazný vplyv aj terapeutov štýl. Prístup terapeuta môže byť skutočne rozhodujúci preto, či klient zvolí odpor alebo zmenu. Miller a Rollnick (1991 In Rotgers et al., 1999) zdôrazňujú, že motivácia ku zmene má interpersonálny kontext.

1.2 Transteoretický model štádií zmeny

Tzv. transteoretický model štádií zmeny bol vytvorený Prochaskom a DiClementom v 90-tych rokoch 20. storočia. Prínos tohto modelu pre metódu MR a motivačného tréningu spočíva v chápaní zmeny ako procesu a nie ako jednotlivej udalosti. Motivácia je chápaná ako stav pripravenosti ku zmene, či túžba po nej, ktorý je možné ovplyvniť a ktorý sa v rôznych situáciách a v čase mení (Miller & Rollnick, 2002 In Rotgers et al., 1999). Toto ponímanie vyústilo do modelu, ktorý pozostáva z niekoľkých štádií zmeny. Stretne sa aj s označením tzv. „kolesa zmeny“, vzhľadom na to, že človek počas procesu, skôr ako dosiahne stabilitu, prejde všetkými fázami niekoľkokrát. Relaps je preto bežnou súčasťou procesu a je vnímaný ako krok bližšie k uzdraveniu (Miller & Rollnick, 2004).

Nasledovný popis jednotlivých štádií modelu procesu zmeny Prochaska a DiClementeho, ktorý uvádzame, nájdeme v publikáciách viacerých popredných autorov (napr. Miller, Rollnick, 2004; Kalina a kol., 2008; Rotgers et al., 1999; Nešpor, 2003):

(1.) štádium – Prekontemplácia

Ide o klientov, ktorí sa nachádzajú v štádiu, kedy ešte neuvažujú o zmene, nevnímajú užívanie drog alebo kompulzívne správanie vo vzťahu k nejakej činnosti ako problém, pretože im takéto správanie prináša najmä pozitívne pocity a uspokojenie. Nevidia najmenší dôvod niečo s tým robiť, pretože sú presvedčení, že majú svoje správanie pod kontrolou. Často je prítomná externalizácia (ak je nejaký problém, môže zaň vonkajší svet) a popieranie problému. V tejto fáze nie je vhodné motivovať klientov ihneď k abstinencii, pretože nevidia k tomu dôvod. Poradca, či terapeut by sa mal v tejto fáze zamerať na vzbudenie pochybností u klienta a umožniť mu vidieť riziká spojené s problémovým správaním. Aby sme nestratili kontakt s klientom, ponúkame mu služby minimalizujúce riziká jeho správania. Cieľom práce s klientom v tejto fáze je jeho posun do štádia kontemplácie.

(2.) štádium – Kontemplácia

Pre kontempláciu je typická ambivalencia (kolísanie medzi túžbou pokračovať v problémovom správaní a rozhodnutím prestať). Jedinec váha či zmení svoje správanie, pretože užívanie drog, príp. iná kompulzívna činnosť mu ešte stále prináša uspokojenie, no už sa objavujú pochybnosti o správnosti takéhoto správania ako aj obavy z budúceho vývoja. Avšak pozitíva a negatíva zmeny sú vyrovnané. Tu je dôležité nezvoliť konfrontačný prístup ku klientovi, pretože ho tým môžeme posunúť smerom k pokračujúcemu užívaniu a nie ku zmene. Vhodné je posilňovať klientovu sebadôveru, pokúšať sa rozvíjať rozpory, preskúmať jeho závislé správanie z obidvoch strán (straty aj zisky) a motivovať klienta k drobným zmenám. Práve v tejto fáze ľudia hľadajú pomoc u terapeuta a v tejto chvíli je MR zvlášť užitočný.

(3.) štádium – Rozhodnutie a proces prípravy ku zmene

Toto štádium sa nachádza pred štádiom akcie a obsahuje vlastné rozhodnutie a proces prípravy ku zmene, ktoré predchádza akejkoľvek aktivite. Klientova situácia sa zhoršuje, straty, ktoré prináša závislosť prevyšujú zisky. Ako sa blíži konečné rozhodnutie, často u klienta stúpa ambivalencia. V tejto fáze je dôležitá príprava, kedy klient spolu s terapeutom plánujú

konkrétne kroky k uskutočneniu zmeny. Preto je dôležité posilňovať klientovu motiváciu ku zmene, získať si jeho spoluprácu na vytváraní následných cieľov a stratégií. V tomto štádiu bývajú klienti pozitívne naladení voči zmene a často súhlasia s obmedzením návykového správania.

(4.) štádium – Akcia

V tomto štádiu klient realizuje svoj vlastný plán činnosti, pretože si sám praje zmenu a chce ju zrealizovať. Môže ísť napríklad o nástup na liečbu. Napriek tomu by terapeut nemal zabúdať podporovať klienta, pretože u neho môže pretrvávajúť pocit ambivalencie alebo zvažovanie ziskov a strát spojených so zmenou. Preto by mal oceniť každý dosiahnutý úspech. K realizácii potrebnej aktivity prispieva nepochybne aj dôveryhodný vzťah s terapeutom.

(5.) štádium – Udržovanie

V štádiu udržovania sa klient snaží robiť aktivity a žiť tak, aby predchádzal recidíve a dokázal fungovať v bežnom živote bez drogy, príp. iného kompulzívneho správania. Je vhodné, aby po návrate do pôvodného sociálneho prostredia využíval služby doliečovacích stredísk a poradní, využíval stratégie k udržaniu zmeny a prevencii relapsu (ako vyhýbanie sa rizikovým miestam a situáciám, upevňovanie zdravého životného štýlu a pod.).

(6.) štádium – Relaps

Relaps je vnímaný ako normálny a takmer nevyhnutný moment procesu zmeny. K relapsu môže dôjsť v každej etape tohto modelu. Klient sa môže presunúť späť do prvého štádia, kedy neuvažuje o zmene. Práve vnímanie relapsu ako súčasť procesu zmeny pomáha klientom, aby neupadali do beznádeje a neboli demoralizovaní, keď sa u nich relaps objaví. Snahou terapeuta je čo najrýchlejšie relaps zastaviť, aby sa nerozvinula recidíva a pomáhať klientovi obnoviť pôvodné rozhodnutie ku zmene a znovu zahájiť proces kontemplácie a rozhodovania.

Nasledujúca tabuľka popisuje intervencie a motivačné úlohy pracovníka smerom ku klientovi v závislosti na fáze zmeny, v ktorej sa klient nachádza.

Tabuľka 1

Fázy zmeny a úlohy terapeuta

Fáza	Motivačné úlohy pracovníka
Prekontemplácia	Vyvolať u klienta pochybnosti, posilniť vnímanie nebezpečia a ťažkostí, ktoré súčasné správanie prináša.

Kontemplácia	Nakloniť rovnováhu žiaducim smerom, pripomenúť dôvody pre zmenu a nebezpečie, pokiaľ zmena nenastane.
Rozhodnutie	Pomôcť klientovi, aby sa rozhodol pre najlepšiu variantu akcie smerujúcej ku zmene.
Akcia	Pomôcť klientovi urobiť všetko potrebné.
Udržovanie	Pomôcť klientovi nájsť a použiť metódy, ktoré zabránia relapsu.
Relaps	Pomôcť klientovi, aby obnovil proces uvažovania, rozhodnutia atď.

Zdroj: Miller a Rollnick (2004).

1.3 Účinné motivačné postupy ku zmene

Miller a Rollnick (2004) uvádzajú niekoľko špeciálnych techník, ktoré zvyšujú klientovu motiváciu ku zmene.

(1.) odovzdávanie rád – aj keď sa môže zdať, že dávanie rád sa prieči nedirektívnemu prístupu, autori na základe viacerých výskumov (napr. Chick et al., 1985; Ely, Wels & Baird, 1998; Russell, Wilsom, Taylor & Baker, 1979; Chafetz, 1961; Chafetz et al., 1964 In Miller & Rollnick, 2004) dospeli k záveru, že dobre načasovaná rada odporúčajúca zmenu môže mať veľký vplyv na zmenu. Aby bolo tomu tak, musia účinné a dobré rady jasne smerovať k určitému problému, riziku a mali by obsahovať poučenie prečo je potrebná zmena a samotná rada by mala navrhovať konkrétnu zmenu.

(2.) odstraňovanie prekážok – ide o prekážky, ktoré stoja v ceste snaženiu o zmenu. Ide o praktické problémy a prekážky (napr. problém s dochádzaním na skupiny anonymných závislých pre veľkú vzdialenosť), ktoré klienti pomenujú a s pomocou poradcu hľadajú riešenia.

(3.) ponuka výberu – povzbudzuje motiváciu ku zmene tým, že klientovi dáva možnosť voľby a výberu z viacerých možností. Pocit, že človek urobil samostatné vlastné rozhodnutie posilňuje motiváciu ku zmene, preto je úloha terapeuta klientom pomáhať, aby sa cítili slobodní a zodpovední urobiť takéto osobné rozhodnutie.

(4.) znižovanie príťažlivosti – úlohou terapeuta je znižovať príťažlivosť doterajšieho spôsobu života a odhaliť klientove dôvody pokračovať vo svojom súčasnom spôsobe správania. Ako účinné sa javí poučenie klienta o následkoch jeho správania. Práve negatívne následky doterajšieho problémového správania potláčajú jeho kladné aspekty. Veľkú rolu pri znižovaní príťažlivosti zohrávajú aj spoločenské okolnosti a ľudia, s ktorými je klient v kontakte. Ak mu ľudia pomáhajú pokračovať v doterajšom spôsobe života, prehliadajú alebo chránia klienta pred následkami jeho konania, zmena asi nenastane.

Ale pokiaľ okolie vyjadrí obavy, poukáže na negatívne dopady klientovho nevhodného správania a ponúkne mu pomoc, motiváciu ku zmene to zvyšuje.

(5.) *uplatnenie empatie* – terapeutická empatia je účinným faktorom podporujúcim zmenu. Ide o špecifickú zručnosť, ktorú je možné sa naučiť a ktorá obsahuje porozumenie inému človeku (jeho názorom, výrokom, postojom) cez reflexívne počúvanie.

(6.) *poskytovanie spätnej väzby* – je významným motivačným prvkom. Terapeutovou úlohou je klientovi dať jasnú spätnú väzbu o jeho súčasnej situácii, jej následkoch a ohrozeniach, ktoré prináša.

(7.) *vyjasňovanie cieľov* – vyjasňovanie cieľov a spätná väzba patria k sebe a tvoria motiváciu ku zmene. Je dôležité, aby ľudia usilujúci sa o zmenu mali stanovený jasný, dosiahnuteľný a realistický cieľ a zároveň poznali svoju aktuálnu situáciu vďaka podanej spätnej väzbe.

(8.) *aktívna pomoc* – terapeut má na priebeh klientovej zmeny veľký vplyv a preto sa má aktívne zaujímať o zmeny prebiehajúce u klienta. Terapeut by mal svojím konaním a iniciatívou posilňovať klientovu zodpovednosť, klientove začatie terapie a pokračovanie v nej. Záujem o klienta a terapeutova iniciatíva v podpore zmeny problémového klientovho správania je rozhodne často lepšia ako terapeutova pasivita.

2. METÓDY

MR vznikli v oblasti závislostí za účelom nájsť spôsob, ako konštruktívne reagovať na potreby klientov, ktorí sú v odpore, nespolupracujú alebo akýmkoľvek spôsobom popierajú problémy v sociálnom fungovaní. Adolescenti bežne vykazujú takéto znaky v správaní, čo nám umožňuje rozšíriť pole pôsobnosti techník MR aj pre túto cieľovú skupinu. V teoretickej analýze našej štúdie sme sa preto zamerali na identifikovanie špecifik MR v práci s adolescentmi. Keďže najviac preskúmanou oblasťou využitia tejto intervenčnej metódy u adolescentov je oblasť užívania návykových látok, sme toho názoru, že použitie techník MR by nemalo byť obmedzené len na túto oblasť rizikového správania. Naar-King a Suarez (2011) vo svojej publikácii „Motivačné rozhovory s dospelými a mladými dospelými“ ilustrujú využívanie MR (okrem oblastí akými sú problémy s alkoholom, fajčenie a zneužívanie drog) aj na oblasť rizikového sexuálneho správania, poruchy príjmu potravy, chronické ochorenia, duševné poruchy, školské problémy či intervencie zamerané na rodinu. Pri teoretickej analýze sa

opierame o teoretické východiská a publikácie popredných odborníkov v tejto oblasti (Miller, Rollnick, 2002; Baer, Peterson, 2002, Tober, 2004; Naar-King, Suarez, 2011; Soukup, 2014) ako aj naše praktické skúsenosti z práce s adolescentmi.

3. VÝSLEDKY

Adolescenti sú špecifickou skupinou, ktorá sa líši od skupiny dospelých vo viacerých oblastiach psychického a sociálneho vývinu. Typickými v psychologickú oblasť sú rozvoj autonómie a vlastnej identity, rozvoj sociálnych a personálnych kompetencií potrebných pre prijatie dospeléj role (Miller & Rollnick, 2002; Soukup, 2014). Pre adolescentov je charakteristická túžba osamostatniť sa, túžba patriť niekam (špecificky do partie rovesníkov), prítomný býva konflikt rodič – dieťa či nedôvera voči dospelým autoritám. Veľký vplyv v tomto období zohrávajú rovesníci a rovesnícke normy. Typicky je prítomná ambivalencia týkajúca sa rôznych oblastí života mladého človeka a väčšia ochota experimentovať a podstupovať riziko. Celkovo môžeme povedať, že toto vývinové obdobie je búrlivé a nepokojné a mnohí adolescenti prechádzajú rôznymi rodinnými, sociálnymi a psychickými problémami, ktoré môžu byť príčinou rizikového správania adolescentov. Tieto špecifické vývojové a psychologické faktory adolescentov ovplyvňujú samotný obsah, štýl a ciele intervencií ako aj používanie MR. Výskumy využitia metódy MR u detí a dospelých sa týkajú prevažne detí starších 13 rokov, výnimočne mladších. Podľa Soukupa (2014) pre plné a efektívne využitie MR v praxi sú nevyhnutné dostatočne vyvinuté rečové schopnosti a kognitívna úroveň (ako napr. schopnosť sebakontroly, sebareflexie).

Tober (2004 In Miller & Rollnick, 2004) upozorňuje na niektoré faktory, ktoré sú pre túto vekovú kategóriu špecifické a vyžadujú v technikách MR isté zmeny:

(1.) *Čas*. Je lepšie plánovať intervenciu na kratší čas ako na dlhodobé stretávanie.

(2.) *Nízka sebadôvera a malé schopnosti*. Mladí ľudia majú často skúsenosť, že ich názory a túžby nie sú brané do úvahy a dospelí rozhodujú za nich. Preto je dôležité počas sedenia u mladého človeka vytvoriť možnosť posilnenia pocitu vlastnej dôležitosti a nie sa hneď snažiť hľadať príklady, ako zvládať každodenný život.

(3.) *Reakcia na autoritu*. Dospelí majú väčšinou skúsenosť, že dospelé authority reagujú často na nich negatívne a nesúhlasne. V MR práve pracovník môže využiť možnosť ako

nevyvolávať odpor a nenávisť mladého človeka, ktorá býva prítomná v reakcii mladého človeka na autoritu. Vhodnými technikami MR môže zvyšovať klientovu vieru v samého seba a vo vlastné schopnosti mať istú mieru kontroly nad svojim životom.

(4.) Nutnosť aplikovať MR aj na iných úrovniach. Práve v adolescentom veku nemusia byť títo ľudia ešte na droge, príp. nejakej činnosti závislí a ani nemajú osobnú skúsenosť zo závažnými dôsledkami závislosti (napr. úraz, autonehoda pod vplyvom drog). Preto závažnejším problémom ako droga je práve správanie spojené s užívaním, ktoré sa prejavuje na sociálnej a medzilidskej úrovni (obavy a reakcie tretích strán). Preto je potrebné, aby sa terapeut zamerlal aj na motiváciu ku zmene na úrovni fungovania v spoločnosti a na vzťahy s inými ľuďmi.

(5.) Vplyv skupiny rovesníkov. Úlohou terapeuta je neposilňovať popieranie problému mladým klientom, čo je typické pre danú vekovú kategóriu z dôvodu, že pitie alkoholu, rekreačné užívanie drog, online rizikové správanie a i. sú bežnou súčasťou noriem a správania rovesníckej subkultúry.

K ďalším špecifikám MR je potrebné uviesť, že vhodnosť použitia metódy MR u tejto vekovej skupiny predurčuje samotný charakter metódy.

MR predstavujú komunikačný štýl, ktorý je rešpektujúci, uznáva možnosť voľby, nezvyšuje odpor, minimalizuje hádky a argumentáciu a využíva ambivalenciu k rozvinutiu motivácie ku zmene. Cieľom MR nie je aby klienti robili to, čo chce pracovník, ale aby si uvedomili rozpor medzi tým, čo robia a čo chcú oni sami, a aby im pracovník pomohlo nájsť vhodnejšie spôsoby správania. (Soukup, 2014, s. 118)

Podobne Naar-King a Suarez (2011) zdôrazňujú, že ku zmene správania u dospelých dochádza viac v prípade, ak je v súlade s ich hodnotami a cieľmi. Zmena správania realizovaná na základe vonkajších dôvodov, napr. na základe hrozieb je menej stabilná a menej dôsledná ako zmena v dôsledku vnútorných síl. Pracovník ju môže podporovať reflektovaním, príp. posilňovaním rozporov medzi hodnotami mladých ľudí a ich skutočným správaním.

Baer a Peterson (2002) zdôrazňujú, že dôležitou úlohou poradcu je odlišiť sám seba od iných dospelých osôb, s ktorými adolescent doposiaľ prišiel do kontaktu. Toto a uznanie pochybností mladého klienta o význame samotného sedenia môžu prispieť k zníženiu odporu a vytvoriť priestor pre vytvorenie dôvery a nadviazaniu spolupráce. Pre fungujúci vzťah je

podľa Soukupa (2014) nevyhnutná otvorenosť, úprimnosť, prejavenie skutočného záujmu o dospelujúceho. Tento záujem sa však nemá zúžiť len na terajšie problémové správanie, ale aj o jeho osobné ciele, záujmy a potreby. Preto je vhodné venovať pozornosť aj témam, ktoré sú okrajové, či dokonca v rozpore s dôvodom stretnutia (napr. problémové rovesnícke vzťahy, sexualita, obavy z nadviazania kontaktu s iným pohlavím) a zaoberať sa témami, ktoré mladého človeka zaujímajú, či vynechávať tie, ktoré ho nezaujímajú (Baer & Peterson, 2002; Soukup, 2014). Ďalším podporným prvkom je nepochybne reflexia, že mladý človek prišiel na sedenie pod nátlakom, z donútenia (rodičom, alebo inou dospelou autoritou, či inštitúciou) a následne na to hľadanie spoločného cieľa a zmyslu sedenia.

