

**UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE  
FILOZOFICKÁ FAKULTA**

**INTERNET AKO SPŮŠŤAČ MEDIÁLNEJ ZÁVISLOSTI**

**Diplomová práca**

Študijný program:

Kulturológia

Študijný odbor:

3.1.2 Kulturológia

Pracovisko (katedra/ústav):

Katedra kulturológie

Školiteľ:

Mgr. Erika Kováčová, PhD.

**Nitra 2012**

**Bc. Andrea Stanková**

## ZADANIE ZÁVEREČNEJ PRÁCE


**Meno a priezvisko študenta:** Bc. Andrea Stanková  
**Študijný program:** kulturológia (Jednoodborové štúdium, magisterský II. st., denná forma)  
**Študijný odbor:** 3.1.2 kulturológia  
**Typ záverečnej práce:** Diplomová práca  
**Jazyk záverečnej práce:** slovenský

**Názov:** Internet ako spúšťač mediálnej závislosti

**Anotácia:** Psychológovia a psychiatri sú prvými, ktorí odhaľujú explicitné i implicitné príčiny (nielen) novodobých mediálnych závislostí. Tieto v ostatnom čase čoraz častejšie rezonujú v teoretickej reflexii viacerých vedných disciplín. Ruka v ruke s mediálnou kultúrou totiž kráčajú mediálne závislosti (či už ide o internet, televíziu, videohry atď.) ako aj potreba týmto závislostiam predchádzať najmä prostredníctvom mediálnej výchovy. Predkladaná diplomová práca súčasne hľadá príčiny tohto stavu v súčasnej globalizovanej spoločnosti, v ére informačného veku a digitalizácie. Aké sú socio-kultúrne konzekvencie virtuálneho života? Osamelosť a splývanie virtuálnej a off-line identity?

**Školiteľ:** Mgr. Erika Kováčová, PhD.  
**Oponent:** prof. PhDr. Dalimír Hajko, DrSc.  
**Katedra:** KKULT - Katedra kulturológie  
**Vedúci katedry:** prof. PhDr. Jozef Leikert, PhD.  
**Dátum zadania:** 29.09.2010

**Dátum schválenia:** 02.10.2010

  
prof. PhDr. Jozef Leikert, PhD.  
vedúci/a katedry

## **POĎAKOVANIE**

Pod'akovanie patrí predovšetkým mojej konzultantke Mgr. Erike Kováčovej, PhD. za jej odbornú pomoc, cenné rady a ústretovosť, ktorú mi poskytovala počas tvorby mojej diplomovej práce.

## **ABSTRAKT**

STANKOVÁ, Bc. Andrea: Internet ako spúšťač mediálnej závislosti. [Diplomová práca]. Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre. Filozofická fakulta; Katedra kulturológie. Školiteľ: Mgr. Erika Kováčová, PhD. 2012. 73 s.

Téma avizovaná v nadpise je spracovaná v rovine teoretickej ako diplomová práca. V rámci danej teoretickej roviny sa práca zaoberá problematikou novodobých mediálnych závislostí s primárnym zreteľom na médium internetu. Na fenomén internetovej závislosti pritom nazerá z viacerých aspektov, cez prizmu kulturológie, psychológie i sociológie. Pri skúmaní tohto nového typu závislosti sa pritom pozornosť zameriava predovšetkým na negatívne aspekty on-line pripojenia, ku ktorým patrí uzatváranie sa užívateľov do virtuálneho sveta, narúšanie tradičných sociálnych väzieb, ochudobňovanie jazyka, strata voľného času, agresivita, šírenie pornografického materiálu, vznik fyzických, ale aj psychických problémov. Predkladaná diplomová práca čitateľovi zároveň ponúka aj rôzne návody a liečebné postupy, vďaka ktorým je možné s takýmto problémom bojovať. V rámci prevencie pritom kladie veľký dôraz na zavádzanie mediálnej výchovy do školského systému a celej spoločnosti. Práve ju totiž práca považuje za hlavný prostriedok zvyšovania mediálnej gramotnosti obyvateľstva.

### **Kľúčové slová**

Závislosť. Internet. Virtuálny svet. Strata sociálnych väzieb. Agresivita. Ochudobňovanie jazyka. Pornografia. Psychické problémy. Mediálna výchova. Mediálna gramotnosť.

## **ABSTRAKT**

STANKOVÁ, Bc. Andrea: Internet als Medienabhängigkeitsauslöser. [Diplomarbeit]. Universität des Konstantin des Philosophen in Nitra. Philosophische Fakultät; Katheder der Kulturologie. Ausbilder: Mgr. Erika Kováčová, PhD. 2012. 73 S.

Das im Titel avisiertes Thema, wurde in einer theoretischen Ebene als eine Diplomarbeit ausgearbeitet. Im Rahmen der gesetzten theoretischen Ebene, befasst sich die Arbeit mit einer Problematik, der neuzeitlichen Medienabhängigkeiten mit der Hinsicht auf das Medium Internet. In das Phänomen Internetabhängigkeit wird aus mehreren Ansichten eingesehen, über das kulturologische Model, Psychologie und Soziologie. Beim forschen dieses neuen Abhängigkeitstypes, wird das Augenmerk vor allem auf die negative Aspekte der on-line Verbindung, wie das Hineinverschließen der Benutzer in eine virtuelle Welt, Störung der üblichen Sozialbindungen, die Sprachenabmagerung, Verlust der Freizeit, Aggressivität, die Verbreitung des pornografischen Materials, Ausbruch der physischen so wie psychischen Probleme, gerichtet. Die vorgelegte Diplomarbeit bietet dem Leser zugleich auch verschiedene Anleitungen und Genesungsvorgänge, mit deren Hilfe es möglich ist mit diesen Problemen zu kämpfen. Im Rahmen der Prävention wird die Einführung des Medienunterrichts in das Schulsystem so wie in die ganze Gesellschaft betont. Gerade der Medienunterricht wird in der Arbeit als das Hauptmittel zur Erhöhung des Medienwissens der Bevölkerung gesehen.

### **Schlüsselwörter**

Abhängigkeit. Internet. Virtuelle Welt. Verlust der Sozialbindungen. Aggressivität. Sprachenabmagerung. Pornografie. Psychische Probleme. Medienunterricht. Medienwissen.

# OBSAH

ÚVOD.....	7
1 TRADIČNÉ VERZUS MODERNÉ MÉDIÁ.....	9
1.1 Internet v „plienkach“.....	10
1.2 „Generácie“ webu.....	10
1.3 Internet pre a proti.....	12
2 ZÁVISLOSTI.....	14
2.1 Látkové závislosti.....	14
2.2 Nelátkové závislosti.....	15
2.2.1 Problém definovania nelátkovej závislosti.....	17
3 ZÁVISLOSŤ NA INTERNETE.....	21
3.1 Sme závislí?.....	22
3.2 Najrizikovejšie skupiny.....	24
3.3 Prečo internet vôbec vyhľadávame?.....	26
3.4 Negatívne dôsledky závislosti na internete.....	27
3.5 Hrozivé následky.....	28
4 ON-LINE KOMUNIKÁCIA.....	30
4.1 Výhody on-line komunikácie.....	31
4.2 Nevýhody on-line komunikácie.....	33
5 CHATOVANIE.....	37
5.1 Život v druhej realite.....	37
5.2 Prostredie bez zábran.....	39
5.3 Riziká chatu.....	40
5.4 Vzťahy on-line.....	43
6 CYBERSEX.....	46
6.1 Čím nás tak priťahuje?.....	47
6.2 Varovné signály.....	48
7 LIEČBA NOVODOBÝCH NELÁTKOVÝCH ZÁVISLOSTÍ.....	51
7.1 Psychoterapia.....	51
7.2 Kontrolované používanie.....	52
7.3 Prevencia.....	54
7.4 Netradičné praktiky.....	55
8 VÝZNAM MEDIÁLNEJ VÝCHOVY.....	56
8.1 On-line domorodci verzus on-line prisťahovalci.....	56
8.2 Mediálna gramotnosť.....	57
8.3 Mediálna výchova ako riešenie.....	58
8.4 Pomôcky mediálnej výchovy.....	61
ZÁVER.....	64
POUŽITÁ LITERATÚRA.....	67

## ÚVOD

V súčasnosti je život jednotlivca, skupín ako aj celej našej spoločnosti prestúpený rôznymi médiami. Práve ony patria k hlavným príčinám toho, že sa z jednotlivých častí našej planéty postupne stáva jeden veľký celok. Skutočnosť, že sa vďaka médiám spojí celý svet pritom predpovedal už v 60. rokoch 20. storočia odborník na masmediálnu komunikáciu Marshall McLuhan. Práve on vo svojej knihe *Gutenbergova galaxia* vyslovil myšlienku, že sa zo sveta vďaka rozšíreniu médií stane globálna dedina. Keďže táto koncepcia bola vytvorená pred päťdesiatimi rokmi, je pochopiteľné, že najdôležitejšiu úlohu v procese spájania ľudstva u tohto vizionára zohrávala predovšetkým televízia.

Vďaka prudkému rozvoju informačných a komunikačných technológií sa však v posledných rokoch na procese globalizácie okrem tradičných médií začali podieľať aj takzvané digitálne médiá. „*Ide o médiá, založené na počítačových technológiách a ich sieťach, ako sú digitálna televízia, počítače s multimediálnym vybavením, kompaktné disky (CD, DVD), počítačové siete, internet ...*“<sup>1</sup>

Tieto nové technológie sa pritom postupne stali obľúbenými spoločníkmi všetkých vekových kategórií. Ich atraktivita však najviac upútala pozornosť mladej generácie, pričom enormnému záujmu z ich strany sa teší najmä internet. Tento technický zázrak si pritom každou minútou získava stále nových a nových užívateľov. O tom, že vzrastajúci trend používania internetu je celosvetovou záležitosťou, potvrdzujú aj výskumy venujúce sa tejto problematike na Slovensku.

V roku 2004 uskutočnila agentúra MVK reprezentatívny výskum na vzorke 1 167 respondentov starších ako 18 rokov. Jeho výsledkom bolo zistenie, že na Slovensku využíva internet 19,5 % ľudí. Takmer 34 % z nich pritom uviedlo, že ho využívajú denne. Najviac sa pritom užívatelia venujú písaniu e-mailov a chatovaniu.<sup>2</sup>

Keďže výskum zahŕňal iba osoby staršie ako 18 rokov, môžeme predpokladať, že po pričítaní veľkého množstva užívateľov pod touto vekovou hranicou, by sme dostali veľmi zaujímavé číslo. Je pritom pravdepodobné, že s rastúcim trendom používania internetu sa toto číslo aj neustále zvyšuje.

O tom, že si internet každým rokom získava čoraz viac fanúšikov potvrdzuje aj výskum s názvom *Dospievajúci vo virtuálnom priestore*, ktorý realizoval Výskumný ústav

---

<sup>1</sup> KAČINOVÁ, V. a kol.: Mediálna výchova – učebné texty pre 9. ročník ZŠ. In: *ŠPÚ*. [online]. 2005. s. 3.

<sup>2</sup> HOLDOŠ, J.: Globalizácia médií a komunikácia vo virtuálnej realite. In: *Vplyv globalizácie na mediálnu kultúru*. Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa, 2006. s. 306.

detskej psychológie a patopsychológie v roku 2010. Podľa jeho záverov v súčasnosti na Slovensku používa internet 97 % mladých ľudí, z toho dve tretiny takmer denne.<sup>3</sup> Niektorí odborníci dokonca tvrdia, že v súčasnosti smerujeme k tzv. totálnemu pripojeniu.<sup>4</sup>

Internet sa tak v priebehu niekoľkých rokov od svojho vzniku stal neoddeliteľnou súčasťou života moderného človeka. Vďaka nemu môžeme bezproblémovo komunikovať s ľuďmi na opačnom konci sveta, získavať rôzne informácie, vzdelávať sa, počúvať hudbu, sledovať filmy, čítať noviny, nakupovať či zabávať sa. Popri množstve jeho pozitív sa však čoraz častejšie začínajú vynárať aj tienisté stránky tohto technologického pokroku. Internet sa stáva doslova žrútom nášho času, spôsobuje problémy s verbálnou a sociálnou komunikáciou, negatívne vplýva na náš fyzický, ale aj duševný stav, je spúšťačom našej agresivity, umožňuje šírenie pornografického materiálu, šikanovanie a v neposlednom rade môže vytvárať aj závislosť.

Práve možnosť vzniku závislosti na tomto vynáleze modernej doby sa stala motiváciou pre napísanie tejto diplomovej práce. Tým, že sa internet stal naším každodenným spoločníkom doma, v škole či práci, výraznou mierou zasahuje do našich životov. Z toho dôvodu je potrebné venovať sa aj jeho negatívnym aspektom, v tomto prípade možnej závislosti, ktoré pre spoločnosť jeho používanie prináša. V psychiatrických kruhoch sú veľmi dobre známe diagnózy závislosti na automatoch, alkohole, cigaretách, liekoch či iných drogách. Inak je to však s internetovou závislosťou, ktorá je doteraz značne nepreskúmaným fenoménom. Z toho dôvodu sa cieľom predkladanej diplomovej práce stáva priblíženie problematiky tejto novodobej mediálnej závislosti, a to predovšetkým jej dôsledkov, ktoré so sebou pre závislého užívateľa prináša.

Na čom všetkom môžeme byť v rámci internetu závislí? Ktoré faktory dopomáhajú vzniku takéhoto druhu závislosti? Ako možno spozorovať, že niekto tomuto problému podľahol? Je internet činiteľom, ktorý spôsobuje naše uzatváranie sa do virtuálneho sveta, odlúčenie komunikácie a v neposlednom rade pretrhnutie tradičných sociálnych väzieb na rodinu a priateľov? Kde môžeme v prípade objavenia sa takéhoto problému hľadať prípadnú pomoc? Aj na tieto otázky sa diplomová práca bude snažiť nájsť odpoveď.

Pre jej čitateľov by pritom mala byť akýmsi varovným signálom na uvedomenie si negatívnych aspektov, ktoré so sebou internet prináša a byť apelom, aby sa túto modernú technológiu snažili používať s mierou. Jej nástrahám totiž môže podľahnúť ktokoľvek.

---

<sup>3</sup> FILO, J. – IVANIČ, P. – LUPPOVÁ, S.: *Myslím kriticky o médiách*. Bratislava : Slovenské centrum pre komunikáciu a rozvoj, 2011. s. 36.

<sup>4</sup> HOLDOŠ, J.: Globalizácia médií a komunikácia vo virtuálnej realite. In: *Vplyv globalizácie na mediálnu kultúru*. Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa, 2006. s. 306.



# 1 TRADIČNÉ VERZUS MODERNÉ MÉDIÁ

*„Svojím prudkým rozšírením po celom svete sa postaral o pokles zelených čísel v sledovanosti televízií, počúvanosti súkromných, národných i hranice prekračujúcich rádiových staníc a taktiež o väčšiu či menšiu stratu záujmu o periodickú tlač ako prvotného osvietenského nástroja našej civilizácie.“<sup>5</sup>*

(Erika Kováčová, Ján Moravčík)

Masovokomunikačné prostriedky sú v súčasnosti neodmysliteľnými a vernými spoločníkmi nášho života. „ ... sú všeprestupujúce a sú všade okolo nás ako počasie.“<sup>6</sup> Plnia funkciu hlavného zdroja informácií, spájajú ľudí po celom svete, poskytujú nekonečnú zábavu, vzdelávajú či dokonca vychovávajú.

Ich vstup do nášho života sa stal nepochybné historickým medzníkom. Najstarším oficiálnym masovokomunikačným prostriedkom je pritom tlač, ktorú okolo roku 1450 vynášiel Johann Gutenberg. Skutočným masmédiom sa však stala až na začiatku 17. storočia v čase vzniku periodickej tlače. Tento vynález umožňoval tlačenie obrovského množstva celých kníh, vďaka čomu sa mohla rozšíriť vzdelanosť medzi širšie vrstvy. Práve tlač bola vynálezom, ktorý odštartoval informačnú a vedeckú explóziu. Neprešlo ani pár storočí a k tlači sa pripojil rozhlas, neskôr aj televízia.

S pokrokom vedy a techniky však začali vznikať aj nové moderné médiá, ktoré pre človeka priniesli pokročilejšie možnosti komunikácie, výmeny informácií i zábavy. Na základe toho sa médiá začali deliť na tzv. tradičné a moderné. Tradičné pritom reprezentuje už spomínaná tlač, rozhlas a televízia. K moderným zasa patria mobilné telefóny alebo internet.

Hranie on-line hier, vyhľadávanie informácií či chatovanie sa v súčasnosti pre mnohých z nás stalo každodenným rituálom. Množstvo času, ktoré takýmto činnostiam venujeme, pritom spôsobuje obrovský pokles záujmu o tradičné médiá ako aj vznik novodobých chorôb. Vďaka tomu patrí internet v súčasnosti k najvýznamnejším a najviac diskutovaným médiám modernej doby.

---

<sup>5</sup> KOVÁČOVÁ, E. – MORAVČÍK, J.: Internetové sociálne siete. In: *Kontexty kultúry a turizmu*. 2010, roč. 3, č. 2, s. 26.

<sup>6</sup> JIRÁK, J. – KÖPPLOVÁ, B. *Masová média*. Praha : Portál, 2009. s. 322.

## 1.1 Internet v „plienkach“

Najpopulárnejším masovokomunikačným prostriedkom súčasnosti je nepochybne internet. *Slovník mediální komunikace* ho pritom definuje ako „ ... celosvetovú počítačovú sieť pozostávajúcu z rady väčších a menších počítačových sietí, ktoré k výmene a prenosu digitálnych dát využívajú protokol TCP/IP (Transmission Control Protocol over Internet Protocol).“<sup>7</sup>

Ako sa však tento obrovský komunikačný systém zrodil? Za predchodcu dnešného internetu môžeme považovať počítačovú sieť s názvom ARPANET, ktorá vznikla v roku 1969. Tento projekt, ktorý slúžil predovšetkým pre potreby americkej vlády, mal zabezpečiť bezproblémovú počítačovú komunikáciu po celom území USA, a to aj v tom prípade, že by časť tejto siete bola vyradená z prevádzky.

Do osemdesiatych rokov sa internet nijak zvlášť nerozvíjal a slúžil iba vládny a štátnym organizáciám. V polovici osemdesiatych rokov sa k internetu už začínajú pripájať aj prvé univerzity. Vďaka neskoršiemu vytvoreniu ľahšieho spôsobu komunikácie cez internetovú službu WWW počet jeho používateľov z roka na rok prudko vzrástol. Kým v roku 1984 ich bolo okolo tisíc, v roku 1993 počet užívateľov pripojených k sieti presiahol číslo milión.<sup>8</sup>

V súčasnosti je k internetovej sieti pripojená takmer každá domácnosť a „každú minútu získavajú ďalší a ďalší ľudia prístup na Internet, pripájajú sa k nemu ďalšie a ďalšie počítače a ďalšie informácie sú dodávané na sieť.“<sup>9</sup>

Kým sa však internet dopracoval do takej podoby akú má v súčasnosti, musel prejsť mnohými premenami a inováciami.

## 1.2 „Generácie“ webu

Tak ako sa svet, v ktorom žijeme neustále mení a vyvíja, tak sa obrovskou rýchlosťou premieňa aj internet. Zmeny, ktoré po jeho vytvorení nastali sú hlavne v množstve pripojených počítačov, ktoré vzrástli z niekoľkých desiatok na milióny, taktiež v jeho rýchlosti, avšak veľmi dôležitými sú aj jeho podoby, ktorými postupne prechádzal.

---

<sup>7</sup> REIFOVÁ, I. a kol.: *Slovník mediální komunikace*. Praha : Portál, 2004. s. 94.

<sup>8</sup> HORVÁTH, P.: Internet – História internetu a jeho začiatky na Slovensku. In: *Slovensko kultúrny profil*. [online]. 2009. [cit. 2012-02-21].

<sup>9</sup> LÉVY, P.: *Kyberkultura*. Praha : Karolinum, 2000. s. 97.

### **Web 1.0**

V čase, keď sa internet sprístupnil bežným používateľom mal podobu iba jednoduchých statických web stránok. Tieto web stránky svojmu užívateľovi ponúkali iba text. Išlo napríklad o rôzne katalógy alebo statické firemné stránky. Web 1.0 tak umožňoval iba pasívne prezeranie obsahu stránok. Používateľ sa tak mohol ponoriť do sveta poznávania, avšak komunikácia s tvorcom stránky alebo medzi jednotlivými užívateľmi nebola možná.

### **Web 2.0**

Web 2.0 je presným opakom Webu 1.0. Vznik Facebooku, Pokecu, Twitteru, Youtubu, rôznych iných sociálnych sietí či blogov umožnili zdieľanie obsahu a zároveň aj interaktivitu medzi užívateľmi. Používatelia tak môžu pridávať na web svoju vlastnú tvorbu, ako aj komunikovať s inými pripojenými.

### **Web 3.0**

Web 3.0 má veľa spoločných znakov s Webom 2.0, po technologickej stránke je však oveľa sofistikovanejší. Využívajú ho napríklad reklamné spoločnosti, ktoré vám na už spomínanom Facebooku prípadne Pokeci dokážu ponúknuť produkty presne podľa vašich záujmov. A to všetko bez akéhokoľvek vyplňania dotazníkov. Mení sa aj spôsob vyhľadávania na webe. Výsledky, ktoré sa vám na obrazovke objavia budú šité na mieru presne pre vás a nie pre všetkých. Tento druh webu je totiž viac zameraný na jednotlivca ako na skupiny. Web 3.0 má dokonca viacero funkcií, ktoré nám umožňujú používať internet ľahšie a prakticky kdekoľvek.

Je pritom až neuveriteľné ako rýchlo sa internet týmito etapami vyvíjal. V priebehu niekoľkých rokov sme mohli využívať jeho prvú, druhú a napokon aj tretiu podobu. Prítom ešte len nedávno sa začala éra Webu 2.0 a už je na svete aj jeho tretia verzia v podobe už spomínaného Webu 3.0.

Ktorú verziu by sme však mali používať? Mohlo by sa nám zdať, že Web 3.0 je tým najlepším riešením vďaka tomu, že je najnovší. Najideálnejšie je však snažiť sa používať všetkých tri typy, pretože Web 1.0, Web 2.0 a Web 3.0 najlepšie fungujú spoločne.

### 1.3 Internet pre a proti

S prenikaním internetu do celej našej spoločnosti sa začíname stretávať už koncom dvadsiateho storočia. Postupne sa z neho stával univerzálny komunikačný prostriedok a veľmi silné médium.

Svoje postavenie dosiahol najmä vďaka svojej multimedialnosti. Internet totiž umožnil prepojenie obrazu, zvuku aj textu a tým v sebe skĺbil funkcie predchádzajúcich médií – tlače, rozhlasu aj televízie, do jedného celku.

*„Na rozdiel od novín alebo časopisov ponúka WWW okrem textov aj multimedialne prvky. Informácie môžu byť sprostredkované vizuálne, auditívne i audiovizuálne, takže o ponuke on-line možno hovoriť ako o symbióze tradičných médií.“<sup>10</sup>*

Svoju bezkonkurenčnosť však dosiahol až vďaka svojej obrovskej interaktivite, ktorú pred jeho existenciou tradičné médiá neumožňovali. Vďaka internetu už recipient nie je len pasívnym prijímateľom, ale aktívne sa môže podieľať na jeho tvorbe. Participácia užívateľa na obsahu pred vznikom tohto média už síce existovala v menších podobách, avšak volanie do rádia prípadne podieľanie sa na výsledkoch rôznych televíznych ankiet nemožno považovať za nejakú veľkú interaktivitu.

