

ITMS2014+: 312041M679

PREDBEŽNÁ SPRÁVA Z VÝSKUMU EU KIDS ONLINE IV SLOVENSKO

(sociálne siete a excesívne používanie internetu)



Vypracovali:

Pavel Izrael, PhD.

Juraj Holdoš, PhD.

Marek Hasák, PhD.

Obsah

Úvod	3
Metodológia	3
Sociálne siete	5
Excesívne používanie internetu	7
Excesívne používanie sociálnych médií	34
Záver	43

Citácia:

Izrael, P., Holdoš, J., Hasák, M. (2019). *Sociálne siete a excesívne používanie internetu a sociálnych médií (Správa z výskumu EU Kids Online IV na Slovensku)*. Ružomberok: Katolícka univerzita v Ružomberku.

Úvod

Táto výskumná správa zahŕňa základné zistenia z projektu EU Kids Online IV v Slovenskej republike, ktoré sa týkajú vybraných rizikových aktivít detí a dospelých v online priestore. Zistenia vychádzajú z dotazníkového prieskumu, ktorý sa uskutočnil v domácnostiach od 30. apríla do 12. júna 2018. Respondentmi v prieskume bolo 969 detí a dospelých, ktorí používajú internet.

Správa obsahuje zistenia z oblasti používania sociálnych sietí a excesívneho používania internetu a sociálnych sietí.

Metodológia

Vzorka

Výskum vychádza zo vzorky 969 detí a dospelých vo veku 9 – 17 rokov, ktorí používajú internet. Vo vzorke bolo zastúpených 51 % chlapcov a 49 % dievčat. Jednotlivé vekové kohorty boli zastúpené nasledovne: 9 – 11 rokov (30,5 %), 12 – 14 rokov (32,7 %) a 15 - 17 rokov (36,8 %). Priemerný vek bol 13,2 rokov (SD = 2,6 rokov). V správe sú uvedené výsledky z dát, ktoré boli štatisticky prevážené, aby zodpovedali rozloženiu detí a mladistvých z pohľadu veku a pohlavia v celej populácii Slovenskej republiky.

Dotazník

Vo výskume bol použitý dotazníkový nástroj vytvorený pre potreby projektu EU Kids Online IV, v rámci ktorého sa zbierajú dáta v ďalších európskych krajinách. Hlavnej vlne výskumu predchádzal pilotný výskum na vzorke 290 respondentov vo veku 9 – 18 rokov zo škôl v okrese Ružomberok.

Výber vzorky

Vytvorenie reprezentatívnej vzorky zo základného súboru detí vo veku 9 až 17 rokov, ktoré používajú internet, bolo uskutočnené náhodným výberom z registra obcí a miest SR. Podkladom pre tento výber boli oficiálne štatistiky zo sčítania obyvateľstva z roku 2011. Vzorka mala rozsah 200 územných výberových jednotiek, v ktorých sa náhodnou prechádzkou (podľa vopred stanovených pravidiel) robil výber domácností.

Priebeh zberu dát

Zber dát prebiehal od 30. apríla 2018 do 12. júna 2018 v domácnostiach s dieťaťom alebo dospelým v požadovanom veku. Pri zbere dát bola použitá metóda CAPI (Computer Assisted Personal Interview). Nástroj využívaný pre terénny zber údajov bol online nástroj pre terénne dopytovanie Nfield. Staršie deti vyplňali dotazník bez prítomnosti rodičov.

Etické aspekty výskumu

Nevyhnutnou podmienkou pre realizáciu výskumných rozhovorov bolo získanie písomného súhlasu zákonných zástupcov dieťaťa a ústneho súhlasu dieťaťa alebo dospelého, ktoré prebehlo priamo v domácnosti. Dotazníky boli anonymné a osobné informácie od rodičov boli získané len za účelom možnej kontroly anketárov a boli archivované len po dobu šiestich mesiacov. Pri každej odpovedi si respondent mohol vybrať možnosť Neviem alebo Radšej nechcem odpovedať.

Realizačný tím

Realizačný tím

Pavel Izrael, PhD.

Juraj Holdoš, PhD.

Róbert Ďurka, PhD.

Marek Hasák, PhD.

Doc. Hana Macháčková, Ph.D.

Prof. PhDr. David Šmahel, Ph.D.

Mgr. Lenka Dědková, Ph.D.

Sociálne siete

Fenomén, ktorý si medzi mladou generáciou získal veľkú popularitu, sú sociálne siete. Webové stránky sociálnych sietí (SNS) predstavujú skupinu nástrojov Web 2.0, ktoré sú zamerané na interakciu a zdieľanie rôznych typov obsahu s ostatnými. Aj keď niektorí „digitálni prisťahovalci“, ako Prenskey volá tých, ktorí sa nenarodili do digitálneho sveta, môžu považovať internetové prostredie za opak skutočného života, v skutočnosti je to komplexný, virtuálny, sociálny a fyzický svet, ktorý deti a dospelávajúci spoznávajú a spoločne konštruujú. Keďže médiá sú súčasťou každodenného života ľudí, mladí ľudia prístupujú k sociálnym sieťam ako k prirodzeným platformám svojho spoločenského života. Komunikujú, hľadajú informácie a zábavu, zdieľajú obsah s ostatnými, používajú ich na prezentáciu. Sociálne siete nie sú iba rozšírením fyzického sveta, ale sú jeho súčasťou. Pre mladých ľudí neexistuje jasná hranica medzi digitálnym a nedigitálnym svetom. Tieto dva svety sa prelínajú a vytvárajú tak novú realitu, v ktorej mladí ľudia prechádzajú cez citlivú vývojovú fázu nazývanú dospievanie.

V posledných rokoch sa stránky sociálnych sietí stali fenoménom, v ktorom sú zapojené doslova miliardy používateľov internetu. Údaje zo septembra 2018 ukazujú, že aktívnych používateľov Facebooku, ktorí danú sieť používajú na dennej báze, bolo 1,49 miliardy. Podľa predchádzajúcich zistení z výskumu EU kids online z roku 2010 je 60% detí vo veku 9 - 16 rokov online a 59 % má profil na sociálnych sieťach. Výskum tiež zistil, že 26 % detí vo veku 9 - 10 rokov a 49 % vo veku 11 - 12 rokov má svoj profil na sociálnej sieti. Táto skutočnosť môže vyvolať určité obavy, pretože napríklad Facebook vyžaduje, aby používatelia mali viac ako 13 rokov. Mladšie deti zjavne považujú sociálnu sieť za tak atraktívnu, že sú pri vytváraní svojho profilu ochotné poskytnúť nepravdivé informácie o svojom veku. Treba však povedať, že dáta z roku 2014 ukazujú, že klesá používanie SNS u mladších detí, čo môže byť spôsobené kampaňami na zvýšenie povedomia o vekovom limite alebo o možných rizikách používania sociálnych sietí, ale percento detí vo veku 11 a viac rokov, ktoré denne navštevujú stránky sociálnych sietí, sa zvýšilo zo 44% na 59%.

Pri analýze sociálnych sietí je potrebné si uvedomiť, že sieť ako napr. Facebook dokáže ponúknuť obsah a funkcie, ktoré korešpondujú s bežnými potrebami mladých ľudí. Hoci pôvodne bola primárna komunikačná funkcia, dnes sociálne siete mladí ľudia bežne používajú pri získavaní informácií o dani v spoločnosti, pretože súčasné médiá na šírenie svojich obsahov aktívne využívajú sociálne siete. Popritom sú sociálne siete zdrojom zábavy a môžu byť aj prostriedkom na vzdelávanie. Možnosť získania spätnej väzby na svoje príspevky ponúka mladým ľuďom príležitosť reflektovať svoje názory a správanie na základe reakcií druhých. Sociálne siete sú priestorom, v ktorom mladí môžu experimentovať so sociálnymi rolami a v obmedzenej miere rozvíjať sociálne zručnosti. Tu však treba podotknúť, že sociálne siete by mali byť len doplnkom/rozšírením interakcie z tváre do tváre.

Okrem jasných pozitív sociálnych sietí výskumy poukazujú aj na reálne riziká, ktoré mladým používateľom hrozia pri ich používaní. Fenoménom, ktorý sa spája so sociálnymi sieťami je kyberšikanovanie, keď agresori rozširujú svoje pôsobenie do online priestoru a sociálne siete ponúkajú ľahký, časovo a priestorovo neobmedzený prístup k obeti aj cieľovému publiku. Druhým a nie menej významným rizikom je možný kontakt s neznámou osobou, resp. osobou s falošnou identitou, ktorá predstavuje nebezpečenstvo v závislosti od typu interakcie s dieťaťom či mladým človekom (napr. osobné stretnutie, poskytnutie osobných a intímnych informácií). Sociálne siete môžu byť tiež priestorom, kde sa používateľ stretne s nenávisťnými prejavmi voči určitým skupinám obyvateľstva, so sexuálnymi obsahmi alebo obsahmi propagujúcimi nebezpečné či zdravie ohrozujúce správanie.