Naar-King a Suarez (2011) odporúčajú na úvodnom stretnutí s dospelujúcim pracovníkovi objasniť jeho rolu a ubezpečiť ho, že jeho úlohou nie je mu povedať čo a ako má robiť, o aké zmeny sa má usilovať, ale že by chcel zistiť, čo sa v jeho živote v súčasnosti deje a ponúknuť pomoc, pokiaľ sa rozhodne vykonať zmenu. Podstatou pomoci pracovníka je poskytnúť mladým ľuďom pomoc nájsť vnútornú silu a dôveru v schopnosť uskutočniť zmenu správania, pre ktorú sa rozhodli.

Ďalším významným rozdielom medzi dospelými a adolescentnými klientmi pri využívaní techník MR je iná motivácia dospelujúcich. Adolescenti sú skôr vnímaví na krátkodobé následky svojho rizikového správania ako na dlhodobé, keďže je pre nich typické vnímanie života „tu a teraz“. Preto argumentovanie napr. zdravotnými dôsledkami pri užívaní alkoholu alebo drog, ktoré sa prejavia za niekoľko rokov, nemá váhu. Takisto môžu mať iné dôvody pre zmenu v problémovom správaní, založené na iných hodnotách ako dospelí ako napríklad vyhnutie sa konfliktom s rodičmi (Soukup, 2014).

Z hľadiska komunikácie s dospelujúcimi pri realizovaní MR bude pravdepodobne pracovník aktívnejší, bude klásť viac uzatvorených otázok, opakovane bude objasňovať dôvod stretnutia, čo sa bude diať a potvrdzovať svoj záujem o to, čo si klient myslí a prežíva. Naar-King a Suarez (2011) odporúčajú nemať pri aktívnom počúvaní intenzívny očný kontakt, pretože to môže byť mladými ľuďmi vnímané ako neprijemné. Tiež odporúčajú nepoužívať slovo „problém“ alebo názov diagnózy (negatívna konotácia), pretože to znižuje vnímanú vlastnú schopnosť mladistvých dosiahnuť zmeny v správaní. Taktiež je vhodné dospelujúcich úprimne oceňovať a prejavovať uznanie (Soukup, 2014). Baer a Peterson (2002)

uvádzajú, že mladiství budú pri použití MR vyžadovať jednoduchšiu alebo štruktúrovanejšiu spätnú väzbu, že existuje dolná hranica veku, kedy je možné použiť MR z dôvodu kognitívnej nezrelosti (schopnosť abstraktného uvažovania – tak, ako sme uviedli vyššie) a domnievajú sa, že terapeutické spojenectvo s dospelými a mladými dospelými môže vyžadovať viac času, energie a techník v porovnaní s dospelými klientmi.

V nasledujúcej tabuľke uvádzame súhrn odporúčaní, ktoré na základe vlastnej praxe s dospelými a mladými dospelými sformulovali Naar-King a Suarez (2011). Podľa nich je úspech MR rovnako závislý na tom, čo bude pracovník hovoriť a robiť, ale rovnako aj na tom, čo nebude hovoriť a nebude robiť.

Tabuľka 2

Základný postoj v MR

Čo robiť	Čo nerobiť
Podporovať autonómiu	Prevziať zodpovednosť alebo kontrolu
Usmerňovať, viesť	Predpisovať
Podporovať u klienta vlastnú motiváciu a dôveru	Hovoriť dospelým, prečo a ako by mali byť zmeny vykonané
Vytvárať atmosféru prijatia a akceptácie	Namiesto preukázania empatie sa zamerať na zmenu správania a riešenie problémov
Poukázať na rozpory medzi cieľmi a hodnotami mladého človeka a jeho správaním	Zdôrazňovať externé požiadavky alebo dôvody k zmene klientovho správania
Aktívne počúvať a nepreušovať rozprávanie	Presvedčať alebo interpretovať
Vyjadriť optimizmus a nádej v súvislosti s problémovým správaním v zmysle, že zmena je možná	Koncentrovať sa na všeobecnú sebahodnotu a stanovovaním nereálnych cieľov podkopávať klientovu vieru vo vlastné schopnosti
Spolupracovať s mladými ľuďmi pri stanovovaní cieľov a úloh liečby	Nárokovat si, že len my (pozn. pracovník/terapeut) vieme, čo je skutočná pravda, čo je skutočný problém a diagnóza alebo si myslieť, že jedine my máme tie najlepšie prostriedky na vyriešenie problému

Zdroj: Naar-King a Suarez (2011, s. 44).

Naar-King a Suarez (2011) taktiež vymedzili špecifické komunikačné zručnosti umožňujúce pracovníkom alebo terapeutom aktívne počúvať mladých ľudí, čím pomáhajú vytvoriť väčšiu súdržnosť, terapeutický vzťah a efektívnejšie analyzovať ambivalenciu klienta.

Tabuľka 3

Štyri MR – stratégie

Klást otvorené otázky	Kladte otvorené otázky klientovi, tým ho povzbudzujete k hovoreniu. Napr. „Prečo si podľa Vás iní ľudia myslia, že by ste tu mali byť?“
Potvrdzovať	Potvrďte snahu klienta, čo u klienta vyvoláva pozitívne pocity a ukazuje mu to, že oceňujete jeho silné stránky.
Používať reflektujúce alebo zrkadliace výroky (tiež aktívne počúvať)	Aktívne počúvanie podporuje empatiu a predchádza nedorozumeniam.
Zhrnutie	Zhrňte najdôležitejšie aspekty v rozhovore, tak aby vznikli väzby medzi témami a zabezpečte zrozumiteľnosť povedaného pre seba aj pre klienta.

Zdroj: Naar-King a Suarez (2011).

4. DISKUSIA

Na základe teoretickej analýzy a praktických skúseností sa v diskusii zameriame na súhrn špecifik vedenia MR s adolescentmi.

MR s adolescentmi – súhrn špecifik

- pracovník nemá voči klientovi vystupovať ako „múdry“ direktívny dospelý, ktorý poučuje, dáva rady, ale má prejavovať rešpekt k nemu, k jeho rozhodovaniu, k jeho autonómii a má vytvoriť taký vzťah, v ktorom sa adolescent bude cítiť dobre a hodnotne, teda vzťah dôvery a akceptácie;
- pri adolescentoch má pracovník dbať na to, aby nepoužíval intelektuálny alebo infantilný jazyk, či jazyk experta, ale má používať jazyk klienta;
- adolescenti nie sú schopní dovidieť dôsledky aktuálneho správania, často ešte nezažívajú výrazné negatívne následky svojho rizikového správania (napr. excesívneho používania internetu), žijú „tu a teraz“, preto má pracovník pracovať s prítomnosťou alebo nanajvýš veľmi blízkou budúcnosťou. Z tohto dôvodu má aj pracovník vychádzať z „tu a teraz“ a pracovať s aktuálnymi výhodami a sankciami;
- pri adolescentoch zohráva väčšiu rolu sociálna konformita (sociálne žiaduce správanie) voči svojim rovesníkom, uprednostňujú postavenie v skupine a prijatie skupinou pred následkami rizikového správania;
- pri adolescentoch je potrebné techniky MR prispôbiť, zjednodušiť vzhľadom k ich mentálnej kapacite, verbálnym schopnostiam a vývojovým sociálnym potrebám;

- adolescenti oceňujú, ak je im prejavovaný ozajstný záujem a vytvorený priestor na hovorenie o témach, ktoré ich zaujímajú (pozitívny vplyv na budovanie vzťahu pracovník – klient);
- adolescenti prichádzajú na terapiu často z donútenia a bez konkrétnej „objednávky“, ťažšie sa získavajú pre spoluprácu (ak ešte nevidia a nezažívajú negatívne dôsledky súčasného správania, ťažšie je ich motivovať budúcnosťou, pretože nie je pre nich taká podstatná) a je mimoriadne náročné nájsť niečo, prečo by mladistvý mal niečo meniť;
- pri adolescentoch je prítomná tretia strana (napr. rodičia, sociálny kurátor), s ktorými treba spolupracovať a je dôležité na začiatku spolupráce s klientom dohodnúť pravidlá dôvernosti informácií a ich prípadného poskytovania tretej strane;
- pri adolescentoch je významná podpora od členov terapeutickej skupiny (skupinová forma MR) a tiež zo strany rodiny, školy a pod.;
- adolescenti, ak už urobia rozhodnutie v prospech zmeny, prechádzajú zmenou rýchlejšie ako dospelí (majú menej obrán a obranných mechanizmov).

Je dôležité zdôrazniť, že aj napriek vyššie uvedeným špecifikám pri práci s klientmi adolescentného veku pomáhajúci pracovníci by mali dodržiavať hlavné princípy MR:

(1.) *Vyjadrovanie empatie.*

Táto schopnosť pracovníka (terapeuta, poradcu) dáva klientovi najavo, že ho akceptujeme, rozumíme mu. Vymětal, Rezková (2001, s. 83) chápu empatiu ako „pocitovo nesený spôsob poznávania iného jedinca, ktorý sa prejavuje ochotou a snahou čo najpresnejšie vnímať, zachytiť a pochopiť jeho aktuálny aj potencionálny vnútorný svet so všetkými subjektívnymi významami a pocitmi.“ To znamená, že sa terapeut snaží porozumieť vnútornému prežívaniu klienta, ambivalenciu považuje za niečo normálne bez hodnotiacich súdov. Dôležitým momentom empatie je schopnosť terapeuta dať svoje vnímanie klientovho prežívania najavo. Miller a Rollnick (2004) poukazujú na fakt, že prijatie napomáha zmene, pričom základom je reflektívne počúvanie a ambivalenciu treba chápať ako normálny prejav v správaní.

(2.) *Rozvíjanie rozporov.*

Ide o pomenovanie a rozvíjanie rozporov medzi klientovým terajším správaním a konaním a jeho osobnými cieľmi, teda ide o konfrontáciu klienta s nepríjemnou skutočnosťou. Miller (1983 In

Miller & Rollnick, 2004, s. 50) to v pôvodnom znení MR popísal ako vytvorenie „vedomého rozladenia“. Predpokladá sa, že ak je spôsob správania v rozpore s osobnými cieľmi (napr. zdravie, rodinný život...) nastane pravdepodobne zmena. Cieľom je dosiahnuť, aby argumenty pre zmenu predkladal klient a nie terapeut, aby si klient uvedomil následky svojho doterajšieho správania (vyslovuje nahlas znepokojenie).

(3.) *Využitie odporu.*

V 1. vydaní publikácie Millera a Rollnicka (1991) „Motivačné rozhovory“, ktorá vyšla v českom preklade v roku 2004, nájdeme okrem uvedených štyroch hlavných princípov aj piaty – vyhýbanie sa argumentácii. Tento princíp síce nenájdeme medzi kľúčovými princípmi v druhom vydaní z roku 2002, čo však neznamená, že by tento princíp nebol súčasťou metódy MR. Naďalej ho sčasti nájdeme práve v charakteristike tretieho princípu – využitie odporu. Úlohou pracovníka je vyhnúť sa situácii, kedy predkladá klientovi racionálne a logické argumenty v prospech zmeny, pretože to prirodzene vyvoláva u klienta odpor a obranu vo forme protiargumentov prečo zmena nie je možná. Soukup (2014) označuje takéto správanie pracovníka ako tzv. napravovací reflex. Avšak takáto argumentácia je kontraproduktívna. Pokiaľ sa tzv. „odpor“ u klienta objaví, je to signál pre pracovníka, že má zmeniť svoj prístup a komunikáciu, čo znamená, že mal by upustiť od argumentácie. Na druhej strane však klient nebude mať tendenciu obhajovať sa. Klasickým prejavom tohto javu môžu byť klientove odpovede začínajúce slovným spojením „áno, ale“. K zmierneniu klientovho odporu pomáha, ak pracovník prechováva voči klientovi hlboký rešpekt a ponecháva na jeho individuálnom rozhodnutí, čo s problémom urobí. Klienta vníma ako autonómnu osobnosť, ktorá je sama sebe zdrojom riešenia svojich problémov. Pracovník sa snaží klientovi ponúknuť nové možnosti, prizve ho, aby zväžil nové informácie. Takto zachovaný prístup nevyvoláva u klienta odpor.

(4.) *Podpora vlastných schopností klienta.*

Aby bola zmena možná, nestačí, aby klient zmenu chcel, ale aby veril vo svoje vlastné schopnosti túto zmenu uskutočniť. Preto kľúčovou úlohou pracovníka je podpora klientovej dôvery vo vlastné schopnosti. Podľa Soukupa (2014) nie je úlohou pracovníka túto dôveru a nádej klientovi dodať alebo ho o nej presvedčiť, ale cieľom je pomôcť klientovi ju v sebe nájsť a posilniť (napr. pripomenúť a uznať klientove minulé úspechy a oceniť ich; poskytnúť informácie a rady; zmenšiť cieľ; využiť brainstorming; mapovať a odstraňovať prekážky;

vyhľadať ďalšiu podporu; pomenovať klientove schopnosti a vlastnosti; predstaviť hypotetické možnosti; uviesť príklady niekoho, kto podobnú zmenu úspešne zvládol a pod.)

V súvislosti s vyššie uvedenými princípmi by pracovník pri MR s adolescentmi:

- na úvodnom stretnutí vysvetliť klientovi svoju rolu a úlohu, aby sa odlíšil od iných dospelých autorít a zmiernil prípadný klientov odpor;
- prispôbiť MR kognitívnej zrelosti klienta (schopnosti abstraktného uvažovania, sebareflexie a pod.);
- byť vzhľadom na nedôveru adolescentov voči dospelým autoritám: nedirektívny, otvorený, úprimný, nehodnotiaci, nemoralizujúci, rešpektujúci autonómiu klienta;
- ponechať slobodu a zodpovednosť v rozhodovaní a v kontrole nad svojím životom na klientovi;
- ponechať zodpovednosť za zmenu na klientovi;
- sa snažiť o vytvorenie atmosféry dôvery, prijatia a akceptácie;
- podporovať u klienta vlastnú motiváciu a dôveru;
- potvrdzovať snahu klienta a oceňovať jeho silné stránky;
- vytvárať atmosféru prijatia a akceptácie;
- klienta usmerňovať a viesť a nie mu nariaďovať a predpisovať čo a ako má robiť;
- prejaviť skutočný záujem o dospelajúceho, napríklad aj tým, že sa bude venovať pozornosť aj iným témam, ktoré klienta zaujímajú, napriek tomu, že sú okrajové, či v rozpore s dôvodom stretnutia;
- byť pripravený poskytnúť viac času a energie na vytvorenie kvalitného terapeutického spojenectva s dospelajúcimi v porovnaní s dospelými klientmi;
- reflektovať a oceniť to, že dospelajúci prišiel na sedenie pod nátlakom a z donútenia, zaujímať sa o to, čo si klient myslí a čo prežíva;
- používať otvorené otázky, reflektovať a aktívne počúvať, ale s primeraným očným kontaktom a primeraným prejavovaním emócií;
- zamerať sa na prítomnosť alebo veľmi blízku budúcnosť (aj pri popisovaní možných zdravotných dôsledkov problémového správania);
- dbať na to, aby zmena správania bola v súlade s hodnotami a cieľmi klienta;

- vytvárať, reflektovať a rozvíjať rozpor medzi klientovými hodnotami a cieľmi a jeho skutočným správaním;
- spolupracovať s dospelajúcimi pri stanovovaní cieľov a úloh liečby;
- dbať na to, aby stanovené ciele boli reálne, aby ich dosiahnutie podporovalo klientovu vieru vo vlastné schopnosti;
- vychádzať s klientových hodnôt a cieľov a nie zo svojich alebo externých (spoločenských) hodnôt a cieľov;
- poukázať na rozpor medzi cieľmi a hodnotami, ktoré prezentuje dospelajúci a jeho reálnym správaním a tým vytvárať a rozvíjať rozpory;
- zabezpečiť zrozumiteľnosť pre klienta a overovať si, ako tomu, čo sa deje klient rozumie;
- používať jazyk klienta a vyhýbať sa infantilnému alebo naopak intelektuálnemu jazyku, príp. jazyku experta;
- vedieť, že adolescenti nie sú schopní uvedomiť si dlhodobé dôsledky ich nevhodného správania a preto pracovať s prítomnosťou alebo blízkou budúcnosťou;
- uvedomovať si, že u adolescentov zohráva väčšiu rolu sociálna konformita voči svojim rovesníkom pred následkami rizikového správania;
- vedieť, že u dospelajúcich sa ťažšie „aktivuje“ vnútorná motivácia ako u dospelých, pretože jednak nezažívajú ešte silné negatívne dôsledky svojho súčasného správania, a tiež preto, lebo budúcnosť nie je pre nich taká podstatná a je ťažké nájsť niečo, čo dospelajúceho motivuje ku zmene;
- uvedomovať si, že je prítomná tretia strana (napr. rodičia, sociálny kurátor) a je potrebné s klientom dohodnúť pravidlá týkajúce sa dôvernosti informácií a ich prípadného poskytovania tretej strane;
- vedieť, že zapojenie adolescenta do skupinovej formy terapie s rovesníkmi môže mať pozitívny dopad na motiváciu ku zmene a jej realizáciu, pretože skupinová podpora je pre neho významná;
- vedieť, že podpora zo strany rodičov je žiaduca a pri adolescentoch dôležitá.

5. ZÁVER

Filozofia intervencie posilňujúcej motiváciu v rogersovskom duchu predpokladá, že ľudia sú v skutočnosti motivovaní zmeniť svoju aktuálnu situáciu, ale stav pripravenosti ku zmene kolíše a býva ovplyvnený množstvom rôznorodých

vnútorných faktorov a vonkajších podmienok (Kalina, 2013). Prevažná väčšina liečebných metód pre adolescentov a mladých dospelých s problémovým kompulzívnym správaním sa oveľa náročnejšie implementuje, keďže nemotivovaný adolescent váhavo pristupuje k liečbe a v praxi často zamietá akékoľvek návrhy a odporúčania. Motivačné rozhovory v porovnaní s tradičným kognitívno-behaviorálnym prístupom neponúkajú mladým ľuďom kognitívne stratégie zvládania náročných situácií a teda niečo, čo nemajú a čo je pre nich v danej chvíli ťažko uchopiteľné. Ich cieľom je vyvolať vnútornú motiváciu a silné stránky, keď ambivalencia (veľmi typická a prítomná pri adolescentoch) bráni zmenám v správaní. Rešpektujúc mladého človeka s jeho vlastnými mechanizmami a vnútornými prostriedkami (osobné hodnoty, samotná motivácia, schopnosti) možno zručnosti a stratégie ponúknuť až v momente, kedy je mladý človek pripravený a schopný začať vytvárať zmenu.

AFILIÁCIA

Vedecká štúdia vznikla v rámci riešenia projektu VEGA č. 1/0692/18 s názvom Závislosť od internetu u žiakov základných škôl v podmienkach SR a ČR.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

Baer, J. S. & Peterson, P. L. (2002). Motivational interviewing with adolescents and young adults. In Miller, W. R. & Rollnick, S. (eds.). *Motivational interviewing: Preparing people for change*. (s. 320-332). New York: Guilford Press.