K veľkým pozitívam internetu patrí aj jeho dostupnosť. Používať ho môžeme prakticky kdekoľvek – doma, v práci, v škole, počas dovolenky prípadne aj počas cesty autobusom. Na rozdiel od televízie či rozhlasu, je prístup užívateľa k on-line mediálnej ponuke časovo neobmedzený. Je iba na ňom, kedy a kde si pozrie, prečíta alebo vypočuje napríklad najaktuálnejšie správy. Takpovediac za „pár korún“ nám potom dokáže vyplniť voľný čas, uľahčiť prácu, ponúknuť rôzne formy zábavy, informácií, skúseností, zážitkov prípadne sprostredkovať komunikáciu s ľuďmi vzdialenými tisícky kilometrov. Vďaka internetbankingu môžeme dokonca platiť faktúry či šekové poukážky z pohodlia vlastného domova. Stačí nám na to iba pár „klikov“.

Môžeme tak konštatovať, že používanie internetu a iných médií nám prináša množstvo pozitívneho, zároveň sa však vo svete čoraz častejšie stretávame aj s ich negatívami. K jedným z nich patrí aj strata voľného času. V posledných rokoch sa toto nové médium stalo naším verným spoločníkom, ku ktorému sa neustále obraciame. Ešte pred pár rokmi by sme pocit nudy zaháňali nejakou športovou činnosťou, prechádzkou po

---

<sup>10</sup> HRADISKÁ, E. – BREČKA, S. – VYBÍRAL, Z.: Psychológia médií. Bratislava : EUROKÓDEX, s. r. o., 2009. s. 241.

parku, čítaním kníh prípadne stretnutím s priateľmi. V tom čase sme však nepoznali blogy, chaty či on-line hry. So vznikom internetu sa však vytvorili nové, doposiaľ neznáme aktivity, vďaka ktorým pojem voľný čas postupne stráca význam.

V súčasnosti trávime neuveriteľné množstvo času na sociálnych sieťach, hraním on-line hier, prezeraním videoklipov, obrázkov či filmov. Vďaka tomu už nemáme čas na priateľov, rodinu, šport či iné aktivity. On-line komunikáciu preferujeme pred časom stráveným s priateľmi, hranie hier vymieňame za skutočné športové aktivity a všetky informácie, ktoré sme doteraz čerpali z kníh, novín či televízie vyhľadávame predovšetkým v tomto zdroji. Je ich tu však oveľa viac než dokáže jeden človek „stráviť“.

*„V dobe, kedy Diderot a d' Alembert vydávali svoju Encyklopédiu mohla ešte obmedzená skupina ľudí veriť, že zvláda celkové vedomosti ľudstva (prinajmenšom to hlavné) a tento ideál predkladať ostatným. Vtedy bolo ešte možné poznanie obsiahnuť, zhrnúť do jedného celku. S objavom nového sveta, s postupným objavovaním jeho rozmanitosti a s rýchlejšim pribúdaním vedeckých a technických poznatkov sa, počínajúc 19. storočím, snaha o zvládnutie celkového vedenia jedným človekom či malou skupinou stáva ilúziou.“<sup>11</sup>*

Internet je tak veľkou encyklopédiou, do ktorej neuveriteľným tempom pribúda strana za stranou. Informácie, ktoré sa v nej pritom nachádzajú nemusia byť vôbec pravdivé. Do jej obalu sa totiž dostane všetko, čo vyprodukuje profesionál, poloprofesionál, ale aj laik. Tým, že má dnešný človek k dispozícii také množstvo informácií, zažíva pocit presýtenia. *„Súčasnému postmodernému človeku sa informácie priam vnucujú do pozornosti, do jeho vedomia i podvedomia prenikajú aj tie z nich, ktoré v skutočnosti vôbec nepotrebuje, ba ani o ne nestojí.“<sup>12</sup>*

Trávenie takého obrovského množstva času surfovaním po internete pritom spôsobuje našu intelektuálnu degeneráciu ako aj ochladnutie medziľudských vzťahov, stratu tradičnej komunikácie a vznik nových chorôb.

---

<sup>11</sup> LÉVY, P.: *Kyberkultura*. Praha : Karolinum, 2000. s. 144-145.

<sup>12</sup> HOCHÉL, I.: Situácia „pop“ (Umenie a kultúra v postmodernej dobe). In: *V labyrinte popkultúry*. Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa, 2004. s. 33.

## 2 ZÁVISLOSTI

Alkohol, cigarety a drogy. Najznámejšie „vynálezy“ ľudstva, prostredníctvom ktorých si umelo navodzujeme pocit šťastia, radosti či uvoľnenia. Pri ich konzumácii si zvyšujeme svoje sebavedomie, zbavujeme sa stresu a zabúdame na všetko zlé z bežného života. Takýto stav opojenia však netrvá večne a po krátkom čase musíme opäť akceptovať reálny svet. Mnohí z nás však chcú takýto pocit „extázy“ zažívať čoraz častejšie, následkom čoho si na dané látky vytvárajú telesnú i duševnú závislosť. Ich časté užívanie tak spôsobuje poškodenie zdravia a prináša utrpenie nielen závislému, ale aj jeho okoliu.

Nemusia to však byť iba spomínané látky, ktoré môžu mať pre človeka, jeho rodinu a spoločnosť fatálne následky. Nová doba so svojím novým životným štýlom a technickými vymoženosťami nám totiž prináša nové nástrahy v podobe tzv. nelátkových závislostí. Závislí tak už môžeme byť aj od nakupovania, práce, telefonovania, televízie, internetu, hrania hier prípadne i od návštevy solária.

### 2.1 Látkové závislosti

Závislosť človeka na návykových látkach je známa už od nepamäti. Najrozšírenejšími z nich sú nepochybne alkohol a cigarety, ktoré sú celkom bežne dostupné celej ľudskej populácii. V spoločnosti sa však máme možnosť stretnúť aj s oveľa nebezpečnejšími látkami z tejto skupiny – s drogami. Vďaka svojim drastickým následkom pre samotného človeka i celú spoločnosť je preto ich akákoľvek distribúcia a užívanie prísne zakázané. Napriek tomu sú neustále vyhľadávaným artiklom u mladých ako aj dospelých osôb.

Čo teda môžeme chápať pod pojmom závislosť? Pri jej definovaní sa budeme riadiť 10. revíziou *Medzinárodnej klasifikácie chorôb* (MKCH – 10).

Tá závislosť definuje ako: „ ... skupinu fyziologických, behaviorálnych a kognitívnych fenoménov, v ktorých užívanie nejakej látky alebo triedy látok má u daného jedinca oveľa väčšiu prednosť ako iné konanie, ktorého si kedysi cenil viac. Centrálnou popisnou charakteristikou syndrómu závislosti je túžba (často silná, niekedy premáhajúca) brať psychoaktívne látky (ktoré môžu, avšak nemusia byť lekársky predpísané), alkohol alebo tabak.“<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> NEŠPOR, K.: *Návykové chovanie a závislosť*. Praha : Portál, 2007. s. 14.

Na to, aby sme človeka mohli označiť za závislého nám však nestačí len vyššie uvedená definícia. Definitívna diagnóza závislosti by sa mala stanoviť iba vtedy, ak v priebehu jedného roka došlo k trom alebo viacerým z nasledujúcich javov:

1. silná túžba alebo pocit nutkania (baženie – craving),
2. problémy so sebaovládaním pri užívaní látky,
3. telesný odvykací stav,
4. rast tolerancie k účinkom látky,
5. zanedbávanie iných potešení alebo záujmov,
6. pokračovanie v užívaní napriek jasnému dôkazu škodlivých následkov.<sup>14</sup>

Spočiatku vedie človeka k fajčeniu, drogám či alkoholu zvedavosť, fascinácia z ich účinku prípadne sa stávajú iba spoločenskou záležitosťou. Avšak mnohokrát im prepadne natoľko, že už niet cesty späť. Závislý človek sa potom stáva iba troskou. Bez svojej drogy sa už nedokáže zaobísť, frekvencia jej podania a dávky sa neustále zvyšujú. Prichádzajú problémy v rodine, škole i práci. Všetko okrem nej tak stratilo akýkoľvek význam a zmysel. Pre svoju záchranu tak dotyčná osoba musí urobiť jediné a to, čím skôr prestať s jej užívaním a podrobiť sa liečbe.

## 2.2 Nelátkové závislosti

Počítače, internet, televízia, mobilné telefóny či nakupovanie sa stali pevnou súčasťou dnešného moderného človeka. Sú našimi vernými „pomocníkmi“, umožňujú nám rýchlejšiu komunikáciu, poskytujú rôzne informácie, vyplňajú náš voľný čas, určujú trendy dokonca sú aj tvorcami nášho životného štýlu. Tieto technické zázraky využívame prakticky denne a mnohí z nás si tak svoj život bez nich už nedokážu predstaviť. Na jednej strane nám priniesli mnoho pozitívneho, avšak na strane druhej vďaka nim začínajú vznikať úplne nové problémy – tzv. nelátkové závislosti. Aj keď v tomto prípade slovo „závislosť“ nie je z medicínskeho pohľadu úplne správne, budeme ho pre jeho praktickosť a zrozumiteľnosť používať naďalej.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> NEŠPOR, K.: *Návykové chováni a závislosť*. Praha : Portál, 2007. s. 14.

<sup>15</sup>Termín závislosť sa totiž podľa definície MKCH-10 spája len s užívaním návykových látok. Iné „závislosti“ sú najčastejšie zaradené medzi návykovými a impulzívnymi poruchami.

S touto problematikou sa pritom začíname stretávať už v roku 1979, kedy boli po prvýkrát popísané príznaky odlúčenia od počítača. O desať rokov neskôr bola dokonca vydaná o tejto problematike aj kniha s názvom *Computer Addiction? A study of computer dependency*. Jej autorkou bola Margaret Shotton.<sup>16</sup>

V tomto období však nebol osobný počítač takou samozrejmosťou ako je tomu dnes a situácia v rámci nelátkových závislostí sa tak radikálne zmenila. Moderná doba umožnila jeho prienik do každej domácnosti a postupne sa z neho stal náš verný pomocník na krátke voľné chvíle. V súčasnosti pri ňom dokážeme tráviť nekonečné hodiny hraním počítačových hier, chatovaním či nekontrolovateľným nakupovaním. Tieto činnosti sa pritom pre nás stávajú samozrejmosťou a postupne sa od nich stávame závislými. Závislí pritom nemusíme byť iba od internetu. Škála takýchto nelátkových závislostí je totiž veľmi pestrá. Internetový portál *aktuality.sk* nám dokonca ponúka rebríček najpopulárnejších závislostí, ktoré zo sebou priniesla moderná doba. Medzi prvými desiatimi sa nachádzajú:

1. závislosť na plastických operáciách,
2. závislosť na internete,
3. závislosť na sexe,
4. závislosť na opaľovaní,
5. nákupná závislosť,
6. závislosť na cvičení,
7. závislosť na bielení zubov,
8. závislosť na televízii,
9. závislosť na láske,
10. workoholizmus.<sup>17</sup>

Aj v tomto zozname by sme sa istotne mohli nad niektorými závislosťami pozastaviť, avšak existujú ešte oveľa bizarejšie. Jednou z nich je aj závislosť na tetovaniach a telesných modifikáciách. Niektorým ľuďom sa tetovanie a rôzne telesné úpravy ako piercingy či podkožné implantáty zapáčia natoľko, až tento stav prerastie v nekontrolovateľnú závislosť. Mnohí sa dokonca nezastavia, až kým tetovaním nie je pokrytý celý povrch ich tela, vrátane jazyka či očných bielok.

---

<sup>16</sup> VONDRÁČKOVÁ, P. – VACEK, J. – KOŠATECKÁ, Z.: Závislostní chování na internetu a jeho léčba. In: *Česká a slovenská psychiatrie*. [online]. 2009, roč. 105, č. 6 [cit. 2012-02-22]. s. 281-282.

<sup>17</sup> BOBÁŇOVÁ, K.: Top 10: Moderné závislosti. In: *Aktuality.sk*. [online]. 2011. cit. [2012-02-20].



## 2.2.1 Problém definovania nelátkovej závislosti

Ak by sme sa však pokúšali nájsť definíciu prípadne diagnostické kritériá spomínaných závislostí, hľadali by sme márne. V *Medzinárodnej klasifikácii chorôb* sa totiž žiadna nenachádza.

Jiří Vacek vo svojom článku *Behaviorální závislosti* spomína definíciu závislostného správania podľa Marlatta a kol., ktorí tvrdia, že je to: „ ... *opakujúci sa vzorec chovania, ktorý zvyšuje riziko vzniku choroby alebo osobných či spoločenských problémov. Závislostné správanie býva subjektívne prežívané ako strata kontroly – objavuje sa i napriek voľnej snahe abstinovať alebo užívať s mierou. Typický je taký vzorec správania charakterizovaný okamžitým uspokojením (krátkodobá odmena) a často je sprevádzaný oneskorenými škodlivými účinkami (dlhodobé náklady). Pokusy zmeniť závislostné správanie (liečbou alebo svojpomocne) sú obvykle charakterizované vysokou mierou relapsov.*“<sup>18</sup>

Najbližšou z pohľadu MKCH-10 by však mohla byť definícia diagnózy F:63.8 čiže *Iné návykové a impulzívne poruchy*.

Ide o „... *iné druhy trvale opakovaného maladaptívneho chovania, ktoré nie sú sekundárne k rozpoznanému psychiatrickému syndrómu a kde sa zdá, že osoba opakovane zlyháva v snahe odolať impulzom a takto sa správať. Je tu prodromálne obdobie napätia s pocitom uvoľnenia v dobe účinku. Ide o intermitentnú explozívnu poruchu.*“<sup>19</sup>

Mnoho spoločných rysov majú novodobé nelátkové závislosti aj so zatiaľ najznámejšou s pomedzi nelátkových závislostí - s patologickým hráčstvom - diagnóza F:63.0.

Ako uvádza známy slovenský psychiater Jozef Benkovič k typickým prejavom patologického hráčstva patrí najmä:

- a) *silná túžba (craving) po príjemných zážitkoch a zaujatosť týmito činnosťami,*
- b) *problémy s kontrolou v jednotlivých činnostiach,*
- c) *preferencia týchto činností pred inými činnosťami,*
- d) *pokračovanie v týchto činnostiach aj napriek vznikajúcim závažným dôsledkom.*<sup>20</sup>

<sup>18</sup> VACEK, J.: Behaviorální závislosti. In: *Adiktologická ambulance*. [online]. 2011. [cit. 2012-02-20].

<sup>19</sup> WORLD HEALTH ORGANIZATION.: *Medzinárodní klasifikace nemocí - 10*. Praha : Bomton agency, 2008. s. 232.

<sup>20</sup> BENKOVIČ, J.: Nelátkové závislosti v ambulancii praktického lekára. In: *Via practica*. 2007, s. 530.

Napriek týmto spoločným znakom sa novodobé nelátkové závislosti od gamblingu líšia. Mnohé z nich však majú veľa spoločných znakov s klasickými (látkovými) závislosťami.

Ako príklad spoločných črt nám posluží príbeh od špičkového odborníka v oblasti závislostí Karla Nešpora. Vo svojej publikácii *Návykové chováni a závislost* opisuje správanie sa mladého sedemnásťročného Hynka, ktorého neodolateľne priťahuje počítač a počítačové hry. Chlapec si spočiatku hovoril, že sa hre bude venovať len krátko, ale potom pre neho čas prestal existovať. Zabudol na úlohu do školy, odmietal sa ísť spoločne navečerať. Spočiatku sa mu rodičia snažili hry zakázať, ale Hynek bol potom veľmi nervózny a podráždený. Neskôr tak dali danej situácii voľný priebeh. Následkom toho doba, ktorú Hynek trávil pred počítačovou obrazovkou, rapídne narastala. Jeho iné záujmy a potešenia razom ustúpili do úzadia. Chlapec začal mať problémy so školským prospechom, zhoršil sa mu zrak, a dokonca sa objavili bolesti chrbtice a problémy so zápästiami. Súvislosť s počítačom si veľmi dobre uvedomoval, napriek tomu v tejto činnosti naďalej pokračoval.<sup>21</sup>

Nepripomína vám tento príbeh niečo? Áno, je vernou kópiou už spomínaných znakov látkovej závislosti. V príbehu môžeme postrehnúť všetkých šesť príznakov, ktoré sú typické pre látkovú závislosť. Chlapec prekonáva silnú túžbu, problémy so sebaovládaním, odvykací stav, toleranciu, postupné zanedbávanie iných potešení alebo záujmov a pokračuje v používaní hry napriek jej jasným škodlivým následkom. Keďže v tomto prípade ide o chlapca, ktorý má problém s nadmerným hraním počítačových hier, podľa MKCH-10 nemožno hovoriť o závislosti. Hra totiž nie je látka.

Hoci európski lekári v tejto problematike nemajú ešte doteraz jasno, tí čínski už dávajú internet na úroveň alkoholu, drog a gamblingu. Zrovnateľnosť internetovej závislosti so závislosťou na automatoch potvrdzuje aj riaditeľ odvykacej kliniky Tao Ran, slovami: „*Niektorých závislých vyhodila zo školy, niektorí okrádajú ľudí, aby získali peniaze, iní predávajú veci svojich rodičov, aby získali prostriedky na hry. Niektorí skončia samovraždou, lebo už ďalej nevidia zmysel svojho života.*“<sup>22</sup>

Pre nás sa v rámci tejto problematiky zrodila iskrička nádeje v roku 2007, kedy bol podaný návrh na zaradenie počítačových hier a internetovej závislosti do *Zoznamu diagnostických a štatistických duševných porúch Americkej psychiatrickej asociácie (APA)*

---

<sup>21</sup> NEŠPOR, K.: *Návykové chováni a závislost*. Praha : Portál, 2007. s. 34.

<sup>22</sup> REUTERS.: Ako sa lieči internetová závislosť. In: *počítače.sme.sk*. [online]. 2007. [cit. 2012-02-27].

a do *Diagnostického a štatistického manuálu duševných porúch* (DSM). Ten však nebol prijatý. Zápis tohto termínu do spomínaného DSM bol tak presunutý na rok 2012.<sup>23</sup>

Na základe čoho však neustále odborníci tvrdia, že novodobé nelátkové závislosti či už závislosť na počítačových hrách alebo internete, nie sú závislosťami v pravom slova zmysle? Prečo neboli doposiaľ zaradené do Medzinárodnej klasifikácie chorôb? V súčasnosti dokážu psychológovia takmer presne opísať, v čom spočíva závislosť na alkohole, drogách, cigaretách či iných omamných látkach. Ako je potom možné, že sa nedokážu zhodnúť v tom, čo je, prípadne či vôbec existuje, závislosť na internete?

Odpoveď možno nájdeme práve v slove novodobé. Daná problematika si totiž podľa kompetentných vyžaduje viac času na jej dôkladnejšie prebádanie, na spoznanie konkrétnych prípadov a ich posúdenie.

*„Klinické preskúmanie napr. päťdesiat prípadov v USA z dvadsaťtri miliónov stálych používateľov internetu predstavuje sotva 0,00021 % z tejto skupiny. Vedecké závery nemožno vyslovovať na základe takejto malej vzorky.“<sup>24</sup>*

Tvrdenia o neexistencii internetovej závislosti podporuje aj fakt, že zatiaľ nejestvuje žiadna definícia takejto choroby. Ani množstvo času, ktoré na internete užívateľ strávi vraj nie je dostačujúcim argumentom. Iný čas totiž potrebuje stráviť na internete študent, pracujúci človek alebo vedec.

Mnohí zo psychológov však *„nepopierajú skutočnosť, že niektorí ľudia venujú internetu priveľa času. Iní ľudia zasa venujú veľa času čítaniu kníh, sledovaniu televízie, práci – a aj to vedie k zanedbávaniu rodiny, priateľov nakoniec aj povinností. Podľa nich sa však nehovorí o závislosti na televízii, knihách, práci v zmysle psychickej choroby, akou je schizofrénia alebo depresia.“<sup>25</sup>*

Niektorí z nich dokonca priznávajú, že existujú ľudia, ktorí sú od internetu závislí. Tvrdia však, že ich problém v skutočnosti nie je v internete, ale v tom, že svoje problémy odmietajú riešiť v bežnom živote a utekajú od nich práve do virtuálneho sveta.

Dôležitými činiteľmi, ktoré vedú človeka k takémuto druhu závislosti, vraj bývajú aj iné psychické poruchy, ktoré sa u užívateľa internetu vyskytujú, ako napríklad depresie. Významnú úlohu môžu v tomto prípade zohrávať aj rôzne iné problémy, ktoré užívateľ prežíva vo svojom živote. Môže ísť napríklad o manželskú neveru alebo má daný jedinec

---

<sup>23</sup> RIVERA, J.: Internetová závislosť pod lupou. In: *Velká Epocha*. [online]. 2010. [cit. 2012-02-22].

<sup>24</sup> ZASEPA, T.: *Médiá v čase globalizácie*. Bratislava : LÚČ, 2002. s. 362.

<sup>25</sup> Tamtiež, s. 362.

iba problém s nadväzovaním osobných vzťahov v bežnom živote, a tak hľadá pomoc vo virtuálnom svete.

Faktom však naďalej zostáva, že s pribúdajúcim časom sa zvyšuje aj počet „závislých“. Nedostatok výskumov a úplných definícií by tak nemalo viesť k ignorovaniu takéhoto druhu závislosti.

V posledných rokoch sa dokonca vyskytli aj prípady úmrtia, ktoré súviseli priamo s používaním internetu. Jedným z nich bol aj mladý Taiwančan, ktorý zomrel po dvadsiatich troch hodinách hrania počítačovej hry *League of Legends*. Smrť si ho pritom našla v internetovej kaviarni. Bezvládne telo 23-ročného Čchen Žung-jüa pritom polícia našla na stoličke s rukami natiahnutými ku klávesnici a myši počítača.<sup>26</sup>

Aj tento prípad by mal slúžiť ako impulz pre kompetentných na uvedomenie si závažnosti a možných rizík, ktoré so sebou novodobé nelátkové závislosti prinášajú. Ich zaradenie do *Medzinárodnej klasifikácie chorôb* by tak malo byť prvým krokom.

---

<sup>26</sup> AGENTÚRA SITA.: Taiwančan zomrel po 23 hodinách hrania počítačovej hry. In: *tvnoviny.sk*. [online]. 2012, [cit. 2012-02-20].