Keď sa skúma správanie detí a dospelávajúcich na internete a sociálnych sieťach, musia sa brať do úvahy rodičia ako primárni vychovávateľia. Rodičovská mediácia pri používaní internetu môže mať rôzne formy a na rozdiel od tradičného konceptu televíznej mediácie s inštruktívnou, reštriktívnou stratégiou a spoločným sledovaním aplikujú rodičia aj iné stratégie, ako je napríklad monitorovanie, dohľad, spoločné používanie a podoby reštriktívnej mediácie zamerané buď na obmedzenie času, prístupu k určitým obsahom alebo obmedzenia týkajúce sa online interakcie.

Vo výskume boli použité nasledujúce položky:

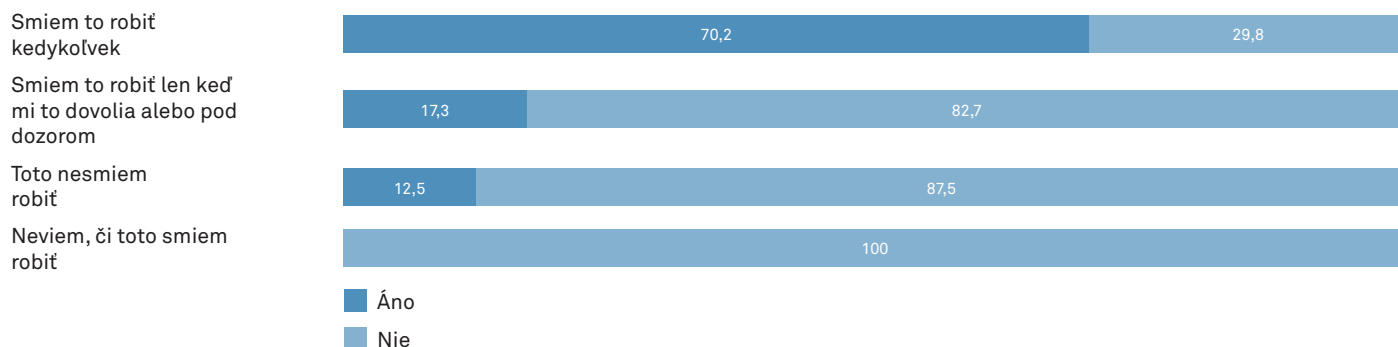
- **Smieš na internete robiť nasledujúce veci? Ak áno, potrebuješ na to povolenie rodiča / človeka, ktorý sa o teba stará?**
Možnosť: Navštevovať sociálne siete (napr. Facebook, Snapchat, Instagram alebo iné)
- **Ako často si za posledný mesiac robil/a tieto činnosti na internete?**
Možnosť: Bol/a som na sociálnych sieťach
- **Máš svoj profil (účet) na sociálnych sieťach alebo hráčskych stránkach, ktorý v súčasnosti používaš?**
- **Ako zvyčajne reaguješ na žiadosti o "priateľstvo" od ľudí na internete?**
 - a) zvyčajne prijímam všetky žiadosti
 - b) Žiadosť prijmem, iba ak máme spoločných priateľov
 - c) Žiadosť prijmem, iba ak ich poznám
 - d) Žiadosť prijmem, iba ak ich poznám veľmi dobre
 - e) Žiadosť prijmem, iba ak moji rodičia/opatrovatel' povedia, že je to v poriadku
- **Keď sa zamyslíš nad tým, ako používaš sociálne siete, sociálne médiá alebo herné stránky videl/ a si tam už niečo z tohto?**
 - a) Blokovacie tlačidlo (na blokovanie kontaktov)
 - b) Oznamovacie tlačidlo (aby si niekomu nahlásil/a, že sa s tebou na internete zaobchádza zle)
 - c) Centrum pomoci alebo odkaz na linku pomoci (aby si mohol/a kontaktovať niekoho, kto ti môže pomôcť)

Analýza položiek

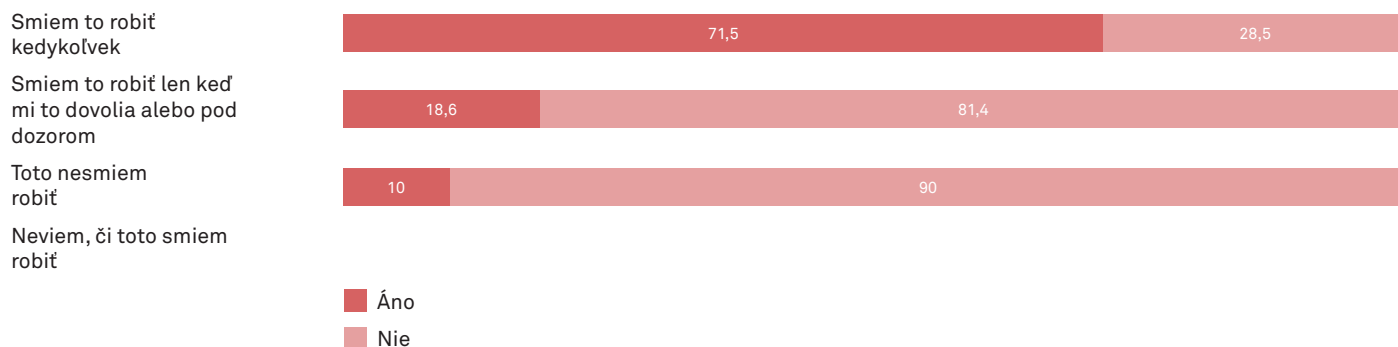
Smieš na internete robiť nasledujúce veci? Ak áno, potrebuješ na to povolenie rodiča / človeka, ktorý sa o teba stará?

(Navštevovať sociálne siete (napr. Facebook, Snapchat, Instagram alebo iné))