Kalina, K. (1999). Psychosociální terapie a moderní trendy v léčbě drogových závislostí. *Konfrontace: psychoterapeutický časopis pro řešení manželských konfliktů*, 3(4), 15-19.

Kalina, K. et al. (2008). *Základy klinické adiktologie*. Praha: Grada Publishing.

Kalina, K. (2013). *Psychoterapeutické systémy a jejich uplatnění v adiktologii*. Praha: Grada Publishing.

Kalina, K. et al. (2015). *Klinická adiktologie*. Praha: Grada Publishing.

Miller, W. R. & Rollnick, S. (2002). *Motivational interviewing: preparing people for change*. New York: The Guilford Press.

Miller, W. R. & Rollnick, S. (2004). *Motivační rozhovory: příprava lidí ke změně závislého chování*. Tišnov: Scan.

Naar-King, S. & Suarez, M. (2011). *Motivational Interviewing With Adolescents and Young Adults*. New York, NY: Guilford Press.

Nešpor, K. (2003). *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál.

Nešpor, K. (2006). *Zůstat střízlivý -- Praktické návody pro ty, kteří mají problém s alkoholem, a jejich blízké*. Brno: HOST.

Rotgers, F. et al. (1999). *Léčba drogových závislostí*. Praha: Grada Publishing.

Soukup, J. (2014). *Motivační rozhovory v praxi*. Praha: Portál.

Tober, G. (2004). Motivační rozhovory s mladými lidmi. In Miller, W. R., Rollnick, S. (eds.). *Motivační rozhovory: příprava lidí ke změně závislého chování*. Tišnov: Scan.

Vymětal, J. & Rezková, V. (2001). *Rogersovský přístup k dospělým a dětem*. Praha: Portál.

BEHAVIORÁLNE PORUCHY MLADÝCH FOKUSOM ROZVOJA SOCIÁLNYCH ZRUČNOSTÍ PROSTREDNÍCTVOM TRÉNINGU REGULÁCIE AGRESÍVNEHO SPRÁVANIA SA (METÓDA ART)

Behavioral disorders of young people by focus of social skills development through aggressive behavior training training (ART method)

Jana Šolcová¹

Abstrakt

Vedecká štúdia prináša zistenia súvisiace s identifikovaním rozvoja sociálnych zručností po absolvovaní Tréningu regulácie agresívneho správania sa (metóda ART) u účastníkov/čok tréningu. Uvedené zistenia deklarujú v rámci teoretických výstupov, prezentovaných zahraničných výsledkov, ako aj výsledkov predkladanej štúdie pozitívne zmeny a tým zníženie behaviorálnych porúch u mladých ľudí. Kombinovaný typ výskumu je orientovaný aplikačne s využitím zberu kvantitatívnych dát pomocou štandardizovaného dotazníka a kvalitatívnych dát prostredníctvom pološtrukturovaných rozhovorov. Pri analýze sme využili Wilcoxonov test a metódu kvalitatívneho kódovania. Uvedené zistenia podporujú hlavné teoretické východiská a cieľ vedeckej štúdie, pretože v rámci výsledných zistení prezentujú dosiahnuté štatisticky významné rozdiely v sledovaných zručnostiach z pohľadu účastníkov/čok po absolvovaní tréningu, ako aj identifikované rozvinuté sociálne zručnosti prostredníctvom kvalitatívnych výrokov z pohľadu trénerov/riek metódy ART. V diskusii a záveroch venuje štúdia pozornosť potenciálu ale aj limitom súvisiacim s aktuálnymi a predchádzajúcimi zisteniami súvisiacimi s problematikou metódy ART.

Kľúčové slová: Zručnosti. Agresivita. Metóda. Prosociálnosť. Rozvoj.

Abstract

The scientific study brings findings related to the identification of the development of social skills after completing the Training for the Regulation of Aggressive Behavior (ART method) in the participants of the training. These findings declare positive changes and reduction of behavioral disorders in young people in the theoretical outcomes, presented foreign results, as well as the results of the presented study. The combined type of research is application-oriented using the collection of quantitative data using a standardized questionnaire and qualitative data through semi-structured interviews. We used the Wilcoxon test and the qualitative coding method for the analysis. These findings support the main theoretical background and goal of the scientific study, because in the resulting findings we present the achieved statistically significant differences in observed skills from the perspective of participants / training after training, as well as identifying developed social skills through qualitative statements from the perspective of trainers / rivers ART method. In the discussion and conclusions, we pay attention to the potential but also to the limits related to current and previous findings related to the issue of the ART method.

Keywords: Skills. Aggression. Method. Prosociality. Development.

¹ Katedra sociálnej práce, Pedagogická fakulta Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici, Ružová 13, 974 11 Banská Bystrica, Slovenská republika, jana.solcova@umb.sk, +421 902 379 994.

1. ÚVOD

Východiskom Tréningu regulácie agresívneho správania sa - metóda ART sú koncepty a teórie, ktoré preferujú pri riešení behaviorálnych porúch posilnenie sociálnych zručností. Uvedeným je možné nahradiť agresívne správanie sociálne akceptovateľným správaním. Na uvedené koncepty reflektuje viacero autorov/riek, ktorí v prevažnej miere upozorňujú na to, že nedostatok sociálnych zručností súvisí s negatívnymi behaviorálnymi prejavmi u mládeže. Autori a autorka Hay D.F., Payne A., Chadwick A., 2004 preukázali súvislosť medzi schopnosťou dieťaťa nadväzovať priateľstvá a stupňom vznikajúcich psychických problémov počas celého života. V štúdií z Turecka autori a autorky Engin D. M., Ayşe Ö., Esra T.D. a Zümra Ö., (2009) preukázali súvislosť medzi nízkym stupňom sociálnych zručností a vznikom depresie u mladých ľudí. Vznik problémového až extremistického správania sa, ako dôsledok nedostatočne rozvinutých sociálnych zručností popisujú autori a autorka štúdie Dodge K.A., Dishion T.J. a Lansford J.E., (2006). V roku 2010 publikovali autori a autorky komparačnú štúdiu, v rámci ktorej preukázali súvislosť medzi behaviorálnymi závislosťami (ako napr. hra počítačových hier) a úrovňou sociálnych zručností, ako rozdiel u závislých a zdravých mladých ľudí. (Zamani, Kheradmand, Cheshmi, Abedi & Hedayati, 2010) Samotný autor Tréningu regulácie agresívneho správania sa P. Goldstein na základe svojich štúdií deklaruje, tvrdenie, že veľmi dobrou prevenciou v náraste agresívneho správania sa, je vhodná a skorá intervencia formou rozvoja sociálnych zručností, pretože tým zabraňujeme nárastu ofenzívnych foriem správania sa mladých ľudí (Goldstein, 2004).

Tréning regulácie agresívneho správania sa - metóda ART¹, ktorá sa okrem regulácie samotného hnevu zameriava aj na aspekty súvisiace s návykovým problémovým správaním, a obmedzenými sociálnymi zručnosťami pochádza pôvodne z USA (od 80. rokov 20. storočia), kde bola 15 rokov vyvíjaná Arnoldom P. Goldsteinom a B. Glickom (Glick & Gibbs, 2010). V USA v súčasnosti funguje Medzinárodné stredisko pre výcvik v metóde ART, ktorého spoluzakladateľom bol Arnold P. Goldstein (Glick & Gibbs, 2010). Metóda je efektívnym nástrojom práce s mládežou (rôzneho veku), jej cieľom je redukovať závislosť na problémovom správaní a podporovať prosociálne správanie. Metóda je v niektorých krajinách uplatňovaná aj pri práci

s ďalšími cieľovými skupinami, u ktorých je riziko problémového správania sa súvisiace s interpersonálnymi, ako aj intrapersonálnymi problémovými situáciami (Ivanická, 2015). V Nórsku je metóda ART schválená ako nástroj na prevenciu a nápravu behaviorálnych problémov v škole a v domácom prostredí pre mladých. Ministerstvo detí a rodinných záležitostí v Nórsku v roku 2015 ustanovilo päť nových inštitúcií so zavedenou metódou ART (jednu v každom regióne), poskytujúcich služby pre deti a mladých s behaviorálnymi poruchami. Metóda ART býva v rámci nórskeho podmienok aplikovaná aj v procese práce s deťmi nadanými a talentovanými (Glick & Gibbs, 2010).

V rámci podmienok Slovenskej republiky sa metóda ART odporúča používať vo všetkých typoch a stupňoch škôl, v zariadeniach a organizáciách realizujúcich opatrenia sociálnoprávnej ochrany detí, v zariadeniach sociálnych služieb pre deti a mládež, ľudí s mentálnym postihnutím, v inštitúciách pracujúcich s rodinami² a tiež v ústavoch pre výkon trestu odňatia slobody (Sabo & Šolcová, 2017). Držiteľom know-how je občianske združenie Návrat a celonárodným garantom metódy je Mgr. Peter Fudaly, PhD. (Ivanická, 2015). V rokoch 2013-2015 zrealizoval Návrat, o. z. prvé vzdelávanie trénerov a tréneriek v metóde ART na Slovensku (41 účastníkov/čok). Stalo sa tak vďaka spolupráci Návratu s Diakonhjemmet University College v Nórsku – medzinárodným strediskom pre vývoj, vzdelávanie a výskum metódy ART.

Metóda ART má svoje korene v kognitívno-behaviorálnej teórii, v teórii sociálneho učenia a teórií štádií morálneho vývinu. Metóda patrí pod multimodálne programy, čo znamená že ju tvorí viacero komponentov, ktoré sa zameriavajú na správanie (tréning sociálnych zručností), myslenie (morálne zvažovanie) a emócie (tréning regulácie hnevu) (Gundersen, Finne & Olsen, 2008). Cieľom metódy ART je podporiť u účastníkov/čok tréningov pozitívne behaviorálne prejavy a to prostredníctvom podpory a rozvoja sociálnych zručností a morálneho zvažovania. Uvedeným je možné eliminovať, resp. nahrádzať neprimerané prejavy v správaní (Hollin, 2004). Podstatným prvkom metódy je, že v rámci tréningu oceňovania a povzbudzovania posilňujú aj najmenšie pokroky účastníkov/čok, ktoré vedú k sociálne želanému konaniu. Prenos želaného

¹ Oficiálna skratka z anglického názvu Aggression Regulation Training.

² Najmä modifikácia Metódy ART na Rodinný ART.

správania sa, z tréningových podmienok do prirodzeného prostredia pomáhajú tak individuálne domáce zadania, ako aj predpríprava členov/iek prostredia účastníka/čky (napr. učiteľstvo, rodičia ...). Uvedené podporuje uplatňovanie trénovanej zručnosti v reálnych životných situáciách detí (Sabo & Šolcová, 2017). Každý komponent sa trénuje raz za týždeň, preto sa tréningová skupina v jednom týždni stretne 3 krát. Tréning prostredníctvom metódy ART pozostáva z 30 tréningových hodín, každému komponentu sa venuje 10 stretnutí skupiny, v rozmedzí maximálne 1 hodina týždenne. Prvým komponentom je Tréning sociálnych zručností – je to špecifický tréning zameraný na posilňovanie pozitívneho správania sa. Druhým komponentom je Tréning regulácie hnevu- zámerom tréningu je zameranie sa na emócie. Tretím komponentom je Morálne zvažovanie (rozhodovanie) – ide o zvyšovanie zodpovedných rozhodovaní sa v zmysle vnímania perspektívy druhého a morálnych hodnôt. Tréning prebieha v skupinách s počtom 4-8 účastníkov, ale veľkosť sa môže meniť vzhľadom k predpokladom účastníkov. Tréning vedú dvaja tréneri (hlavný tréner a spolutréner). Hlavný tréner vedie tréning, kým spolutréner sa včlení do skupiny a má zodpovednosť za vybrané časti tréningu. Ďalší účastníci tvoria priemer vo vzťahu k problémovému správaniu. Je teda dobré mať v skupine nielen deti s problémových správáním, ale aj deti, ktoré majú s týmto typom správania menší problém alebo žiadny problém. Zabezpečíme tým sociálne učenie sa od pozitívnejších foriem správania sa (Gundersen, Finne & Olsen, 2008). Je výhodou využívať vždy rovnakú miestnosť, kde sa nachádzajú plagáty a ART pomôcky potrebné pre tréning (Sabo & Šolcová, 2017).

1.1 Rozvoj sociálnych zručností prostredníctvom metódy ART v kontexte dostupných výskumov

Prvotné zistenia sú späté najmä s výskumami v Nórsku, ktoré si metódu vybralo, ako celonárodný nástroj pre prácu s mládežou. V roku 2007 autori L. Moynahan a B. Stromgren publikovali štúdiu (z výsledkov výskumu rokov 2000-2007), ktorá preukázala pozitívne výsledky u nórskej mládeže vo veku 7 - 20 rokov s agresívnym správáním a s inými behaviorálnymi poruchami s rôznou diagnostickou klasifikáciou. Zistenia poukázali, že významne viac si mladí ľudia rozvinuli sociálne zručnosti, ktoré zlepšili ich behaviorálne prejavy (Moynahan & Stromgrem, 2007). Štúdia nórskej autorov K. Gundersen a F. Svartdal z roku 2010 popisuje prínosy metódy ART u mladých ľudí s rôznymi

stupňami rizikového správania sa vo veku 12 - 14 rokov. Po intervencii metódou ART sa významne znížili behaviorálne poruchy, a to z hľadiska zvýšených sociálnych zručnosti (Gundersen & Svartdal, 2010). Hornsveld R.H. et al. vydali v roku 2015 štúdiu, z experimentálneho výskumu tréningu metódy ART u násilných mladých mužov vo veku 15 - 21 rokov na forenznej psychiatrickej ambulancii. Štúdia prezentuje, že po tréningu mladí muži mali znížené prejavy fyzickej agresie, sociálnej úzkosti a verbálnych prejavov agresie (Hornsveld et al., 2015). Na základe spolupráce nórskej odborníkov s ruskými sa po prvých tréningoch v Rusku v roku 2015 zmapovali prvotné výsledky na 232 deťoch a mladých ľuďoch vo veku 6 - 9 a 10 - 14 rokov. Zistenia preukázali nadobudnutie vyššej úrovne vo všetkých štyroch podškálach na stupnici sociálnych zručnosti, ako je spolupráca, sebavedomie, súcit a sebakontrola (Koposov, Gundersen & Svartdal, 2015). Štúdia z USA, ktorú realizovalo renomované výskumné centrum Wilder Center research v rokoch 2000-2004, komparovala zistenia dopadu metódy ART v dvoch rozličných komunitách a do výskumu zahrnula 283 mladých ľudí vo veku 12 až 18 rokov. Po absolvovaní metódy ART a tréningov vo vybranej škole a vybranej inštitúcii ústavnej starostlivosti pre mladistvých mapovala ich behaviorálne prejavy. Po prepustení mladistvých z ústavnej starostlivosti sa ukázalo, že až 80% mladých klientov sa v sledovanom období (2000-2004) k problémovému správaniu nevrátilo. Pozitívne výsledky zachytili aj v prípade bežných žiakov/čiek a to najmä vo vzťahoch medzi mladými ľuďmi, učiteľmi/kami a rodičmi. Pričom zlepšenie vzťahu deklarovalo 79 percent rodičov, 75 percent mládeže a 66 percent učiteľov/liek. Taktiež 80 percent rodičov a 92 percent mladých vnímalo, že ART pomohol mladým ľuďom stať sa zodpovednejšími (Wilder Research Center, 2004).

1.2 Zameranie vedeckej štúdie

Od roku 2014 je na Slovensku vyškolených 41 trénerov/riek pre používanie metódy ART. Po ukončení tréningu sa v roku 2015 vytvorilo niekoľko trénerských dvojíc v rámci celého Slovenska (8 dvojíc), ktoré začali pracovať s tréningovými skupinami. V roku 2017 autorka J. Šolcová zrealizoval prvé kvantitatívne zisťovania rozvoja zručností u účastníkov/čok tréningu na vzorke 17 respondentov/tiek. Išlo o experimentálny prieskum zameraný na zisťovanie rozdielov sebahodnotenia zručností pred a po absolvovaní tréningu metódy ART. Tento prieskum bol doteraz prezentovaný len

prostredníctvom deskriptívnych ukazovateľov. Respondentky/ti vyplňali Dotazník sociálnych zručností, ktorý vytvorili autori Gundersen, Finne, Olsen a štandardizovali pre podmienky Nórska v roku 2008. V roku 2015 práve autorka Tutte Olsen v spolupráci so slovenskou odborníčkou na metódu ART (žijúcou niekoľko rokov v Nórsku) A. Chalachánovou (2015) dotazník preložili do slovenčiny. V tomto prieskumnom zisťovaní sa preukázala súvislosť v 5 zo 6 podoblastí zručností, pričom vyšla na 0,05 (túto hladinu sme uznali za štatisticky významnú najmä po konzultáciách so štatistkou, ktorá uviedla že dôvodom je nízky počet respondentov/tiek).

Tabuľka 1

Hladina významnosti poukazujúca na rozvoj sociálnych zručností prostredníctvom tréningu metódy ART z roku 2017

Oblasti zručností sledovaných v metóde ART (pred a po)	P (štatistická významnosť)
Základné sociálne zručnosti	0,035
Pokročilé sociálne zručnosti	0,053
Zručnosti pre zvládanie a zdieľanie pocitov	0,016
Alternatívne zručnosti pre regulovanie agresivity	0,04
Zručnosti pomáhajúce zvládať stresové situácie	0,04
Zručnosti plánovania a vyhodnocovania	0,187

Zdroj: Vlastné spracovanie.

Legenda: Respondenti/tyky pritom mali možnosť vyberať zo škály, kde 1 znamenalo „veľmi málo rozvinutá zručnosť, schopnosť“ a 5 „veľmi dobre rozvinutá zručnosť, schopnosť“ na základe vlastného sebahodnotenia.

Ako prezentuje tabuľka 1 rozvoj sociálnych zručností nastal v oblasti základných ($p=0,035$) a pokročilých zručností ($p= 0,053$). Taktiež v zručnostiach pre zvládanie a zdieľanie pocitov ($p=0,016$), v alternatívnych zručnostiach pre regulovanie agresivity ($p=0,04$) a v zručnostiach pomáhajúcich zvládať stresové situácie ($p=0,039$).

Od roku 2017 neexistovali na Slovensku žiadny prieskum či štúdiá, ktorá by zachytávala jednak proces implementácie metódy ART, mapovanie súčasného stavu, ako aj prínosy metódy ART v práci s mládežou na Slovensku (Husár, 2017). V roku 2019 autorky J. Šolcová a A. Vnučáková, zrealizovali celoslovenský výskum s kvalitatívnym dizajnom, ktorý zachytával mapovanie súčasného stavu implementácie metódy ART - jej limity a bariéry z pohľadu trénerov/rok metódy ART na Slovensku. Výsledky tohto výskumu publikovala

autorka v diplomovej práci s názvom Sociálna práca s mladými ľuďmi s agresívnym správaním sa a metóda regulácie agresívneho správania – ART v roku 2020 (Vnučáková, 2020).