### 3 ZÁVISLOSŤ NA INTERNETE

*„Internet je ešte stále nové médium. Ľudia sú preto zvedaví na jeho možnosti. Tie môžu byť tak očarujúce, ako aj škodlivé. Nie je nič neobyčajné, že nové technológie vyvolávajú záujem ľudí, ale zároveň prinášajú so sebou isté ohrozenia.“<sup>27</sup>*

(Tadeusz Zasepa)

Mnohí z nás sú presvedčení, že internetová závislosť je fenoménom 21. storočia. Avšak diskusie o tomto strašiacu modernej doby sa v USA vedú už od roku 1995. Práve v tomto čase zverejnil newyorský psychiater Ivan Goldberg správu o tom, že objavil nový typ psychickej závislosti. Ľudia pri nej opúšťajú svoje rodiny, priateľov a celé hodiny surfujú po internete alebo hrajú on-line hry. Spočiatku išlo z jeho strany iba o obyčajný žart, ktorým chcel pobaviť svojich kolegov. Na jeho prekvapenie sa mu neskôr začali množiť prípady popisujúce závislých užívateľov.<sup>28</sup>

Veľmi krátka existencia tohto fenoménu sa odrazila aj na skutočnosti, že dodnes nemôžeme nájsť v odbornej literatúre jej jednotnú terminológiu. Takúto formu závislosti poznáme pod pomenovaniami závislosť na internete (internet addiction), patologické používanie internetu (internet pathological use) prípadne porucha závislosti na internete (internet addiction disorder).<sup>29</sup>

Táto neustálená terminológia sa pritom premieta aj do rôznych obecných definícií tohto fenoménu. Najčastejšie sa závislosť na internete definuje ako „*používanie internetu, ktoré so sebou prináša do života jedinca psychologické, sociálne, pracovné alebo školské komplikácie.*“ Prípadne ako „*neschopnosť jedinca mať kontrolu nad svojím užívaním internetu, čo potom vedie k stresu a/alebo zhoršeniu fungovania.*“<sup>30</sup>

Internetová závislosť môže mať pritom mnoho podôb. Závislí môžeme byť od on-line komunikácie (chaty, diskusné fóra), hier, cybersexu, nakupovania, sťahovania dát ... .

---

<sup>27</sup> ZASEPA, T.: *Médiá v čase globalizácie*. Bratislava : LÚČ, 2002. s. 353.

<sup>28</sup> NEZNÁMY AUTOR. Historie závislostného chováni na internetu. In: *Adiktologická ambulance*. [online]. 2010, [cit. 2012-02-22].

<sup>29</sup> VACEK, J. – VONDRÁČKOVÁ, P.: Závislostné správanie na internete. In: *Sociálna prevencia*. 2009. s. 4.

<sup>30</sup> Tamtiež, s. 5.

Zakladateľka *Centra pre internetovú závislosť* v USA, doktorka Kimberly Youngová, rozdeľuje internetovú závislosť do piatich podtypov:

1. **Závislosť na on-line sexuálnej tematike** (Cybersexual Addiction) – prezeranie, sťahovanie a obchodovanie s on-line pornografiou.
2. **Závislosť na on-line vzťahoch** (Cyber-Affair/Relational Addiction) – nadmerné používanie sociálnych sietí, chatovacích miestností, zoznamovanie sa prípadne milostné vzťahy cez internet. V tomto prípade sa on-line priatelia stávajú dôležitejšími ako priatelia v skutočnej realite. Následkom čoho vznikajú aj manželské nehody.
3. **Nutkanie k využívaniu prvkov internetu** (Net Compulsions) – do tejto podskupiny patrí závislosť na on-line hrách, on-line stávkovanie, on-line nakupovanie. Ľudia utracajú nadmerné množstvo peňazí, narušajú sa vzťahy, zamestnanie i škola.
4. **Závislosť na informáciách** (Information Overload) – nový typ nutkavého chovania, vyhľadávanie informácií, zbieranie dát ...
5. **Závislosť na počítači** (Computer Addiction) – nadmerné hranie počítačových hier.<sup>31</sup>

### 3.1 Sme závislí?

Ako sme už naznačili, IAD ako skutočná diagnóza a forma závislosti v súčasnosti neexistuje a v lekárskejších kruhoch sa o nej zatiaľ vedú iba diskusie. Napriek týmto skutočnostiam dnes už poznáme aj niekoľko zoznamov s hlavnými symptómami, ktoré na rozvinutie tohto problému priamo poukazujú.

Najpoužívanejšími spomedzi všetkých sú nepochybne diagnostické kritériá od spomínanej doktorky Youngovej modifikované Beardom a Wolfom. Podľa nej, na to, aby sme človeka mohli označiť za závislého, musí spĺňať všetkých päť nasledujúcich kritérií:

1. *zaujatie internetom (premýšľanie o predchádzajúcich aktivitách na internete alebo o tých budúcich),*
2. *potreba používať internet v čoraz dlhších časových úsekoch, aby človek dosiahol uspokojenie,*

---

<sup>31</sup> YOUNG, K.: Compulsive Surfing. In: *The Center for Internet Addiction*. [online]. 2009. [cit. 2012-02-22].

3. *opakovaná neúspešná snaha kontrolovať, prerušiť alebo zastaviť používanie internetu,*
4. *nepokoj alebo podráždenosť pri pokuse prerušiť alebo vzdať sa používania internetu,*
5. *prekračovanie pôvodne plánovaného času pripojenia k internetu.*<sup>32</sup>

Zároveň však ďalej tvrdí, že na úplnú diagnózu musí byť prítomný ešte aspoň jeden z nasledujúcich príznakov:

1. *v dôsledku používania internetu ohrozenie alebo riskovanie straty dôležitého vzťahu, zamestnania alebo príležitosti v kariére,*
2. *klamanie členom rodiny, terapeutom alebo ďalším osobám na zastieranie nadmerného používania internetu,*
3. *používanie internetu ako spôsobu úteku od problémov alebo snaha zbaviť sa dysforickej nálady (napríklad pocitu bezmocnosti, viny, úzkosti a depresie).*<sup>33</sup>

Aj vďaka týmto diagnostickým kritériám sa v súčasnosti môžeme stretnúť s veľkým množstvom dotazníkov, ktorých cieľom je pomôcť diagnostikovať závislosť na internete. Veľmi známym je napríklad CIAS (The Chen Internet Addiction Scale). Ide o škálu závislosti na internete, ktorú v roku 2003 vytvoril doktor Sue-Huei Chen a jeho spolupracovníci z Národnej Taiwanskej univerzity v Taipei. Jej účelom bolo zhodnotiť závažnosť závislosti na internete. Ide o dotazník, ktorý obsahuje 26 položiek zameriavajúcich sa na kompulzívne správanie, narušenú kontrolu nad vlastným správaním, abstinenčné príznaky, mieru tolerancie, problémy v interpersonálnych vzťahoch a zdravotné problémy. Pri jeho vyplňaní sa má testovaná osoba zamerať len na posledných šesť mesiacov svojho života. Jeho vyplnenie vám pritom nezaberie viac ako desať minút. Kompletnú verziu tohto dotazníka v českom jazyku môžete nájsť aj na internetovej stránke Adiktologickej ambulancie.<sup>34</sup>

---

<sup>32</sup> VACEK, J. – VONDRÁČKOVÁ, P.: Závislostné správanie na internete. In: *Sociálna prevencia*. 2009. s. 5.

<sup>33</sup> Tamtiež, s. 5.

<sup>34</sup> NEZNÁMY AUTOR.: Chenova škála závislosti na internete. In: *Adiktologická ambulance*. [online]. 2010. [cit. 2012-02-25].

Krátky dotazník o závislosti na internete sa nachádza aj v publikácii *Psychologie a internet* od Davida Šmahela. Ak chcete zistiť mieru svojej závislosti na on-line svete, odpovedzte potom na nasledujúce otázky:

1. Ak nie ste práve on-line, premýšľate, čo budete robiť potom, keď budete?
2. Je internet vo vašom hodnotovom rebríčku na jednom z prvých miest?
3. Zhorší sa vám nálada po tom, čo sa musíte odpojiť od internetu?
4. Zdá sa vám, že sa horšie sústreďíte, ak nie ste on-line?
5. Zdá sa vám po odpojení od internetu svet značne neskutočný?
6. Trávite na internete stále väčšie množstvo času (z iných než pracovných alebo iných povinností)?
7. Potrebujete na internete stále viac času na to, aby ste dosiahli to, čo chcete?
8. Máte nepríjemné psychické či fyzické pocity po tom, čo sa odpojíte?
9. Chceli ste znížiť čas, ktorý trávite on-line, ale nepodarilo sa vám to?
10. Napriek rôznym problémom, ktoré vám vznikli vďaka používaniu internetu, ste on-line v nezmenšenej miere?
11. Obmedzili ste kvôli internetu niektoré svoje záujmy – športové, kultúrne, rekreačné?
12. Mali ste kvôli internetu problémy s vykonávaním svojich pracovných, rodinných či školských povinností?
13. Myslíte si, že sa kvôli internetu stretávate menej s priateľmi?<sup>35</sup>

Napriek tomu, že tento test nie je nijak exaktne podložený, ak odpoviete na viac ako tri otázky kladne, tak by ste sa mali nad sebou a svojim vzťahom k internetu istotne zamyslieť. Tí z vás, ktorí pozitívne odpovedali na viac ako sedem z položených otázok, by však mali vyhľadať odbornú pomoc.

### **3.2 Najrizikovejšie skupiny**

Internet je predovšetkým o kontaktoch. Vďaka tomu, by sme mohli domnievať, že závislosti na internete prepadnú hlavne ľudia nejakým spôsobom hendikepovaní v reálnom svete – či už po psychickej alebo fyzickej stránke. Môžu to byť ľudia osamelí, bojazliví, neatraktívni, fyzicky či mentálne chorí, prípadne tí, ktorí nie sú schopní nadviazať kontakt

---

<sup>35</sup> ŠMAHEL, D.: *Psychologie a internet. Děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha : Triton, 2003. s. 144-145.



v reálnom živote. Na základe toho si potom svoj spomínaný hendikep kompenzujú vo virtuálnom svete. Tu sú braní ako rovnocenní, nikto ich neodsudzuje, nesmeje sa im. Internet sa pre nich stáva svetom, v ktorom sa nemusia skrývať.

Toto tvrdenie podporuje aj doktorka Kimberly Youngová, ktorá zistila, že vznik rôznych on-line aplikácií výrazne prispel k návykovému správaniu medzi ľuďmi, ktorí žili osamelým spôsobom života. Ide napríklad o samostatne žijúcich jednotlivcov, zdravotne postihnutých alebo dôchodcov. Títo ľudia si podľa nej samotu nahrádzajú on-line aktivitou, ktorá pre nich predstavuje náhradu za podporu v reálnom svete. Rovnako však môžu internet vyhľadávať aj ľudia, ktorí stratili zamestnanie, blízkeho človeka prípadne zažili rozvod. Ten sa potom pre nich stáva duševným rozptýlením od reálnych problémov.<sup>36</sup>

Aj doktor Benkovič vo svojej práci spomína príbeh 29-ročného muža, ktorý bol už trikrát liečený od závislosti na heroíne. Ten z obavy pred možnou recidívou, ktorú by mu mohli spôsobiť jeho starí priatelia a miesta, ktoré navštevoval, začal tráviť svoj voľný čas na internete. Spočiatku to bola jedna až dve hodiny denne, po mesiaci tri až štyri hodiny cez pracovné dni a až desať hodín cez víkendy. Túto činnosť vykonával hlavne preto, aby sa mohol niekomu zdôveriť so svojimi problémami. Občas pritom využíval aj internetovú pornografiu. Ako sám povedal: „*Na internete ma nikto neodsudzoval, že som feták.*“ Jednoznačnými spúšťačmi na používanie internetu boli u neho samota a nuda, ako aj nedostatočná zamestnanosť nejakou aktivitou vo voľnom čase.<sup>37</sup>

Jednu z rizikových skupín tvoria aj noví užívatelia internetu. Vo výskume doktorky Youngovej sa ukázalo, že 25 % respondentov sa stalo závislými na internete v priebehu prvých šiestich mesiacov, kedy sa on-line aktivite venovali. Noví užívatelia sú totiž viacej zraniteľní. S počiatku majú síce problémy s ovládaním internetu, ale keď sa s technológiu dokonale vžijú cítia sa až príliš sebaisto.<sup>38</sup>

Internetovej závislosti pritom môžu podľahnúť ľudia zo všetkých vekových kategórií. Veľmi často je však označovaná ako problém mladých ľudí. Aj podľa Junga „*typický závislý na internete je ... nástročné, zvyčajne je to muž do osemnásť rokov s chudobným spoločenským životom, so slabým alebo žiadnym vedomím svojej hodnoty.*“<sup>39</sup>

---

<sup>36</sup> YOUNG, K.: Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment. In: *Innovations in Clinical Practice*. [online]. 1999, zväzok 17 [cit. 2012-02-27].

<sup>37</sup> BENKOVIČ, J.: Nelátkové závislosti v ambulancii praktického lekára. In: *Via practica*. 2007, s. 531.

<sup>38</sup> YOUNG, K.: Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. In: *CyberPsychology and Behavior*. [online]. 1996, roč. 1, č. 3 [cit. 2012-02-25].

<sup>39</sup> ZASEPA, T.: *Médiá v čase globalizácie*. Bratislava : LÚČ, 2002. s. 358.

Aj výskumy, ktoré sa touto problematikou zaoberajú sú vo väčšine prípadov zamerané práve na mladšie vekové skupiny. Testovaní pritom bývajú najmä študenti stredných a vysokých škôl.

Ako príklad nám môže slúžiť výskum internetovej závislosti, ktorý uskutočnili Jan Činčera a Barbora Šimková v Čechách v roku 2004. Z 341 vysokoškolských študentov identifikovali závislostné správanie u 6 % osôb. Doktor Šmahel a jeho kolegovia sa zasa zamerali na všetky vekové kategórie a z 1381 osôb môžeme pozorovať rozvinuté závislostné správanie u 3,4 % oslovených a ďalších 3,7 % je ohrozených on-line závislostným správaním. Aj tu k najviac ohrozeným skupinám patrili osoby vo veku 12 až 15 rokov. Aj tento výskum tak potvrdzuje, že on-line závislosti podľahnú predovšetkým osoby mladšej vekovej kategórie.<sup>40</sup>

### 3.3 Prečo internet vôbec vyhľadávame?

Neustále vyhľadávanie a utiekanie sa k internetu môže mať u každého jedinca iné príčiny. Ponuka internetovej „pomoci“ je pritom veľmi pestrá. Vďaka nemu môžeme uspokojiť naše potreby a nevšedné zážitky. Umožňuje nám experimentovať s vlastnou identitou a správaním. Je zdrojom neskutočného množstva informácií. Prostredníctvom neho môže komunikovať s ostatnými a nadväzovať tak nové kontakty, ktoré môžu byť zdrojom našej emocionálnej podpory. Internet nám dáva pocit, že niekam patríme a to predovšetkým vďaka nespočetnému množstvu skupín, ku ktorým sa môžeme veľmi jednoducho pripojiť. On-line svet nám umožňuje byť viacej kreatívnymi a rozvíjať náš talent. Ani uspokojenie silných sexuálnych potrieb niektorých jedincov pre neho nie je žiadnym problémom.

Tadeusz Zasepa vo svojej publikácii *Médiá v čase globalizácie* spomína výskum, ktorý sa uskutočnil na Malte v roku 1997. Venoval sa hlavným motívom, pre ktoré ľudia používajú internet. Príčiny boli nasledovné:

1. *Útek od všedného života a udalostí v pohlcujúci kybernetický priestor.*
2. *Zábava a fantázia – týka sa ľudí, ktorí neprijímajú sami seba, majú problém s vlastnou identitou.*
3. *Spoločenská interakcia – dotýka sa ľudí, ktorí si potrebujú utvrdiť svoju dôveru, stabilitu a upevniť vonkajšie kontakty.*

---

<sup>40</sup> VACEK, J. – VONDRÁČKOVÁ, P.: Závislostné správanie na internete. In: *Sociálna prevencia*. 2009. s. 6.

4. *Vyhľadávanie informácií – uspokojenie z poznania.*
5. *Prehľadávanie internetových stránok za určitým cieľom – týka sa hlavne vedcov.*
6. *Zábava – uspokojenie potreby pôžitku.*
7. *Biznis a kontrakty.*
8. *Počítačové transakcie – zavádzanie a udržiavanie vlastnej www stránky.*<sup>41</sup>

Nech už sú príčiny nášho zaujatia internetom akékoľvek, prílišné vysedávanie za počítačom môže mať pre nás veľmi negatívne dôsledky, ktoré sa neskôr prejavia nielen v osobnom, ale aj verejnom živote.

### **3.4 Negatívne dôsledky závislosti na internete**

Nadmerné používanie internetu so sebou prináša aj množstvo negatívnych dôsledkov nielen pre samotného závislého, ale aj pre jeho okolie. Je známe, že závislí užívatelia strávia na internete v priebehu týždňa oveľa viac času ako užívatelia bežní. Toto tvrdenie potvrdzuje aj doktorka Kimberly Youngová, ktorá vo svojej štúdiu realizovanej v USA z roku 1998 uvádza, že priemerná doba trávenia času pred počítačom je 38 hodín týždenne u problémových užívateľov v porovnaní s piatimi hodinami týždenne u neproblémových užívateľov.<sup>42</sup>

Tieto údaje pritom v súčasnosti nie sú až také aktuálne, pretože čas strávený na internete sa u niektorých dnešných závislých užívateľov vyšplhal dokonca až k číslu 100. Vďaka takému množstvu času, ktorý závislý trávi on-line aktivitou, sa narúša jeho časový rámec bežného dňa, čo sa neskôr môže prejaviť v poruchách spánku, vo zvýšenej únave prípadne zanedbávaním osobnej hygieny a výživy. Nadmerné trávenie času pri počítači môže rovnako spôsobovať aj rôzne iné zdravotné problémy ako napríklad zhoršenie zraku či bolesti chrbtice. Mnohokrát prichádza aj k problémom v škole, ktoré sa prejavujú neskorými príchodmi, zhoršením prospechu prípadne až vylúčením zo štúdia. Podobné problémy sa môžu rovnako prejaviť aj v pracovnej oblasti neskorými príchodmi do práce a vykazovaním menšieho pracovného výkonu.

---

<sup>41</sup> ZASEPA, T.: *Médiá v čase globalizácie*. Bratislava : LÚČ, 2002. s. 358-359.

<sup>42</sup> YOUNG, K. – RODGERS, R.: The Relationship Between Depression and Internet Addiction. In: *CyberPsychology and Behavior*. [online]. 1998, roč. 1, č. 1 [cit. 2012-02-25].

Prílišné lipnutie na internete môže rovnako spôsobovať aj rôzne sociálne problémy. Nadmerné trávenie času v kyberpriestore totiž spôsobuje užívateľovu izoláciu od rodiny a priateľov. Ich miesto je tak postupne nahradené priateľmi z virtuálneho sveta.

Negatívnych dôsledkov pre závislého jedinca od internetu je pritom oveľa viac. Niektoré ďalšie spomína aj Tadeusz Zasepa, ktorý tvrdí, že medzi najčastejšie dôsledky internetovej závislosti patria:

1. Strata vnímania času.
2. Obmedzenie času stráveného s ľuďmi kvôli internetu.
3. Používanie internetových riešení v živote.
4. Výčitky okolia na množstvo času stráveného pri internete.
5. Výčitky okolia na vysoké telefónne účty kvôli internetu.
6. Minimálne alebo žiadne angažovanie sa v každodenných domácich záležitostiach.
7. Ochudobnenie medziľudských kontaktov.
8. Nijaký prínos internetového angažovania sa pre domácnosť a rodinu.<sup>43</sup>

Vďaka spomínaným negatívnym následkom nadmerného používania internetu sa tak život závislého užívateľa mení na nepoznanie. V mnohých prípadoch pritom prichádza až k extrémnym situáciám.

### **3.5 Hrozivé následky**

Nadmerné požívanie internetu má bezpochyby zničujúce dôsledky pre samotného užívateľa, jeho rodinu i okolie. O tomto fakte svedčia aj nasledovné príbehy, ktoré sú vynikajúcimi príkladmi užívateľovho úplného pohltienia virtuálnym svetom.

Prvým z nich je príbeh mladej dvadsaťročnej Chris Staniforthovej zo Sheffieldu, ktorá zomrela po dvanástich hodinách strávených nad internetovou hrou v dôsledku komplikácií spôsobených krvnou zrazeninou.

Ďalší prípad sa stal v Novom Mexiku, kedy bola Colleen Chritiová natolko zamestnaná hrou *World of Warcraft*, že si ani nevšimla, že jej trojročná dcérka umiera hladom. Po prevoze do nemocnice vážila neuveriteľných desať kilogramov.

Na šesťnásť mesiacov väzenia za krádež bola odsúdená i Britka Lucienne Maineyová. Tieto financie však potrebovala na svoju hráčsku vášeň – internetové bingo. Podľahla jej pritom po rozpade manželstva.<sup>44</sup>

---

<sup>43</sup> ZASEPA, T.: *Médiá v čase globalizácie*. Bratislava : LÚČ, 2002. s. 358.

Prípád internetovej závislosti a jej negatívneho dopadu sa odohral aj v Poľsku. Krakovský súd totiž 33-ročnej matke odňal právo na starostlivosť o jej štyri deti a poslal ju na liečenie. Táto žena trávila takmer celý čas na internete, vďaka čomu zanedbávala svoje deti a dokonca neplatila ani žiadne účty. Jej byt bol vraj vo veľmi zanedbanom stave, pričom jediným čistým predmetom bol údajne počítač.

Vo Fínsku museli dokonca kvôli závislosti na internete viacerých odvedencov poslať z vojenčiny domov. Počítač im údajne chýbal natoľko, že sa nevedeli vyrovať s povinnou šesťmesačnou službou. S diagnózou závislosti ich tak prepustili. Aj náborový dôstojník kapitán Jyrki Kivela je toho názoru, že pre ľudí, ktorí sa celé hodiny hrajú na internete, nemajú priateľov a žiadne záľuby, je príchod do armády obrovským šokom.<sup>45</sup>

Zo Slovenska spomenieme dva prípady internetovej závislosti. Prvým z nich je príbeh Csabu, ktorý od narodenia vyrastal v detskom domove. K počítaču sa pritom dostal už ako 5-ročný. Lákadlom pre neho boli predovšetkým počítačové hry ako Mário a Bomberman, pričom neskôr spoznal aj internetové hry a Pokec. Csaba pritom prechádzal mnohými zariadeniami, až napokon skončil v reedukačnom centre v Sološnici. V každom jeho novom domove sa však zaujímal iba o jedinú vec – počítač. Dokázal pri ňom stráviť niekedy aj 15 hodín denne. Útočiskom sa pre neho mnohokrát stali aj bary, ktoré navštevoval takmer každý deň. Jeho jediným snom a cieľom v živote pritom bolo mať vlastný počítač a robiť si s ním, čo len bude chcieť.<sup>46</sup>

Hlavným aktérom druhého príbehu je Michal, ktorý už odmalička navštevoval pedopsychiatrickú liečebňu so svojím dedkom. Ten mu dal vždy nejaké peniaze, aby sa zahral na automatoch. Odvtedy sa tejto „zábave“ venoval doma, v baroch i v reštauráciách. Ako 9-ročný prehovoril babku, aby mu kúpila počítač a prostredníctvom neho začal objavovať internet. Postupne prestával navštevovať školu a takmer žiadny čas netrávil s kamarátmi. Komunikoval s nimi iba písomne prostredníctvom rôznych chatov. Počítače a automaty ho pritom bavia naďalej. Vydrží pri nich veľmi dlho, nevníma čas, nepocituje dokonca ani žiadny hlad a smäd.<sup>47</sup>

Toto je pritom len zlomok všetkých existujúcich prípadov internetovej závislosti, ktoré sa za posledné roky udiali vo svete. Možno aj práve v tejto chvíli sa odohráva ďalších z nich.

---

<sup>44</sup> ČTK.: Závislosť na internete spôsobuje podobné zmeny v mozgu ako alkohol. In: *Živé.sk*. [online]. 2012. [cit. 2012-02-27].

<sup>45</sup> HUDÁKOVÁ, I.: Závislosť od internetu. In: *KZVI*. [online]. [cit. 2012-03-03].

<sup>46</sup> NEZNÁMY AUTOR.: Sebaskúsenostné príspevky. In: *Sociálna prevencia – Mediálna výchova*. 2010, roč. 5, č. 1, s. 30.