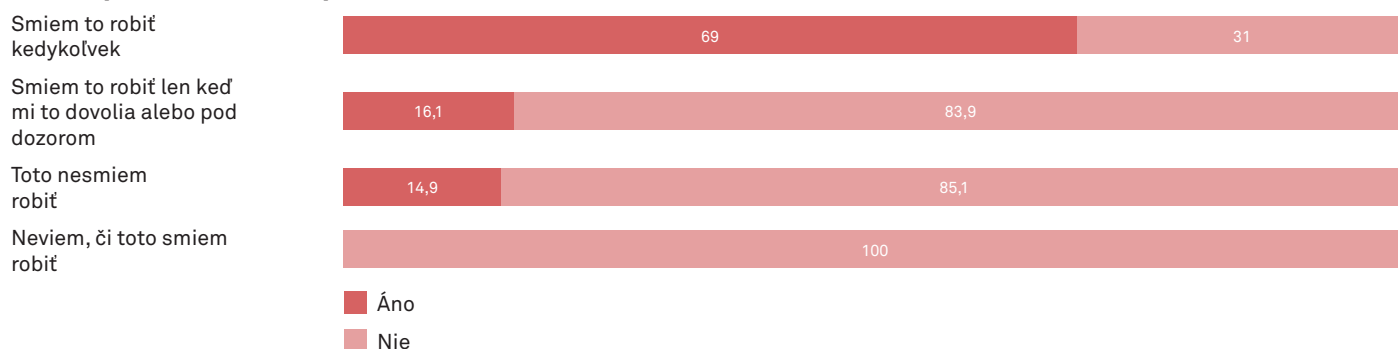
Celá skupina



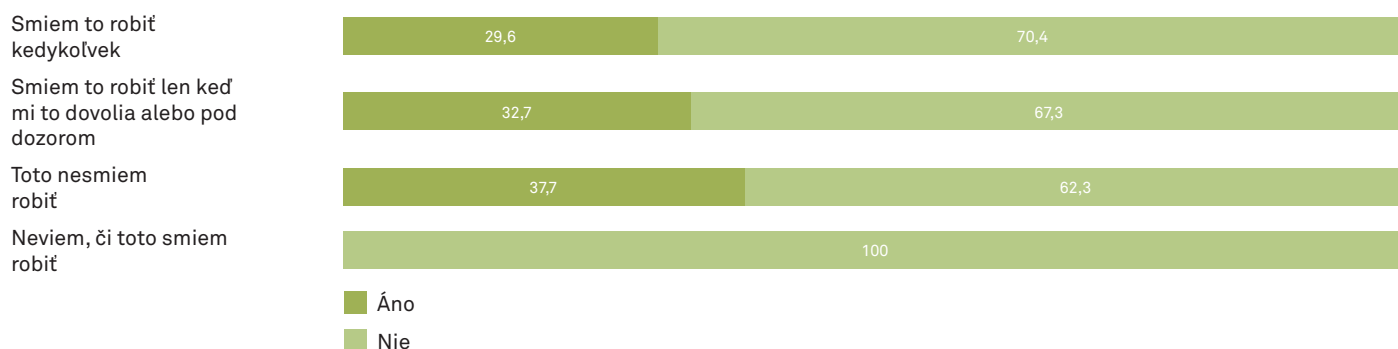
Podľa pohlavia - dievčatá



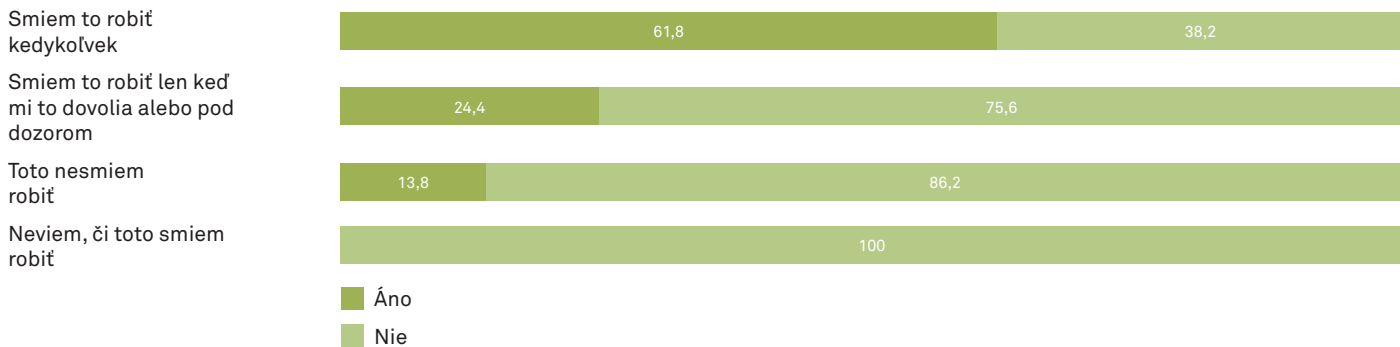
Podľa pohlavia - chlapci



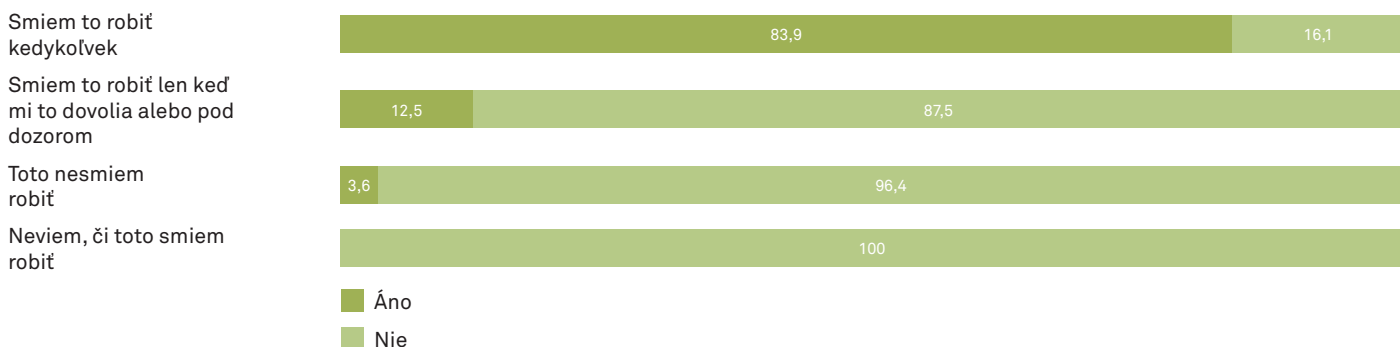
Podľa veku 9-10



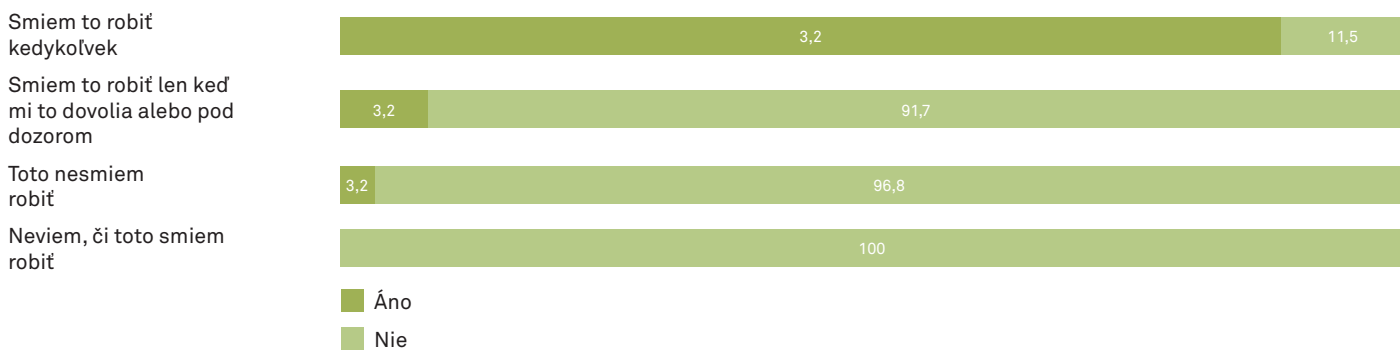
Podľa veku 11-12



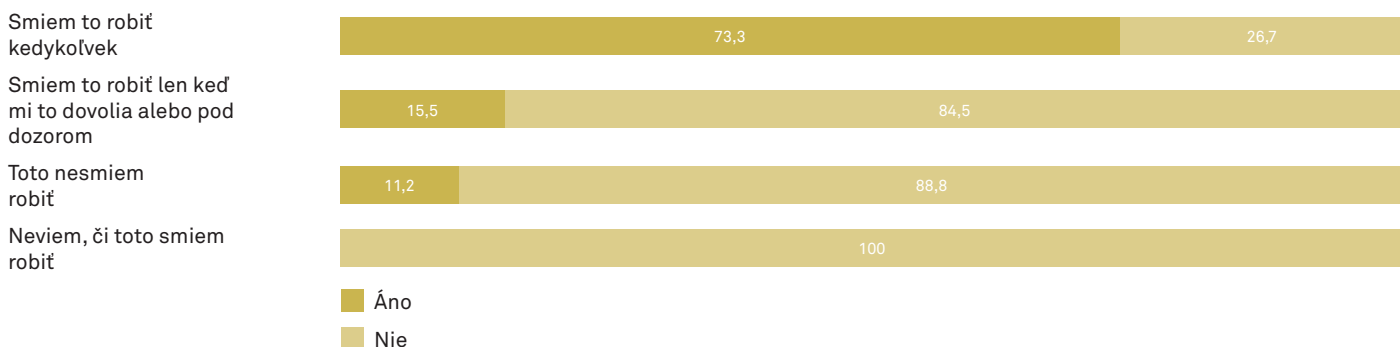
Podľa veku 13-14



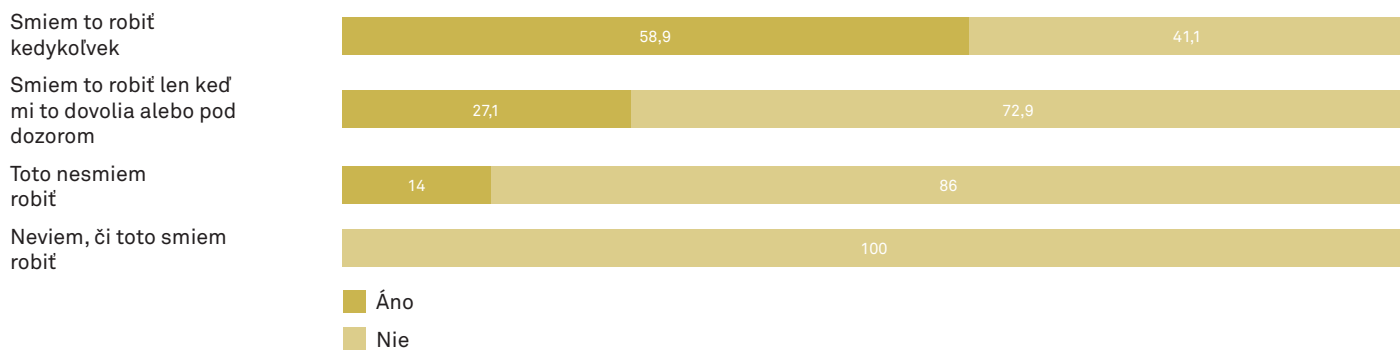
Podľa veku 15-17