Zámerom a cieľom predkladanej vedeckej štúdie je identifikovať pozitívne zmeny v behaviorálnych prejavoch prostredníctvom rozvoja sociálnych zručností prostredníctvom absolvovania tréningu s metódou ART pre účastníkov/čky tréningových skupín (mladých ľudí) zo Slovenska. Pričom ako hlavnú výskumnú otázku si štúdiá kladie: Aké sociálnej zručnosti sú rozvinuté prostredníctvom tréningu vedenom metódou ART v slovenských podmienkach pre samotných účastníkov/čky tréningovej skupiny? V čiastkovom zisťovaní sa zameriame na synergizovanie zistení rozvoja zručností z pohľadu samotných účastníkov/čok a taktiež na zisťovanie prínosov z pohľadu skúseností vyškolených ART trénerov/riek.

2. METÓDY

V rámci metodologickej stránky definujeme výskum, ako kombinovaný výskum. Pričom zameraním je orientovaný na aplikovaný výskum. Ide o výskum, odpovedajúci na otázky, ktoré majú bezprostredný význam pre prax. Náš aplikovaný výskum hľadá riešenia a ma za cieľ navrhovať nové opatrenia, ktorými sa dajú zlepšiť podmienky. Uskutočňuje sa v prirodzenom prostredí (Hendl, 2016). Realizovaním nášho výskumu naplníme podstatu aplikovaného výskumu tak, že na základe získaných dát a identifikovaných nových poznatkov môžeme priniesť väčšie porozumenie a poskytnúť nové informácie o metóde ART, ako efektívnom nástroji pri regulácii agresívneho správania sa mladých ľudí.

Výskumné dáta ohľadne posúdenia zmeny subjektívne vnímanej úrovne kľúčových kompetencií účastníkov/čok tréningových skupín sme získavali prostredníctvom Dotazníka kompetencií modifikovaných od autorov Gundersen, Finne a Olsen (2008) formou pred testu a post testu. Uvedené dáta sme zozbierali od 4 tréningových skupín, z rokov 2016 (7 respondentov/tiek), 2017 (10 respondentov/tiek), 2018 (31 respondentov/tiek) a 2019 (32 respondentov/tiek). Pričom išlo o tréningovú skupinu vysokoškolských denných študentov/tiek pomáhajúcich profesií (elementárna a predškolská pedagogika, psychológia, sociálna práca, andragogika) na jednej z univerzít na Slovensku, vedenej ART trénermi R. Sabom (špeciálny pedagóg, vysokoškolský učiteľ) a J. Šolcovou (sociálna

pracovníčka, vysokoškolská učiteľka). Účastníčky/ci mali možnosť subjektívneho hodnotenia a vnímania vybraných kompetencií (50tich kompetencií) štruktúrovaných do podoblastí: základné sociálne zručnosti, pokročilé sociálne zručnosti, zručnosti týkajúce sa zvládania a zdieľania pocitov, zručností v kategórii alternatívne zručnosti pre zvládanie agresivity, zručnosti pomáhajúce zvládať stresové situácie, zručnosti plánovania a vyhodnocovania. Úroveň posudzovali na 5 bodovej Likertovej stupnici (kde 1 znamenalo „veľmi málo rozvinutá zručnosť, schopnosť“ a 5 „veľmi dobre rozvinutá zručnosť, schopnosť“). Účastníci/čky tréningu sa tak stali respondentmi/tkami v kvantitatívnom zisťovaní. Reliabilitu dát sme zisťovali prostredníctvom prepočtu priemerov, mediánu a modusu a sledovali sme štatistickú významnosť rozdielov (výsledok Wilcoxonov test (2 related samples) - hladina významnosti= p) vo vzťahu pretestu a postestu u danej zručnosti. Experimentálnu skupinu tvorilo 80 účastníkov/čok tréningu. Časový úsek medzi pretestom a postestom bol 5 až 6 mesiacov v sledovanom roku.

Výskumné dáta týkajúce sa vnímania prínosov metódy ART z objektívneho hľadiska o rozvoji zručností u účastníkov/čok tréningu sme zisťovali z pohľadu trénerov/riek metódy ART z ich skúseností, prostredníctvom obsahovej analýzy z kvalitatívnych výrokov trénerov/riek, ako participantov/tiek výskumu. Analýzu kvalitatívnych dát sme uskutočnili prostredníctvom programu Excel. Postupovali sme metódou kódovania, pričom základné kategórie tvorili názvy prínosov identifikovaných v polo – štruktúrovaných rozhovoroch 13tich pomáhajúcich profesionálov/lok, z rôznych miest Slovenska (Prešov, Bratislava, Žilina, Levice, Zvolen, Banská Bystrica a i.), ktorí si prešli výcvikom metódy ART na Slovensku a v sledovanom období 2015- 2020 zrealizovali minimálne 2 tréningy s metódou ART. V rámci zabezpečenia etických aspektov výskumnej štúdie, boli jednak zabezpečené súhlasy participujúcich na výskume, ako aj v procese získavania boli dotazníkom, ako aj prepisom rozhovorov pridelené identifikačné kódy, čím sa predišlo potrebe získania súhlasu GDPR. Všetci participujúci boli oboznámení so zameraním výskumu a so zámerom spracovaných zistení.

3. VÝSLEDKY

Identifikované prínosy metódy ART u účastníkov/čok prezentujeme prostredníctvom

tabuliek (pri štatistickom zisťovaní) a formou výrokov (pri kvalitatívnej analýze).

Vo viacerých situáciách sme identifikovali prínos a význam metódy ART najprv v komplexnejšom význame zachytenia pozitívneho vnímania procesu tréningu metódy ART na účastníkov/čky tréningu. Tréneri/rky zachytili **zmeny v správaní sa** účastníkov/čok tréningu:

„Áno, tie zmeny tam vidieť, u niektorých viac u niektorých menej čo je úplne normálne a prirodzené ale tie zmeny vidieť.“

„Na začiatku práce so skupinkou detí nevidíte nijaký posun, no postupom času to prichádza samo. Zrazu si tie deti, vedia slušne vypýtať slovo, zrazu im nejde len o tom, aby oni mali najlepší výhľad.“

V rámci pozitívnych zmien sme identifikovali aj **zvýšenie pozitívnych behaviorálnych prejavov**:

„Jasné že (sme videli posuny u detí), dokonca ich videli aj tí učitelia a máme aj tie vyhodnotenia čo boli na konci skupiny, aj sme dávali dotazníky rodičom... pekne sme videli tie posuny. Napríklad v jednoduchom poďakovaní sa detí.“

„... vyzeralo to tak, aj podľa spätnej väzby rodičov a detí, že na niektorých to malo veľmi pozitívny vplyv, začali si ich viacej vážiť a akceptovať ich.“

„V tejto skupine sme zaznamenali ešte niekoľko úspechov súvisiacich s morálnym rozhodovaním sa detí a mladých o tom ako sa zachovať v rôznych situáciách. Napríklad nám povedali, že sa rozhodli že neurobia krádež, prípadne že neoklamú vychovávateľa.“

V nasledujúcej časti uvádzame prvú podoblasť rozvinutých zručností jednak na základe subjektívnych hodnotení a zistení analyzovaných rozhovorov s trénermi/kami metódy ART. V tabuľke 2, ktorú uvádzame na ďalšej strane prezentujeme jednak priemery subjektívnych hodnotení pred a po absolvovaní tréningu metódou ART, ako aj štatistickú hladinu významnosti, ktorá potvrdzuje efekt absolvovania tréningu pre rozvoj danej podoblasti zručností.

Tabuľka 2

Rozdiely v subjektívnom hodnotení sociálnych zručností u respondentov pred a po absolvovaní metódy ART (kategória základné sociálne zručnosti)

Základné zručnosti	P (štatistická významnosť)	Pred (priemer)	Po (priemer)
Celkovo za základné zručnosti:	0,003	4,00	4,35
medián	-	4,00	4,00

vedieť počúvať	-	4,47	4,52
začať rozhovor	-	3,58	3,88
položiť otázku	-	4,21	4,23
poďakovať sa	-	4	4,41
predstaviť sa	-	4,88	4,94
predstaviť druhého človeka	-	3,88	3,94
zložiť kompliment	0,003	3,01	4,56

Zdroj: Vlastné spracovanie.

Legenda: 1 znamenalo „veľmi málo rozvinutá zručnosť, schopnosť“ a 5 „veľmi dobre rozvinutá zručnosť, schopnosť“.

V oblasti základných zručností sme zaznamenali štatisticky významné rozdiely v subjektívnom hodnotení zručností po absolvovaní tréningu metódy ART pri 1 z 8 zručností (pri všetkých však bolo priemerné hodnotenie pri výstupnom hodnotení vyššie ako pri vstupnom). S identifikovanou významnou rozdielnosťou bola zručnosť:

- „Zložiť kompliment“ (p=0,003).

Rozvoj zručností v tejto podoblasti pomenovali aj tréneri/rky metódy ART. Konkrétne k zručnosti „zložiť kompliment“:

„Pri zručnosti zložiť kompliment, sme narazili na jeden prvok, ktorý bol pre všetkých niečím úplne iným. Jedno dievča, ktoré je u nás v zariadení ešte stále, dokonca mňa napráva, keď niekomu dám kompliment, a upozorňuje čo mám dodať.“

Rozvoj ďalších zručností u účastníkov/čok po tréningu potvrdzujú aj výroky trénerov/riek metódy ART:

- „Vedieť začať rozhovor, predstaviť sa“.

„Ja doteraz na hokeji stretávam jedného chlapca, ktorý sa nám nevedel pozrieť do očí a očný kontakt bol pre neho nemožný, ale vedeli sme sa potom porozprávať a ten očný kontakt sa tak viditeľne zlepšil, že akože to je len jedna maličká vec, ale vedel aj postupne rozprávať, nebál sa opýtať sa, povedať svoje meno bez hanbenia sa.“

- „Poďakovať sa“.

„Rodičia mi neraz hovorili, čo ste to s mojimi deťmi urobili, oni nám začali ďakovať.“

- „Vedieť počúvať“.

„No, že sme upozorňovali deti, že aby počúvali jeden druhého pokiaľ tretikrát sme upozornili to dieťa muselo odísť s tréningu. Ale niekedy v pólke sme to už robiť nemuseli, zrazu sa začali počúvať.“

Pokročilé sociálne zručnosti, sú podoblasťou, ktorá pomáha zmierňovať tlak a napätie v menej komfortných situáciách, v ktorých by sme mohli

zareagovať skôr negatívnejším behaviorálnym prejavom. V tabuľke 3 prezentujeme zistenia pred a po absolvovaní tréningu metódy ART z hľadiska subjektívneho hodnotenia účastníkov/čok tréningu.

Tabuľka 3

Rozdiely v subjektívnom hodnotení sociálnych zručností u respondentov pred a po absolvovaní tréningu ART (pokročilé sociálne zručnosti)

Pokročilé sociálne zručnosti	P (štatistická významnosť)	Pred (priemer)	Po (priemer)
Celkovo za pokročilé zručnosti:	0,002	3,73	3,98
medián	-	3,80	4,00
požiadat o pomoc	-	4	4,05
iniciatívne sa zúčastniť	-	3,41	3,88
požiadat niekoho aby niečo urobil	-	3,80	3,88
spravím to o čo ma požiadali	-	3,7	4
ospravedlním sa	-	4,23	4,52
presvedčiť ostatných	0,002	3,05	4,58

Zdroj: Vlastné spracovanie.

Legenda: 1 znamenalo „veľmi málo rozvinutá zručnosť, schopnosť“ a 5 „veľmi dobre rozvinutá zručnosť, schopnosť“.

V súvislosti s pokročilými sociálnymi zručnosťami išlo o posúdenie 6tich zručností. Pri všetkých bolo priemerné hodnotenie ich úrovne vyššie po absolvovaní tréningu metódy ART. Štatisticky významný rozdiel v priemernom hodnotení pred a po absolvovaní tréningu bol zaznamenaný pri zručnosti „presvedčiť ostatných“. Rozvoj tejto zručnosti sme identifikovali aj vo výroky trénerov/riek metódy ART a v ich skúsenostiach s prínosmi metódy ART.

„Ono napríklad dieťa, keď vhodným spôsobom dokáže presvedčiť ostatných, že nepoužije bitku či nadávky, o tom že to čo ide urobiť je správne je podľa mňa veľkým prínosom.“

„Deti sa hrali na ihrisku. Naši dvaja súrodenci, ktorí sú veľmi konfliktní ma veľmi prekvapili. Keď Klára podkopla pri futbale nohu Petrovi, vedela som že bude krik a bitka. Peter sa pri dvíhaní zo zeme pozrel na mňa, napadlo ma že mu pripomeniem z ARTu lusknutie (ktoré symbolizuje jeden z krokov v tréningu). Peter súhlasne prikývol luskol si a na moje prekvapenie prišiel za Klárou a povedal jej: Klára, chcem Ti odpustiť a nehádať sa s tebou, ale toto čo si urobila nebolo pekné, už to nerob ak nechceš aby som mal obité kolená.“

Ďalšou identifikovanou rozvinutou zručnosťou prostredníctvom absolvovania metódy ART boli z pohľadu trénerov/riek zručnosti :

- „Požiadať o pomoc“.

„Tie decká si pýtali tú pomoc, lebo vnímali tú dôveru a hlavne svoju schopnosť vedieť, ako to povedať a nehanbiť sa za to...“

- „Iniciatívne sa zúčastniť“.

„...u niektorých žiakov zaznamenali pozitívne zmeny napríklad v oblasti komunikácie, vie povedať svoj názor, zaujať postoj“.

V oblasti zručností týkajúcich sa zvládania a zdieľania pocitov boli zaznamenané štatisticky významné rozdiely u dvoch zručností. Účastníci/čky tréningu vnímali ako rozvinutejšiu zručnosť: „prejaviť svoje pocity“ ($p=0,003$) a zároveň zručnosť „rozumieť pocitom druhého“ ($p=0,002$). Uvedené zistenia prezentuje tabuľka 4. V rámci uvedeného musíme uviesť, že na rozvoj zručností nemá vplyv len prvý komponent (Tréning sociálnych zručností), ale aj ďalšie dva komponenty (tréning regulácie hnevu a tréning morálneho zvažovania). Ide totiž o to, že pri práci so svojim hnevom, sa učíme aplikovať rozvinuté sociálne zručnosti, ktoré nám pomôže voliť rozvinuté morálne zvažovanie, v ktorom sa zameriavame na pohľad riešenia problémovej situácie z perspektívy druhého človeka, ktorý je súčasťou konfliktnej situácie.

Tabuľka 4

Rozdiely v subjektívnom hodnotení sociálnych zručnosti u respondentov pred a po absolvovaní tréningu ART (zručnosti týkajúce sa zvládania a zdieľania pocitov)

Zručnosti, týkajúce sa zvládania a zdieľania pocitov	P (Štatistická významnosť)	Pred (priemer)	Po (priemer)
Celkovo za zvládajúce a zdieľajúce sa zručnosti:	0,003	3,65	4,31
medián	-	3,50	4,00
poznať svoje pocity	-	3,88	4,11
prejaviť svoje pocity	0,003	3,23	4,64
rozumieť pocitom druhého	0,002	3,7	4,56
zvládnuť hnev druhého	-	3,76	4,11
prejaviť sympatie	-	4,17	4,87
zvládnuť strach	-	3,17	3,58

Zdroj: Vlastné spracovanie.

Legenda: 1 znamenalo „veľmi málo rozvinutá zručnosť, schopnosť“ a 5 „veľmi dobre rozvinutá zručnosť, schopnosť“.

U všetkých ďalších sociálnych zručností zaradených do tejto podoblasti môžeme vidieť na základe deskriptívnych ukazovateľov (priemer), že po absolvovaní nastali posuny v prospech rozvoja danej zručnosti.

Z objektívneho hľadiska pohľadu na rozvoj zručností v tejto oblasti sme identifikovali u trénerov/riek metódy ART tieto zručnosti:

- „Schopnosť rozumieť pocitom druhého“.

„S niekoľkými deťmi ja mám doteraz kontakt, ja som to zažila vo viacerých prácach čo som robila, že som vedela nadviazať vzťah s tými ľuďmi. Čo je ale podstatnejšie aj oni sa začali snažiť rozumieť pocitom druhého.“

- „Rozvoj sebavedomia, zvládnuť strach, prejaviť sa na verejnosti“.

„Dievča, ktoré bolo obeťou a ktorá bola zakríknutá a mala dosť nízke sebavedomie...tak ona na konci školského roka prezentovala niečo úplne bez problémov pred celou školou, tak ona sa vedela úplne prejaviť.“

- „Zvládať hnev druhého, poznať svoje pocity“.

„vďaka tréningom ART sa naučili ukontrolovať svoj hnev a tak lepšie zvládnuť náročnejšie situácie najmä v rovesníckych a súrodeneckých vzťahoch.“

- „Rozumieť pocitom iného“.

„Účastníčky ocenila to, že sa niekto venoval ich problémom, a že sa na veci mohli pozrieť aj inak, z pohľadu toho ako to iný zase chápe.“

Ďalšiu oblasť sociálnych zručností prezentuje tabuľka 5. V podoblasti Alternatívnych zručností, ktoré pomáhajú zvládať a regulovať agresívne behaviorálne prejavy na hladine významnosti $p=0,002$. V podrobnejšom analyzovaní sa preukázala štatistická významnosť u štyroch konkrétnych zručností. Zručnosť „použiť sebakontrolu“ ($p=0,002$), zručnosť „vedieť reagovať na podpichovanie“ ($p=0,001$). V rámci zručnosti „vyhnúť sa konfliktu s inými“ ($p=0,002$) považujeme za dôležité spomenúť, že ide najmä o proces sebreflexie svojho správania sa a uvedomenie si spúšťačov agresívneho správania sa u iných. Ide o tzv. „otočenú tému“ v tréningu, kedy sa nevenujeme tomu ako zvládnuť a regulovať svoj stupňujúci hnev pretavujúci sa do agresívneho správania sa, ale venujeme pozornosť tomu, čím „ja“ som spúšťačom hnevu a agresie pre iných. Zručnosť „vyhnúť sa bitke“ ($p=0,001$) je naozaj

o zručnostiach, ktoré pomôžu predísť fyzickému prejavu agresivity.

Tabuľka 5

Rozdiely v subjektívnom hodnotení sociálnych zručností u respondentov pred a po absolvovaní tréningu ART (alternatívne zručnosti pre zvládanie agresivity)

Alternatívne zručnosti pre zvládanie agresivity:	P (štatistická významnosť)	Pred (priemer)	Po (priemer)
Celkovo za alternatívne zručnosti:	0,002	3,82	4,48
medián	-	3,50	4,00
požiadať o dovolenie	-	4,05	4,25
podeliť sa	-	4,17	4,47
pomôcť druhému	-	4,47	4,76
vyjednávať	-	4,05	4,17
použiť sebakontrolu	0,002	3	4,35
hájiť svoje práva	-	3,47	3,82
reagovať na podpichovanie	0,001	3,47	4,69
vyhnúť sa konfliktu s inými	0,002	3,76	4,88
vyhnúť sa bitke	0,001	4,0	5

Zdroj: Vlastné spracovanie.