<sup>47</sup> Tamtiež, s. 29.

## 4 ON-LINE KOMUNIKÁCIA

*„Od najranejších foriem používania gestikulácie a prirodzeného jazyka k najsúčasnejšiemu rozvoju počítačovej technológie boli vždy produkcia, zhromažďovanie a šírenie informácií a symbolických obsahov ústrednými rysmi spoločenského života.“<sup>48</sup>*

(John B. Thompson)

Základným prvkom medziľudskej interakcie je nepochybne komunikácia. Stručne ju môžeme definovať ako „proces výmeny informácií medzi dvoma systémami (organizmami). Takýmto komunikujúcim systémom je zvier, človek, komunita či technologické zariadenie.“<sup>49</sup> Vo väčšine prípadov však býva komunikácia chápaná v užšom zmysle ako medziľudská komunikácia. V tomto prípade ide o „prenos informácie medzi ľuďmi, pri ktorom je správa predávaná od odosielateľa k príjemcovi.“<sup>50</sup>

V minulosti prevládala medzi ľuďmi predovšetkým komunikácia face to face, ktorá bola takmer jedinou možnosťou na konverzovanie, výmenu informácií či nadviazanie vzťahu. Tie časy sú však nenávratne preč. S príchodom nových technológií sa totiž do popredia dostávajú rôzne chaty, diskusné fóra, blogy či e-maily, ktoré sú produktmi tzv. on-line komunikácie.

Poznáme pritom jej nasledovné podoby:

- textovú,
- obrazovú,
- zvukovú,
- a multimediálnu, ktorá je kombináciou predchádzajúcich troch.

Z hľadiska medziľudskej komunikácie uskutočňovanej v on-line svete prevažuje komunikácia textová. Jej typickým znakom je absencia priameho kontaktu s diskutujúcim a uprednostňovanie textu pred hovoreným slovom. Vďaka internetu tak ústnu kultúru nahrádza kultúra písaná.

---

<sup>48</sup> THOMPSON, J.: *Média a modernita*. Praha : Karolinum, 2004. s. 15.

<sup>49</sup> RANKOV, P.: *Masová komunikácia, masmédiá a informačná spoločnosť*. Levice : L. C. A., 2002. s. 10.

<sup>50</sup> JANDOUREK, J.: *Sociologický slovník*. Praha : Portál, 2001. s. 126.

## 4.1 Výhody on-line komunikácie

### **Rýchlosť**

Hlavným znakom dnešného sveta je rýchlosť. Rýchlo pracujeme, rýchlo sa učíme, rýchlo sa stravujeme a rovnako rýchlo sa snažíme aj komunikovať. S príchodom internetu a on-line komunikácie sa začala doba rýchlej, stručnej a výstižnej výmeny informácií. Tento jav je vo väčšine prípadov chápaný ako pozitívum. Napísanie a odoslanie e-mailu je totiž oveľa rýchlejšie ako zachytenie vlastných myšlienok na papier, ktorý neskôr odošleme vo forme listu jeho adresátovi. Ani čakanie na odpoveď už nemusí trvať niekoľko dní. Vďaka elektronickej komunikácii k nám môže doraziť v priebehu niekoľkých minút. A čo je veľmi dôležité toto všetko je takmer zadarmo.

### **Globálnosť**

Internet nám umožňuje komunikovať s našimi priateľmi, rodinou, známymi dokonca aj s úplne cudzími ľuďmi. Môžu byť pritom od nás vzdialení aj tisíce kilometrov. Napriek tomu si s nimi dokážeme vymeniť naše názory, pocity prípadne rôzne fotografie. Takáto on-line komunikácia sa pritom uskutočňuje v reálnom čase. *„Vzhľadom k tomu, že internet – teda „sieť sietí“, ako býva niekedy metaforicky označovaný – využíva existujúcich rozvodov optických i tradičných telefónnych káblov a ďalších možností telefonického prepojenia, je dostupný všade tam, kam tieto prostriedky spojovej techniky preniknú (a to je vďaka satelitnému spojeniu prakticky po celom svete).“<sup>51</sup>*

### **Multimediálnosť**

Typickou vlastnosťou on-line komunikácie je pestrosť. Internet nám totiž umožňuje posielanie e-mailov, obrázkov, hudby či videa.

### **Jednoduchosť**

Dá sa povedať, že komunikácia prostredníctvom internetu je pre mnohých z nás oveľa jednoduchšia ako v reálnom živote. Vo virtuálnom svete sa človek stáva odvážnejším a otvorenejším. Z nesmelého a utiahnutého jedinca, ktorý má v bežnom živote problémy s komunikáciou či vyjadrovaním osobných citov, sa stáva nebojácny a sebavedomý komunikátor.

---

<sup>51</sup> JIRÁK, J. – KÖPPOVÁ, B.: *Média a spoločnosť*. Praha : Portál, 2003. s. 196.

### **Možnosť premyslieť si odpoveď**

V súčasnosti väčšia časť ľudí a to najmä mladých, dáva prednosť písomnej komunikácii cez SMS alebo e-mail. Veľakrát si radšej zvolíme jednoduchšiu možnosť napísania smsky ako uskutočnenia rozhovoru s konkrétnou osobou. Aký podnet nás k tomu vedie? Odpoveď je veľmi jednoduchá. Písaná podoba komunikácie nám totiž umožňuje lepšie si premyslieť, čo, kedy a ako chceme povedať. Sme takpovediac sami sebe pánom. Môžeme sa rozhodnúť, či danému adresátovi odpovieme ihneď alebo o niekoľko hodín, prípadne mu neodpovieme vôbec. Starostlivo si môžeme zvoliť slovíčko po slovíčku, vetu po vete tak, ako nám to najviac vyhovuje. V hovorenej komunikácii takáto možnosť neexistuje.

### **Rovnocennosť**

Na internete sme všetci rovní. V reálnom svete máme totiž tendenciu atraktívnejšie osoby, či už ide o ženy alebo mužov, spájať s pozitívnymi vlastnosťami. Vidíme ich ako šťastnejších, krajších, milších prípadne inteligentnejších. Fyzicky neatraktívnych veľmi často podceňujeme, ich názory neberieme vážne, veľakrát sú dokonca terčom šikanovania. Virtuálny svet tento spôsob myslenia odstraňuje. Menej príznační jedinci, ktorých v reálnom živote podceňujú alebo zosmiešňujú, sa vďaka elektronickej komunikácii môžu stať rovníkmi s ich atraktívnejšími spolužiakmi, kamarátmi prípadne kolegami.

### **Anonymita**

On-line komunikácia si získala veľkú obľubu aj kvôli anonymite, ktorú svojim užívateľom poskytuje. Vďaka nej sa pri používaní internetu cítime oveľa bezpečnejšie ako v skutočnom svete. Anonymita nám totiž dáva možnosť vytvoriť si sociálne kontakty, ktoré v reálnom živote nemôžeme, prípadne nemáme odvahu, nadviazať. Prostredníctvom on-line komunikácie tak dokážu aj tí menej zhovorčiví nadväzovať kontakty s inými ľuďmi, vyjadrovať svoje pocity, postoje, nálady, sú výrečnejšími, odvážnejšími a otvorenejšími. Internet im rovnako dáva aj pocit fyzického bezpečia, a dokonca pomáha odstraňovať rôzne komplexy a pocit strachu. V tomto prípade zohráva anonymita skôr pozitívnu úlohu. Avšak čoraz častejšie sa stretávame aj s jej negatívnou stránkou.



## 4.2 Nevýhody on-line komunikácie

### **Anonymita**

Ako sme už spomínali, pre anonymitu je typický pocit bezpečia. Ten však nespôsobuje len pozitívne javy. Vo virtuálnom svete si totiž môžeme vytvoriť úplne novú identitu, ktorá nám dovoľuje stať sa niekým iným a konať tak, ako by sme v reálnom svete nemali odvahu. Dôkazom toho sú napríklad rôzne diskusné fóra, ktoré sú mnohokrát plné verbálneho násillia, sexuálnych narážok, vulgárností a názorov, ku ktorým by sa ich pisateľ v reálnom živote nikdy nepriznal. Anonymita rovnako umožňuje aj „beztrestné“ páchanie rôznych virtuálnych zločinov od krádeže intelektuálneho vlastníctva, šírenia nelegálneho obsahu až po rôzne klamstvá a pretvárinky, ktorých častým cieľom je vylákание chatujúceho na stretnutie s účelom pohlavného zneužitia.

Kde však môžeme hľadať príčiny, ktoré spôsobujú, že sa internet stáva prostredím, ktoré v nás odbúrava akékoľvek zábrany? Jeden koncept, ktorý bol vytvorený už v minulom storočí, spomína aj odborník zaoberajúci sa psychológiou internetu, docent David Šmahel.

Ide o koncept Gustava Le Bonna, ktorý sa zaoberá tzv. deindividualizáciou v prostredí davovej hystérie počas francúzskej revolúcie. Podľa autora vlastnosti davu sa neodvíjajú od spriemerovania vlastností jednotlivcov. Tvrdí, že v kolektíve sa stierajú intelektuálne schopnosti ľudí a teda aj ich individualita. Následkom čoho začnú prevládať ich nevedomé vlastnosti. Jedinec tak získa v dave pocit neprekonateľnej moci, ktorá mu umožňuje uvoľniť svoje pudy, ktoré by ako jednotlivec potlačil. Keďže pre dav je typická anonymita, týmto inštinktom podľa ne aj vďaka miznutiu pocitu zodpovednosti, ktorá ho zväzuje.<sup>52</sup>

Je zrejmé, že internetová anonymita má veľa spoločných črt s anonymitou davovou avšak v súčasnosti môžeme predpokladať, že tá internetová je oveľa silnejšia.

### **Neistá identita**

Vo virtuálnom prostredí je veľmi jednoduché klamať, podvádzať a meniť si svoju identitu. Človek, s ktorým komunikuje tak v skutočnosti nemusí byť urastený vysokoškolač, ktorý rád cestuje, pláva alebo športuje. Veľmi ľahko to môže byť štyridsaťročný psychicky chorý muž, ktorý sa snaží vylákať svoju budúcu obeť na

---

<sup>52</sup> ŠMAHEL, D.: *Psychologie a internet. Děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha : Triton, 2003. s. 14.

stretnutie s úmyslom pohlavného styku. Rovnako to však môže byť aj žena alebo si z vás chce len niekto pekne vystreliť. Keďže je internetová komunikácia obmedzená hlavne na text (prípadne posielanie fotiek a obrázkov), identitou človeka na druhej strane si nemôžeme byť nikdy istí. Pri takejto forme komunikácie nám tak nezostáva nič iné, len byť opatrní a rovnako sa snažiť vystríhať aj naše deti pred možnými rizikami, ktoré im vo virtuálnom svete hrozia.

### **Neverbálna komunikácia**

Tým, že nám internet umožňuje byť čoraz promptnejšími a pohotovejšími, narúša naše tradičné spôsoby komunikácie. Vede nás totiž k útržkovej komunikácii. Pod vplyvom rýchlosti sa potom v on-line komunikácií vyjadrujeme veľmi zjednodušene, bez interpunkčných znamienok, akéhokoľvek dodržiavania pravopisu, dokonca píšeme aj rôzne skomoleniny. Jazyk tak trpí a prichádza k jeho ochudobňovaniu.

Podľa známeho českého psychológa Zbyňka Vybírala k ochudobňovaniu jazyka dochádza z nasledujúcich dôvodov:

- a) *„účastníci komunikácie reagujú bez rozmyšľania a s menším množstvom korektúr v priebehu rečového aktu a po jeho skončení,*
- b) *účastníci si osvojujú spoločne zdieľaný jazyk s obmedzenou a nedostatočne kultivovanou slovnou zásobou, ovplyvňujú sa v tomto smere navzájom,*
- c) *účastníci majú nedostatočnú kultivovanú slovnú zásobu,*
- d) *jazyk môže mať podobu „jazykového gesta“, môže byť výrazom odporu a vymedzenia sa voči konformným užívateľom spisovného jazyka.“<sup>53</sup>*

Komunikácia vo virtuálnom prostredí tak do nášho jazyka prináša celkom nové prvky. Tí, ktorí internet používajú len zriedka, niekedy však aj tí viac skúsení, majú veľakrát problém niektorým prvkom on-line komunikácie vôbec porozumieť.

Typickým prvkom neformálnej on-line komunikácie je internetový slang. Zahŕňa v sebe rôzne skratky, skomoleniny, výrazy ako aj značky so špeciálnym významom tzv. emotikony. Vo väčšine prípadov pochádzajú tieto slová z anglického jazyka a s veľkou obľubou sú používané na rôznych chatoch, fórach či sociálnych sieťach.

V snahe čo najviac zefektívniť rýchlosť písania, sa v internetovej komunikácii objavujú rôzne skratky. Medzi bežne používané patria napríklad: 4U – For You (pre teba),

---

<sup>53</sup> VYBÍRAL, Z.: *Psychologie lidské komunikace*. Praha : Portál, 2000. s. 151-152.

BTW- By The Way (mimochodom), AFK – Away From Keyboard (som preč od klávesnice), BB – Bye Bye (čau čau), BK – Back (späť), DND – Do Not Disturb! (Nerušit!), ILU – I Love You (milujem ťa) ... .

Rovnako máme možnosť stretnúť sa aj so slovenskými skratkami, ku ktorým napríklad patria: VP – v poriadku, D – ďakujem, EE – nie, NZ – nie je začo, PP – papa, S5 – som späť, LT – ľúbim ťa, LTT – len tak tak, MMT- moment a mnoho ďalších.

Keďže komunikácia prostredníctvom chatu neumožňuje sprevádzať napísané slová gestikuláciou prípadne mimikou, veľmi často môže dochádzať k rôznym nedorozumeniam. Veta, ktorú sme napísali nemusí byť pochopená správne prípadne jej komunikátor na druhej strane nemusí rozumieť vôbec. Na vyjadrenie svojich emócií vo virtuálnom svete nám v tomto prípade slúžia tzv. smajlíky, inak nazývané emotikony.<sup>54</sup> „Práve emotikony sú akousi barličkou virtuálnej komunikácie, pokusom nahradiť ono neverbálne v on-line svete.“<sup>55</sup>

Každý smajlík je pritom iný a rovnako aj niečo iné vyjadruje. Niektorí skúsení užívatelia internetu ovládajú pomerne veľké množstvo týchto „pomocníkov“ k vyjadreniu emócií. Ako príklad nám môžu slúžiť nasledovné:

- „;-)“ – autor sa usmieva,
- „;- (“ – autor je smutný,
- „;-)“ – autor žmurká,
- „;-D“ – autor sa smeje na plné ústa,
- „;-P“ – autor vyplazuje jazyk,
- „;-C“ – autor má problémy,
- „T\_T“ – autor plače,
- „@\_@“ – autor je fascinovaný ... .

Väčšina z nás však používa iba prvé dva typy, ktoré vyjadrujú buď pozitívne „;-)“ alebo negatívne emócie. „;- (“. Je však dostačujúce vyjadriť celú našu škálu pocitov len týmito dvomi spojeniami dvojbodiek, pomlčiek a zátvoriek?

Či chceme alebo nie, textová on-line komunikácia nám žiadnu inú možnosť na vyjadrenie svojich pocitov, okrem použitia emotikonu, neponúka. Predstavte si situáciu, keď ste náruživý ponorený do chatovania s priateľom a zrazu od neho neprichádza žiadna spätná väzba. Veľmi rýchlo tak nadobudnete pocit, že vás nevníma. A pritom vám chcel

<sup>54</sup> Toto pomenovanie pochádza z anglického slova *smiles* a znamená usmievať sa.

<sup>55</sup> ŠMAHEL, D.: *Psychologie a internet. Děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha : Triton, 2003. s. 113.

možno len načúvať alebo ho vaše písanie veľmi zaujalo a nechcel vás prerušiť. V reálnom svete spomínanú spätnú väzbu môžeme vnímať v podobe pritakávaní, výrazu tváre alebo rôznych iných gest. Vďaka tomu môže rozprávač vidieť naše zaujatie a tým sa jeho možné obavy z nezaujatia strácajú. V tomto prípade by sme namiesto normálneho pritakania mohli použiť napríklad slovo „hmm“ prípadne nejaký emotikon. Tieto pomôcky, však nikdy plnohodnotne nenahradia naše skutočné pocity, ktoré v danej dobe prežívame a skutočne chceme aj vyjadriť.

### **Virtuálna realita**

Internet nám ponúka možnosť vytvorenia si vlastnej virtuálnej identity, ktorú si môžeme jednoducho prispôbovať podľa vlastných predstáv. V takomto svete sme krásnymi, úspešnými, nemáme žiadne problémy ani starosti. Problém však nastane, ak sa pre nás virtuálna realita stane dôležitejšia ako tá skutočná.

### **Zneužitie osobných údajov**

K negatívam, ktoré sú spojené s on-line komunikáciou, patrí aj zneužitie osobných údajov. Zneužitie osobných dát hrozí najmä pri vytvorení si internetového profilu, zaregistrovaní sa na sociálnych sieťach prípadne pri vyplňovaní rôznych dotazníkov a formulárov.

### **Vznik zdravotných problémov**

Dlhodobé vysedávanie pred počítačovým monitorom môže spôsobovať aj rôzne zdravotné problémy. K najznámejším patria bolesti chrbtice, očí, rúk či dokonca hemoroidy.

### **Závislosť**

Internet v súčasnosti patrí k najpoužívanejším médiám, pomocou ktorých trávime svoj voľný čas. Vďaka nemu môžeme komunikovať s priateľmi, vyhľadávať nové informácie, objednávať si rôzny tovar, hrať hry či dokonca platiť účty. Ak jeho služby využívame s mierou, sú pre nás veľkým prínosom. Niektorí užívatelia však jeho kúzlu prepadnú natoľko, že bez neho už nedokážu existovať a stanú sa od neho závislí. Našu závislosť pritom môže spôsobovať prezeranie internetových stránok, nakupovanie, hranie on-line hier ako aj chatovanie.

## 5 CHATOVANIE

V posledných rokoch sa najpríťažlivejšou on-line aktivitou, ktorá si získala popularitu predovšetkým u detí a mládeže, stal chat a s ním spojené chatovanie. Tento pojem môžeme chápať ako komunikáciu prípadne rozhovor medzi dvomi alebo viacerými ľuďmi prostredníctvom komunikačnej siete, ktorý sa uskutočňuje v reálnom čase. Na jednej strane je chat skvelým prostriedkom na skrátenie našich voľných chvíľ, na zoznamovanie či komunikovanie s priateľmi, rodinou i blízkymi. Na strane druhej je však aj oblasťou, ktorá môže predstavovať potenciálny zdroj našej závislosti. Chorobné vzrušenie totiž dokáže spôsobiť aj blikajúca ikona vyjadrujúca prichádzajúcu správu.

### 5.1 Život v druhej realite

V súčasnosti využívajú on-line chatovanie na krátenie voľného času predovšetkým deti a mládež, ale obľubu si získal aj u starších jedincov. Práve vďaka nemu majú široké možnosti komunikácie s vrstovníkmi a veľmi jednoduchými spôsobmi môžu nadväzovať nové kontakty s novými ľuďmi. Podľa výskumu, ktorý uskutočnil David Šmahel, využívajú chat ako komunikačný prostriedok skôr ženy, muži majú totiž väčší záujem o diskusné fóra.<sup>56</sup>

Či už ide o dospelých či deti, ženy alebo mužov, medzi najväčšie lákadlá využívania chatu patrí získanie novej identity. Pre návštevníkov chatovacích miestností prípadne on-line diskusií je totiž možnosť potlačenia svojho skutočného „ja“ veľmi atraktívnym prvkom. Dôvody takéhoto konania spočívajú najčastejšie v strachu prezentovať svoju skutočnú identitu a na základe toho sa snažia o vytvorenie si novej, zidealizovanej. Zmena veku, pohlavia, vzhľadu či celkovej minulosti je pritom v kyberpriestore možná takpovediac za pár minút. Je pritom len na nás, čo všetko sa rozhodneme o sebe prezradiť. Pravdu môžeme zmeniť iba nepatrne prípadne môžeme experimentovať vo veľkom a popustiť uzdu svojej fantázií. Obdivujete od malička nejakého superhrdinu? Vďaka internetu sa ním môžete stať. Ste menej atraktívni a málo zhovorčiví? On-line svet dokáže skvele zakryť aj tieto vaše hendikepy. Vďaka písomnému prejavu, ktorým komunikujeme prostredníctvom chatu, sa z nesmelého jedinca môže stať nebojácny a sebavedomý komunikátor, ktorý sa svoje myšlienky a názory nebojí

---

<sup>56</sup> ŠMAHEL, D.: *Psychologie a internet. Děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha : Triton, 2003. s. 104.

prezentovať. Táto skutočnosť je v mnohých prípadoch považovaná za internetové pozitívum. Problém však nastane vo chvíli, keď na sieti začneme hľadať záplatu na vlastné problémy a pobyt v chatovacích miestnostiach sa pre nás stane únikom z bežného života.

Elektronická komunikácia nám totiž neprináša len radosti a slasti, ale skrýva v sebe aj obrovskú hrozbu. Ohrození pritom nie sú iba jedinci, ktorí trpia trvalými psychickými ťažkosťami ako napríklad komplexmi, depresiami, úzkostnými stavmi či neschopnosťou komunikácie. Komunikácia prostredníctvom internetu totiž umožňuje každému užívateľovi utiecť pred svojimi nedostatkami a problémami, ktoré zažíva v reálnom svete. Túto skutočnosť totiž umožňuje anonymita, ktorú on-line svet poskytuje. Svoju atraktívnosť si kyberpriestor u svojich užívateľov upevňuje aj absenciou priameho fyzického kontaktu, ktorá dôsledne eliminuje zažívanie kritických situácií z reálneho sveta.

Aj v tomto prípade sa závislosť začína úplne nevinne. Najskôr je pre užívateľa chatovanie niečím novým a chce si ho len vyskúšať. Spočiatku sa iba zhovára s ostatnými užívateľmi, spoznáva nové známosti a priateľov. Neskôr chce, aby mu užívatelia rôznych chatovacích miestností či návštevníci fóra poradili, pomohli alebo len zodpovedali rôzne otázky. Z tohto pohľadu by sa dalo povedať, že ide iba o neškodné nadväzovanie spoločenských kontaktov. Po hlbšom zamyslení sa však môžeme tvrdiť, že sa užívateľ začína vzdáľovať od reálnych ľudských vzťahov.

Vznik závislosti sa pritom prejavuje obrovským nutkaním využiť každú príležitosť k pripojeniu sa na internet a chatovať. Pripojený sa pritom postupne zbavuje aj zodpovednosti za svoje činy. Je však veľmi dôležité uvedomiť si, že následky našich činov v on-line svete sú diametrálne odlišné od tých v realite. Prednosťou virtuálneho sveta je totiž existencia možnosti prerušenia komunikácie a to kedykoľvek sa nám zažiada. Ak sa nám pri experimentovaní s novou identitou situácia vymkne z rúk alebo je pre nás komunikácia s určitou osobou nejakým spôsobom nepríjemná, jednoducho v nej ďalej nepokračujeme a odpojíme sa. Svoje druhé „ja“ môžeme v on-line svete jednoducho pochovať a vytvoriť si nové. V bežnom živote však takúto možnosť nemáme.