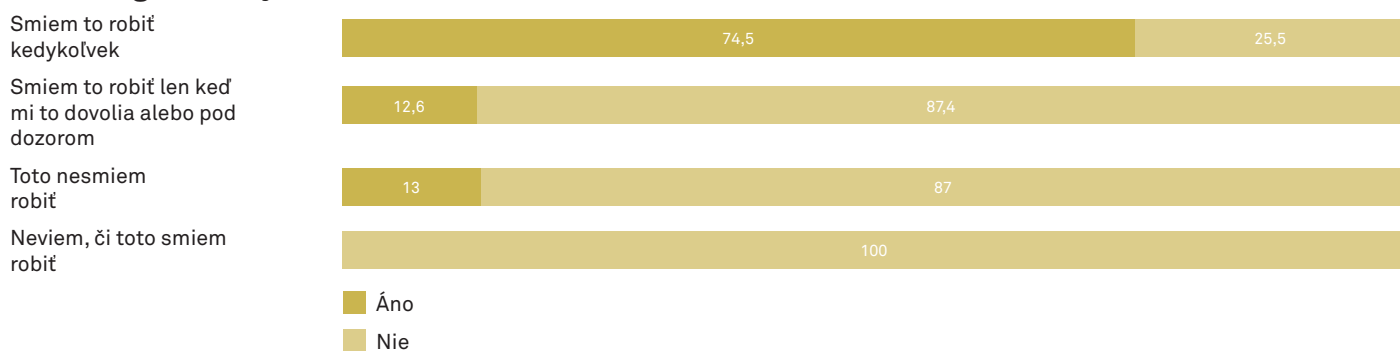
Podľa regiónu - Západné Slovensko



Podľa regiónu - Stredné Slovensko

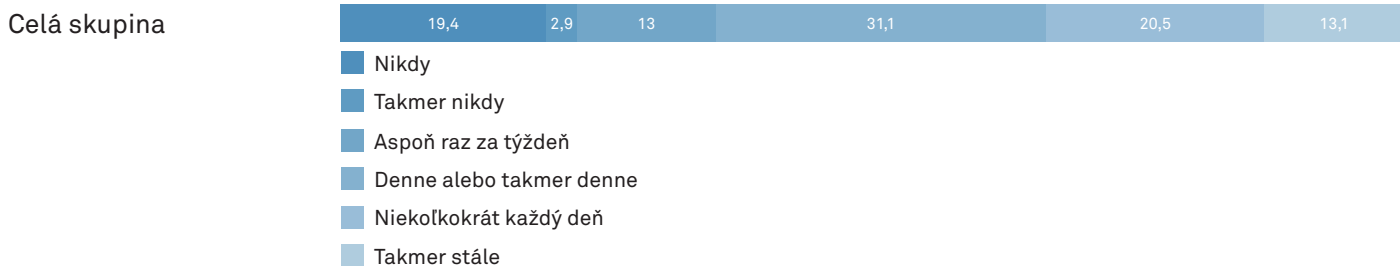


Podľa regiónu - Východné Slovensko

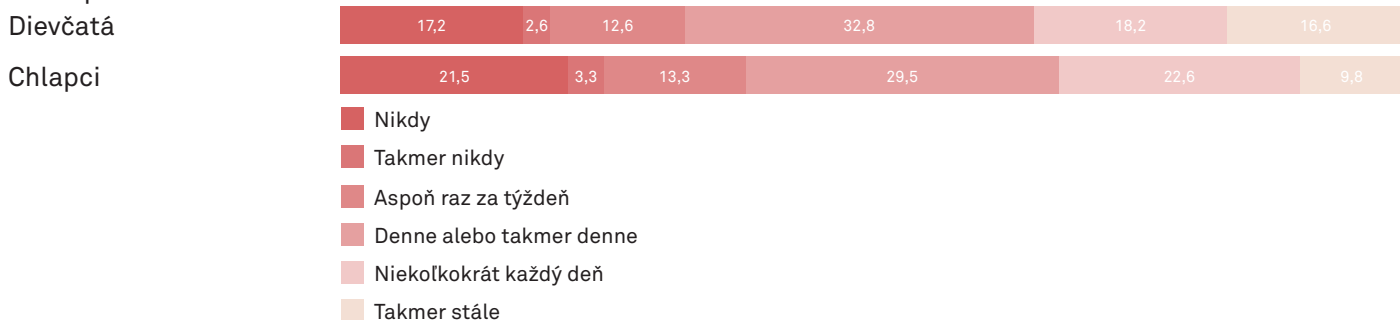


Ako často si za posledný mesiac robil/a tieto činnosti na internete?

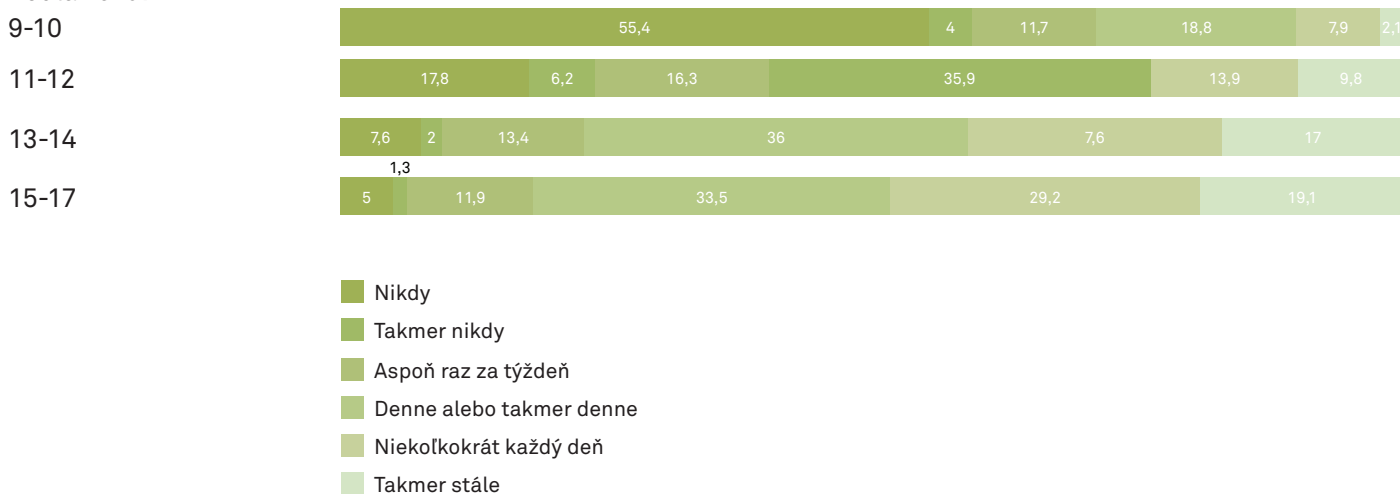
Bol/a som na sociálnych sieťach



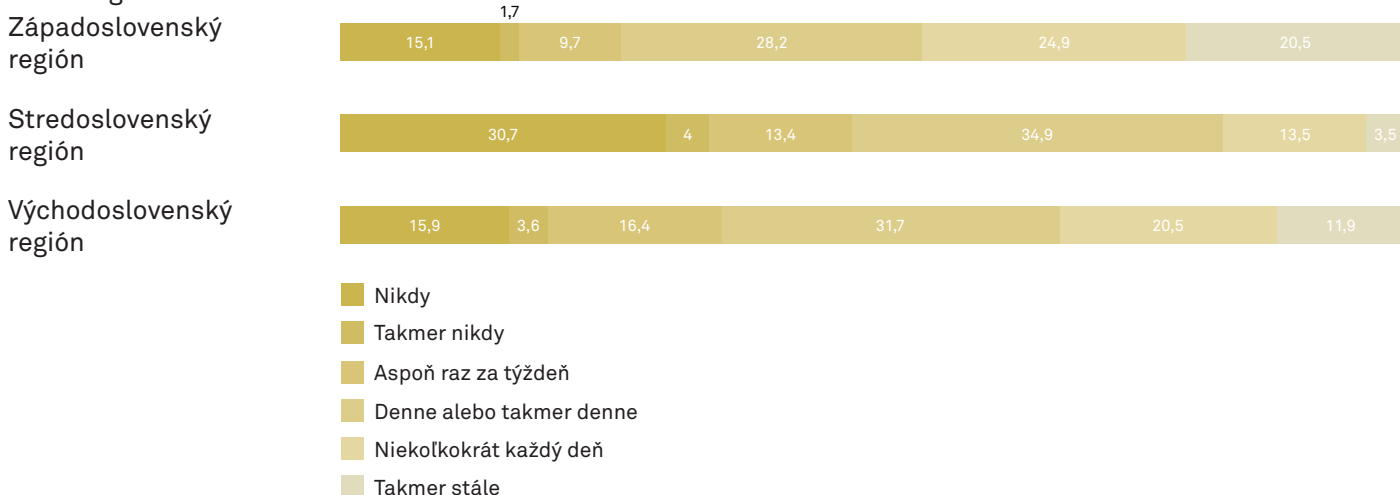
Podľa pohlavia:



Podľa veku:

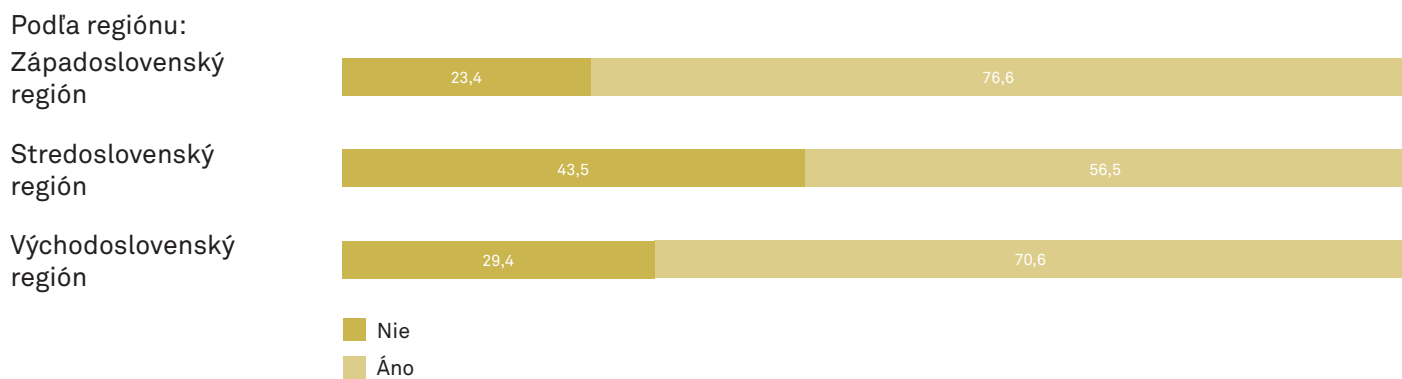
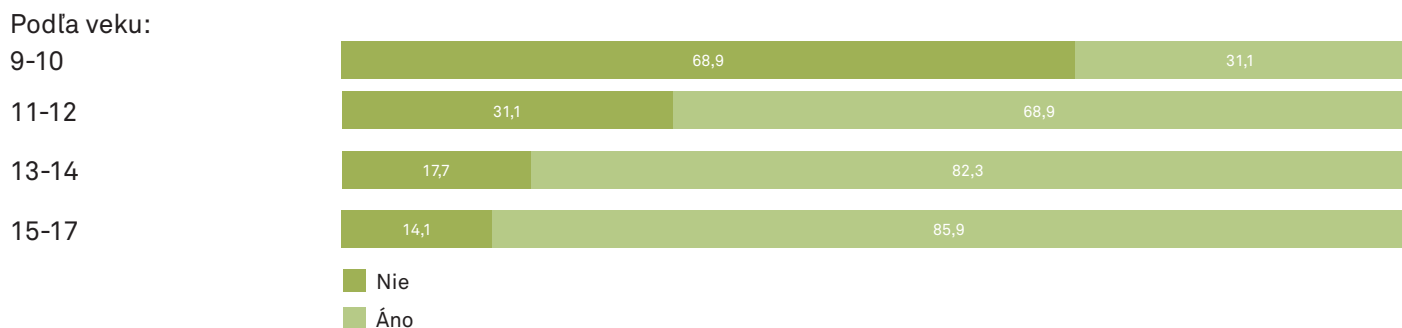


Podľa regiónu:



Ako často si za posledný mesiac robil/a tieto činnosti na internete?

Máš svoj profil (účet) na sociálnych sieťach alebo hráčskych stránkach, ktorý v súčasnosti používaš?

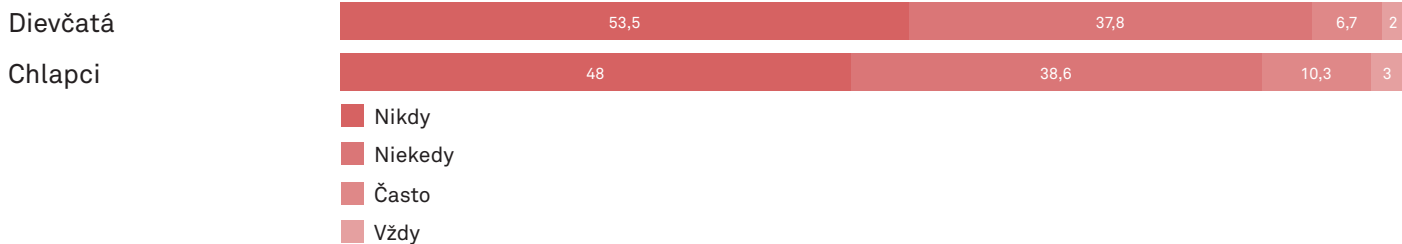


Ako zvyčajne reaguješ na žiadosti o "priateľstvo" od ľudí na internete?

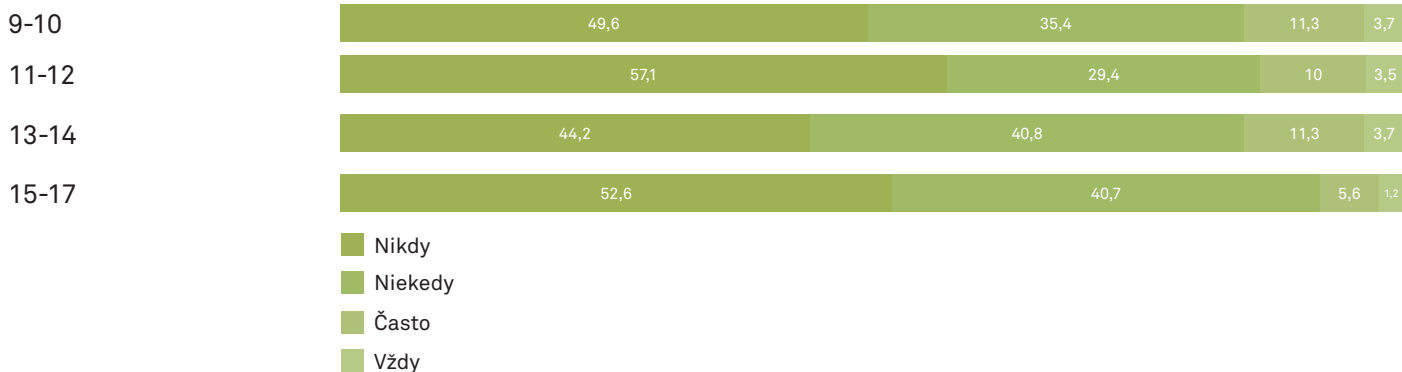
a) zvyčajne prijímam všetky žiadosti



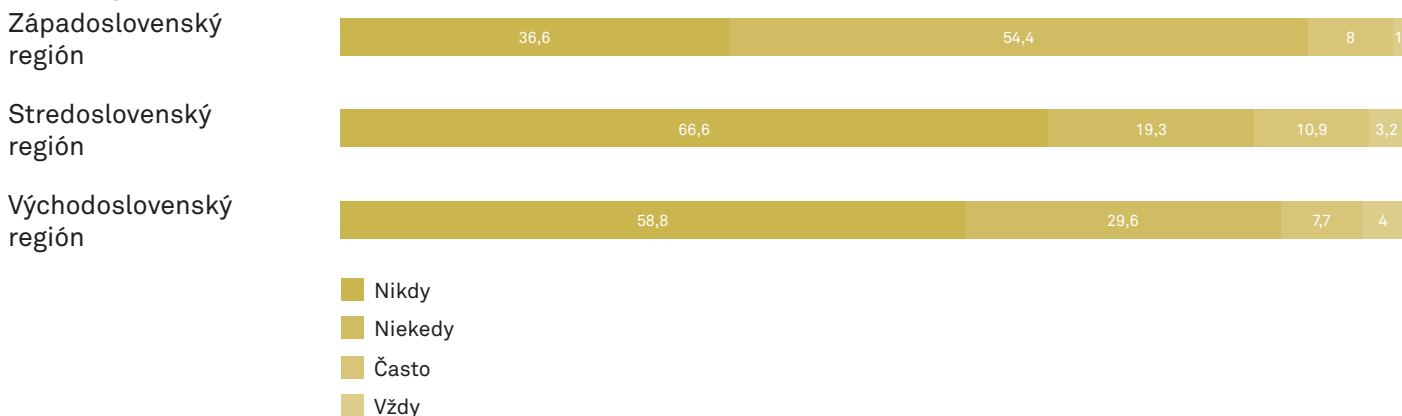
Podľa pohlavia:



Podľa veku:

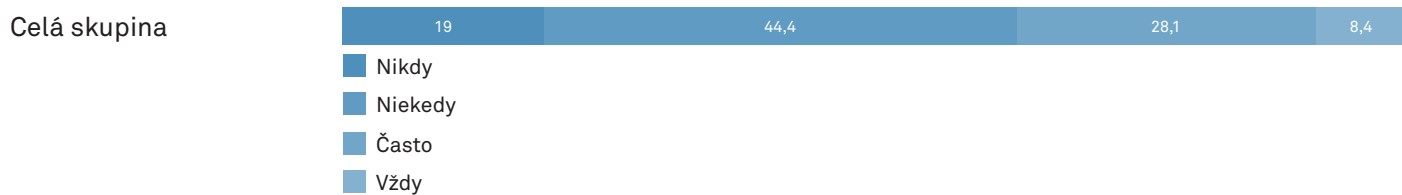


Podľa regiónu:

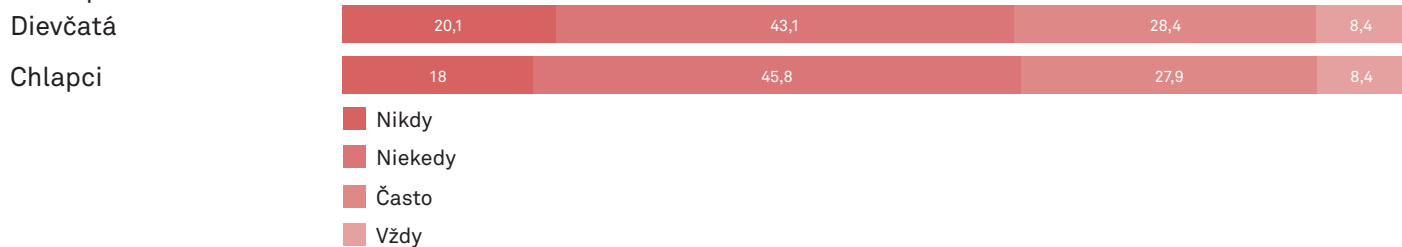


Ako zvyčajne reaguješ na žiadosti o “priateľstvo” od ľudí na internete?

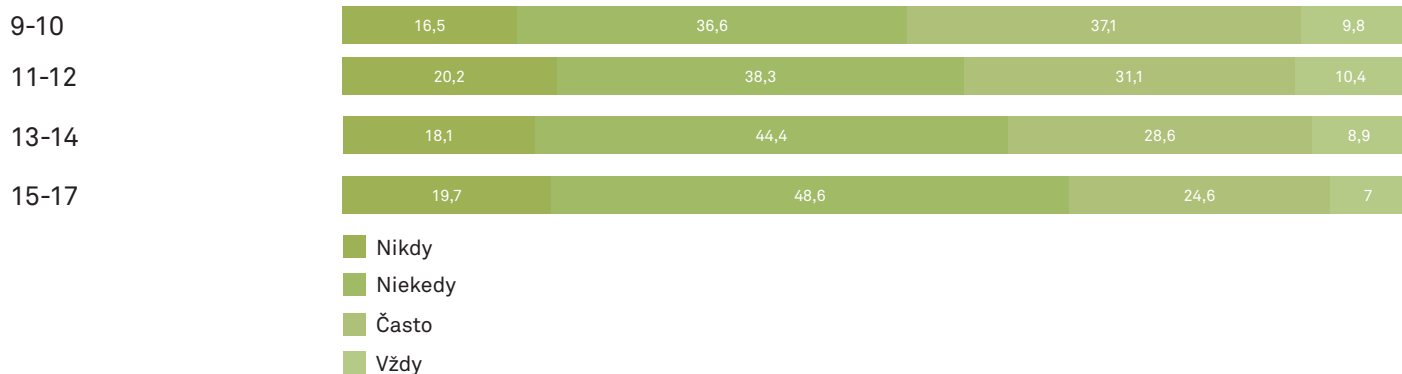
b) Žiadosť prijmem, iba ak máme spoločných priateľov



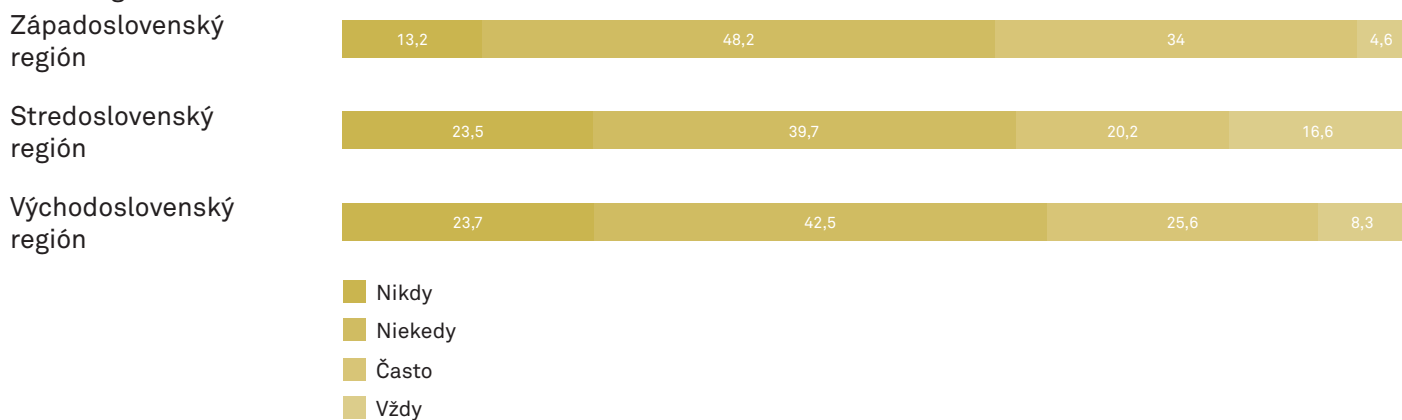
Podľa pohlavia:



Podľa veku:

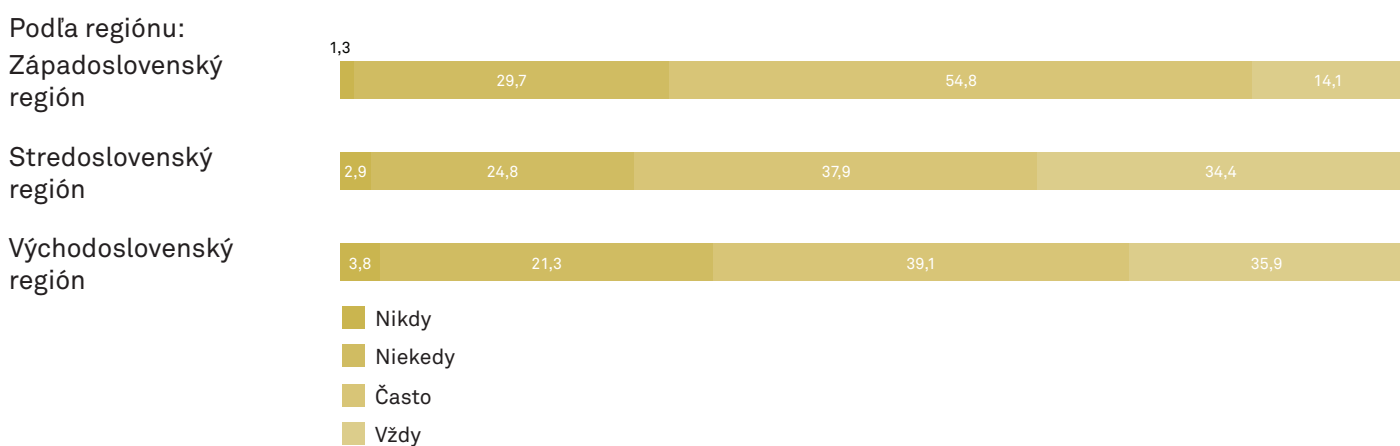
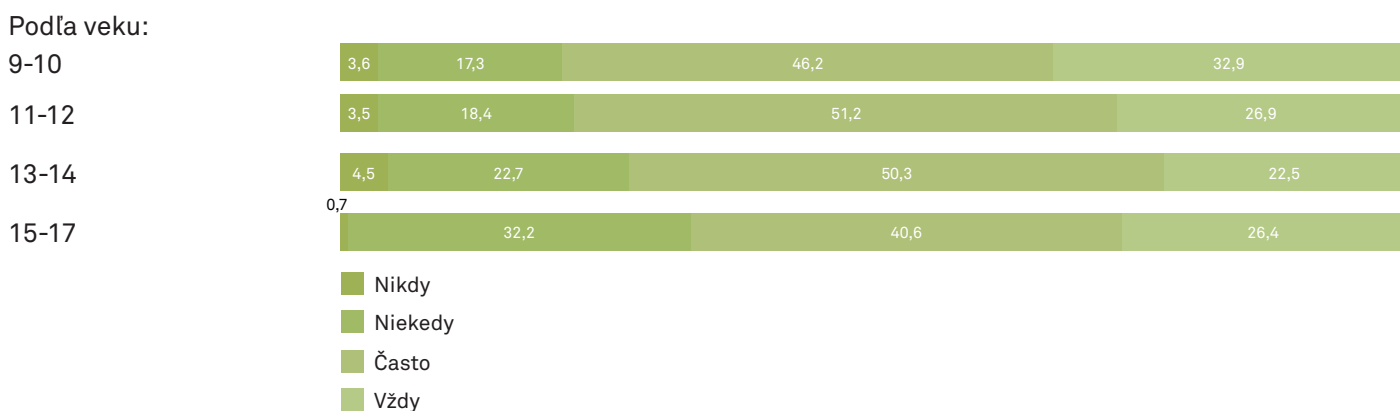


Podľa regiónu:



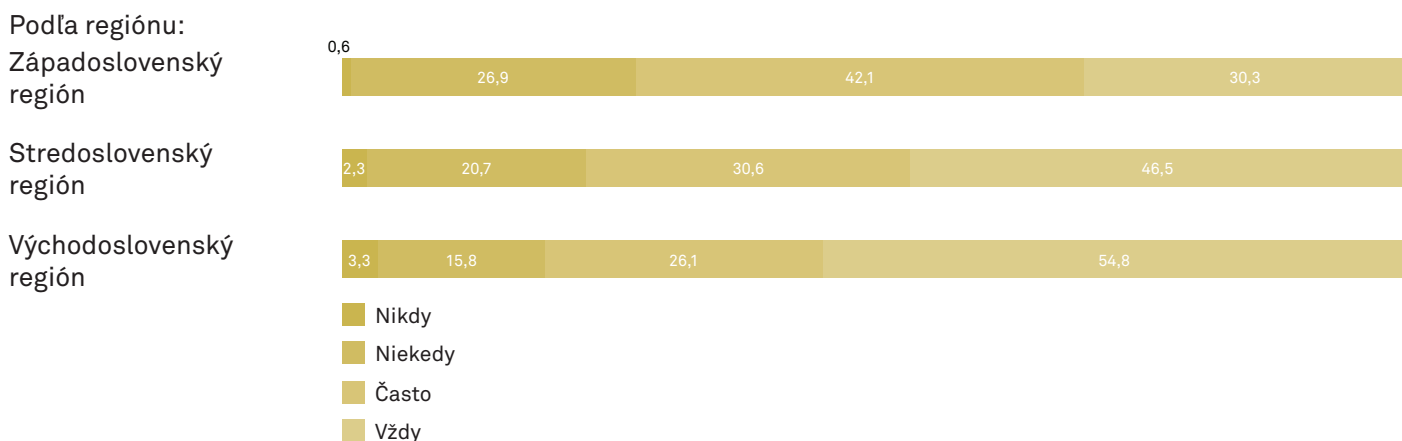
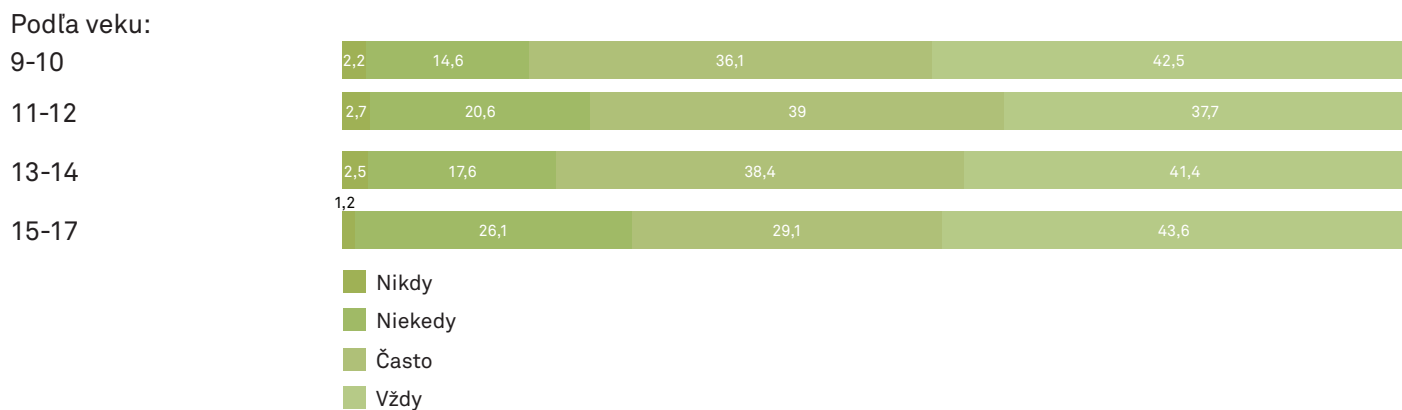
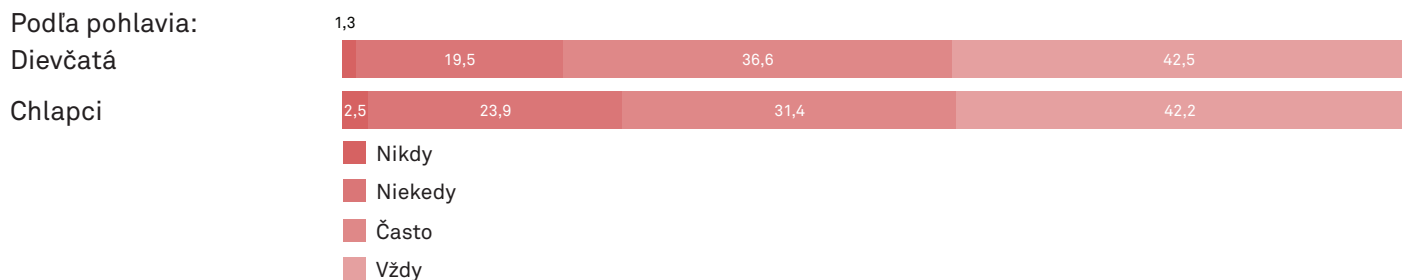
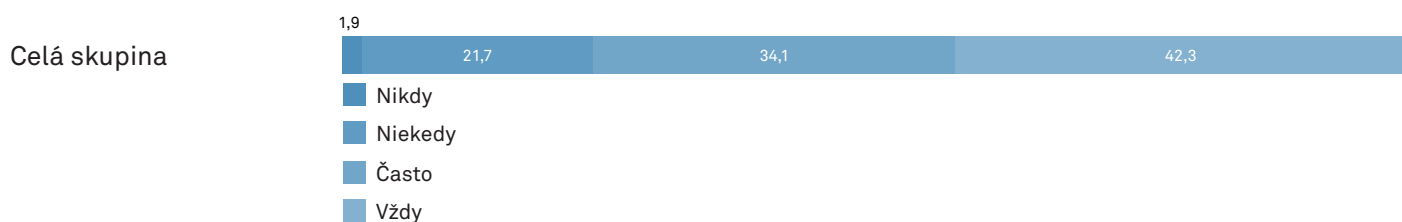
Ako zvyčajne reaguješ na žiadosti o "priateľstvo" od ľudí na internete?