Legenda: 1 znamenalo „veľmi málo rozvinutá zručnosť, schopnosť“ a 5 „veľmi dobre rozvinutá zručnosť, schopnosť“.

Ako je v tabuľke 5 vidieť najmenší posun sme zaznamenali v zručnosti „vedieť vyjednávať.“

V rámci rozhovor s trénermi/kami metódy ART sme identifikovali rozvoj účastníkov/čok tréningu v nasledujúcich zručnostiach:

- „Schopnosť vyhnúť sa bitke, použiť sebakontrolu, reagovať na podpichovania, vyhnúť sa konfliktu s inými“.

„U niektorých žiakov zaznamenali pozitívne zmeny napríklad v oblasti rovesníckych vzťahov je to o tom, že lepšie reaguje na iných spolužiakov, je menej výbušný a nevyvoláva bitky.“

„Keď Klára podkopla pri futbale nohu Petrovi, vedela som že bude krik a bitka. Peter sa pri dvíhaní zo zeme pozrel na mňa, napadlo ma že mu pripomeniem z ARTu lusknutie (ktoré symbolizuje jeden z krokov v tréningu). Peter súhlasne prikývol luskol si a na moje prekvapenie prišiel za Klárou a povedal jej: Klára, chcem Ti odpustiť a nehádať sa s tebou, ale toto čo si urobila nebolo pekné, už to nerob ak nechceš aby som mal obité kolená.“

V tabuľke 6 prezentujeme zistenia týkajúce sa podoblasti Zručností pomáhajúcich zvládať stresové situácie. Hladina významnosti tejto oblasti je na $p=0,002$, teda nulovú hypotézu

môžeme odmietnuť a môžeme potvrdiť súvislosť medzi absolvovaním tréningu metódou ART a rozvojom zručností v tejto podoblasti.

Tabuľka 6

Rozdiely v subjektívnom hodnotení sociálnych zručností u respondentov pred a po absolvovaní tréningu ART (zručnosti pre zvládanie stresových situácií)

Zručnosti pomáhajúce zvládať stresové situácie:	P (štatistická významnosť)	Pred (priemer)	Po (priemer)
Celkovo za pomáhajúce zručnosti:	0,002	3,91	4,46
medián	-	3,50	4,50
vedieť dať kritiku/spätnú väzbu	-	3,52	4,34
reagovať na sťažnosť/kritiku	-	3,7	4
Vedieť zachovať sa triezvo/ mať športového ducha	-	4,29	4,64
zvládnuť trápnu situáciu	0,002	3,64	4,94
zvládnuť vylúčenie, opomenutie	-	4	4,1
zastať sa priateľa	0,001	3,94	5
odolať stresujúcim situáciám	0,002	3,82	4,75
zvládnuť neúspech	-	4	4,17
vysporiadať sa s rozporuplnými správami	0,001	3,88	5
vysporiadať sa s obvinením	-	4,17	4,27
pripraviť sa na náročný rozhovor	-	4,23	4,41
vysporiadať sa s tlakom skupiny	-	3,82	4

Zdroj: Vlastné spracovanie.

Legenda: 1 znamenalo „veľmi málo rozvinutá zručnosť, schopnosť“ a 5 „veľmi dobre rozvinutá zručnosť, schopnosť“.

Ako môžeme v tabuľke vidieť štatisticky významný rozdiel v priemernom hodnotení pred a po absolvovaní tréningu bol zaznamenaný pri zručnosti „zvládnuť trápnu situáciu“ ($p=0,002$), „schopnosť zastať sa priateľa/lky“ ($p=0,001$), „vedieť odolať stresujúcim situáciám“ ($p=0,002$) a „vysporiadať sa s rozporuplnými správami“ ($p=0,001$). Naopak najmenej rozvinutou zručnosťou sa stalo „zvládnuť vylúčenie, opomenutie.“

Tréneri/ky ešte identifikovali rozvoj v zručnostiach:

- „vedieť poskytnúť spätú väzbu“

„S podávaním spätnej väzby majú podľa mňa problém nielen deti, ale aj dospelí. Ale tu to bolo

vidieť, že časom to bolo pre deti čoraz jednoduchšie, prirodzenejšie. Najmä boli už naozaj konkrétnejšie.“

- „reagovať na autority a ich kritiku“
„Učiteľka nám hovorila, aj niekoľko krát, keď sme sa stretli, že tie deti majú väčší rešpekt voči učiteľovi, že nie sú také, boli aj v puberte, to má svoje prejavy ale ten rešpekt voči učiteľom, že sa taký zlepšil ale tiež že zvládali to, keď im ona niečo vytýkala, prípadne hovorila, ako by to mohli urobiť inak.“

Posledná, ale nie menej dôležitá podoblasť zisťovania je prezentovaná v tabuľke 7. Oproti roku 2017 (v tabuľke 1) sa potvrdila štatistická významnosť medzi absolvovaním tréningu metódou ART a rozvojom plánovacích a vyhodnocovacích zručností ($p=0,003$).

Tabuľka 7

Rozdiely v subjektívnom hodnotení sociálnych zručností u respondentov pred a po absolvovaní tréningu ART (zručnosti plánovania a vyhodnocovania)

Zručnosti plánovania a vyhodnocovania:	P (štatistická významnosť)	Pred (priemer)	Po (priemer)
Celkovo za plánovacie a vyhodnocovacie zručnosti:	0,003	3,66	4,14
medián	-	3,50	4,00
vymyslieť niečo/ si aktivitu	-	4	4,17
nájsť príčinu problému	0,002	3,76	5
zvoliť si cieľ	-	3,17	3,58
zhodnotiť svoje schopnosti	-	3,58	3,68
zozbierať informácie	-	3,82	4
roztriediť a zoradiť problémy	0,001	3,88	4,55
urobiť rozhodnutie	-	4	4
sústrediť sa na úlohu	0,003	3,11	4,21

Zdroj: Vlastné spracovanie.

Legenda: 1 znamenalo „veľmi málo rozvinutá zručnosť, schopnosť“ a 5 „veľmi dobre rozvinutá zručnosť, schopnosť“.

V rámci podoblasti týchto sociálnych zručností sme štatisticky významné rozdiely medzi vstupným a výstupným subjektívnym hodnotením zaznamenali pri troch konkrétnych zručnostiach z ôsmich:

- „nájsť príčinu problému“ ($p=0,002$),
- „roztriediť a zoradiť problémy“ ($p=0,001$).

„Pre mňa to bolo naozaj také potvrdenie, že je to naozaj živá voda, ktorá zrazu deťom pomôže ako si spomedzi množstva problémov vybrať, ktorý riešiť... len to nie je ani na ten náš kysucký systém ani ten školský prirodzené, bolo to pre deti náročné, ale niektorým to ozaj išlo...“

- „sústrediť sa na úlohu“ ($p=0,003$).

„no mali sme tam jedného chlapca, ktorý vyslovene nerešpektoval viacmennej po celých desať týždňov nerešpektoval pravidlá, bolo ťažké ho aktivizovať, a dosiahnuť aby zvládol nejakú aktivitu ... no, napokon on nám predvádzal na poslednej hodine celý cyklus hnevu...na poslednej hodine, keď sa to celé prechádza, keď prideme už k tej sociálnej zručnosti, on sa proste zrazu dokázal sústrediť na úlohu a zvládol ju...“

„Učiteľka nám povedala, že sú takí pozornejší...“

„my sme len s otvorenými očami sledovali ako to on všetko... aj napriek tomu, že aký bol, tak všetko to vnímal, som sa aj čudovala ako to vedel všetko zachytávať, všetko to vnímal a nádherne nám celý cyklus regulácie hnevu prezentoval...“

V rámci deskriptívnych ukazovateľov (priemer a medián) sme zaznamenali posun aj v ďalších zručnostiach patriacich pod túto podoblasť.

4. DISKUSIA

V úvode sme položili otázku, ktorá smerovala k identifikovaniu toho, či je možné zistiť, aké sociálne zručnosti účastníkov/čok po tréningu metódou ART sú rozvinuté. Pre získanie odpovede sme si zvolili synergizáciu subjektívneho hodnotenia účastníkov/čok tréningu a objektívneho hodnotenia z pohľadu trénerov/riek metódy ART na Slovensku. Pokiaľ by sme prezentované výsledky posúdili v kontexte teoretických záverov P. Goldsteina výsledky by mali byť na prvý pohľad jednoznačné- vzhľadom na dlhodobé vedecké štúdie, aplikovanie metódy ART v rôznych krajinách sveta a pod. Situácia nami sledovaných ukazovateľov naznačuje tendenčné možnosti identifikovať rozvoj sociálnych zručností aj v podmienkach Slovenska a upriamuje pozornosť na proces implementácie metódy ART. Podrobnejší vstup do témy z pohľadu účastníkov/čok, ako aj samotných trénerov/riek môže implementačný proces, ktorý nebol nijako špeciálne modifikovaný pre podmienky a životný štýl na Slovensku viac pochopiť. Pri subjektívnom hodnotení účastníkov/čok tréningu sa vo

všetkých podoblastiach sociálnych zručností preukázala súvislosť medzi absolvovaním tréningu metódou ART a rozvojom sociálnych zručností (na hladine významnosti $p=0,03$):

- základné sociálne zručnosti ($p=0,003$);
- pokročilé sociálne zručnosti ($p=0,002$);
- zručnosti pre zvládanie a zdieľanie pocitov ($p=0,002$);
- alternatívne zručnosti pre zvládanie agresivity ($p=0,002$);
- zručnosti pomáhajúce zvládať stresové situácie ($p=0,002$);
- zručnosti plánovania a vyhodnotenia ($p=0,003$).

A to na rozdiel od roku 2017, kedy sa nepreukázala súvislosť v podoblasti *Zručnosti plánovania a hodnotenia* ($p=0,187$). Z pohľadu trénerov/riek sme identifikovali jednak rozvoj sociálnych zručností, ktoré sme zachytili v subjektívnom hodnotení, ale aj ďalšie prínosy:

- zmeny v celkovom správaní;
- zmeny v správaní zachytené inými (rodičia, učiteľia/lky, tréner/ky);
- nárast pozitívnych behaviorálnych prejavov.

Aj napriek tomu, že sa nám podarilo identifikovať rozvoj sociálnych zručností u účastníkov/čok po tréningu metódou ART, vnímame značný potenciál a taktiež limity pre komplexné zodpovedanie položenej výskumnej otázky. Z výsledkov výskumu, ktorý mapoval súčasný stav metódy ART a jej implementácie na Slovensku sú v súvislosti s predkladanou štúdiou dve dôležité zistenia, ktoré upozorňujú na limity štúdie. Prvým je aktuálna situácia realizácie tréningov s metódou ART, ktorá je nedostačujúca (na Slovensku funguje pravidelne len 1 trénerská dvojica, jeden tréner a jedna trénerka pri práci s mládežou využívajú len čiastkové prvky) (Vnučáková, 2020). V súvislosti s týmto zistením je ďalšie meranie vplyvu, dopadu či aspoň minimalisticky poňatých prínosov v širšom kontexte skôr nereálne. Preto aj naša štúdia naráža na problém neexistencie porovnania zistení s inými zisteniami v kontexte Slovenských podmienok. Druhým prvkom predstavujúcim limity a obmedzenia našich zistení sú odporúčania vyplývajúce z mapovania a to, že viacero trénerov/riek odporúčalo začať implementačný proces metódy ART, v rámci jednej organizácie, pričom by bolo zaškolených viac trénerov/riek, zároveň by bolo oboznámené aj užšie a širšie prostredie týkajúce sa účastníkov/čok tréningu (Vnučáková, 2020). Na uvedené reflektujeme aj z dôvodu štúdie z roku 2014, kedy Smith F. skúmal dopad tréningu

metódou ART v konkrétnej škole s konkrétnou skupinou účastníkov/čok v meste Wellingtone v štáte Nový Zéland. Autor sa pri skúmaní zamerával nielen na rozvoj sociálnych zručností, ale aj na meranie rozvoja ďalších dvoch komponentov a teda rozvoj zvládania a regulácie hnevu ako aj na morálne zvažovanie. Pričom vo všetkých troch komponentoch zaznamenal významne rozdielnosti a posun k pozitívnejším výsledkom (Smith, 2014). Uvedené pomohlo lepšie zachytiť celý efekt metódy ART v živote mladých ľudí, čo na rozdiel od našej parciálnej štúdie, dotvára komplexnejší prehľad o metóde ART.

Ako sme v úvode spomenuli ide o vôbec prvú synergizáciu vedeckých zistení v podmienkach Slovenska. Potenciál, ale aj limity uvedené v diskusii, tvoria vhodný podklad pre pozitívne budúce smerovanie vo výskume súvisiacom s problematikou metódy ART.

5. ZÁVER

Uplatnenie metódy ART v praktickej práci s mládežou naznačuje nové tendenčné prístupy, ako aj výsledky pri znižovaní behaviorálnych porúch. Reálne výsledky o rozvoji sociálnych zručností prostredníctvom metódy ART tvoria vhodný podklad, no vyžadujú si neustále overovanie nielen v praktickej aplikácii ale aj výskumnom zisťovaní, v modifikácii na aktuálne meniace sa podmienky a potreby mladých ľudí. Uvedená štúdia vytvorila priestor a čas na zváženie nasledujúcich potrebných krokov súvisiacich s metódou ART na Slovensku. Ako autorka štúdie a zároveň trénerka si uvedomujem potrebu rozvoja implementácie metódy ART v rámci Slovenska. Pozitívne subjektívne nastavenie, niekoľko ročná skúsenosť (5 rokov), a vedecké dôkazy (tak zahraničné ako aj parciálne – slovenské) podporujú u mňa významnosť metódy ART pre prácu s mládežou. Aj napriek parciálnym zisteniam z tejto štúdie, sme vytvorili prvé dôkazy a podklady pre podporu ďalších krokov, budúcich projektových a výskumných zámerov.

AFILIÁCIA

Vedecká štúdia vznikla v rámci riešenia projektu VEGA 1/0692/18 Závislosť od internetu u žiakov základných škôl v podmienkach SR a ČR.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

Chalachanova, A. (2015). *ART a jeho dlhá cesta na Slovensko*. Získané 3. júla 2020, z

- <https://www.navrat.sk/co-robime/art-trening-rozvojasocialnych-kompetencii/146-art-a-jeho-dlha-cesta-na-slovensko>.
- Engin D. M., Ayşe, Ö., Esra T. D. & Zümra, Ö. (2009). Evaluation of depression with respect to different social skills level: Turkish study. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(7), 881-888. Získané 3. júla 2020, z https://www.researchgate.net/publication/263757853_Evaluation_of_Depression_with_Respect_to_Different_Social_Skill_Levels_a_Turkish_Study.
- Dodge K. A., Dishion T. J. & Lansford, J. E. (2006). Deviant peer influence in Intervention and Public Policy for Youth. *Social Policy Report*. 20(1). Získané 3. júla 2020, z <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED521749.pdf>.
- Glick, B. & Gibs, J.C. (2010). *Aggression Replacement Training: A Comprehensive Intervention for Aggressive Yought*. USA, Champaign: Research Press.
- Goldstein, P. (2004). *New perspective on aggression replacement training: Practise, research and aplication*. West Sussex, England: John Wiley and Sons.
- Gundersen, K. Finne, J. & Olsen, T. M. (2008). *ART metóda pre tréning sociálnych kompetencií*. Sandnes: Diakonhjemmet Hogskole Rogaland.
- Gunersen, K. & Svartdal, F. (2010). Diffusion of treatment interventions: Survey of secondary treatment diffusion. *Psychology, Crime and Law*, 16(3), 233 – 249.
- Hay D.F., Payne A. & Chadwick A. (2004). Peer relation in childhood. *Child psychology and psychiatry*, 45(1), 84-108. Získané 3. júla 2020, z https://www.researchgate.net/publication/8694852_Peer_relations_in_childhood.
- Hendl, J. (2016). *Kvalitatívny výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Hollin, C. R. (2004). *The cognitive – behavioral context*. In *New Perspectives on aggression replacement training*. Chichester: John Wiley and Sons.
- Hornsveld, R. H., Kraaimaat, F. W., Muris, P., Zwet, A. J. & Kanters, T. (2015). *Aggression Replacement Training*. Získané 2. júla 2020 z <https://www.cebc4cw.org/program/aggression-replacement-training/>.
- Husár, M. (2017). *Metóda zvládania agresívneho správania sa detí a mládeže- metóda ART*. Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici: Pedagogická fakulta. Školiteľka: J. Šolcová. Diplomová práca.
- Ivanická, T. (2015). *ART - tréning rozvoja sociálnych kompetencií*. Získané 10. júla 2020 z <https://www.navrat.sk/co-robime/art-trening-rozvojasocialnych-kompetencii>.
- Koposov, R., Gundersen, K. A. & SVARTDAL, F. (2015). *Children and Youth At Risk*. Získané 1. júla 2020, z [https://www.barentsinfo.fi/beac/docs/CYAR bo-oklet revised April 2015 ENG.pdf](https://www.barentsinfo.fi/beac/docs/CYAR_bo-oklet_revised_April_2015_ENG.pdf).
- Moynahan, L. & STROMGREN B. (2007). *Evaluation of the Norwegian postgraduate training program for the implementation of substitution training in the field od aggression*. Získané 1. júla 2020, z <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10683160500256610>.
- Sabo, R. & Šolcová, J. (2017). Metóda ART (AGGRESSION REPLACEMENT TRAINING) tréning regulovania agresívneho správania u detí a mládeže. *Mládež a spoločnosť*, 23(1), 3 – 15.
- Smith, F. (2014). *The impact of schol-based Agression Replacement Training of Emotion regulation and Agressive behavior*: A thesis presented in partial fulfilment of the requirements for the degree of Doctorate of Clinical Psychology at Massey University, Wellington, New Zealand. Massey University. Získané 1. júla 2020, z https://mro.massey.ac.nz/bitstream/handle/10179/6725/01_front.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Vnučáková, A. (2020) *Sociálna práca s mladými ľuďmi s agresívnym správaním sa a Metóda regulácie agresívneho správania- ART*. Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici: Pedagogická fakulta. Školiteľka: J. Šolcová. Diplomová práca.
- Zamani, E., Kheradmand, A., Cheshmi, M., Abedi, A. & Hedayati, N. (2010). Comparing the Social Skills of Students Addicted to Computer Game with Normal Students. *Journal od Addiction and Health*, 4(3-4), 59-65. Získané 1. júla 2020, z https://www.researchgate.net/publication/260092099_Comparing_the_Social_Skills_of_Students_Addicted_to_Computer_Games_with_Normal_Students.
- Wilder Research Center. (2010). In Glick & B. Gibs, J. C. *Aggression Replacement Training: A Comprehensive Intervention for Aggressive Yought*. USA, Champaign: Research Press.