Pre závislého užívateľa je pritom typické, že postupne začína strácať kontakt so svojimi priateľmi, rodinou a známymi, pričom ich zamieňa za tých virtuálnych. Zároveň nemá pojem o čase, je unavený, nepociťuje hlad ani smäd, má problémy so spánkom a dokonca aj s osobnou hygienou. V prípade nedostupnosti internetu môže pociťovať napätie, hnev či depresívne stavy. Jediným liekom sa pre neho stane opätovné pripojenie. Užívateľov kontakt so skutočným svetom tak postupne zaniká a nahrádza ho už len ten virtuálny.

## 5.2 Prostredie bez zábran

Prostredie internetu bez akýchkoľvek pochyb ovplyvňuje a mení našu komunikáciu, ktorú praktizujeme v bežnom živote. Svedčí o tom aj správanie sa on-line pripojených, ktoré je často diametrálne odlišné od toho skutočného. Komunikácia tvárou v tvár nás núti riadiť sa veľkým množstvom sociálnych noriem. Sme k sebe slušnejší, milší a málokedy prichádza k vzájomnému napádaniu. V kybersvete sa však užívatelia riadia úplne inými alebo dokonca žiadnymi pravidlami. Sú odvážnejšími, kritickejšími a mnohokrát aj agresívnejšími. Na základe toho sa internet veľmi často označuje ako prostredie bez zábran. Toto pomenovanie používa aj David Šmahel, ktorý hovorí o tzv. disinhibícii. Tento pojem vyjadruje „sociálnu neviazanosť, zbavenie sa konvencií, odloženie zábran prípadne chovanie bez zábran.“<sup>57</sup> Kde však môžeme hľadať príčiny, ktoré spôsobujú, že sa internet stáva prostredím bez akýchkoľvek zábran?

Ako už bolo spomenuté, pri bežnej komunikácii sme v osobnom kontakte s komunikujúcim a pozeráme mu priamo do očí. Pri on-line komunikácii však nehľadíme do tváre nášho partnera, ale na monitor osobného počítača. Pri disinhibícii hrá totiž absencia priameho kontaktu veľmi dôležitú úlohu. Najdôležitejším prvkom na jej rozvinutie je pritom anonymita. Práve ona totiž spôsobuje zmenu správania sa internetových účastníkov.

*„Anonymita je veľmi dôležitou vlastnosťou virtuálneho sveta a do značnej miery predurčuje aj správanie sa ľudí v tomto prostredí. Ak má užívateľ internetu dôveru vo svoju anonymitu, a teda aj bezpečie, chová sa inak než v prípade, že túto dôveru nemá.“<sup>58</sup>*

Za obrazovkou máme jednoducho pocit úplného bezpečia, pretože s danou osobou nie sme v priamom fyzickom kontakte. Anonymita nám tak umožňuje vyjadriť všetky svoje názory ako aj emócie, ktoré by sme v reálnom živote veľakrát potlačili a to bez ohľadu na možné dôsledky. Vďaka nej sa dokážeme rozprávať s úplne cudzou osobou o takých veciach z nášho osobného života, ktoré by sme v realite nikomu neprezradili. Pri on-line komunikácii sa vďaka anonymite môžu baviť aj mladšie vekové kategórie s dospelými ako s rovnocennými. Funguje to samozrejme aj naopak.

Spomínané vlastnosti by sa dali označiť skôr za pozitívne javy anonymity, avšak vďaka nej sa z internetu stáva aj prostredie umožňujúce takmer beztrestné prejavy násillia, vulgárností a rôznych ohavností. Mnohí internetoví užívatelia sa tak pod jej rúškom stávajú

<sup>57</sup> ŠMAHEL, D.: *Psychologie a internet. Děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha : Triton, 2003. s. 150.

<sup>58</sup> Tamtiež, s. 14.

veľmi agresívnymi, cez chat prípadne e-mail obťažujú iných účastníkov a dokonca pri tom neváhajú používať ani rôzne nadávky a urážky. „Namiesto zblížovania šíri sa prostredníctvom nových komunikačných a informačných možností nenávisť, namiesto pochopenia inakosti nevraživé hľadanie rozdielov, namiesto priateľstva nepriateľstvo.“<sup>59</sup>

Mnohokrát sa internet stane dokonca prostriedkom umožňujúcim ukávanie chůťok rôznych sexuálnych deviantov. On-line svet totiž považujú osoby, ktoré majú sklony k takémuto druhu správania sa, za vhodný priestor, v ktorom sa môže odohrávať široká škála sexuálneho obťažovania a v mnohých prípadoch aj sexuálneho zneužitia.

Menej skúsení užívatelia internetu sú často presvedčení, že ak neuvedia svoje pravé meno, vek či pohlavie, môžu beztrešne povedať a urobiť čokoľvek, čo ich napadne. Veľakrát si však neuvedomujú, že anonymita na internete je veľmi relatívna. Počítačový odborník alebo vzdelanejší človek je často schopný odhaliť aspoň miesto, z ktorého je daný používateľ pripojený. V mnohých prípadoch sa tak môže dostať až k užívateľovej skutočnej identite. V prípade, že ide o odhalenie už spomínaného sexuálneho násilníka či vydierača, je táto relatívnosť anonymity veľmi prospešná. Na druhej strane, práve vďaka nej, hrozí najväčšie nebezpečenstvo pri odhalení anonymity predovšetkým deťom a mladistvým. Práve táto generácia je totiž najviac zraniteľná a veľmi jednoduchým spôsobom manipulovateľná. Vďaka internetu môžu deti veľmi ľahko prísť do kontaktu so staršími ľuďmi, než ako o sebe tvrdia a s inými úmyslami, ako hovoria. Rovnako sa môžu stať aj obeťami šikanovania a iných typov ponižovania. Internetová anonymita má tak svoje pozitíva, ale čoraz častejšie sa stretávame aj s jej negatívnymi následkami.

### **5.3 Riziká chatu**

Milióny detí, ale aj dospelých na celom svete, využívajú internet na vyhľadávanie rôznych dát, vytváranie on-line komúnít, hranie hier, sťahovanie filmov či hudby. Aktivity spojené s internetom sa však nie vždy uberajú pozitívnym smerom. On-line svet totiž môže poskytovať aj priestor pre rôzne typy nebezpečných komunikačných techník. Za ich vznik a praktizovanie môžeme vďaka predovšetkým anonymite. Medzi najznámejšie patria:

#### **Kybergrooming**

Ide o pojem odvodený z anglického slova groom, ktorý znamená pripraviť sa. Označuje sa ním snaha niektorých užívateľov internetových komunikačných prostriedkov

---

<sup>59</sup> HAJKO, D.: *Globalizácia a kultúrna identita*. Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa, 2005. s. 46.



(chat, ICQ, Skype) zneužiť detskú dôveru a prostredníctvom falošnej on-line identity dieťa vylákať na schôdzku s cieľom jeho zneužitia.

Proces, ktorým sa pedofili cez internet snažia vylákať deti na schôdzu je pritom nasledovný:

1. **Priateľstvo** – snaha o nadviazanie kontaktu s dieťaťom na súkromnom chate. Veľmi často je žiadané zaslanie iba bežnej fotografie, bez sexuálneho motívu.
2. **Vytváranie vzťahu** – vytvorenie ilúzie u dieťaťa, že problémy, ktoré má, môže riešiť s ním ako s najlepším priateľom.
3. **Zhodnocovanie rizika** – navádzanie dieťaťa na vymazávanie spoločnej konverzácie. Takýmto spôsobom znižujú riziko svojho odhalenia.
4. **Budovanie výnimočnosti** – vytváranie vzťahu plného lásky a dôvery, ktorý potom dieťa považuje za výnimočný.
5. **Sexuálne reči** – pedofil sa už snaží konverzovať o sexualite a požaduje od dieťaťa fotografie so sexuálnym podtónom. Práve v tomto bode prichádza zo strany pedofila k pokusu o zorganizovanie stretnutia s dieťaťom.<sup>60</sup>

Či sa dieťa stalo obeťou kybergroomingu sa dá spozorovať aj vďaka jeho neobvyklému správaniu. Dieťa sa môže začať báť určitých miest a ľudí, mať problémy so spánkom, je smutné, ustrašené, nemá chuť do jedla, jeho kresby obsahujú sexuálne motívy prípadne má pri sebe nové hračky, oblečenie alebo peniaze, ktoré nedostal od rodičov.

### **Kyberstalking**

Ide o termín, ktorý označuje opakované a stupňované obťažovanie, ktoré môže mať rôzne formy a intenzitu. Prenasledovateľ v tomto prípade zasiela svojej obeti rôzne správy cez chaty, e-maily, ICQ, Skype a podobne. Najčastejšími obeťami kyberstalkingu sú rôzne celebrity, politici alebo bývalí partneri. „*Slovo je nepochybne prvou porážkou násilia, avšak paradoxne toto násilie neexistovalo pred možnosťou slova.*“<sup>61</sup>

### **Kyberšikana**

Termínom kyberšikana označujeme nebezpečné komunikačné javy realizované prostredníctvom informačných a komunikačných technológií (napr. pomocou mobilných

---

<sup>60</sup> NEZNÁMY AUTOR.: Internetové známosti. In: *zodpovedne.sk*. [online]. [cit. 2012-03-04].

<sup>61</sup> DERRIDA, J.: *Násilí a metafyzika*. Praha : Filosofia, 2002. s. 76.

telefónov alebo služieb v rámci internetu), ktoré majú za následok ublížiť alebo inak poškodiť obeť. Obeť je pritom poškodzovaná opakovane.<sup>62</sup>

Najčastejšími formami kyberšikany sú hanlivé a urážajúce správy prostredníctvom chatu alebo sms správ, ponižujúce videá a obrázky posielané cez e-mail, webové stránky, ktoré boli vytvorené s cieľom niekoho zosmiešniť, obťažovanie užívateľa prostredníctvom ICQ, Skypu ... .

Medzi najznámejšie príbehy kyberšikany v zahraničí patrí kauza Patricka Ryana Halligana. Tento trinásťročný chlapec z Vermontu v USA spáchal v roku 2003 samovraždu potom, čo bol dlhodobo šikanovaný svojimi spolužiakmi v reálnom, ale aj virtuálnom svete. Keďže bol Patrick obeťou fyzického šikanovania, začal sa učiť bojovému umeniu a útočníkom sa postavil. Napriek tomu, že prehral, útočníci sa mu chceli pomstiť. K tomu využili ich spolužiačku, ktorá na internete predstierala, že má o Patricka záujem. Jej úlohou bolo získať o ňom čo najviac osobných údajov. Tie potom zverejnila na školskom webe a označila ho za homosexuála. Na chate si tak z neho neskôr robili žarty aj jeho ďalší spolužiaci. Siedmeho októbra v roku 2003 toto šikanovanie už chlapec neunesol a obesil sa v kúpeľni.<sup>63</sup>

### **Pharming**

Tento termín označuje podvodnú techniku používanú na internete k získaniu citlivých údajov od obetí útoku. Ide o presmerovanie užívateľa na falošné stránky internetbankingu, ktoré sú v mnohých prípadoch nerozoznateľné od skutočných.

### **Phishing**

Phishing rovnako ako pharming predstavuje podvodnú techniku používanú na internete, ale v tomto prípade ide o získanie dôležitých údajov, akými sú heslá prípadne čísla kreditných kariet, prostredníctvom elektronickej komunikácie.

### **Sexting**

Označuje on-line rozosielanie správ, fotografií či videí so sexuálnym obsahom. Takéto materiály pritom väčšinou vznikajú v rámci partnerských vzťahov. Riziko predstavuje napríklad rozchod partnerov, ktorý môže spôsobiť uverejnenie videa či fotiek.

---

<sup>62</sup> KREJČÍ, V.: *Kyberšikana: Kybernetická šikana*. [online]. Olomouc, 2010. [cit. 2012-03-06]. s. 3.

<sup>63</sup> Tamtiež, s. 28.

## 5.4 Vzťahy on-line

Internet je v súčasnosti bez akýchkoľvek pochyb najvyhľadávanejším a najpopulárnejším médiom, prostredníctvom ktorého môžeme komunikovať, flirtovať a virtuálne sa zoznamovať. Niektorí on-line užívatelia pri hľadaní svojej spriaznenej duše pritom dokážu na Pokeci, ICQ, Facebooku a iných sociálnych sieťach stráviť enormné množstvo času. Vo väčšine prípadov ide o ľudí, pre ktorých je nadviazovanie vzťahov v reálnom živote veľmi zložitá a ťažká. Ich nesmelosť, hanblivosť, strach z vyjadrenia emócií, menej atraktívnejší vzhľad či nejaký zdravotný hendikep im mnohokrát nedovoľujú prejaviť sa. V on-line svete však môžu na všetky svoje nedostatky veľmi rýchlo zabudnúť. Vďaka anonymite sa z internetu stáva prostredie, v ktorom sa jeho užívatelia cítia bezpečne, neboja sa komunikovať ani vyjadrovať svoje túžby a pocity.

V reálnom živote je pri vytváraní vzťahov potrebná priama komunikácia, ktorá je často veľmi zložitá. Práve vďaka tomu sa on-line zoznamovanie teší takej popularite. V jeho prípade totiž *„Nadviazanie kontaktu – zoznámenia – je tak jednoduché, že človek nemusí takmer ani prehovoriť – stačí „kliknúť“ myšou na príslušný obrázok – ikonu.“*<sup>64</sup>

V skutočnom svete pritom musíme kontakty vyhľadávať na rôznych miestach - v práci, škole, na diskotékach, výletoch prípadne v baroch. Takýto spôsob nadviazovania vzťahov je tak veľmi zdĺhavý, únavný a ekonomicky náročnejší. Vďaka internetu však na jednom mieste dokážeme veľmi rýchlo a lacno spoznávať stále nových a nových ľudí. Nižší, vyšší, blondiak, brunet, modelka, moletka, študentka, pracujúci, citlivý či agresívny. Ponuka on-line sveta je nekonečná. Je len na nás, čo si vyberieme.

Práve tento fakt zvyšuje možnosť výberu najideálnejšieho partnera pre každého. Ak sú pre nás atraktívni vyšší, tmavovlasí muži, športovej postavy, ktorí majú radi psov, chodia do knižnice, milujú prírodu prípadne by mali spĺňať ešte zopár iných parametrov, tak vo virtuálnom svete ich môžeme nájsť neúrekom. Vďaka internetu môžeme svojho vysnívaného partnera nájsť dokonca na druhom konci našej planéty. Pri priemernej znalosti cudzích jazykov si bez problémov môžeme „pokecať“ aj s Iračanom, Brazílčanom alebo Portugalcom. Istotne ste to niekedy skúsili aj vy. V dnešnej dobe totiž iba málokto nevyužil internet ako prostriedok k nadviazaniu kontaktu s vysnenou osobou. Keď sa vám pritom už konečne podarí na nejakého naraziť, cítite sa ako v siedmom nebi. Takýto vzťah sa veľakrát môže stať prínosom pre reálny život. Vo väčšine prípadov sa však stáva, že sa

---

<sup>64</sup> ŠMAHEL, D.: *Psychologie a internet. Děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha : Triton, 2003. s. 90.

stretnutie s internetovým priateľom v realite skončí sklamaním alebo aj nepríjemným zážitkom.

Kontaktoval vás už dokonalý muž, ktorý je vtipný, inteligentný, má husté čierne vlasy a krásne hnedé oči. Posielal vám zamilované básne, lichotil vám a vy ste si časom uvedomili, že by práve on mohol byť vašim celoživotným partnerom. Ved' splňa všetky parametre ideálneho muža, ktoré ste si celý život priali. Stretnutie tvárou v tvár však v mnohých prípadoch odhalí skutočnú realitu. Z vysneného a zidealizovaného partnera sa nakoniec vyvinie starší, nesympatický pán s pár kilami navyše. Takáto situácia sa pritom nemusí stať len ženám, ale aj pánom. Namiesto dlhonohej a dlhovlasej mladej slečny môže na stretnutie prísť neupravená, neinteligentná a zakomplexovaná 40-ročná žena, ktorá má navyše tri deti. Niekedy to pritom nemusí byť ani klamstvo, ktoré vás pri spoznaní partnera v realite odradí. Komunikujúci môžu o sebe udať aj správne údaje, ale pri skutočnom stretnutí už nemusia byť takí vtipní, zhovorčiví alebo chápaví. Internetové vzťahy sú totiž mnohokrát veľmi povrchné a rýchle. Osobu, s ktorou sme v kontakte si tak často iba prispôsobujeme svojim predstavám.

Veľký problém nastáva v situácii, keď sa pre užívateľa stane nadväzovanie virtuálnych kontaktov prioritnou záležitosťou. K tejto situácii prichádza väčšinou pri nedostatku sociálnych kontaktov v bežnom živote. Takýto jedinec potom trávi neskutočné množstvo času na internete a hľadá pre seba priateľov a partnerov, ktorí mu v bežnom živote chýbajú. Postupne sa tak u neho vytvára sociálna izolácia a neschopnosť komunikácie s okolím. Stane sa tak závislým jedincom, ktorý žije iba v on-line svete a v tom bežnom, už nedokáže existovať. Príkladom úplného pohltienia virtuálnym svetom je aj príbeh Michala.

*„Internet zmenil nielen môj spoločenský život, ale aj moju osobnosť. Predtým som bol extrovert, rád som bol obklopený ľuďmi, miloval som žúrky. Teraz mi známi hovoria, že som sa poriadne zmenil. Vraj som utiahnutý, samotársky a akýsi bledý. Asi je to pravda. Ľudí som vymenil za chat. Keď si chcem s niekým pokecať, zapnem počítač. Dokonca som takto nadviazal aj vzťah s jednou kočkou. Počas chatovania som si s ňou výborne rozumel. Normálne som sa aj zamiloval. Ale keď sme si dohodli osobné stretnutie, nastalo obrovské rozčarovanie. Nebola to ona, do koho som sa zamiloval, ale osoba „v sieti“. Ani som sa s ňou nevedel rozprávať. Chýbala mi klávesnica. Myslím, že sa zo mňa stal elektronický človek, ktorý už vie komunikovať iba virtuálne.“<sup>65</sup>*

---

<sup>65</sup> RADOMÍR.: Som závislý od internetu. In: *magazín atlas.sk*. [online]. 2008. [cit. 2012-03-04].

Ako už bolo spomenuté, vďaka anonymite, ktorú internetové zoznamovanie poskytuje, majú chatujúci možnosť uvádzať o sebe nepravdivé informácie, ktoré sa v mnohých prípadoch nedajú nijakým spôsobom overiť. Najviac ohrozenou skupinou sú v takomto prípade deti. Práve ony sú veľmi dôverčivé a zvedavé pri zisťovaní, s kým si celé hodiny na internete dopisujú. Veľmi často pritom dochádza z ich strany k priamemu stretnutiu s komunikujúcim.

Z výskumu, ktorý uskutočnili Monika Gregussová a Daniela Kováčiková z Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie na vzorke 518 detí z desiatich škôl vyplynulo, že 18,5 % detí na stretnutí s neznámym už bolo, pričom takmer polovica z nich išla na stretnutie sama. Rodičom o takejto aktivite pritom povie iba 23,0 % z nich. Takéto stretnutie pritom považujú za svoju súkromnú záležitosť a za miesto stretnutia si väčšinou vyberajú verejné priestranstvá, na ktorých sa nachádza veľa ľudí. Ide predovšetkým o nákupné centrá.<sup>66</sup>

Ak chceme svoje deti uchrániť pred možnými negatívnymi následkami, ktoré im pri používaní internetu hrozia, je dôležité ich o danej problematike včas poučiť. Nikdy totiž nemôžeme vedieť, kto sa v skutočnosti nachádza na druhej strane internetového pripojenia. Šikovnému manipulátorovi totiž niekedy stačí iba dostatočne dlho pôsobiť na svoju obeť a zahŕňať ju svojou pozornosťou. V takomto prípade sú najľahšou korisťou deti, ktoré nemajú dostatok priateľov, trpia absenciou vzťahov alebo majú problémy so sebauvedomením. Do svojho nepoznaného priateľa sa potom dokážu zamilovať natoľko, že sa u nich môže vytvoriť až emocionálna závislosť.

---

<sup>66</sup> GREGUSSOVÁ, M. – KOVÁČIKOVÁ, D.: Sú naše deti vo virtuálnom prostredí v bezpečí? In: *zodpovedne.sk*. [online]. [cit. 2012-03-04].

## 6 CYBERSEX

V súčasnosti komunikácia v rámci partnerských vzťahov prebieha čoraz častejšie prostredníctvom informačných technológií. Takmer každý z nás už niekedy poslal zamilovanú textovú správu, flirtoval cez ICQ prípadne pozval toho druhého na rande prostredníctvom Facebooku. Bez osobného kontaktu sa veľmi často riešia napríklad aj rozchody. Je totiž oveľa jednoduchšie partnerovi poslať smsku, ako mu pravdu povedať priamo do očí. Rozvoj informačných technológií má však vplyv aj na ten najintímnejší aspekt ľudskej bytosti, na samotný sex.

V dnešnej modernej dobe sa nemusíme vôbec líčiť, obliekať sa do erotickej bielizne, vtipne konverzovať, byť neustále v strehu ani sa dlhodobo oddávať druhému partnerovi. Napriek tomu môžeme mať sex. Stačí nám k tomu iba pripojenie na internet. Vďaka jeho existencii totiž môžeme bez akéhokoľvek fyzického kontaktu uspokojovať naše sexuálne potreby kedykoľvek a s kýmkoľvek. Internetová ponuka je pritom veľmi pestrá. Môžeme si napríklad posielat' erotické fotografie s kolegom z práce alebo si písať s úplne neznámym človekom o našich sexuálnych fantáziách. Vďaka webkamere sa môžeme dokonca nechať nasnímať počas milovania s partnerom, a video potom uverejniť na internete. V on-line svete sa totiž ani sexuálnej fantázii medze nekladú a je len na nás, čo si na ukojenie svojej biologickej potreby vyberieme.

V takomto prípade hovoríme o takzvanom cybersexe. John Suler tento pojem pritom definuje ako: „*hovorové cvičenie dvoch alebo viacerých osôb popreplietané sprostými výrazmi a pornografiou, pričom umenie písať na klávesnici iba jednou rukou sa berie ako veľká výhoda.*“<sup>67</sup> Podľa Raymonda Noonana „*cybersex zahŕňa sugestívne alebo explicitné erotické správy alebo sexuálne fantázie, ktoré sú vymieňané prostredníctvom siete medzi ľuďmi, ktorí sú on-line. Súčasťou cybersexu býva spravidla aj masturbácia.*“<sup>68</sup>

Veľmi zjednodušene však môžeme tento výraz definovať ako komunikáciu cez internet, ktorá spôsobuje sexuálne vzrušenie. K najrozšírenejším formám cybersexu pritom patrí posielanie erotických textov, obrázkov a prenos videa pomocou webkamery. V súčasnosti sa môžeme dokonca stretnúť s rôznymi erotickými hračkami, ktoré pomocou internetového pripojenia reagujú na podnety vysielané vzdialeným komunikačným kanálom. Takéto pomôcky na virtuálne sexuálne uspokojenie však zatiaľ nie sú príliš rozšírené.

<sup>67</sup> PÍRKO, M.: Cybersex: svúdné možnosti Internetu. In: *Lupa.cz*. [online]. 2005. [cit. 2012-03-18].

<sup>68</sup> DIVÍNOVÁ, R.: *Cybersex – forma internetové komunikace*. Praha : Triton, 2005. s. 94.

## 6.1 Čím nás tak priťahuje?

Podľa výskumu amerického serveru Prodigy z roku 1996 cybersexuálne aktivity vyskúšalo už 52 percent internetových užívateľov.<sup>69</sup> Dôvody, prečo ľudia takúto formu uspokojenia vyhľadávajú, pritom môžu byť rôzne. Stály partner užívateľa môže byť dlhodobo neprítomný, sex s ním je neuspokojujúci, kybersexuál môže byť z rôznych dôvodov dlhodobo vyradený zo sexuálneho života napríklad kvôli chorobe, môže trpieť nejakou extrémnou vadou na kráse, potrebuje si zvýšiť sebavedomie, prípadne nemá v bežnom živote takmer žiadnu šancu sa s niekým zoznámiť.

Sex uskutočňovaný prostredníctvom internetu má pritom pre on-line užívateľov mnohé výhody a prednosti. K najhlavnejším patria väčšia otvorenosť, uvoľnenosť, anonymita, legálnosť, cenová dostupnosť, možnosť určovania hraníc, neprítomnosť záväzku, uspokojovanie sa podľa vlastných potrieb, prezentácia seba samého bez strachu, žiadne riziko pohlavných chorôb, cybersexuálne vzťahy sú ľahšie udržateľné ako v realite, riziko nevery je minimálne a v neposlednom rade pri takejto on-line aktivite môžeme verbálne vyskúšať v sexe prakticky čokoľvek. Záleží to len od nás, akú veľkú máme odvahu a chuť pustiť sa do takéhoto experimentovania.

Cybersex tak môže byť užívateľovým spštením a inšpiráciou reálneho života, pričom si vďaka nemu môže uvedomiť aj svoje skutočné potreby, ktoré v bežnom svete mnohokrát potláča. Takáto forma uspokojovania má však aj svoju odvrátenú stranu. Pri takomto druhu komunikácie totiž veľa krát nevieme, kto sa v skutočnosti nachádza na druhej strane internetového pripojenia. Milý, mladý a vtipný muž môže byť v skutočnosti starší, neatraktívny a zakomplexovaný chlap, ktorý si nedokáže nájsť žiadnu partnerku v reálnom živote. V horšom prípade možno komunikujeme s pedofilom alebo iným sexuálnym deviantom. Ak v takomto prípade nebudeme príliš opatrní a prezradíme takejto osobe svoju adresu, meno či priezvisko, veľmi ľahko sa môžeme stať jeho obeťou.

Negatívnym aspektom virtuálneho sexu je aj skutočnosť, že do určitej miery nahrádza sex klasický. Tým pádom môže u niektorých jedincov spôsobiť odklonenie od ich normálnej cesty životom. Na takejto aktivite sa totiž u mnohých pripojených môže objaviť závislosť prípadne nutkavá a neovládateľná potreba po nových zážitkoch cez internet. Internet sa tak pre nich stáva drogou, pri ktorej dokážu tráviť neskutočné množstvo času. Napriek tomu, že sa neskôr opäť vrátia do reality, po veľmi krátkom čase

---

<sup>69</sup> DIVÍNOVÁ, R.: *Cybersex – forma internetové komunikace*. Praha : Triton, 2005. s. 95.

si „odskakujú“ niečo vybaviť a znovu končia pri počítači. Hlavnou náplňou života závislého on-line užívateľa sa tak stáva surfovanie na erotických a porno stránkach. Táto aktivita mu následne začne spôsobovať problémy v rodinných a partnerských vzťahoch, ako aj v práci či škole.

Aké príčiny však spôsobujú, že sa pre užívateľov takáto forma sexu stane primárnou záležitosťou a začnú sa jej oddávať pravidelne? Čím ich tak priťahuje? Americký psychológ Al Cooper v rámci tejto problematiky zdôrazňuje tri primárne faktory, ktoré užívateľov najčastejšie priťahujú na on-line sexualite. Nazval ich Triple A Engine („motor troch A“) a definoval ich nasledovne:

- **Prístupnosť (Accessibility)** – milióny webových stránok s pornografiou sú k dispozícii sedem dní v týždni, dvadsaťštyri hodín denne.
- **Dostupnosť (Affordability)** – pornografia je zadarmo alebo je lacná. Jedinými nákladmi sú často iba poplatky za internet.
- **Anonymita (Anonymity)** – ľudia sa na internete pohybujú anonymne alebo si môžu zvoliť rôzne prezývky tzv. nicky.

Tieto komponenty pritom podľa neho predstavujú rizikové faktory hlavne pre tých užívateľov, ktorí sú sexuálne kompulzívni alebo psychicky zraniteľní a kompulzívne správanie sa u nich môže veľmi ľahko rozvinúť. Práve vďaka nim sa aj bežné a jednoduché vzťahové problémy totiž môžu premeniť na oveľa vážnejšie.<sup>70</sup>

## 6.2 Varovné signály

Na rozdiel od závislosti od alkoholu či drog je sex po internete dostupný kedykoľvek, je takmer zadarmo a veľmi ľahko sa dá utajiť. Akým spôsobom teda môžeme zistiť, že niekto podľahol závislosti na cybersexe?

Podľa rôznych výskumov cybersexuálne závislí užívatelia trávajú on-line vyhľadávaním sexuálnych materiálov a komunikáciou okolo 15 až 25 hodín týždenne. Niekedy však on-line pripojenie presahuje 35 až 45 hodín týždenne. U nesexuálne

---

<sup>70</sup> DIVÍNOVÁ, R.: *Cybersex – forma internetové komunikace*. Praha : Triton, 2005. s. 95-96.



závislých je pritom priemerná doba trávená na stránkach so sexuálnym obsahom 1 až 10 hodín týždenne.<sup>71</sup>

Či sa užívateľ cybersexu venuje primerane, nadmerne alebo je od neho závislý sa však nedá určiť len podľa počtu hodín strávených pri tejto činnosti. Potreba sexu a sexuálneho uspokojenia môže byť totiž u každého jedinca rôzna. Pri takomto druhu závislosti je totiž oveľa dôležitejšie zamerať sa na to, či aktivity spojené so cybersexom negatívne zasahujú do života užívateľa a spôsobujú mu tak rôzne problémy. V takomto prípade môže byť pre nás skvelou pomôckou na odhalenie užívateľovho problému zoznam tzv. varovných signálov cybersexuálnej závislosti, ktorý vytvorila doktorka Kimberly Youngová. Ten zahŕňa nasledovných desať príznakov:

1. Trávenie pravidelného množstva času v chatových miestnostiach a posielanie súkromných správ s jediným cieľom – nájsť cybersex.
2. Zanedbávanie iných povinností kvôli cybersexuálnym aktivitám.
3. Používanie anonymnej komunikácie k zapájaniu sa do sexuálnych fantázií, ktoré obvykle nie sú v skutočnom živote vykonávané.
4. Očakávanie nájdania sexuálneho vzrušenia alebo potešenia pri ďalšej on-line aktivite.
5. Časté prechádzanie od cybersexu k sexu po telefóne, prípadne prechádzanie až k reálnemu stretnutiu.
6. Skrývanie on-line aktivity pred blízkymi.
7. Pocit viny alebo hanby z používania internetu.
8. Najskôr prichádza k náhodnému sexuálnemu vzrušeniu vďaka cybersexu, neskôr k jeho aktívnemu vyhľadávaniu.
9. Masturbácia počas erotického chatovania alebo pri pohľade na on-line pornografiu.
10. Zníženie záujmu o sexuálneho partnera v reálnom živote a preferovanie cybersexu ako primárnej formy uspokojenia.<sup>72</sup>

O tom, že vzťah k cybersexu môže nadobudnúť patologický charakter svedčí aj nasledovný prípad. „*Svet webového porna ma už fascinoval, no ja som stále nemal obavy. Surfoval som každý večer doma, keď žena odišla spať. Využíval som obedňajšie prestávky.*

---

<sup>71</sup> ŠMÍDOVÁ, E.: Sexuálna závislosť – závislosť na cybersexu. In: *adiktologie.cz*. [online]. 2010. [cit. 2012-03-18]. s. 50.

<sup>72</sup> YOUNG, K.: Cybersex Self Test. In: *The Center for Internet Addiction*. [online]. 2012. [cit. 2012-03-18].

*Čoskoro som si musel zadovážiť tajné kreditné karty, aby som zakryl náklady. Začal som navštevovať webové stránky s live-kamerami a trávil som tam hodiny – kolega v zamestnaní ma pristihol on-line v pracovnom čase. Vďaka tomu, že som bol vo vysokom postavení, riešilo sa to len varovaním. Kúpil som si notebook, ktorý som mohol mať pripojený v kúpeľni za kanceláriu, a tam som trávil polovicu pracovného času. Tam ma pristihla sekretárka. Prepustili ma zo zamestnania a o všetkom sa dozvedela moja manželka. Vydesená zobrala deti a odišla. Napriek všetkým pokusom nemám dost' pevnej vôle, aby som to zvládol.“<sup>73</sup>*

Aj tento príbeh svedčí o závažných dôsledkoch, ktoré môže spôsobiť závislosť od cybersexu. Postihnutý človek pritom musí často prekonať veľké psychické zábrany, aby sa so svojím problémom vôbec niekomu zdôveril. Niektorí si svoju závislosť jednoducho odmietajú priznať a v mnohých prípadoch sa o nej nemusí užívateľovo okolie dozvedieť vôbec. V takomto prípade je tak využitie akejkoľvek rodinnej alebo lekárskej pomoci veľmi problematické.

---

<sup>73</sup> NÁBĚLEK, L.: Načo žiť a milovať v reálnom svete, keď je všetko na internete? Závislosť od chatovania a internetového sexu. In: *Sociálna prevencia*. 2011, roč. 6, č. 4, s. 40.

## 7 LIEČBA NOVODOBÝCH NELÁTKOVÝCH ZÁVISLOSTÍ

O vzostupnom trende novodobých nelátkových závislostí svedčí predovšetkým fakt, že po celom svete pribúdajú centrá na ich liečbu. Môžeme sa s nimi stretnúť v USA, Kanade, Holandsku, Veľkej Británii, Číne či Kórei. Problematika závislosti na internete, počítačových hrách, nakupovaní, mobilnom telefóne či posielaní sms sa pritom netýka iba okolitých krajín, čoraz častejšie sa s ňou totiž môžeme stretnúť aj na Slovensku.

Podľa riaditeľa Centra pre liečbu drogovu závislých v Bratislave Ľubomíra Okruhlicu sa v šiestich špecializovaných centrách v Slovenskej republike doteraz liečilo 60 pacientov s podobnými problémami.<sup>74</sup>

So závislými pacientmi má skúsenosť aj primár Jozef Benkovič z Odborného ústavu psychiatrického na Prednej Hore. Do roku 2007 tu bolo liečených 11 klientov, ktorým nelátkové závislosti výrazne zasiahli do ich života. Najčastejšie pritom pochádzali z nižších a stredných vrstiev.<sup>75</sup>

Problém s chatovaním, počítačovými hrami a rôznymi sociálnymi sieťami majú u nás predovšetkým mladí ľudia. Túto skutočnosť potvrdzuje aj dotazníkový prieskum doktora Jozefa Benkoviča, ktorého sa zúčastnilo sedemsto ľudí vo veku od 15 do 19 rokov.

*„Priemerný vek tých mladých ľudí bol 14,5 roka a pochádzali z rôznych častí Slovenska. U mnohých som mal pocit, že by potrebovali liečenie, pretože sú závislí. Len málokto z nich si to však dokázal priznať a uviesť si to. Pri počítačových hrách sedeli viac hodín, než trávili v škole. Aj viac ako 8 hodín denne. A tento výsledok vyšiel u alarmujúceho počtu týchto mladých ľudí.“<sup>76</sup>*

Keďže závislosť na internete patrí k novodobým fenoménom súčasnej doby sú aj odborné príspevky na tému liečebných postupov u osôb s takýmto typom závislosti veľmi obmedzené. Hlavnou liečebnou metódou vo väčšine prípadov však býva psychoterapia.

### 7.1 Psychoterapia

Podľa doktora Benkoviča je pri spozorovaní a diagnostikovaní ktorejkoľvek z nelátkových závislostí potrebné dodržiavať nasledovné terapeutické postupy:

---

<sup>74</sup> NEJEDLÝ, T.: Počítač je droga, Slováci sa musia liečiť. In: *HN online.sk*. [online]. 2007. [cit. 2012-03-08].

<sup>75</sup> TASR.: V liečebniach pribúda závislých na počítačoch. In: *sme.sk*. [cit. 2012-03-05].

<sup>76</sup> KRAUSOVÁ, S.: Novodobých závislostí pribúda. In: *Rožňavský Korzár.sk*. [online]. 2010. [cit. 2012-03-06].

- zaradiť pacienta do psychoterapie nelátkových závislostí a k liečbe ho motivovať,
- podrobne pacienta edukovať o problematike novodobých nelátkových chorôb,
- analyzovať spúšťače, hľadať možnosť ich zabezpečenia, analyzovať správanie a dôsledky nelátkovej závislosti,
- pracovať na zmene postojov, kritickosti a náhľade na svoju závislosť,
- pracovať na zmene životných cieľov, hodnotovom rebríčku a zvládaní cravingu,
- analyzovať svoj životný štýl, denný režim (prácu, voľný čas, záujmy) a pracovať na ich zmene,
- podrobne analyzovať a riešiť svoje denné fungovanie napr. s mobilom, internetom, e-mailami, ale aj fungovanie v práci, pri nakupovaní a dostať ich znovu pod kontrolu (aj s pomocou blízkych),
- vytvoriť si podrobný plán doliečovacích aktivít a navštevovať kluby zamerané na abstinujúcich pacientov od nelátkových závislostí.<sup>77</sup>

V niektorých prípadoch je dokonca potrebná farmakologická liečba. Lieky však užívajú iba veľmi impulzívni pacienti. Väčšinou ide o gambleroch.<sup>78</sup> Ústavná liečba závislého pritom trvá dva mesiace, pričom najdôležitejšie je pacientov naučiť, aby v budúcnosti svoje fungovanie na internete kontrolovali.<sup>79</sup>

## 7.2 Kontrolované používanie

Úplná izolácia gamblera od automatov je uskutočniteľná praktika, ale celkové odpojenie jedinca od internetu v dnešnom modernom svete už také ľahké nie je. Práve vďaka tejto skutočnosti by sme sa mali zamerať skôr na kontrolovanie používania internetu, než nútiť závislého užívateľa byť celý život off-line. Dôležitým sa tak stáva prerušenie používania problematických internetových aplikácií akými sú chatovanie, pornografické stránky či hranie hier a sústrediť by sme sa mali skôr na tie menej negatívne ako napríklad vyhľadávanie informácií.

Na obmedzenie závislosti na internete odporúča doktorka Kimberly Youngová nasledujúcich osem typov:

<sup>77</sup> BENKOVIČ, J.: Nelátkové závislosti v ambulancii praktického lekára. In: *Via practica*. 2007, s. 532.

<sup>78</sup> POSLUCHOVÁ, K.: Odpojte ma! In: *Zdravie online*. [online]. 2009. [cit. 2012-03-08].

<sup>79</sup> MIHALIČKOVÁ, M.: V zajatí siete. In: *žena.sme.sk*. [online]. 2011. [cit. 2012-03-06].

- 1. Zmeniť štruktúru dňa** – na čas, kedy bol závislý on-line je potrebné naplánovanie si iných aktivít. Vďaka tomu budú doterajšie vzorce správania prerušené a nahradené novými.
- 2. Použiť externé upozornenia** – napríklad budík alebo iné pomôcky, ktoré závislého upozornia na to, že čas vymedzený pre používanie internetu už vypršal.
- 3. Stanovenie cieľov** – stanovenie určitého počtu hodín, kedy bude závislý on-line a rovnako určiť aj presnú dobu, kedy sa pripojí. Tento čas by sa mal postupne skracovať, ale trávenie chvíľ na internete by malo byť častejšie. Vďaka tomu sa závislý vyhne odvykacím symptómom a zároveň získa nad používaním internetu kontrolu.
- 4. Abstinencia od používania problémových internetových aplikácií** – väčšinou býva človek závislý len od konkrétnych internetových aplikácií ako napríklad hrania on-line hier, chatovania či pornografie. Ak sa nedarí obmedziť ich používanie, treba ich prestať používať úplne.
- 5. Používať pripomienkové karty** – je potrebné, aby si závislý jedinec vytvoril zoznam, ktorý má obsahovať päť hlavných problémov, ktoré človeku závislosť spôsobujú a zároveň päť hlavných pozitív, ktoré so sebou prinesie obmedzenie používania škodlivých aplikácií.
- 6. Osobná inventúra** – závislý človek by mal zistiť, ktoré činnosti vďaka nadmernému používaniu internetu zanedbáva a pokúsiť sa o ich obnovenie. Príjemné pocity z on-line sveta tak budú nahradené príjemnými zážitkami zo skutočného sveta.
- 7. Vyhľadajte podpornú skupinu** – u niektorých pacientov sa závislosť rozvinula vďaka nedostatku sociálnej podpory v reálnom svete. V takomto prípade by mal lekár pomôcť pacientovi nájsť vhodnú podpornú skupinu, v ktorej bude stretávať ľudí s rovnakým problémom. Tu sa o svojej závislosti môžu medzi sebou rozprávať, vytvárať si nové priateľstvá, čo prispeje k zlepšeniu ich osamelého života.
- 8. Rodinná terapia** – silná podpora rodiny dokáže v mnohých prípadoch pomôcť pacientovi vyliečiť sa zo závislosti na internete. Treba len otvorenejšie komunikovať v rodine, nezvalovať vinu na závislého a upozorniť rodinu na to, aký návykový môže internet byť.<sup>80</sup>

---

<sup>80</sup> YOUNG, K.: Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment. In. *Innovations in Clinical Practice*. [online]. 1999, zväzok 17 [cit. 2012-02-27].

### 7.3 Prevencia

Ako pri každom ochorení aj v prípade novodobých nelátkových závislostí by mala slúžiť ako ochrana pred ich vznikom predovšetkým prevencia. Dôraz by na ňu mali klásať predovšetkým rodičia detí a mladých ľudí. Karel Nešpor vo svojej publikácii *Návykové chování a závislost* uvádza niekoľko zásad, ktoré je vhodné aplikovať ako prevenciu pred vznikom internetovej závislosti. Ide o tieto:

1. Je dôležité rozpoznať včas varovné príznaky (zhoršenie prospechu a správania, únavu, stratu záujmu a postupné ubúdanie priateľov).
2. Spolupracovať s inými členmi rodiny, najmä s tými, ktorí sú priamo v spoločnej domácnosti.
3. Dôležité je dávať najavo záujem, ale rovnako prejaviť aj obavy, upozorniť na problém a trvať na zmene.
4. Musíte stanoviť primerané pravidlá týkajúce sa práce s počítačom, ako aj ďalších stránok života dieťaťa a trvať na ich presadzovaní.
5. Je potrebné umiestniť počítač na miesto viditeľné pre rodičov. Vďaka tomuto opatreniu sa zníži riziko jeho nevhodného používania (pornografia, násilné hry). Dospelí dokonca budú mať aj prehľad o čase, ktorý ich dieťa strávilo na počítači.
6. Treba rozvíjať aj iné záujmy dieťaťa, uvažovať o ďalších spôsoboch trávenia voľného času.
7. Je potrebné včas vyhľadať odbornú pomoc pre možný výskyt duševných alebo iných problémov dieťaťa.<sup>81</sup>

Ak u vás prípadne u vášho príbuzného spozorujete problém s nelátkovou závislosťou, najlepšou možnosťou je však vyhľadať pomoc najbližšieho psychiatra.

Okamžitá hospitalizácia v odbornom psychiatrickom liečebnom ústave však nie je možná. Na Slovensku ju musí schváliť revízny lekár a poisťovňa. Inou možnosťou je takzvaný edukačný pobyt, ktorý si však musíte hraďiť z vlastných finančných prostriedkov.<sup>82</sup>

---

<sup>81</sup> NEŠPOR, K.: *Návykové chování a závislost*. Praha : Portál, 2007. s. 36.

<sup>82</sup> POSLUCHOVÁ, K.: Odpojte ma! In: *Zdravie online*. [online]. 2009. [cit. 2012-03-08].

## 7.4 Netradičné praktiky

Zatiaľ čo vyspelé európske krajiny problém nelátkových závislostí najčastejšie riešia psychoterapiou, Čína proti tomuto neduhu začala bojovať veľmi netradičným spôsobom. Po tom, čo viacero mladých ľudí zomrelo po dlhých hodinách strávených na internete, vybudovala čínska vláda v Pekingu Centrum na liečbu internetovej závislosti. Toto zariadenie funguje ako súčasť miestnej vojenskej nemocnice a tomu zodpovedajú aj podmienky takéhoto liečenia.

Pacientmi tohto centra sú pritom väčšinou chlapci vo veku 14 až 19 rokov. Budíček majú každé ráno o štvrt' na sedem, po ňom prichádza rozcvička a pochodové cvičenia v uniformách. Takýto spôsob liečby má naučiť závislého človeka vnímať pocity ostatných a byť súčasťou tímu. Vďaka tomu sa stane mentálne oveľa silnejším.

V roku 2004 v tomto centre liečili až 1500 pacientov pričom úspešnosť liečby je vraj až 70 percent. Mesačný pobyt v tomto zariadení pritom pacienta stojí okolo 1 100 eur, čo je priemerný ročný príjem pracujúceho v krajine. Pacientom z chudobných rodín však poplatky niekedy odpustia.<sup>83</sup>

Ďalšou metódou, prostredníctvom ktorej sa čínski lekári snažili vyliečiť ľudí so závislosti na internete bolo použitie elektrických šokov. Nemocnica pre mentálne choroby v Lin-i túto metódu aplikovala do svojho štvormesačného programu liečby závislých na internete. Podstúpilo ju pritom vyše tritisíc mladých ľudí. Po zásahu ministerstva však bolo používanie tejto „liečebnej“ metódy zakázané. V Číne ani v zahraničí sa totiž nenašli žiadne vedecké dôkazy o tom, že terapia elektrošokmi pomáha liečiť internetovú závislosť.<sup>84</sup>

---

<sup>83</sup> REUTERS.: Ako sa lieči internetová závislosť. In: *počítače.sme.sk*. [online]. 2007. [cit. 2012-02-27].

<sup>84</sup> ČTK.: Liečbu závislosti na internete elektrošokmi zakázali. In: *HNonline.sk*. [online]. 2009. [cit. 2012-03-09].

## 8 VÝZNAM MEDIÁLNEJ VÝCHOVY

Médiá sa v súčasnosti stali bežnou súčasťou nášho každodenného života. Bez mobilného telefónu, počítača, televízie či internetu si mnohí z nás už nedokážu predstaviť svoju existenciu. Prostredníctvom nich sa zabávame, učíme, získavame informácie, spoznávame nových ľudí, prípadne si ich používaním len tak krátime svoj voľný čas. Mnohí z nás sú pritom veľmi často presvedčení, že svojim verným elektronickým spoločníkom dobre rozumieme. Je to však skutočne tak? Dokážeme médiá rozumne vnímať, uvedomovať si ich možné negatívne následky a manipuláciu?