POUŽÍVANIE SMARTFÓNOV MEDZI MLÁDEŽOU A ICH RIZIKÁ

The Use of Smartphones between Youth and their Risk

Zošáková Karina¹

Abstrakt

Digitalizácia súčasnej spoločnosti prináša so sebou mnoho výhod, ale aj rizík, na ktoré je potrebné upozorňovať. Deti sa rodia do virtuálneho prostredia a stávajú sa generáciou, ktorá je spätá s technológiami od narodenia. Elektronické médiá takto tvoria priestor pre ich život a aktivity. Okrem toho, v súčasnosti sú jeden z najväčších socializačných činiteľov pri utváraní identity dieťaťa, pri utváraní jeho hodnôt, postojov, názorov, pri spôsobe jeho uvažovania a správania. Nové elektronické médiá, ako napr. internet a smartfóny, spôsobujú informačnú revolúciu a je pravdepodobné, že v blízkej budúcnosti nahradia viaceré tradičné masové médiá. Cieľom tejto štúdie je poukázať na vybrané riziká používania smartfónov. Okrem rizík vyplývajúcich zo samotných obsahov sprostredkovaných pomocou smartfónov a ich používania, v štúdiu sa venujeme tiež možnému vzniku závislosti od smartfónu. V oblasti uvádzanej problematiky odborníci upozorňujú na novú formu závislosti – nomofóbia. Ide o iracionálny strach v dôsledku „odlúčenia“ od mobilného zariadenia. V štúdiu uvádzame viacero výskumov, ktoré sa venovali práve tejto problematike. Informačno-komunikačné technológie v dnešnej dobe nepochybne zasahujú do všetkých oblastí nášho života. Je potrebné venovať sa v tejto oblasti predovšetkým prevencii a učiť deti i mládež využívať tieto technológie zmysluplne a citlivo.

Kľúčové slová: *Nomofóbia. Smartfón. Mládež. Závislosť. Virtuálny priestor.*

Abstract

The digitization of today's society brings with it many benefits, but also risks that need to be highlighted. Children are born into a virtual environment and become a generation that is connected to technology from birth. Electronic media thus create space for their lives and activities. In addition, they are currently one of the greatest socializing factors in the formation of the child's identity, in the formation of his values, attitudes, opinions, in the way he thinks and behaves. New electronic media, such as internet and smartphones, are causing an information revolution and are likely to replace more traditional mass media in the near future. The aim of this study is to point out selected risks of using smartphones. In addition to the risks arising from the content mediated by smartphones and their use in the study, we also address the possible emergence of addiction to the smartphone. In the area of the mentioned issues, experts draw attention to a new form of addiction - nomophobia. This is an irrational fear due to "separation" from the mobile device. In the study, we present several researches that have addressed this issue. Today, information and communication technologies undoubtedly affect all areas of our lives. There is a need to focus on prevention in this area and to teach children and young people to use these technologies meaningfully and sensitively.

Keywords: *Nomophobia. Smartphone. Youth. Addiction. Virtual space.*

¹ Katedra pedagogiky, Pedagogická fakulta Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici, Ružová 13, 974 11 Banská Bystrica, Slovenská republika, karina.zosakova@umb.sk, 048 446 4721.

1. ÚVOD

Miesto, v ktorom dnes žijeme, je obdobím globalizujúceho sa digitálneho sveta. Je preto dôležité zamýšľať sa nad tým, ako globalizácia vplýva na človeka, na jeho sebaidentifikáciu, celkové vnímanie sveta a v neposlednom rade, čo môžeme považovať za pozitívne a čo za negatívne. Podľa Gálíka (2011) možno o globalizácii v pravom slova zmysle hovoriť od polovice 20. storočia, a to hlavne dôsledkom nástupu počítačovej techniky, satelitov, telekomunikačných operátorov, čo malo vplyv na globálne fyzické a informačné prepojenie sveta. Informačno-komunikačné technológie a internet sa stali neodmysliteľnými súčasťami našich životov. Špeciálne miesto zohrávajú v živote detí a mládeže, ktoré nezažili deň bez mobilného telefónu alebo sociálnych sietí. Dnešné deti sa rodia do virtuálneho prostredia a sú prvou generáciou, ktorá je od narodenia úzko spätá s technológiami (Správa o mládeži, 2018). V súčasnosti sa kladie veľký dôraz na zvýšenú potrebu venovať sa rizikám spojeným s používaním informačno-komunikačných technológií, osobitne u mladých ľudí. Veľa rizík súvisí v dnešnej dobe s používaním smartfónov, ktoré sa stali všadeprítomnou súčasťou moderného života. Slúžia nielen ako spôsob komunikácie, ale fungujú aj ako nástroj pre sociálne siete, osobný organizér, nástroj na nakupovanie online, kalendár, budík či mobilná banka. Nepochybne prinášajú so sebou veľa výhod, niektorí odborníci však naznačujú, že nadmerné spoliehanie sa na digitálne zariadenia môže byť formou závislosti na správaní.

2. VYBRANÉ RIZIKÁ SPOJENÉ S POUŽÍVANÍM SMARTFÓNOV

V súčasnosti dosiahli smartfóny všeobecnú popularitu. Ich používanie predstavuje veľa príležitostí a pohodlia, ľudia ich tiež využívajú pri plnení rôznych úloh, pretože mnohé uľahčujú (Bartwal & Nath, 2019). Park a Kaye (2019) vo svojej štúdii preukázali, že ľudia, ktorí používajú smartfóny, ich vnímajú ako určujúce ich vlastnú identitu a spôsob bytia.

To, že tieto zariadenia sa stali neoddeliteľnou súčasťou moderného sveta, je nesporné. King a et al. (2013) uvádzajú, že smartfóny zohrávajú úlohu pri zmene nášho správania a návykov v každodenných situáciách. Ďalším obľúbeným prvkom týchto zariadení je možnosť zálohovať všetko, čo chceme. Podľa Kneidinger-Muellera (2019), práve tento znak zapríčiňuje ich všadeprítomnosť vo svete a dôvod, prečo sa stali pre ľudí nevyhnutným zdrojom v ich živote.

Ako sme uvádzali v úvode, súčasná generácia mladých ľudí, označovaná ako generácia Z, vyrastá vo svete plnom technológií. Pre túto generáciu, ako uvádza Hudíková (2013), je úplne prirodzené súčasne pracovať s notebookom, pozerať televíziu, odpisovať priateľom na správy, počúvať iPod, alebo sledovať život známych osobností prostredníctvom sociálnych sietí. Dnešné deti a mládež sú schopné narábať s mobilným telefónom lepšie, ako ich starí rodičia. Je to spôsobené tým, že nové technológie, medzi ktoré patria aj smartfóny, tvoria súčasť ich života od narodenia. Pre generáciu Z je podľa Holdoša (2013) typické, že si nevedia predstaviť, ako ľudia kedysi fungovali bez mobilov a internetu.

Prvý smartfón bol predstavený v roku 1995 a bol označovaný ako malý osobný prenosný počítač (z angl. Personal Digital Assistant). Nemal oficiálny prívlastok „smart“, ale dokázal robiť viaceré z činností, ktorými disponujú dnešné smartfóny. Najväčšou novinkou bolo posilať e-mail, písať si poznámky alebo inštalovať aplikácie (Borko, 2018). Prelom však nastal v roku 2007, kedy spoločnosť Apple predstavila svoj prvý smartfón. To spôsobilo začiatok novej éry „chytých telefónov“. Dnešné smartfóny už majú veľa rôznych funkcií, ktoré sú užívateľovi prístupné aj bezplatne, ale tiež aj za poplatok. Tieto novodobé zariadenia disponujú pripojením na internet, čím umožňujú byť užívateľom neustále online.

V rámci výskumu projektu EU Kids Online sa zistilo, že čím častejšie deti používajú internet, tým majú viac skúseností s online aktivitami, ktoré sa viažu k získaniu väčšieho množstva digitálnych zručností a zároveň existuje aj vyššia pravdepodobnosť, že z online prostredia vyťažia viac možností a pozitív. Zároveň sa však zistilo, že čím viac používajú internet, tým sú aj viac vystavené nebezpečenstvu a rizikám na internete (Livingstone, Mascheroni & Staksrud, 2015). Drobný (2013) tiež uvádza, že časté používanie mobilných telefónov so všetkými ich vymoženosťami rozširuje spektrum možných rizík.

Okrem rizík, ktoré prináša používanie mobilných telefónov, by sme radi upozornili aj na ich určité výhody. Umožňujú nám zohnať pomoc vždy, keď to je potrebné – ide napríklad o prípady, kedy sa dieťa ocitne v núdzi a pomocou telefónu je schopné spojiť sa s rodičmi alebo inými dospelými a pod. Naopak, pomocou funkcie sledovania polohy, je možné lokalizovať určitú osobu. Existujú aplikácie, ktoré sledujú pohyb jednotlivca v určitej oblasti, pričom keď túto oblasť opustí, dostanete upozornenie. To je

oblúbené hlavne u rodičov, ktorí chcú mať bezprostredné informácie o pohybe svojich detí z hľadiska ich bezpečnosti (napríklad rodinná aplikácia ESET Parental Control). Ak sme dlhšie odlúčení od rodiny alebo priateľov, vieme s nimi byť v kontakte pomocou telefonovania, esemeskovania, či využívania sociálnych sietí a video-hovorov. Zariadenia disponujú veľkým množstvom funkcií, ktoré nám vedú uľahčiť prácu – aplikácie pre poznámky, kalendáre, úlohy a pod. Sú tiež určitým zdrojom motivácie aj k fyzickým aktivitám, pretože je možné používať bezplatne aplikácie zamerané pre oblasť športu alebo rôzne hry, ktoré nútia jednotlivca k pohybu. Rýchle spojenie s online svetom prostredníctvom smartfónov prináša aj nové spôsoby pre vzdelávanie. Umožňujú deťom a mládeži učiť sa o veciach, ktoré ich zaujímajú, a to spôsobom, ktorý im vyhovuje. Existuje veľa náučných aplikácií, ktoré rozvíjajú rôzne oblasti vedomostí alebo talentov, prostredníctvom ktorých sa jednotlivci môžu vzdelávať bezplatne a z pohodlia domova.

Používanie smartfónov by však malo byť charakteristické predovšetkým zmysluplnosťou. Ako sme uvádzali, používanie smartfónu nám umožňuje byť neustále pripojený k internetu, čo zároveň znamená, že máme vyššiu šancu stretnúť sa s rôznymi rizikami v tomto prostredí. Ako uvádza Mešťanová (2013), ak sa hlbšie zamyslíme nad pozitívami internetu, zistíme, že niektoré z nich sa veľmi rýchlo môžu stať negatívami. Ak napríklad tvrdíme, že pozitívnym znakom internetu je nekonečný a ľahko dostupný zdroj informácií, v závislosti od druhu vyhľadávaných informácií môžeme byť tento znak aj negatívny. Autorka uvádza, že adolescenti tento ľahký prístup k získaniu informácií môžu často zneužívať, napríklad aj vyhľadávaním nevhodných obsahov, napr. webové stránky s pornografiou. Ďalej, ak za pozitívne označíme, že internet prináša zábavu, musíme myslieť aj na to, že táto zábava sa veľmi rýchlo môže zmeniť na nebezpečnú. Táto zábava sa týka rôznych sociálnych sietí a účtov, ktoré má dnes už vytvorený takmer každý jedinec, rôznych zoznamovacích fór alebo on-line komunikácie, takisto on-line hier. Pre dospelujúcu generáciu sú toto veľmi príťažlivé formy zábavy, ale neuvedomujú si ich potenciálne riziko. Na základe týchto faktov je teda zrejmé, že medzi pozitívnymi a negatívnymi vplyvmi internetu existuje vzájomné prepojenie.

V závislosti od využívania mobilného telefónu pre potreby pripojenia na internet, ide podľa Drobného (2013) o špecifické druhy internetových rizík. Sú to napríklad porušovanie

súkromia, pedofília, pornografia, rasizmus, agresívne prejavy, šírenie alebo organizovanie terorizmu a mnohé ďalšie. Riziká s ktorými sa môžeme stretnúť vo virtuálnom priestore, spája spoločný znak, a to „internetová sloboda“. Tá je charakteristická absenciou zodpovednosti, anonymitou, a takmer nemožnosťou identifikovať osobu právne zodpovednú za obsah a škodlivý účinok internetovej stránky. V oblasti mobilných hrozieb sa v nedávnej dobe objavil tiež SMS-Spoofing, čo znamená posielanie správ z neznámych čísel, pričom príjemca môže nadobudnúť pocit, že ju dostal od niekoho, koho pozná. Obsahom takýchto správ môžu byť rôzne vulgárne, erotické alebo výhrážne prejavy.

Používanie mobilných telefónov určitým spôsobom vplýva aj na náladu jedinca. Ide predovšetkým o nadmerné využívanie týchto zariadení. Po hodinách strávených na mobilnom telefóne nemá človek nával energie a radosti, ale skôr stratí záujem a nechce sa mu pustiť do akejkoľvek činnosti. U deťoch a mladých ľudí je to najvýraznejšie v prostredí škôl, kde môžeme pozorovať médiami podmienenú nechuť voči škole. Tento jav nesúvisí len so samotným vzdelávacím procesom, ale tiež so zapájaním sa do rôznych dobrovoľných aktivít v prostredí škôl. Najvýraznejšia účasť na skupinových aktivitách v závislosti od rozsahu denného používania médií je u 13-16 ročných (Paulus et al., 2012). S týmto javom úzko súvisí aj zapojenie sa do fyzických aktivít. Skupinové aktivity často podnecujú k fyzickým aktivitám a pohybu. Keďže sa ale mladí ľudia do takýchto aktivít zapájajú menej, je zrejmé, že bude nižšia aj ich fyzická aktivita. Výrazný nedostatok fyzickej aktivity sa prejavuje následne v oblasti nie len fyzického, ale ja duševného zdravia detí a mládeže. Thomée (2012) svojou štúdiou preukázal súvislosť medzi používaním digitálnych médií s výskytom stresu a depresí, obzvlášť u mladých žien.

Používanie mobilných telefónov výrazne pôsobí tiež na nepozornosť a horšie výsledky v škole. V slovenských školách, podľa Vyhlášky Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky č. 320/2008 Z. z. o základných školách (§20, ods. 7), žiak nesmie používať mobilný telefón počas vyučovania. Každá škola má však možnosť pristupovať k uvedenému obmedzeniu rôznym spôsobom, pričom sa o tom pojednáva v školskom poriadku. Niektoré školy majú povolené používať mobilné telefóny napríklad len počas prestávok, v iných školách je ich prísny zákaz počas celého pobytu v škole. Používať mobilné telefóny môžu žiaci v niektorých školách tiež počas vyučovania, po dohode s učiteľom. Môže to byť napríklad na

hodine matematiky, ako kalkulačka alebo na rôznych iných vyučovacích hodinách ako prostriedok pre vyhľadávanie rôznych informácií k daným témam z internetu. Niektorí učitelia i odborníci vnímajú mobilné telefóny ako skvelú pomôcku pri učení, no stále viac škôl si je vedomých práve ich negatívneho dopadu. Toto tvrdenie potvrdzujú viaceré štúdie. Napríklad Londýnska škola ekonómie realizovala výskum so šestnásťročnými žiakmi, počas ktorého zakázala používanie mobilných telefónov. Výsledky žiakov po tomto výskume boli o 6,4% lepšie ako predtým.

Ak školy umožňujú žiakom používať mobilné telefóny počas prestávok, skúsenosť viacerých z nich ukazuje, že žiaci potom trávajú celé prestávky s mobilom v ruke. To spôsobuje, že sa nedokážu sústrediť a dostatočne sledovať svoj čas. V dôsledku toho si nestihnú pripraviť veci na nasledujúcu vyučovaciu hodinu, ísť na WC alebo sa napiť či najesť. Používanie mobilov cez prestávku vplýva tiež na komunikáciu medzi žiakmi, pričom žiaci medzi sebou menej osobne komunikujú. To sa výrazne odráža v ochudobnení ich mentálneho sveta. V neposlednom rade, s mobilmi vstupujú do škôl rôzne negatívne javy, ako napríklad tajné nahrávanie učiteľov alebo spolužiakov, porušovanie súkromia či kyberšikanovanie (Burjan, 2019).

Jedným z najčastejších negatívnych javov na internete je práve kyberšikanovanie (Zodpovedne). Prudký rozvoj moderných technológií umožnil presun klasického šikanovania do virtuálneho prostredia. Nebezpečným javom pri kyberšikanovaní je „internetová sloboda“, ktorú sme už v texte popisovali. Táto sloboda spôsobuje, že pre agresora je oveľa ľahšie ubližovať niekomu, pretože sa nemusí nikdy ani len pozrieť do očí svojej obete a vidieť jej reakcie na šikanu. To má za následok, že agresori si oveľa menej uvedomujú závažnosť svojho konania. Pri používaní mobilného telefónu ako prostriedku kyberšikany je navyše možné dostať sa k obeti v ktorúkoľvek dobu a na ktoromkoľvek mieste. Obet sa takto pred šikanou nemá ako skryť. Z výskumu, ktorý realizoval Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie v Bratislave v spolupráci s eSlovensko, o.z. vyplýva, že najčastejšie sa mladí ľudia (49,8 %) stretávajú na internete s nadávaním a vysmieváním, na druhom mieste s ohováraním alebo šírením nepravdivých informácií (42,6 %), samotné kyberšikanovanie uvádza 5,9 % účastníkov výskumu. Následky kyberšikanovania môžu byť rôzne – od zanedbávania školských povinností,

pocitov hanby, strachu a ohrozenia, až po sebapoškodzovanie či samovraždu.

Používanie mobilných telefónov môže predstavovať tiež zdravotné riziká. Aj malý nárast nepriaznivých zdravotných účinkov pri miliardách ľudí na celom svete, ktorí používajú mobilné telefóny, môže mať z dlhodobého hľadiska závažné dôsledky na verejné zdravie. Okrem počtu mobilných telefonátov za deň, dôležité sú faktory ako napr. dĺžka týchto hovorov či množstvo času, ktoré ľudia s nimi trávia. Tieto a iné faktory zvyšujú zdravotné riziko (World Health Organization, 2014).

V odbornej i laickej spoločnosti je veľmi diskutovanou témou súvislosť medzi vznikom rakoviny a používaním mobilného telefónu. Mobilné telefóny vyžarujú vysokofrekvenčnú energiu, čo je formou neionizujúceho elektromagnetického žiarenia, ktoré môže byť absorbované tkanivami nachádzajúcimi sa v blízkosti mobilného zariadenia. Množstvo rádiových frekvencií energie, ktorému je užívateľ vystavený, závisí od množstva faktorov, ako napríklad samotná technológia telefónu, vzdialenosť medzi užívateľom a telefónom alebo rozsah a frekvencia využívania mobilného telefónu (Volkow, Tomasi & Wang, et al., 2011). V roku 2011 Medzinárodná agentúra pre výskum rakoviny (IARC) klasifikovala žiarenie mobilných telefónov ako karcinogénne, čo znamená, že je v tomto prípade určité riziko karcinogenity (Frei, Poulsen & Johansen, et al., 2011). V tejto oblasti sú potrebné predovšetkým dlhodobé výskumy, ktoré realizujú vedecké tímy odborníkov v rôznych krajinách. Možný vplyv na rozvoj rakoviny (predovšetkým v oblasti srdcového tkaniva) naznačuje aj štúdia z roku 2018 (Blystone). Mnohé ďalšie štúdie v oblasti danej problematiky však súvislosť medzi radiáciou z mobilných zariadení a vznikom mozgových nádorov doposiaľ nepreukázali.