### 8.1 On-line domorodci verzus on-line príst'ahovalci

Najčastejšie si možné riziká a negatívne dôsledky moderných technológií neuvedomujú deti a mládež. Vďaka tomu, že sú médiami obklopení už od narodenia, považujú ich za úplnú samozrejmosť. Takýchto jedincov, ktorí sa narodili do prostredia nových digitálnych technológií, vnímajú ich ako neodmysliteľnú súčasť života a veľmi ľahko si osvojujú ich fungovanie pritom nazývame on-line domorodcami. Práve mladí ľudia sú najviac dychtiví po poznaní a ovládaní nových technológií. Veľmi často si pritom neuvedomujú, že hodnoty, názory a postoje, ktoré im médiá ponúkajú nemusia byť tými najlepšimi a najvhodnejšími. „*Médiá sa stávajú dôležitým socializačným faktorom, majú výrazný vplyv na chovanie jedinca a spoločnosti, na utváranie životného štýlu a na kvalitu života vôbec.*“<sup>85</sup>

V oblasti spoznávania negatívnych aspektov médií by mali dôležitú úlohu zohrávať predovšetkým rodičia. Ich nedostatočnou kontrolou sa totiž používanie moderných technológií môže pre dieťa stať primárnou aktivitou. Podľa štúdie Nadácie Iuventa *Mládež a médiá – úroveň mediálnej gramotnosti mladých ľudí na Slovensku* však až 75 percent rodičov stredných škôl necháva svoje deti sledovať médiá bez akýchkoľvek obmedzení času alebo obsahu.<sup>86</sup> Príčin, ktoré daný stav spôsobujú, pritom môže byť mnoho. Rodičia detí môžu byť iba pracovne vyťažení, médiá nemusia vnímať ako možnú hrozbu prípadne sú o probléme negatívneho dopadu sami nedostatočne informovaní. Následkom toho si tak dieťa môže vytvoriť nezdravú závislosť napríklad na používaní internetu, ktorá sa prejaví v

---

<sup>85</sup> JIRÁK, J. – WOLÁK, R.: *Mediální gramotnost – nový rozměr vzdělávání*. Praha : Rádioservis, a. s., 2007. s. 8.

<sup>86</sup> FILO, J. – IVANIČ, P. – LUPPOVÁ, S.: *Myslíme kriticky o médiách*. Bratislava : Slovenské centrum pre komunikáciu a rozvoj, 2011. s. 2.



neustálom hraní on-line hier, nekonečnom chatovaní alebo len neúčelným surfovaním po sieti. Médiá sa tak pre ne stanú viac ako prostriedkom krátkej zábavy, učenia či komunikovania, stanú sa ich virtuálnou realitou, ktorú začnú uprednostňovať pred tou skutočnou. Práve vďaka tejto skutočnosti sa základným predpokladom pre zdravý a plnohodnotný život nielen on-line domorodcov, ale aj takzvaných on-line prisťahovalcov stáva zvyšovanie mediálnej gramotnosti. On-line prisťahovalci sú pritom tí z nás, ktorí sa nenarodili do digitálneho sveta, ale v určitej fáze svojho života si niektoré alebo väčšinu aspektov nových technológií osvojili. Väčšinou sú to naši rodičia alebo starí rodičia.<sup>87</sup>

## 8.2 Mediálna gramotnosť

Časy, kedy bola komunikácia tvárou v tvár jedinou možnosťou umožňujúcou výmenu informácií či nadväzovanie vzťahov sú nenávratne preč. Dnes sa totiž spoločenská komunikácia odohráva čoraz častejšie prostredníctvom médií. Najobľúbenejším médiom, ktoré v súčasnosti využívajú na komunikovanie všetky vekové kategórie je pritom internet. Tak ako všetky médiá pred ním, aj on so sebou pre svojich užívateľov prináša rôzne nástrahy, ktorým môžeme veľmi ľahko podľahnúť. Zvyšovanie mediálnej gramotnosti sa tak dnes už nezameriava len na televíziu, rozhlas či noviny, ale aj na všetky nové spôsoby komunikácie prostredníctvom virtuálneho sveta. Na najvšeobecnejšej úrovni pritom môžeme mediálnu gramotnosť definovať ako „súbor zručností a schopností, ktoré sú nevyhnutným predpokladom zodpovedného využívania médií a prístupu k nim, a ktoré určujú proces komunikácie.“<sup>88</sup> Mediálna gramotnosť sa tak v prípade internetu stáva prostriedkom na lepšie pochopenie digitálneho prostredia.

Podľa *Európskej charty mediálnej gramotnosti* by mal byť mediálne gramotný človek schopný:

- efektívne používať mediálne technológie na prístup, vyhľadávanie, zhromažďovanie a zdieľanie mediálnych obsahov s cieľom uspokojiť individuálne a skupinové potreby a záujmy,
- pristupovať a rozhodovať sa na základe výberu zo širokej škály mediálnych foriem a obsahov z rozdielnych kultúrnych a inštitucionálnych zdrojov,

---

<sup>87</sup> SLAVÍKOVÁ, N.: Význam mediálnej výchovy v prvej dekáde 21. storočia. In: *Sociálna prevencia – mediálna výchova*. 2010, roč. 5, č. 1. s. 14.

<sup>88</sup> NEZNÁMY AUTOR.: Konceptia mediálnej výchovy v Slovenskej republike v kontexte celoživotného vzdelávania. In: *zodpovedne.sk*. [online]. 2009. [cit. 2012-03-12]. s. 25.

- porozumieť tomu, ako a prečo sú mediálne obsahy vytvárané, ako aj s nimi súvisiaci technický, právny, ekonomický a politický kontext,
- kriticky analyzovať techniky, jazyk a konvencie používané v médiách a význam ich posolstiev,
- používať médiá tvorivo na vyjadrovanie a komunikovanie myšlienok, informácií a názorov,
- identifikovať, zabrániť alebo odmietnuť mediálne obsahy a služby, ktoré môžu byť nežiaduce, urážlivé, pohoršujúce a škodlivé,
- efektívne používať médiá na upevňovanie demokratických práv a občianskych slobôd.<sup>89</sup>

Zvýšenie mediálnej gramotnosti pritom prispieva k zvyšovaniu užívateľovej kvality súkromného, ale aj verejného života. Dôležité je, aby človek dokázal kriticky vnímať médiá, aby si uvedomil ich klady, ale aj zápory. Mediálna gramotnosť v Slovenskej republike je pritom na priemernej až základnej úrovni. Hovorí o tom nová štúdia s názvom *Testovanie a zdokonaľovanie kritérií pre hodnotenie úrovne mediálnej gramotnosti v Európe*, ktorú zverejnila Európska komisia a organizácia European Association for Viewers Interests. Táto štúdia pritom podrobne mapuje a porovnáva úroveň mediálnej gramotnosti v 27 členských krajinách Európskej únie a 3 štátoch Európskeho hospodárskeho priestoru. Horšie výsledky ako Slovensko dosiahlo iba Bulharsko, Rumunsko, Grécko a Cyprus. Porovnateľnú úroveň voči našej mediálnej gramotnosti však mali Poľsko, Portugalsko, Lotyšsko, Litva prípadne Maďarsko.<sup>90</sup>

Jedným z možných riešení pre zlepšenie tohto nevyhovujúceho stavu by mohla byť mediálna výchova. K hlavným cieľom jej vytvorenia totiž patrí aj zvyšovanie mediálnej gramotnosti.

### **8.3 Mediálna výchova ako riešenie**

Na to, aby sme čo najlepšie pochopili význam a podstatu mediálnej výchovy ako prostriedku vedúceho k zvýšeniu mediálnej gramotnosti, je v prvom rade nutné, zamyslieť sa nad podstatou globalizácie. Práve ona nám totiž umožní lepšie porozumieť, prečo je

<sup>89</sup> NEZNÁMY AUTOR.: Konceptia mediálnej výchovy v Slovenskej republike v kontexte celoživotného vzdelávania. In: *zodpovedne.sk*. [online]. 2009. [cit. 2012-03-12]. s. 4-5.

<sup>90</sup> NEZNÁMY AUTOR.: Nová štúdia mapuje úroveň mediálnej gramotnosti v Európe. In: *IMEC*. [online]. 2011. [cit. 2012-03-12].

nevyhnutné zavádzanie mediálnej výchovy do procesu vzdelávania. Mnohí z nás si to ani neuvedomujú, ale v súčasnosti je to práve globalizácia, ktorá sprevádza náš každodenný život. *Sociologický slovník* ju definuje ako „celosvetový spoločenský proces, vedúci k stále vyššej vzájomnej prepojenosti a závislosti všetkých oblastí sveta.“<sup>91</sup>

Tým, že deň čo deň používame mobilné telefóny a internet, sledujeme televíziu či počúvame rádio proces globalizácie neustále posilňujeme a zrýchľujeme. Globalizácia sa tak stala nevyhnutnou súčasťou dnešného moderného života a nijakým spôsobom pred ňou nemôžeme uniknúť. S jej prítomnosťou sa jednoducho musíme zmieriť a prijať ju. Nepriňaša nám však iba pozitíva, ale aj množstvo negatív a problémov. Práve z toho dôvodu je veľmi dôležité, dokázať rozoznávať, čo je na globalizácii dobré a čo naopak nie je. Obrovský vplyv na dnešného človeka, bez ohľadu na vek, tak majú nepochybne masové médiá. Ich využívanie je pre nás mnohokrát prínosom, avšak veľmi často nám aj podsúvajú svoje hodnoty, názory, myšlienky a postoje. Snažia sa nami jednoducho manipulovať, pričom nás neustále lákajú k ich používaniu. Ich najväčšou motiváciou pritom býva veľmi často zisk.

Medzi najzraniteľnejšie skupiny, ktoré môžu takejto manipulácii podľahnúť, pritom patria deti. Práve médiá „vo svojej globalizovanej podobe zohrávajú významnú rolu v socializácii detí a mládeže, a s tým súvisiacu skutočnosť, že nie je ničím výnimočným ich zneužívanie na komerčné účely (ovplyvňovanie tzv. adolescentnej subkultúry).“<sup>92</sup>

V takomto prípade zohráva zvyšovanie mediálnej gramotnosti významnú úlohu. Je dôležité, aby si nielen mladí, ale aj dospelí ľudia, dokázali zodpovedne vybrať z mediálnej ponuky a nepodľahli jej lákavým nástrahám. „Mediálne gramotný človek je totiž náročnejším cieľom pre mediálnu manipuláciu, a zároveň platí, že dokáže viac využívať médiá prospešným smerom.“<sup>93</sup>

Dôležitým prostriedkom, ktorý nám môže pomôcť orientovať sa v mediálnom svete a zvyšovať našu mediálnu gramotnosť, sa tak stáva mediálna výchova. „Podstatou mediálnej výchovy je pedagogické usmerňovanie receptívneho a aktívneho kontaktu detí a mládeže s rôznymi druhmi médií a ich produktmi.“<sup>94</sup> Jej úlohou je naučiť všetkých užívateľov moderných technológií, bez rozdielu veku, zodpovedne pristupovať k médiám a mediálnym obsahom, využívať nové komunikačné technológie a ako aj chrániť

---

<sup>91</sup> JANDOUREK, J.: *Sociologický slovník*. Praha : Portál, 2001. s. 92.

<sup>92</sup> BIZÍKOVÁ, L.: Význam mediálnej výchovy v školskom vzdelávaní – v kontexte súčasnosti. In: *Sociálna prevencia – mediálna výchova*. 2010, roč. 5, č. 1. s. 22.

<sup>93</sup> Tamtiež, s. 22.

<sup>94</sup> KAČINOVÁ, V.: Vplyv mediálnej výchovy na rozvíjanie schopnosti detí kriticky a zodpovedne využívať médiá. In: *KOMEDIA 2. diel*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíne, 2007. s. 67.

maloletých pred nezákonnými a nevhodnými obsahmi. Mediálna výchova pritom predstavuje proces celoživotného vzdelávania.

Dôležitú úlohu v tomto procese pritom najčastejšie zohrávajú školskí pedagógovia, nakoľko v mnohých prípadoch rodičia mediálne správanie svojich detí vôbec neregulujú. Na školách je v súčasnosti mediálna výchova iba voliteľným predmetom. Podľa generálnej riaditeľky sekcie médií, audiovizie a autorského práva Ministerstva kultúry Slovenskej republiky Nataše Slávikovej sú veľkým problémom v rámci mediálnej výchovy učebné osnovy, ktoré by mali byť prispôbené aktuálnym obsahom v médiách. Vyučujúci by v tejto oblasti nemali používať knihy, ktoré sú 15 rokov staré, ale aktuálne mediálne obsahy. To je však veľmi náročné.<sup>95</sup>

Doposiaľ sa na Slovensku o mediálne vzdelávanie snažili väčšinou iba rôzne vzdelávacie inštitúcie, kultúrne strediská, združenia prípadne internetové portály. Vďaka iniciatíve Fakulty masmediálnej komunikácie Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave však bolo začiatkom roka 2011 otvorené Centrum mediálnej gramotnosti (IMEC). Ide o jedinú inštitúciu na Slovensku, ktorá prepojí všetky iniciatívy mediálneho vzdelávania v rámci republiky. Jeho úlohou je koordinovať činnosti v oblasti mediálnej výchovy, usmerňovať tvorbu jej koncepcie, realizovať výskumy a projekty. Odborná a laická verejnosť tak bude môcť získať komplexné spektrum dostupných a pravidelne aktualizovaných informácií k problematike mediálneho vzdelávania. Jednou z prvých aktivít Centra mediálnej gramotnosti pritom bolo zriadenie webového portálu o mediálnej výchove na Slovensku [medialnavychova.sk](http://medialnavychova.sk). Na tomto portáli sa nachádzajú rôzne výskumné správy, nové učebné materiály, publikácie, metodické príručky, ukážkové hodiny a rôzne iné materiály pochádzajúce nielen zo Slovenska, ale aj zo zahraničia. IMEC pritom bude mať na svedomí aj prípravu stredoškolských učiteľov prostredníctvom kvalifikačných kurzov na vyučovanie predmetu Mediálna výchova.<sup>96</sup>

Výbornou správou pre rozvoj mediálnej výchovy na Slovensku je skutočnosť, že prvých 27 stredoškolských učiteľov vo februári tohto roku získalo úplnú kvalifikáciu na vyučovanie samostatného predmetu mediálna výchova. Umožnil im to unikátny vzdelávací projekt Fakulty masmediálnej komunikácie Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave, ktorý je zatiaľ jediným svojho druhu na Slovensku. V rámci tohto štúdia si pedagógovia rozšírili svoje vedomosti o fungovaní médií, kritickom hodnotení mediálnych obsahov, tvorbe

---

<sup>95</sup> TASR.: V mediálnej gramotnosti majú Slováci medzery. In: *ekonomika.sme.sk*. [online]. 2010. [cit. 2012-03-14].

<sup>96</sup> NEZNÁMY AUTOR.: Centrum mediálnej gramotnosti otvára brány mediálnej výchove na Slovensku. In: *IMEC*. [online]. 2011. [cit. 2012-02-22].

študentských médií a mnohých iných témach. Všimli si tiež súčasný fenomén Facebook, stereotypy v médiách, obsahovú kvalitu v lifestylových časopisoch, manipuláciu s informáciami ako aj nebezpečenstvá číhajúce na deti v prostredí internetu.<sup>97</sup>

Vývoj komunikačných technológií v súčasnej spoločnosti rastie neuveriteľnou rýchlosťou. Je preto potrebné, aby aj význam a opodstatnenosť mediálnej výchovy rástla priamoúmerným tempom. Či už mediálnu výchovu aplikujeme v školskom, domácom alebo inom prostredí, je veľmi dôležité, aby sa všetky vekové kategórie naučili orientovať vo svete médií, vedeli k nim kriticky pristupovať a čo je najdôležitejšie, aby nepodľahli ich nástrahám v podobe manipulácie, podsúvania noriem, hodnôt či ideí. Vďaka tomu môžeme zabrániť aj vzniku rôznych mediálnych závislostí, s ktorými sa v dnešnom svete stretávame čoraz častejšie.

## **8.4 Pomôcky mediálnej výchovy**

V rámci mediálnej výchovy vznikajú v súčasnosti aj rôzne projekty, publikácie, CD nosiče a internetové stránky, ktoré sa snažia informovať, poučať a usmerňovať užívateľov médií. Mohli by sme povedať, že sú akousi neinštitucionalizovanou formou mediálnej výchovy. Spomenieme si aspoň niektoré z nich.

### **Zodpovedne.sk**

Jedným z hlavných dôvodov vzniku tohto projektu je čoraz rozšírenejšie používanie internetu a narastanie jeho významu v živote detí a mladých ľudí. Predovšetkým tieto vekové kategórie si neuvedomujú, akou emocionálnou silou na nich médiá vplyvajú. Práve preto sa projekt zameriava na šírenie osvedy o bezpečnom používaní internetu a mobilov, o rizikách virtuálneho priestoru a možnostiach získavania poradenstva a pomoci. Na internetovej stránke tohto projektu môžete nájsť rôzne obsahy, riziká, nástrahy, ale aj videá a odkazy na ďalšie internetové stránky týkajúce sa mediálnej výchovy<sup>98</sup>

### **Pomoc.sk**

Súčasťou projektu Zodpovedne.sk je aj združená linka pomoci. Jej cieľom je koordinovaná pomoc, poradenstvo pre zodpovedné používanie internetu, mobilnej

---

<sup>97</sup> MURÍNOVÁ, I.: V školách pribudnú odborníci na mediálnu gramotnosť. In: *IMEC*. [online]. 2012. [cit. 2012-03-14].

<sup>98</sup> NEZNÁMY AUTOR.: Projekt zodpovedne.sk. In: *Zopovedne.sk*. [online]. 2009. [cit. 2012-03-14].

komunikácie a nových technológií. Nonstop telefonická linka je uskutočňovaná na telefónnom čísle „116 111“, konzultácie pomocou e-mailu „potrebujem@pomoc.sk“ a od 16. do 22. hodiny je dokonca možné komunikovať prostredníctvom chatu priamo s operátorom.<sup>99</sup>

### **Stopleveline.sk**

Dôležitým projektom v rámci mediálnej výchovy je aj projekt Stopleveline.sk. Ide o národné centrum pre nahlasovanie nezákonného obsahu alebo činnosti na internete, ktoré bojuje proti detskej pornografii, obchodu s deťmi, rasizmu, xenofóbii a iným obsahom a činnostiam, ktoré vykazujú znaky trestného činu.<sup>100</sup>

### **OVCE.sk**

Projekt OVCE.sk vznikol z iniciatívy neziskovej organizácie eSlovensko ako súčasť projektov Zodpovedne.sk, Pomoc.sk a Stopleveline.sk. Vďaka nemu vznikol detský animovaný seriál a medzinárodný internetový portál, ktorý funguje vo viacerých jazykových mutáciách, pričom nezabudol na zrakovo postihnutých a inak znevýhodnené skupiny užívateľov. Projekt sa zameriava na bezpečnosť detí a mládeže, najmä na riziká internetu, mobilov a nových technológií. Pre nižšiu vekovú kategóriu pôsobí ako prevencia, mládeži vtipne nastavuje zrkadlo ich nevhodného správania sa a dospelých chce tento projekt poučiť. Tento detský animovaný seriál sa pritom vracia k tradíciám pôvodnej kreslenej tvorby pre deti a mládež v Česko-Slovensku. Jednotlivé príbehy sa pritom venujú témam diskriminácie, rasizmu, zneužívania fotografií, anorexii, phishingu, virtuálnemu prenasledovaniu, nákupom cez internet, vulgárnemu jazyku, závislosti na počítačových hrách ...<sup>101</sup>

V časti s názvom *Bez kožušteka* dá napríklad ovečka na internet svoju fotografiu, na ktorej je odhalená a ostatní sa jej začnú vysmievať. Chcela by ju z internetu stiahnuť, ale to čo sa už raz na internet dá, to sa nedá vziať späť. V epizóde *Zatajovaný kamarát* zasa neskúsená ovečka chatuje s vlkom, ktorý sa ju snaží presvedčiť, že je jej najlepším kamarátom a že sa mu môže so všetkým zdôveriť. Upozorňuje ju však na to, že ich kamarátstvo musí byť ich tajomstvom. Neskôr od neho dostane aj nový mobil a tričko.

---

<sup>99</sup> NEZNÁMY AUTOR.: Združená linka pomoc.sk. In: *Pomoc.sk*. [online]. 2009. [cit. 2012-03-14].

<sup>100</sup> NEZNÁMY AUTOR.: Stopleveline.sk. Hlavné ciele projektu. In: *Stopleveline.sk*. [online]. 2009. [cit. 2012-03-14].

<sup>101</sup> NEZNÁMY AUTOR.: Základné informácie. In: *OVCE.SK*. [online]. 2009. [cit. 2012-03-14].

Napokon prichádza aj k ich stretnutiu. Ovečku však v poslednej chvíli zachráni horár. Ktovie, čo by sa mohlo stať, keby neprišiel včas.

### **Deti v sieti**

Vo februári tohto roka bola pokrstená prvá komplexná publikácia o ohrozeniach internetu na Slovenku s názvom *Deti v sieti*, ktorú vytvorilo Občianske združenie eSlovensko v spolupráci s Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky a spoločnosťou Slovak Telekom. Ide o 92-stranovú knihu, ktorá má pomôcť naučiť mnohých dospelých ako ochrániť svoje deti pred nástrahami sveta internetu. Táto publikácia obsahuje prehľad základných nástrah virtuálneho sveta a rady, ako ich rozumnou formou interpretovať deťom. Je pritom zadarmo dostupná na internetových stránkach [www.ovce.sk](http://www.ovce.sk) a [www.zodpovedne.sk](http://www.zodpovedne.sk).<sup>102</sup>

### **Mediálna výchova pre učiteľov stredných škôl**

Ide o novú publikáciu, ktorú vydalo Centrum mediálnej gramotnosti a Fakulta masmediálnej komunikácie Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave. Je určená predovšetkým pre pedagogickú verejnosť a predstavuje úvod do mediálnej výchovy a možnosti jej praktickej aplikácie do školskej praxe. Kniha je vhodným študijným materiálom aj pre vysokoškolských študentov, doktorandov, ako aj iných záujemcov o teóriu a praktické aspekty mediálnej výchovy.<sup>103</sup>

### **Myslíme kriticky o médiách**

Ide o metodickú príručku so zameraním na rozvoj kritického myslenia mladých ľudí so zreteľom na mediálne kritické myslenie. Publikácia sa venuje napríklad reklamnej manipulácii, politickej propagande, záujmom v médiách, vnímaniu spravodajských a publicistických obsahov ako aj problematike internetových obsahov. Je skvelým materiálom pre pedagógov alebo animátorov voľného času. Je pritom aj voľne dostupná na internetovej stránke Slovenského centra pre komunikáciu a rozvoj.<sup>104</sup>

---

<sup>102</sup> AGENTÚRA SITA.: E-kniha *Deti v sieti* poradí, ako chrániť deti vo virtuálnom svete. In: *živé.sk*. [online]. 2012. [cit. 2012-03-14].

<sup>103</sup> IMEC.: Vydali sme novú publikáciu *Mediálna výchova pre učiteľov stredných škôl*. In: *IMEC*. [online]. 2011. [cit. 2012-03-14].

<sup>104</sup> IMEC.: Nová publikácia prináša rady jako kriticky myslieť o médiách. In: *IMEC*. [online]. 2011. [cit. 2012-03-014].

## ZÁVER

Napriek tomu, že je internet súčasťou našej spoločnosti len veľmi krátku chvíľu, dokázal si vydobyť pozíciu jedného z najmasovejších médií dnešného sveta. Veľakrát pritom do úzadia posúva aj najpopulárnejšie médium - televíziu. Svoju obľubu dosiahol predovšetkým vďaka širokej ponuke možností, ktoré svojim užívateľom poskytuje. Vďaka nemu môžeme veľmi jednoducho vyhľadávať informácie, takmer bez obmedzení komunikovať s ľuďmi po celom svete, zabávať sa hraním hier, pozeraním filmov, počúvaním hudby prípadne uspokojovať svoje sexuálne chůtky. Napriek tomu, že nám tento technologický zázrak do života prináša veľké množstvo pozitív, čoraz častejšie sa začíname stretávať s jeho negatívnymi následkami. Aj Marshall McLuhan hovorí o médiách a technológiách, že nie sú len extenziou ľudských orgánov, ale aj ich autoamputáciou. Tak ako nám používanie televízie, telefónu alebo internetu čosi prináša a rozširuje, zároveň v nás aj niečo potláča a otupuje. Práve na tienistú stránku tohto technologického pokroku sme sa snažili poukázať aj v našej diplomovej práci.

Na mušku sme si pritom zobrali fenomén internetovej závislosti, ktorý sa za posledné roky začína u on-line užívateľov čoraz viac rozrastať. Naším cieľom pritom bolo podrobnejšie zmapovanie a priblíženie danej problematiky čitateľom, keďže takáto forma závislosti je doposiaľ veľmi málo preskúmaná a zo strany verejnosti býva často aj podceňovaná.

Na základe analýzy vybraných aspektov daného fenoménu sme dospeli k záveru, že závislosť môže spôsobovať takmer každá aktivita, ktorej sa na internete venujeme. Najčastejšie sa však vytvára pri chatovaní, cybersexe, hraní on-line hier a vyhľadávaní informácií. Medzi hlavné príčiny, ktoré vedú užívateľov k neustálemu vracaniu sa do on-line sveta pritom patria útek od problémov v reálnom živote, pocit vzrušenia, uspokojenia, spolupatričnosti a získanie novej identity.

Závislosti pritom najčastejšie podľahnú ľudia nejakým spôsobom hendikepovaní v reálnom živote. Ide najmä o neatraktívnych, osamelých, bojazlivých, fyzicky a psychicky chorých jedincov. Najväčším lákadlom je pre nich možnosť anonymity, ktorú im kybersvet ponúka. Práve ona dokáže zakryť všetky ich hendikepy a spôsobuje zmenu ich správania. Na jednej strane tak pomáha zvyšovať smelosť a priebornosť užívateľov, avšak na strane druhej sa vďaka nej z internetu často stáva prostredie bez akýchkoľvek zábran. Vďaka pocitu bezpečia, ktorý užívateľom anonymita poskytuje, sa tak na rôznych chatoch,



blogoch či fórach šíria rôzne urážky a vulgarizmy. Mnohokrát sa pod jej rúškom dokonca odohráva široká škála obťažovania, prípadne prichádza až k sexuálnemu zneužitiu.

Vďaka rýchlej a nekomplikovanej komunikácii, ktorú nám internet umožňuje, by sme mohli tvrdiť, že toto nové médium pôsobí pozitívne na utváranie nových priateľstiev a vzťahov. Opak je však pravdou. Čoraz častejšie utiekanie sa do virtuálneho sveta totiž spôsobuje pokles skutočných sociálnych vzťahov a nárast osamelosti. Čím častejšie sa pritom užívatelia pripájajú, tým menej vyhľadávajú kontakty v okolitom svete. Mnohokrát ich dokonca úplne zavrhnú, čím sa ich osamelosť ešte viac prehĺbi. Vo virtuálnom svete totiž nemajú žiadne problémy, každý im rozumie a iba tu môžu prežívať nekonečný pocit šťastia, ktorého sa im v reálnom svete nedostáva.

Ako sme zistili, problematika nelátkových závislostí sa týka všetkých vekových kategórií. Zvýšenú pozornosť by sme však mali venovať predovšetkým adolescentom. Mladí ľudia sú totiž vo všeobecnosti oveľa ovplyvniteľnejšími ako dospelí. V prvom rade by sa tak naša pozornosť mala zamerať predovšetkým na oblasť prevencie. Za najdôležitejší prostriedok pri predchádzaní mediálnym závislostiam pritom považujeme mediálnu výchovu. Práve ona sa totiž v dnešnom svete stáva dôležitým prostriedkom, ktorý nám dokáže pomôcť orientovať sa v mediálnom svete a zvyšovať mediálnu gramotnosť detí, mládeže ako aj dospelých.

O vzostupnom trende a závažnosti mediálnych závislostí svedčí aj neustále pribúdanie centier na ich liečbu. Môžeme sa s nimi stretnúť v USA, Kanade, Holandsku, Veľkej Británii, Číne či Kórei. Pacienti závislí od internetu sa dokonca objavujú aj na Slovensku. Práve táto skutočnosť by mala slúžiť ako apel pre kompetentných, aby tento problém prestali prehliadať a podceňovať. Nedostatok výskumov a úplných definícií, by totiž nemal viesť k jej ignorovaniu.

Veríme, že naša diplomová práca pomôže čitateľom uvedomiť si aký negatívny dopad môže mať nekontrolovateľné používanie internetu na jeho užívateľa a zároveň bude pomôckou pri predchádzaní vzniku takéhoto problému. V dnešnej modernej dobe je totiž potrebné uvedomiť si, že závislosť na nás už nečíha len v bytoch drogových dílerov či kasínach, ale aj v obchodoch, fitnesscentrách a čoraz častejšie aj priamo doma.

Sme presvedčení, že žiadne médium nie je samo o sebe negatívne. Ani internet. Je však dôležité v koho rukách sa ocitne. Preto si na záver dovoľíme vypožičať myšlienku poľského učiteľa, kňaza a publicistu Tadeusza Zasepu, ktorá náš výrok potvrdzuje. *„V rukách dobrých a múdrych ľudí bude nástrojom dobra, v rukách zlých a nemúdrych ľudí*

*bude ďalšou inštitúciou zla, zotročenia a závislosti slabých ľudí so slabým pocitom vlastnej dôstojnosti, osobitne mladých ľudí.* <sup>105</sup>

---

<sup>105</sup> ZASEPA, T.: *Médiá v čase globalizácie*. Bratislava : LÚČ, 2002. s. 366.

## POUŽITÁ LITERATÚRA

1. BENKOVIČ, J.: Nelátkové závislosti v ambulancii praktického lékaře. In: *Via practica*. ISSN 1336-4790, 2007, roč. 4, č. 11, s. 530-533.
2. BIZÍKOVÁ, E.: Význam mediální výchovy v školském vzdělávání – v kontexte současnosti. In: *Sociální prevence – mediální výchova*. ISSN 1336-9679, 2010, roč. 5, č. 1. s. 22.
3. DERRIDA, J.: *Násilí a metafyzika*. Praha : Filosofia, 2002. 274 s. ISBN 80-7007-166-4.
4. DIVÍNOVÁ, R.: *Cybersex – forma internetové komunikace*. Praha : Triton, 2005. 167 s. ISBN 80-7254-636-8.
5. FILO, J. – IVANIČ, P. – LUPPOVÁ, S.: *Myslíme kriticky o médiích*. Bratislava : Slovenské centrum pre komunikáciu a rozvoj, 2011. 85 s. ISBN 978-80-970163-3-3.
6. HAJKO, D.: *Globalizácia a kultúrna identita*. Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa, 2005. 130 s. ISBN 80-8050-913-1.
7. HOCHEL, I.: Situácia „pop“ (Umenie a kultúra v postmodernej dobe). In: *V labyrinte popkultúry*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa, 2004. ISBN 80-8050-709-0. s. 31-39.
8. HOLDOŠ, J.: Globalizácia médií a komunikácia vo virtuálnej realite. In: *Vplyv globalizácie na mediálnu kultúru*. Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa, 2006. ISBN 80-8050-942-5. s. 305-311.
9. HRADISKÁ, E. – BREČKA, S. – VYBÍRAL, Z.: *Psychológia médií*. Bratislava : Eurokódex, s. r. o., 2009. 416 s. ISBN 978-80-89447-12-1.
10. JANDOUREK, J.: *Sociologický slovník*. Praha : Portál, 2001. 288 s. ISBN 80-7178-535-0.
11. JIRÁK, J. – KÖPPLOVÁ, B.: *Masová média*. Praha : Portál, 2009. 416 s. ISBN 978-80-7367-466-3.
12. JIRÁK, J. – KÖPPLOVÁ, B.: *Média a společnost*. Praha : Portál, 2003. 208 s. ISBN 80-7178-697-7.
13. JIRÁK, J. – WOLÁK, R.: *Mediální gramotnost – nový rozměr vzdělávání*. Praha : Rádioservis, a. s., 2007. 152 s. ISBN 978-80-86212-58-6.

14. KAČINOVÁ, V.: Vplyv mediálnej výchovy na rozvíjanie schopnosti detí kriticky a zodpovedne využívať médiá. In: *KOMEDIA 2. diel*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíne, 2007. ISBN 978-80-7318-677-7. s. 67-70.
15. KOVÁČOVÁ, E. – MORAVČÍK, J.: Internetové sociálne siete. In: *Kontexty kultúry a turizmu*. ISSN 1337-7760, 2010, roč. 3, č. 2, s. 26-30.
16. LÉVY, P.: *Kyberkultura*. Praha : Karolinum, 2000. 230 s. ISBN 0-246-0109-5.
17. NÁBĚLEK, L.: Načo žiť a milovať v reálnom svete, keď je všetko na internete? Závislosť od chatovania a internetového sexu. In: *Sociálna prevencia*. ISSN 1336-9679, 2011, roč. 6, č. 4, s. 38-42.
18. NEŠPOR, K.: *Návykové chování a závislost*. Praha : Portál, 2007. 176 s. ISBN 80-7367-267-7.
19. NEZNÁMÝ AUTOR.: Sebaskúsenostné príspevky. In: *Sociálna prevencia – Mediálna výchova*. ISSN 1336-9679, 2010, roč. 5, č. 1, s. 29-30.
20. RANKOV, P.: *Masová komunikácia, masmédiá a informačná spoločnosť*. Levice : L. C. A., 2002. 82 s. ISBN 80-88897-89-0.
21. REIFOVÁ, I. a kol.: *Slovník mediální komunikace*. Praha : Portál, 2004. 328 s. ISBN 80-7178-926-7.
22. SLAVÍKOVÁ, N.: Význam mediálnej výchovy v prvej dekáde 21. storočia. In: *Sociálna prevencia – mediálna výchova*. ISSN 1336-9679, 2010, roč. 5, č. 1. s. 14-15.
23. ŠMAHEL, D.: *Psychologie a internet. Děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha : Triton, 2003. 158 s. ISBN 80-7254-360-1.
24. THOMPSON, J.: *Média a modernita*. Praha : Karolinum, 2004. 219 s. ISBN 80-246-0652-6.
25. VACEK, J. – VONDRÁČKOVÁ, P.: Závislostné správanie na internete. In: *Sociálna prevencia*. ISSN 1336-9679, 2009, roč. 4, č. 2, s. 4-7.
26. VYBÍRAL, Z.: *Psychologie lidské komunikace*. Praha : Portál, 2000. 264 s. ISBN 80-7178-291-2.
27. ZASEPA, T.: *Médiá v čase globalizácie*. Bratislava : LÚČ, 2002. 432 s. ISBN 80-7144-387-1.

## Elektronické zdroje

28. AGENTÚRA SITA.: E-kniha Deti v sieti poradí, ako chrániť deti vo virtuálnom svete. In: *živé.sk*. [online]. 2012. [cit. 2012-03-14]. Dostupné na internete: <<http://www.zive.sk/e-kniha-deti-v-sieti-poradi-ako-chranit-deti-vo-virtualnom-svete/sc-4-a-298996/default.aspx>>.
29. AGENTÚRA SITA.: Taiwančan zomrel po 23 hodinách hrania počítačovej hry. In: *tvnoviny.sk*. [online]. 2012. [cit. 2012-02-20]. Dostupné na internete: <<http://tvnoviny.sk/sekcia/spravy/zahranicne/taiwancan-zomrel-po-23-hodinach-hrania-pocitacovej-hry.html>>.
30. BOBÁŇOVÁ, K.: Top 10: Moderné závislosti. In: *Aktuality.sk*. [online]. 2011. [cit. 2012-02-20]. Dostupné na internete: <<http://www.aktuality.sk/clanok/188751/top-10-moderne-zavislosti/>>.
31. ČTK.: Liečbu závislosti na internete elektrošokmi zakázali. In: *HNonline.sk*. [online]. 2009. [cit. 2012-03-09]. Dostupné na internete: <<http://marketer.hnonline.sk/c1-37782660-liecbu-zavislosti-na-internete-elektrosokmi-zakazali>>.
32. ČTK.: Závislosť na internete spôsobuje podobné zmeny v mozgu ako alkohol. In: *Živé.sk*. [online]. 2012. [cit. 2012-02-27]. Dostupné na internete: <<http://www.zive.sk/zavislost-na-internete-sposobuje-podobne-zmeny-vmozgu-ako-alkohol/sc-4-a-298413/default.aspx>>.
33. GREGUSSOVÁ, M. – KOVÁČIKOVÁ, D.: Sú naše deti vo virtuálnom prostredí v bezpečí? In: *zodpovedne.sk*. [online]. [cit. 2012-03-04]. Dostupné na internete: <[http://zodpovedne.sk/download/prieskum\\_na\\_detoch\\_bezpecne\\_na\\_internete.pdf](http://zodpovedne.sk/download/prieskum_na_detoch_bezpecne_na_internete.pdf)>.
34. HORVÁTH, P.: Internet – História internetu a jeho začiatky na Slovensku. In: *Slovensko kultúrny profil*. [online]. 2009. [cit. 2012-02-21]. Dostupné na internete: <<http://www.slovakia.culturalprofiles.net/?id=-13453>>.
35. HUDÁKOVÁ, I.: Závislosť od internetu. In: *KZVI*. [online]. [cit. 2012-03-03]. Dostupné na internete: <<http://edi.fmph.uniba.sk/~winczer/SocialneAspekty/HudakovaZavislostOdInternetu.htm>>.

36. IMEC.: Nová publikácia prináša rady ako kriticky myslieť o médiách. In: *IMEC*. [online]. 2011. [cit. 2012-03-14]. Dostupné na internete: <<http://www.medialnavychova.sk/?p=1530>>.
37. IMEC.: Vydali sme novú publikáciu Mediálna výchova pre učiteľov stredných škôl. In: *IMEC*. [online]. 2011. [cit. 2012-03-14]. Dostupné na internete: <<http://www.medialnavychova.sk/?p=1520>>.
38. KAČINOVÁ, V. a kol.: Mediálna výchova – učebné texty pre 9. ročník ZŠ. In: *ŠPÚ*. [online]. 2005. [cit. 2012-03-21]. Dostupné na internete: <<http://www2.statpedu.sk/buxus/docs/vyskum/medialvych/ut9.pdf>>.
39. KRAUSOVÁ, S.: Novodobých závislostí pribúda. In: *Rožňavský Korzár.sk*. [online]. 2010. [cit. 2012-03-06]. Dostupné na internete: <<http://roznava.korzar.sme.sk/c/5288523/novodobych-zavislosti-pribuda.html>>.
40. KREJČÍ, V.: *Kyberšikana: Kybernetická šikana*. [online]. Olomouc, 2010. [cit. 2012-03-06] ISBN 978-80-254-7791-5. Dostupné na internete: <[http://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/cat\\_view/22-odborne-studie](http://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/cat_view/22-odborne-studie)>.
41. MURÍNOVÁ, I.: V školách pribudnú odborníci na mediálnu gramotnosť. In: *IMEC*. [online]. 2012. [cit. 2012-03-14]. Dostupné na internete: <<http://www.medialnavychova.sk/?p=1604>>.
42. NEJEDLÝ, T.: Počítač je droga, Slováci sa musia liečiť. In: *HN online.sk*. [online]. 2007. [cit. 2012-03-08]. Dostupné na internete: <<http://hnonline.sk/slovensko/c1-22204900-pocitac-je-droga-slovaci-sa-musia-liecit>>.
43. NEZNÁMY AUTOR.: Centrum mediálnej gramotnosti otvára brány mediálnej výchove na Slovensku. In: *IMEC*. [online]. 2011. [cit. 2012-02-22]. Dostupné na internete: <<http://www.medialnavychova.sk/?p=948>>.
44. NEZNÁMY AUTOR.: Historie závislostného chování na internetu. In: *Adiktologická ambulance*. [online]. 2010. [cit. 2012-02-22]. Dostupné na internete: <<http://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/historie-zavislostniho-chovani-na-internetu/>>.
45. NEZNÁMY AUTOR.: Chenova škála závislosti na internetu. In: *Adiktologická ambulance*. [online]. 2010. [cit. 2012-02-25]. Dostupné na internete: <[http://poradna.adiktologie.cz/otestujte-se/?poll\\_id=5](http://poradna.adiktologie.cz/otestujte-se/?poll_id=5)>.

46. NEZNÁMY AUTOR.: Internetové známosti. In: *zodpovedne.sk*. [online]. [cit. 2012-03-04]. Dostupné na internete: <<http://www.zodpovedne.sk/kapitola2.php?kat=stretnutie>>.
47. NEZNÁMY AUTOR.: Konceptia mediálnej výchovy v Slovenskej republike v kontexte celoživotného vzdelávania. In: *zodpovedne.sk*. [online]. 2009. [cit. 2012-03-12]. Dostupné na internete: <[http://www.zodpovedne.sk/download/koncepcia\\_medialnej\\_vychovy\\_v\\_SR.pdf](http://www.zodpovedne.sk/download/koncepcia_medialnej_vychovy_v_SR.pdf)>.
48. NEZNÁMY AUTOR.: Nová štúdia mapuje úroveň mediálnej gramotnosti v Európe. In: *IMEC*. [online]. 2011. [cit. 2012-03-12]. Dostupné na internete: <<http://www.medialnavychova.sk/?p=1498>>.
49. NEZNÁMY AUTOR.: Projekt zodpovedne.sk. In: *Zopovedne.sk*. [online]. 2009. [cit. 2012-03-14]. Dostupné na internete: <<http://zodpovedne.sk/kapitola4.php?kat=projekt>>.
50. NEZNÁMY AUTOR.: Stopleveline.sk. Hlavné ciele projektu. In: *Stopleveline.sk*. [online]. 2009. [cit. 2012-03-14]. Dostupné na internete: <<http://stopleveline.sk/sk/stopleveline>>.
51. NEZNÁMY AUTOR.: Základné informácie. In: *OVCE.SK*. [online]. 2009. [cit. 2012-03-14]. Dostupné na internete: <<http://sk.sheeplive.eu/o-projekte/zakladne-informacie>>.
52. NEZNÁMY AUTOR.: Združená linka pomoc.sk. In: *Pomoc.sk*. [online]. 2009. [cit. 2012-03-14]. Dostupné na internete: <<http://pomoc.sk/>>.
53. PÍRKO, M.: Cybersex: svúdné možnosti Internetu. In: *Lupa.cz*. [online]. 2005. [cit. 2012-03-18]. Dostupné na internete: <<http://www.lupa.cz/clanky/cybersex-svudne-moznosti-internetu/>>.
54. POSLUCHOVÁ, K.: Odpojte ma! In: *Zdravie online*. [online]. 2009. [cit. 2012-03-08]. Dostupné na internete: <<http://zdravie.pluska.sk/zdravie/dusevne-zdravie/odpojte-ma.html>>.
55. RADOMÍR.: Som závislý od internetu. In: *magazín atlas.sk*. [online]. 2008. [cit. 2012-03-04]. Dostupné na internete: <<http://magazin.atlas.sk/ulety/som-zavisly-od-internetu/683233.html>>.

56. RIVERA, J.: Internetová závislosť pod lupou. In: *Veľká Epocha*. [online]. 2010. [cit. 2012-02-22]. Dostupné na internete: <<http://www.velkaepocha.sk/2010011012086/Internetova-zavislost-pod-lupou.html>>.
57. REUTERS.: Ako sa lieči internetová závislosť. In: *počítače.sme.sk*. [online]. 2007. [cit. 2012-02-27]. Dostupné na internete: <<http://pocitace.sme.sk/c/3192872/ako-sa-lieci-internetova-zavislost.html>>.
58. ŠMÍDOVÁ, E.: Sexuálna závislosť – závislosť na cybersexu. In: *adiktologie.cz*. [online]. 2010. [cit. 2012-03-18]. Dostupné na internete: <<http://adiktologie.cz/cz/articles/download/3963/048-Cybersex-pdf>>.
59. TASR.: V liečebniach pribúda závislých na počítačoch. In: *sme.sk*. [online]. [cit. 2012-03-05]. Dostupné na internete: <<http://www.sme.sk/c/3530681/v-liecebniach-pribuda-zavislych-na-pocitacoch.html>>.
60. TASR.: V mediálnej gramotnosti majú Slováci medzery. In: *ekonomika.sme.sk*. [online]. 2010. [cit. 2012-03-14]. Dostupné na internete: <<http://ekonomika.sme.sk/c/5405466/v-medialnej-gramotnosti-maju-slovaci-medzery.html>>.
61. VACEK, J.: Behaviorální závislosti. In: *Adiktologická ambulance*. [online]. 2011. [cit. 2012-02-20]. Dostupné na internete: <<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/566/3061/Behavioralni-zavislosti>>.
62. VONDRÁČKOVÁ, P. – VACEK, J. – KOŠATECKÁ, Z.: Závislostní chování na internetu a jeho léčba. In: *Česká a slovenská psychiatrie*. [online]. 2009, roč. 105, č. 6 [cit. 2012-02-22]. Dostupné na internete: <[http://www.cspychiatr.cz/dwnld/CSP\\_2009\\_6\\_281\\_289.pdf](http://www.cspychiatr.cz/dwnld/CSP_2009_6_281_289.pdf)>. ISSN 1212-0383. >.
63. WORLD HEALTH ORGANIZATION.: *Medzinárodná klasifikácia nemocí - 10*. Praha : Bomton agency, 2008. 860 s. ISBN 92-4-154649-2. Dostupné na internete: <[http://www.mzcr.cz/Odbornik/obsah/mkn-10mezinarodni-klasifikace-nemoci\\_1644\\_3.html](http://www.mzcr.cz/Odbornik/obsah/mkn-10mezinarodni-klasifikace-nemoci_1644_3.html)>.
64. YOUNG, K.: Compulsive Surfing. In: *The Center for Internet Addiction*. [online]. 2009. [cit. 2012-02-22]. Dostupné na internete: <[http://www.netaddiction.com/index.php?option=com\\_content&view=article&i=62&Itemid=85](http://www.netaddiction.com/index.php?option=com_content&view=article&i=62&Itemid=85)>.



65. YOUNG, K.: Cybersex Self Test. In: *The Center for Internet Addiction*. [online]. 2012. [cit. 2012-03-18]. Dostupné na internete: <[http://www.netaddiction.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=74&Itemid=80](http://www.netaddiction.com/index.php?option=com_content&view=article&id=74&Itemid=80)>.
66. YOUNG, K.: Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment. In: *Innovations in Clinical Practice*. [online]. 1999, zväzok 17 [cit. 2012-02-27]. Dostupné na internete: <<http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>>.
67. YOUNG, K.: Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. In: *CyberPsychology and Behavior*. [online]. 1996, roč. 1, č. 3 [cit. 2012-02-25]. Dostupné na internete: <<http://www.chabad4israel.org/tznius4israel/newdisorder.pdf>>.
68. YOUNG, K. – RODGERS, R.: The Relationship Between Depression and Internet Addiction. In: *CyberPsychology and Behavior*. [online]. 1998, roč. 1, č. 1 [cit. 2012-02-25]. Dostupné na internete: <<http://www.netaddiction.com/articles/cyberpsychology.pdf>>.