Americká spoločnosť pre rakovinu uvádza, že podľa klasifikovania žiarenia mobilných telefónov ako karcinogénnych (podľa IARC) by mohlo existovať určité riziko v súvislosti so vznikom rakoviny, ale dôkazy, ktoré boli zatiaľ o tomto jave získané, nie sú dostatočné pre potvrdenie príčinnosti. V danej problematike je potrebné množstvo výskumov, hlavne dlhodobých. Osoby, ktoré sa však obávajú vysokofrekvenčného žiarenia, môžu pri telefonovaní používať slúchadlá a obmedziť používanie mobilných zariadení. Obmedzenie používania by sa malo týkať najmä detí a mladých ľudí (Johansen, Boice, McLaughlin & Olsen, 2001).

Pri deťoch je potenciál pre riziko rozvoja rakoviny mozgu z hľadiska používania mobilných telefónov vyšší ako pri dospelých. Je to kvôli tomu, že ich nervový systém sa stále vyvíja, a preto sú zraniteľnejšie voči faktorom, ktoré môžu spôsobovať rakovinu. Správa potravín a liečiv v Amerike (FDA) navrhla základné kroky pre zníženie vystaveniu sa vysokofrekvenčnému žiareniu:

(a.) vyhradenie kratšieho času na používanie mobilných zariadení, kratšie trvanie telefónnych hovorov,

(b.) používanie slúchadiel alebo súpravy handsfree, ktorá zabezpečí väčšiu vzdialenosť medzi telefónom a hlavou používateľa.

Nepriaznivé účinky používania mobilných telefónov na zdravie zaznamenali vedci v oblasti zmien mozgovej aktivity, spánkových vzorcov a reakčných časoch. V súčasnosti prebiehajú viaceré štúdie, ktoré sa snažia o potvrdenie týchto zistení (Naeem, 2014).

Skúmanou bola aj oblasť dopravných nehôd. Výskum ukázal, že pri používaní mobilných telefónov počas jazdy (v ruke pri písaní sms, volaní alebo pri používaní handsfree), je pravdepodobnosť dopravnej nehody väčšia tri až štyrikrát, ako bez používania týchto zariadení (Gorman, 2014).

Telefónne zariadenia určitým spôsobom ovplyvňujú aj základné potreby jedinca. Spitzer (2018) uvádza, že jednou z primárnych potrieb človeka je spánok. Počas dňa získava človek veľké množstvo informácií a spoznáva veľa nových vecí. Aby si toto všetko udržal v pamäti, je potrebné nejakým spôsobom to ukotviť. A práve toto ukotvenie sa deje počas spánku, kedy sa integrujú nové pamäťové obsahy do existujúcich vedomostí (Tamminen et al., 2010). Význam spánku na funkciu pamäte je v súčasnosti jednoznačne preukázaný viacerými štúdiami (Diekelmann et al., 2011; Racsmány et al., 2009; Rasch et al., 2007). Jedným z negatívnych javov používania digitálnych médií, medzi ktoré patria aj mobilné zariadenia, je nespavosť. Štúdiou, ktorú sme v texte uvádzali (Thomé, 2012), realizovanej s 1127 ľuďmi vo veku 19-25 rokov bolo preukázané, že poruchy spánku sú veľmi časté u mužov aj u žien. Poruchy spánku pozitívne korelovali s večným používaním digitálnych médií, chatovaním s priateľmi (obzvlášť u dievčat), hraním hier a neustálou dostupnosťou mobilného telefónu.

Okrem krátkodobej únavy spôsobenej nadmerným používaním mobilných zariadení, Spitzer (2018) upozorňuje aj na dlhodobé hľadisko, v rámci ktorého má nedostatok spánku vplyv na zníženie imunity. V dôsledku toho sa

zvyšuje výskyt infekčných a nádorových ochorení, riziko kardiovaskulárnych chorôb, chorobnej nadváhy a cukrovky. V súčasnosti je odborníkmi riešený tiež epidemiologický nárast ochorení v nízkom veku, napr. oblasť nadváhy a chorobnej obezity u detí a mladistvých. V porovnaní so štatistikami spred 20-tich rokov sa podľa údajov berlínskeho inštitútu Roberta Kocha počet detí a mladistvých s nadváhou a obezitou zdvojnásobil. Tento jav je odborníkmi v súčasnosti vysvetľovaný v súvislosti s príchodom a používaním nových médií.

Obrazovky a displeje mobilných telefónov taktiež vyžarujú modré svetlo, ktoré spôsobuje nespavosť. Výskum Harvardskej univerzity (2012) potvrdil, že modré svetlo z obrazoviek a umelého osvetlenia negatívne ovplyvňuje spánkový režim. Človek by nemal byť vystavený tomuto svetlu minimálne 3 hodiny pred spaním. V súčasnosti disponujú mobily, počítače aj tablety režimami pre nočné osvetlenie, kedy si viete podľa seba nastaviť čas žltého svetla. To sa môže na prvý pohľad zdať ako výhoda, avšak mladí ľudia to pokojne môžu prijať ako kvalitnú výhovorku pre nočný čas strávený na svojom zariadení v súvislosti so žiarením modrého svetla.

2.1 Závislosť od smartfónov

Vysoká dostupnosť smartfónov, ich rozšírenie a všadeprítomné využívanie sa stalo akoby spoločenskou normou. Používateľov mobilných zariadení však táto skutočnosť vystavuje rôznym zdravotným a iným rizikovým faktorom (Yu & Sussman, 2020). Výskumy v oblasti používania smartfónov, z ktorých niektoré uvádzame aj v našej štúdii, a ich vplyvu na dospievajúcich, sú uskutočňované už niekoľko rokov, čiže nemôžeme hovoriť o novom probléme. V súčasnosti je však narastajúcim trendom závislosť od mobilných telefónov, s čím súvisí zlé psychologické, ale tiež aj fyziologické zdravie adolescentov. V oblasti danej problematiky existuje už niekoľko štúdií, v ktorých odborníci skúmali rôzne formy ľudského správania ako závislé a nezávislé premenné.

Rýchly technologický pokrok v posledných rokoch priniesol nárast technológií, jednou z nich je aj smartfón. Ľudia v dôsledku nárastu používania smartfónov trávajú viac času na sociálnych médiách, vybavovaním e-mailov, vyhľadávaním rôznych druhov informácií a hraním hier (Nishad & Rana, 2016). Vo svete v roku 2014 používalo smartfón 1.85 miliárd ľudí, pričom Cha a Seo (2018) na základe tohto predpokladali, že v roku 2017 to bude 2,32

miliardy a v roku 2020 2,8 miliardy ľudí. V skutočnosti to bolo v roku 2017 už 2,7 miliardy a v roku 2020 je na svete 3,5 miliárd používateľov smartfónov (Statista, 2020). Pre rok 2021 sa predpokladá nárast na 3,8 miliárd ľudí. V súčasnosti je na svete 7,8 miliárd ľudí, čo znamená, že smartfón používa v priemere každý druhý človek.

V mnohých oblastiach nám mobilné telefóny uľahčujú život, na druhej strane nás však aj v mnohých oblastiach zväzujú. Závislosť na mobilných telefónoch nemá následky len na našom fyzickom, ale súčasne tiež na duševnom zdraví. Gutiérrez et al. (2016) uvádza, že deficit spánku, úzkosť, stres a depresia, ktoré boli spojené so zneužívaním internetu, tiež súviseli s používaním mobilných telefónov. Alavi et al. (2012) uvádzajú, že všetko, čo môže človeka nejakým spôsobom stimulovať, môže viesť k závislosti. Ak sa podľa uvedených autorov zvyk zmení na povinnosť, stáva sa závislosťou.

Cha a Seo (2018) vo svojej štúdií uvádzajú, že v riešenej problematike je hlavnou otázkou to, ako človek zistí, že je závislý od mobilného telefónu. O závislosti sa dá hovoriť, ak jedinec používa svoj mobilný telefón väčšinu svojho času, používa ho na zahnanie nudy, cíti sa úzkostlivo a depresívne keď nemá svoj telefón práve pri sebe alebo dokonca keď pre telefón stráca vzťahy s ostatnými ľuďmi. Uvedení autori sa vyjadrujú aj k najviac rizikovým skupinám ohrozeným vznikom závislosti na smartfónoch, ktorými sú podľa nich adolescenti.

Závislosťou na smartfónoch sa zaoberá James Roberts, ktorý pôsobí na Baylorskej univerzite ako profesor marketingu. V posledných 10-tich rokoch bola jeho prácou psychológia spotrebiteľov. V rámci jeho pôsobenia marketingu bolo anomáliou, že sa venoval práve „temnej“ stránke konzumu a marketingu. Svoje súčasné výskumné úsilie zameriava na témy materializmus, nutkavé nákupy, zneužívanie kreditných kariet a sebakontrolu. Jeho výskum v oblasti závislosti od smartfónov dokazuje, že človek môže byť na smartfóne skutočne závislý. Príznaky tejto závislosti sa podľa neho veľmi podobajú príznakom, ktoré hľadajú zdravotní pracovníci pri diagnostike zneužívania návykových látok (Academic Minute, 2016). Vo svojom výskume (Roberts, Yaya & Manolis 2014) autori zistili, že závislosť od mobilných telefónov je do značnej miery ovplyvnená túžbou po spoločenskom sporení. Roberts (2012)

identifikoval šesť príznakov závislosti od mobilného telefónu, a tými sú:

(1.) Saliencia – predstavuje mieru dôležitosti, stav, kedy sa daná aktivita stane pre človeka najdôležitejšou spomedzi všetkých ostatných v jeho živote. V rámci mobilného telefónu sa sledujú faktory ako frekvencia a dĺžka používania mobilného telefónu. Typickým prejavom je, keď je prezeranie smartfónu poslednou činnosťou pred spaním a prvou po zobudení.

(2.) Eufória – zmena nálad jedinca, ktorá spôsobuje vzrušenie či úľavu. To znamená, že sa jedinec obracia na smartfón vždy, keď sa nudí alebo sa ocitol v trápnej situácii.

(3.) Tolerancia – k dosiahnutiu určitého stavu potrebuje dotýčný viac času ako na začiatku, čo znamená, že mobilný telefón používa každý deň čoraz viac.

(4.) Abstinenčné príznaky – podráždenosť a náladovosť. Pri mobilných telefónoch ide o prežívanie paniky, keď telefón nie je v dosahu. Chýbajú tu fyzické abstinenčné príznaky.

(5.) Konflikt – ťažkosti a problémy v práci alebo vo vzťahoch, ktoré sú zapríčinené smartfónom.

(6.) Relaps – návrat k pôvodným vzorcom správania po abstinenčnom období, čiže zlyhanie pri pokusoch o obmedzenie používania smartfónu.

Ako sme uvádzali, v oblasti problematiky závislosti od smartfónov existuje viacero štúdií, ktoré ju dávali do vzťahu s rôznymi premennými. Jones (2014) uskutočnila výskum so študentmi Univerzity Elon vo veku 18-22 rokov, ktorým potvrdila ich závislosť od mobilných telefónov a tiež sa ukázalo, že nadmerné používanie mobilného telefónu má negatívne psychologické účinky. Ďalší výskum v súvislosti s používaním mobilných telefónov medzi dospelými bol uskutočnený v roku 2015 vo Švajčiarsku (Schoeni et al., 2015). Tento výskum bol realizovaný na vzorke 439 žiakov vo veku 12-17 rokov. Výskum sa realizoval nie len s deťmi, ale tiež s ich rodičmi a dotazník im bol zadávaný nie len na začiatku, ale aj rok neskôr. Dospelo sa k záveru, že používanie mobilných telefónov v nočných hodinách bolo medzi mladými ľuďmi bežné a respondenti, ktorí zostávali v noci dlho hore vnímali svoj zdravotný stav zle. Medzi výkonnosťou pamäte a mobilnými telefónmi nebolo nájdené žiadne spojenie. Boumosleh a Jaalouk (2017) skúmali, či úzkosť a depresia súvisia so vznikom závislosti od smartfónov. Ich výskumnú vzorku tvorilo 668 náhodných

vysokoškolákov. Štúdiá dokázala, že depresia a úzkosť sú pozitívnym prediktorom závislosti na smartfónoch. Tiež odhalili, že vyššie skóre pri depresii je výraznejším prediktorom ako úzkosť. Cha a Seo (2018) si za cieľ svojej štúdie zvolili preskúmať prediktívne faktory závislosti od smartfónov u študentov stredných škôl Južnej Kórei. Výskumnú vzorku tvorili dve skupiny – jedna „riziková“ a jedna „normálna“. Skupiny vykazovali signifikantné rozdiely. Prediktívne faktory závislosti smartfónoch boli sociálne siete a hranie hier. Tiež sa ukázalo, že u tínedžerov, ktorí trávajú viac hodín so svojimi zariadeniami, je väčšia pravdepodobnosť, že budú viac ohrození samovraždou. Gündoğmuş, Taşdelen a Çoban (2020) svojou štúdiou tiež preukázali, že najväčšie riziko na vznik závislosti na mobilných telefónoch má používanie sociálnych médií a vyvážanie profilov pre spoznávanie nových ľudí. Problematika závislosti od smartfónov podľa viacerých odborníkov súvisí s pohlavím. Luk et al. (2018) vo svojom výskume dokázali, že štatisticky významnú vyššiu mieru závislostí na smartfóne vykazovali v porovnaní s mužmi ženy. Aj vo výskume autorov Tateno et al. (2019) bola preukázaná vyššia miera závislosti na smartfóne u žien. Podľa výskumu si ženy prostredníctvom smartfónov vytvárali najmä sociálne siete. Takisto Cheung et al. (2019) svojím výskumom upozornili na fakt, že vyššie skóre v dotazníku na meranie závislosti od smartfónu dosahovali dospievajúce ženy, ktoré počas prázdnin trávajú používaním smartfónov viac času.

2.2 Nomofóbia

Problémy vyplývajúce z používania smartfónov v posledných rokoch výrazne stúpajú. Výsledkom tohto stavu je množstvo výskumov, ktoré sa danej problematike venujú a charakterizujú ho ako antisociálny, nebezpečný a návykový (Pivetta, Harkin, Billieux, Kanjo & Kuss, 2019). Závislosť na smartfónoch je v súčasnosti tak rozšírená, že je chápaná ako akákoľvek iná závislosť, ktorá spôsobuje škodlivé účinky pre jedinca. V dôsledku toho sa odborníci ako napr. Basu, Garg, Singh a Kohli (2018) vyjadrujú, že ide o problém verejného zdravia. Z dôvodu nadmerného používania mobilných zariadení a závislosti, ktorú táto technológia spôsobuje, objavila sa nová patológia – nomofóbia, ktorá je katalogizovaná ako klinická porucha (Lee et al., 2017). Nomofóbia (z angl. Nomophobia), ktorá sa považuje za fóbiu 21. storočia (Bivin et al., 2013), v doslovnom

preklade znamená NO MOBILEPHONE PHOBIA a bola opísaná v klinickej psychológii ako iracionálny strach z neschopnosti byť v blízkosti svojho mobilného telefónu alebo neschopnosti komunikovať prostredníctvom neho (King et al., 2013; Yildirim & Correia, 2015). Prejavmi takéhoto správania sú strach a úzkosť spôsobené zabudnutím mobilného telefónu, nízkou batériou alebo nemožnosťou pripojenia na internet. Takéto stavy negatívne ovplyvňujú jedinca pri výkone jeho každodenných aktivít (Dixit et al., 2010). Nomofóbia je vnímaná ako druh súčasnej fóbie, ktorá sa objavila v digitálnom veku (14-16), ktorý sa rozšíril integráciou smartfónov do spoločnosti (Sandeep, 2018). Termín nomofóbia vznikol počas štúdie v Spojenom kráľovstve v roku 2008. Cieľom uvedenej štúdie bolo vyhodnotiť možnosť výskytu úzkostných porúch v dôsledku nadmerného používania mobilných telefónov. Výsledky dokázali, že 53% Britov, ktorí používali mobilné telefóny, sú znepokojení, keď stratia svoj mobilný telefón, dochádza im batéria alebo nemajú pokrytie sieťou (Bhattacharya et al., 2019).

Nomofóbia sa v posledných rokoch stala predmetom záujmu viacerých odborníkov. Bolo dokázané, že nomofóbia podporuje rozvoj duševných porúch a porúch osobnosti (Lee et al., 2018). Ozdemir et al. (2018) preukázali súvislosť medzi nomofóbiou a problémami so sebavedomím, osamelosťou a šťastím. Gezgin, Cakir a Yildirim (2017) svojou štúdiou preukázali, že úroveň nomofóbie študentov stredných škôl je mierne nadpriemerná. Boli zistené aj rozdiely v pohlaví, pričom dievčatá mali tendenciu prežívať nomofóbiu viac ako chlapci. Výskyt nomofóbie sa stále zvyšuje a strach zo straty okamžitých informácií, pripojenia na internet alebo komunikácie s ostatnými má vplyv na prežívanie depresie, hnevu, úzkosti alebo agresivity (Darvishi et al., 2019), stresu a nervozity (González-Cabrera et al., 2017). Argumosa-Villar et al. (2017) svojou štúdiou tiež preukázali, že prediktormi nomofóbie sú sebaúcta, extravérzia, svedomitosť a emočná stabilita. Výskumy viacerých autorov, napr. Guedes et al. (2016); Okoye et al. (2017) boli zamerané na skúmanie prediktívneho vplyvu osobnostných črt na nomofóbiu. Z výskumov vyplýva, že niektoré osobnostné črty, ako napr. extravérzia a neurotizmus výrazne predpovedali nomofóbiu.

Najrizikovejšiu skupinu pre prežívanie nomofóbie predstavujú mladí ľudia (Gutiérrez-Puertas et al., 2016). Toto tvrdenie podporujú aj iní odborníci (Betoncu & Ozdamli, 2019; Arpacı et

al., 2017; Rojas-Jara et al., 2018), ktorí uvádzajú, že nomofóbia je priamo spojená s používaním internetu a najviac používateľov internetu je práve medzi mladými ľuďmi. Riziko výskytu nomofóbie sa zvyšuje najviac v populácii mladých ľudí vo veku 12-18 rokov. Autori zdôrazňujú, že v tomto veku je najvyššia tendencia byť citovo závislým a technologický rozvoj, ktorý priniesol rozšírenie smartfónov, zároveň spôsobil aj závislosť od týchto zariadení. Súčasná digitalizácia spoločnosti spôsobila, že obdobie dospievania, ktoré je najdôležitejším vekovým obdobím, je najviac postihnuté jedincami trpiacimi nomofóbiou. V dôsledku tohto sa stále zvyšujú fyziologické a psychologické problémy medzi mladými ľuďmi. V súčasnej dobe je zaznamenaný výskyt rôznych problémov, ako napr. sedavý spôsob života, poruchy príjmu potravy, problémy so spánkom, depresia, podráždenie, agresivita a nízka sebaúcta (Buiza-Aguado, et al., 2017).

3. ZÁVER

Mladí ľudia sú v súčasnosti vystavení intenzívnemu a iracionálnemu využívaniu nových technológií. Uvedomujú si viac výhody, ktoré takéto technológie ponúkajú a nevedia o rizikách, ktoré môžu v dôsledku ich užívania utrpieť (Correr & Bijos, 2017). Z výskumov, ktoré sme v štúdiu uvádzali, je zrejme, že najohrozenejšou skupinou spomedzi populácie sú predovšetkým mladí ľudia. Práve preto je dôležité zaujímať sa o regulovanie správania detí a mládeže vo virtuálnom priestore a o prevenciu pred rizikami, ktoré tento priestor so sebou prináša. Je potrebné zamerať sa tiež na problematiku nomofóbie, ktorá je v súčasnosti veľmi diskutovanou témou v oblasti rizík spojených s využívaním mobilných telefónov. V rámci toho je dôležité predovšetkým poučenie nie len detí a mládeže, ale aj ich rodičov a tiež ľudí pracujúcich s touto skupinou. V danej oblasti je tiež potrebné podporovať efektívne a zdravé využívanie mobilných telefónov, aby sa predišlo vzniku nomofóbie a jej dôsledkov na zdravie detí a mládeže. Príležitosťou pre ľudí pracujúcich s mládežou v oblasti výchovy a vzdelávania sú rôzne preventívne programy, ktoré sú zamerané na predchádzanie negatívnych dopadov používania internetu. Takými sú napr. *Preventívny program MED*, ktorý je zameraný na vybrané rizikové faktory vyplývajúce z každodenného mediálneho vplyvu; *Body Image a sebaaponímanie*, ktorý je venovaný diskusiám k témam sebahodnotenie, vnímanie vlastného tela a vplyv médií na sebaobraz; *Na internete*

(ne)bezpečne, ktorého cieľom je poskytnúť informácie o rizikách a nástrahách internetu a sociálnych sietí, ako sa im vyhnúť a používať internet bezpečne, venuje sa aj problematike kyberšikanovania, problematike nadmerného používania mobilov; *Kyberšikanovanie a kybergrooming, bezpečná online komunikácia*, ktorý sa snaží zvýšiť povedomie o existujúcich rizikách virtuálneho priestoru, poskytnúť prehľad hlavných ohrození vo virtuálnom svete a ponúka prehľad spôsobov ako sa pred nimi chrániť. Významnú úlohu v oblasti prevencie má tiež mediálna výchova v školách. V súvislosti s tým je dôležitým dokumentom „*Koncepcia mediálnej výchovy v Slovenskej republike v kontexte celoživotného vzdelávania*“ z roku 2009. Táto koncepcia vymedzuje nie len východiská mediálnej výchovy v medzinárodnom a domácom kontexte, ale aj mediálnu výchovu v kontexte celoživotného vzdelávania. Významnú úlohu pri prevencii má tiež spolupráca s rodičmi, ktorí by mali byť informovaní o možných rizikách súvisiacich s internetom alebo používaním mobilných telefónov a ich následná podpora vo vedení svojich detí pri ich zmysluplnom používaní.

AFILIÁCIA

Vedecká štúdia je jedným z priebežných výstupov riešenej výskumnej úlohy VEGA č. 1/0396/20 pod názvom „Vplyv elektronických médií na správanie a rozvíjanie prierezových spôsobilostí generácie Z“.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- Academic Minute. (9. augusta, 2016). *James Roberts, Baylor University – Is Cell Phone Addiction Real?*
- Alavi, S.S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H. & Setare, M. Behavioral addiction versus substance addiction: correspondence of psychiatric and psychological views. *Int J Prev Med*, 3, 290–294. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3354400/>
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J. & Vigil-Colet, A. Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *J. Adolesc.*, 56, 127–135. <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.02.003>
- Arpaci, I., Baloglu, M., Özteke, H. I. & Kesici, S. (2017). Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia among college students: The mediating role of

- mindfulness. *J. Med. Internet. Res.*, 19(12), e404. <http://dx.doi.org/10.2196/jmir.8847>
- Bartwal, J. & Nath, B. (2019). Evaluation of nomophobia among medical students using smartphone in north India. *Medical Journal Armed Forces* <https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2019.03.001>
- Basu, S., Garg, S., Singh, M. & Kohli, C. (2018). Addiction-like behavior associated with mobile phone usage among medical students in Delhi. *Indian J. Psychol. Med*, 40(5), 446–451. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6149311/>
- Betoncu, O. & Ozdamli, F. (2019). The disease of 21st century: Digital disease. *TEM J*, 8(2), 598–603. <http://dx.doi.org/10.18421/TEM82-37>
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. *Journal of family medicine and primary care*, 8(4), 1297–1300. <https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc.71.19>
- Bivin, J. B., Mathew P., Thulasi, P. C. & Philip, J. (2013). Nomophobia-Do we really need to worry about? *Reviews of Progress*, 1(1). <https://pdfs.semanticscholar.org/db25/ffde1b3ef0e267e217b6eb1022f9cd274706.pdf>
- Boumosleh, J. & Jaalouk, D. (2018). Smartphone addiction among university students and its relationship with academic performance. *Global Journal of Health Science*, 10(1), 48–59.
- Borko, M. (2018, 18 augusta). *Toto je prvý smartfón na svete, ktorý predbehol svoju dobu o takmer dve dekády*. VosveteIT. <https://vosveteit.sk/toto-je-prvy-smartfon-na-svete-ktory-predbehol-svoju-dobu-o-takmer-dve-dekady/>
- Buiza-Aguado, C., García-Calero, A., Alonso-Cánovas, A., Ortiz-Soto, P., Guerrero-Díaz, M., González-Molinier, M. & Hernández-Medrano, I. (2017). Los videojuegos: Una afición con implicaciones neuropsiquiátricas. *Psicol. Educ.*, 23(2), 129–136. <http://dx.doi.org/10.1016/j.pse.2017.05.001>
- Burjan, V. (1. mája, 2019). Mali by sme zakázat používanie mobilov počas celého pobytu v škole? *Dobrá škola*. <https://dobraskola.sk/mali-by-sme-zakazat-pouzivanie-mobilov-pocas-celeho-pobytu-v-skole/>
- Correr, R. & Bijos, M.T. (2017). The use of cell phones by adolescents: Impacts on relationships. *Adolesc. Saude*, 14, 24–39. http://adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=647&idioma=English
- Darvishi, M., Noori, M., Nazer, M.R., Sheikholeslami, S. & Karimi, E. (2019). Investigating different dimensions of nomophobia among medical students: A cross-sectional study. *Open Access Maced. J. Med. Sci.*, 2019, 7(4), 573–578. <http://dx.doi.org/10.3889/oamjms.2019.138>
- Diekelmann, S., Büchel, Ch., Born, J. & Rasch B. (2011). Labile or Stable: Opposing Consequences for Memory When Reactivated During Waking and Sleep. *Nature Neuroscience*, 14(3), 381–386. <https://www.nature.com/articles/nn.2744>
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2), 339–341. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2940198/>
- Doward, J. (16. mája, 2015). Schools that ban mobile phones see better academic results. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/education/2015/may/16/schools-mobile-phones-academic-results>
- Drobný, M. (2013). Násilie a hrozby na internete. *Sociálna prevencia*, 8(2), 40–44.
- Electromagnetic fields and public health: mobile phones. (8. októbra, 2014). *World Health Organization*. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/electromagnetic-fields-and-public-health-mobile-phones>
- Frei, P., Poulsen, A. H. & Johansen, C., et al. (2011). Use of mobile phones and risk of brain tumours: update of Danish cohort study. *British Medical Journal*, 343, d6387. <https://www.bmj.com/content/343/bmj.d6387>
- Gálik, S. (2011). *Úvod do filozofie médií*. Fakulta masmediálnej komunikácie UMC v Trnave.
- Gezgin, D. M., Cakir, O. & Yildirim, S. (2018). The relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: The factors influencing Nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(1), 215–225. DOI:10.21890/ijres.383153
- González-Cabrera, J., León-Mejía, A., Pérez-Sancho, C. & Calvete, E. (2017). Adaptation of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) to Spanish in a sample of adolescents. *Actas Españolas Psiquiatr.*, 45(4), 137–144. <https://europepmc.org/article/med/28745386>
- Gorman, R. (27. marca, 2014). *Mail Online*. <https://www.dailymail.co.uk/news/article-2591148/One-four-car-accidents-caused-cell-phone-use-driving-five-cent-blamed-texting.html>
- Gutiérrez-Puertas, L., Márquez-Hernández, V.V., Aguilera-Manrique, G. (2016). Adaptation and validation of the Spanish version of the nomophobia questionnaire in nursing studies.

- CIN Comput. Inform. Nurs, 34(10), 470–475. <http://dx.doi.org/10.1097/CIN.0000000000000268>
- Gündoğmuş, I., Taşdelen, K.A. & Çoban, D.A. (2020). Investigation of the relationship between social network usage and sleep quality among university students. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 21(2), 141-148. https://www.researchgate.net/publication/336449954_Investigation_of_the_relationship_between_social_network_usage_and_sleep_quality_among_university_students
- Guedes, E., Sancassiani, F., Carta, M.G., Campos, C., Machado, S., Spear, A.L. & Nardi, A.E. (2016). Internet addiction and excessive social networks use: What about Facebook? *Clin. Pract. Epidemiol. Ment. Health*, 12, 43–48. <http://dx.doi.org/10.2174/1745017901612010043>
- Gutiérrez, J. de S., Rodríguez, F. de F. & Rubio, G. (2016). Cell-phone addiction: a review. *Front Psychiatry*, 7, 175. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5076301/>
- Holdoš, J. (2013). Závislosť vysokoškolákov od internetu. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 47(2), 162-174. https://www.academia.edu/11532771/Holdos_J._2013_Z%C3%A1vislos%C5%A5_vysoko%C5%A1kov_od_internetu
- Hudíková, Z. (2013). Generations of recipients in the context of the media production effects. In Matúš, J. & Petranová, D. (eds.). *Marketing identity: design that sells*. (s. 183-197). Trnava: University of Ss. Cyril and Methodius in Trnava.
- Cheung, T., Lee, R. L. T., Tse, A. C. Y., Do, C. W., So, B. C. L., Szeto, G. P. Y. & Lee, P. H. (2019). Short Version Among Chinese Children and Adolescents in Hong Kong. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 22(11), 714-723. <http://doi.org/10.1089/cyber.2019.0325>
- Johansen, C., Boice, J. Jr., McLaughlin, J. & Olsen, J. (2001). Cellular telephones and cancer: a nationwide cohort study in Denmark. *Journal of the National Cancer Institute*, 93(3), 203–207. <https://academic.oup.com/jnci/article/93/3/203/2906436>
- Jones, T. (2014). Students' cell phone addiction and their opinions. *Elon J Undergrad Res Commun*, 5(1), 74–80. <http://www.elon.edu/docs/e-web/academics/communications/research/vol5no1/08jonesejspring14.pdf>
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- King, A. L. S., Valença, A. M. & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence? *Cogn. Behav. Neurol*, 23(1), 52–54. <https://doi:10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc>
- Lee, S., Kim, M. W., McDonough, I. M., Mendoza, J.S. & Kim, M.S. (2017). The Effects of Cell Phone Use and Emotion-regulation Style on College Students' Learning. *Appl. Cogn. Psychol*, 31, 360–366. <https://doi.org/10.1002/acp.3323>
- Lee, S., Kim, M., Mendoza, J.S., McDonough, I.M. (2018). Addicted to cellphones: Exploring the psychometric properties between the nomophobia questionnaire and obsessiveness in college students. *Heliyon* 2018, 4, 1–20. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6223106/>
- Naeem, Z. (2014). Health risks associated with mobile phones use. *International Journal of Health Sciences*, 8(4), 5-6.
- Nishad, P. & Rana, A. S. (2016). Impact of mobile phone addiction among college going students: A literature review. *Adv Res J Soc Sci*, 7(1), 111–115. https://www.researchgate.net/profile/Amar_Rana5/publication/306020379_Impact_of_mobile_phone_addiction_among_college_going_students/links/57eb21de08ae91a0c8d3f7c6/Impact-of-mobile-phone-addiction-among-college-going-students.pdf
- Mešťanová, M. (2013). Internet = nepriateľ? Iba ak mu to sami dovoľíme. *Megatrendy a médiá*, 125-137.
- Kneidinger-Mueller, B. (2019). When the smartphone goes offline: A factorial survey of smartphone users' experiences of mobile unavailability. *Comput. Hum. Behav*, 98, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.037>
- Koncepcia mediálnej výchovy v Slovenskej republike v kontexte celoživotného vzdelávania*. (2009). <https://www.zodpovedne.sk/index.php/sk/component/jdownloads/finish/1-knihy-a-prirucky/8-koncepcia-medialnej-vychovy-v-slovenskej-republike-v-kontexte-celozivotneho-vzdelavania?Itemid=0>
- Livingstone, S., Mascheroni, G. & Staksrud, E. (2015). Developing a framework for researching children's online risks and opportunities in Europe. *EU Kids Online*. <http://www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EUKidsIV/PDF/TheEUKidsOnlineResearchFramework.pdf>

- Okoye, C.A., Obi-Nwosu, H. & Obikwelu, V.C. (2017). Nomophobia among undergraduate. *Pract. Psychol.*, 7, 64–74. <https://journals.aphriapub.com/index.php/PP/article/download/415/390/>
- Ozdemir, B., Cakir, O. & Hussain, I. (2018). Prevalence of Nomophobia among university students: A comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students. *Eurasia J. Math. Sci. Technol. Ed*, 14, 1519–1532. <http://dx.doi.org/10.29333/ejmste/84839>
- Park, C. S. & Kaye, B. K. (2019). Smartphone and self-extension: Functionally, anthropomorphically, and ontologically extending self via the smartphone. *Mob. Media Commun*, 7, 215–231. <https://doi.org/10.1177/2050157918808327>
- Paulus, P., Schumacher, L. & Sieland, B. (2012). *Medienkonsum von Schülerinnen und Schülern. Zusammenhänge mit Schulleistungen und Freizeitverhalten.* Studie der Leuphana-Universität Lüneburg, im Auftrag der DAK-Gesundheit, Hamburg.
- Pivetta, E., Harkin, L. Billieux, J.M., Kanjo, E. & Kuss, D. J. (2019). Problematic smartphone use: An empirically validated model. *Comput. Hum. Behav.*, 100, 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.06.013>
- Roberts, J. A. (4. decembra, 2012). Cell-Phone Jones (Addiction). *Blogs Baylor*. https://blogs.baylor.edu/jim_roberts/2012/12/04/cell-phone-jones-addiction/
- Roberts, J. A., Yaya. L. H. P. & Manolis, Ch. (2014). The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 1-12. DOI: 10.1556/JBA.3.2014.015
- Rojas-Jara, C., Henríquez, F., Sanhueza, F., Núñez, P., Inostroza, E., Solís, A. & Contreras, D. (2018). Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes: Una revisión. *Rev. Española Drogodepend*, 43, 39–54. https://www.researchgate.net/publication/329844658_Adiccion_a_Internet_y_uso_de_redes_sociales_en_adolescentes_una_revisio
- Sandeep, T. K. (2018). A study on the effects of ICT enabled gadgets and screen addiction among mechanical engineering students. *Int. J. Mech. Eng. Technol*, 9, 1223–1227. http://www.iaeme.com/MasterAdmin/Journal_uploads/IJMET/VOLUME_9_ISSUE_8/IJMET_09_08_131.pdf
- Spitzer, M. (2018). *Digitálna demencia*. Citadella. Správa o mládeži. IUVENTA - Slovenský inštitút mládeže. https://www.iuventa.sk/files/som/som-sprava%20o%20mladezi%202018_popularizovan_a.pdf
- Tamminen, J., Payne, J. D., Stickgold, R., Wamsley, E. J. & Gaskell M. G. (2010). Sleep Spindle Activity Is Associated With the Integration of New Memories and Existing Knowledge. *Journal of Neuroscience*, 30(43), 14356 - 14360. <https://doi:10.1523/JNEUROSCI.3028-10.2010>
- Tateno, M., Teo, A. R., Ukai, W., Kanazawa, J., Katsuki, R., Kubo, H. & Kato, T. A. (2019). Internet Addiction, Smartphone Addiction, and Hikikomori Trait in Japanese Young Adult: Social Isolation and Social Network. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 455. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00455>
- Racsmany, M., Conway, M. A. & Demeter, G. (2009). Consolidation of Episodic Memories During Sleep: Long-Term Effects of Retrieval Practice. *Psychological Science*, 21, 80-85. <https://doi.org/10.1177/0956797609354074>
- Rasch, B., Büchel, Ch., Gais, S. & Born, J. (2007). Odor Cues During Slow-Wave Sleep Prompt Declarative Memory Consolidation. *Science*, 315, 1426-1429. https://www.researchgate.net/publication/6460367_Odor_Cues_During_SlowWave_Sleep_Prompt_Declarative_Memory_Consolidation
- Schoeni, A., Roser, K. & Rössli, M. (2015). Symptoms and cognitive functions in adolescents in relation to mobile phone use during night. *PLoS ONE*, 10(7), e0133528. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4519186/>
- Thomé, S. (2012). ICT use and mental health in young adults. Effects of computer and mobile phone use on stress, sleep disturbances, and symptoms of depression. *Dissertation*. https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/28245/1/gupea_2077_28245_1.pdf
- Volkow, N.D., Tomasi, D. & Wang, G. J. et al. (2011). Effects of cell phone radiofrequency signal exposure on brain glucose metabolism. *JAMA*, 305(8), 808–813. <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/645813>
- Vyhľadka Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky o základných školách, č. 320/2008 Z. z. (2008). http://www.ruvzmartin.sk/zakony/320_2008.pdf
- Yu, S. & Sussman, S. (2020). Does Smartphone Addiction Fall on a Continuum of Addictive Behaviors? *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(2), 422. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020422>

Yildirim, C. & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior, 49*, 130-137. https://www.researchgate.net/publication/273705474_Exploring_the_dimensions_of_nomophobia_Development_and_validation_of_a_self-reported_questionnaire

Názov: **Behaviorálne závislosti v kontexte sociálneho fungovania**
Zborník vedeckých štúdií

Vedecký redaktor:

Ladislav Vaska

Editorky:

Michaela Šavrnochová

Jana Vrťová

Recenzentka a recenzent:

Markéta Rusnáková

Vladimír Lichner

Formát publikácie: A4
Rozsah: 124 strán
Rok vydania: 2020
Vydanie: prvé
Formát: on-line verzia

Vydavateľ: Belianum – Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici

ISBN 978-80-557-1747-0 (on-line verzia)