c) Žiadosť prijmem, iba ak ich poznám



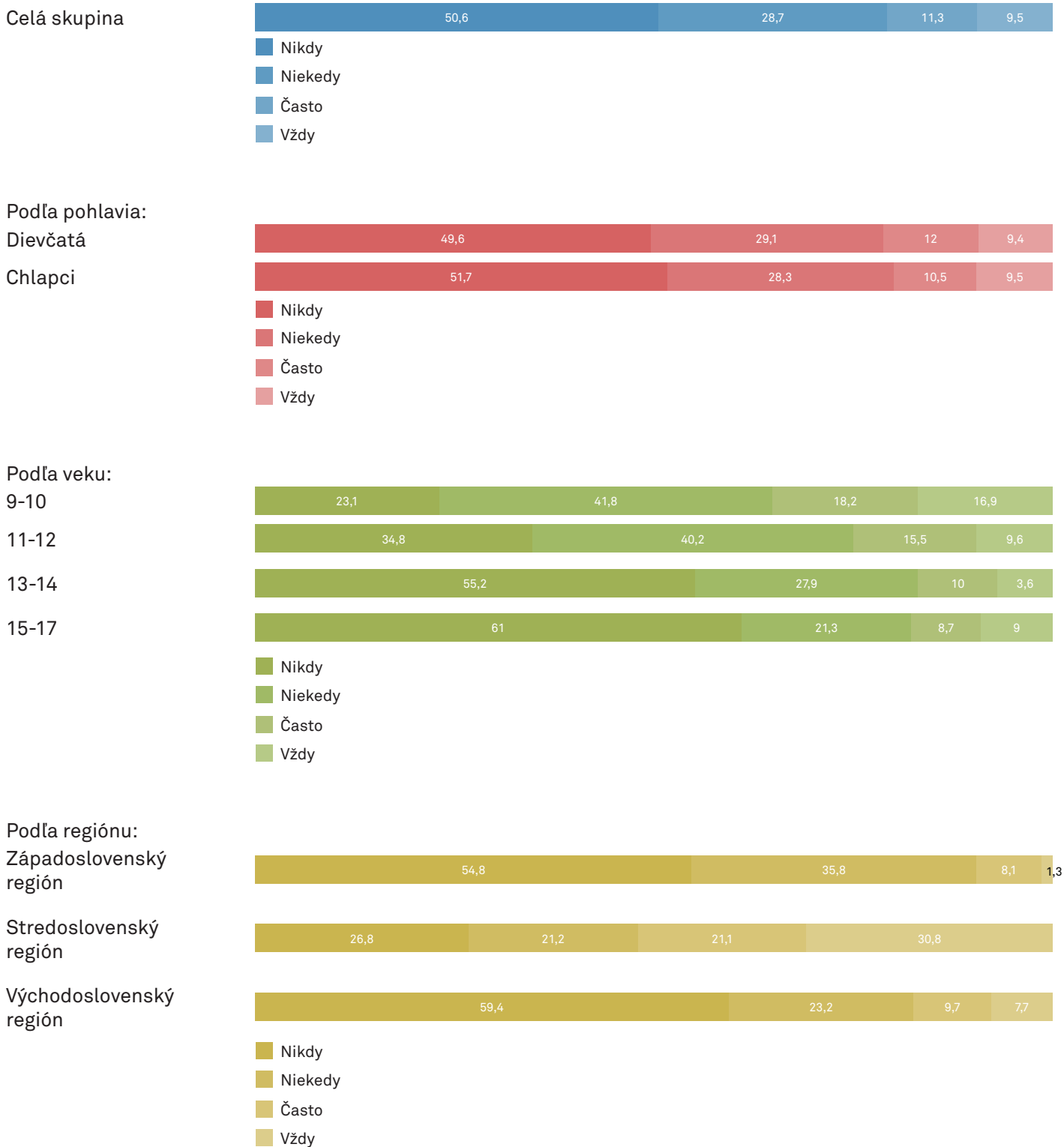
Ako zvyčajne reaguješ na žiadosti o “priateľstvo” od ľudí na internete?

d) Žiadosť prijmem, iba ak ich poznám veľmi dobre



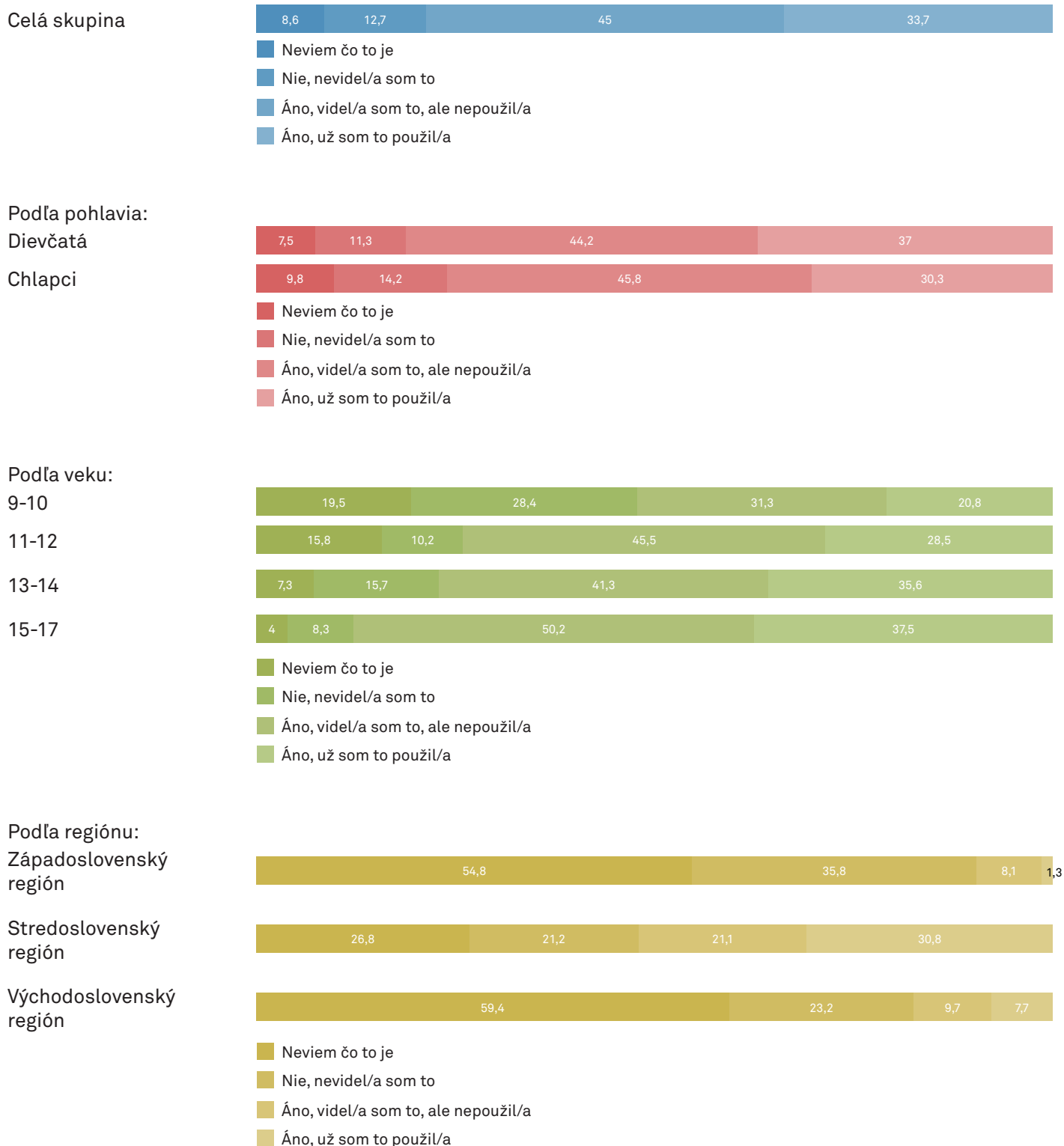
Ako zvyčajne reaguješ na žiadosti o "priateľstvo" od ľudí na internete?

e) Žiadosť prijmem, iba ak moji rodičia/opatrovatel' povedia, že je to v poriadku



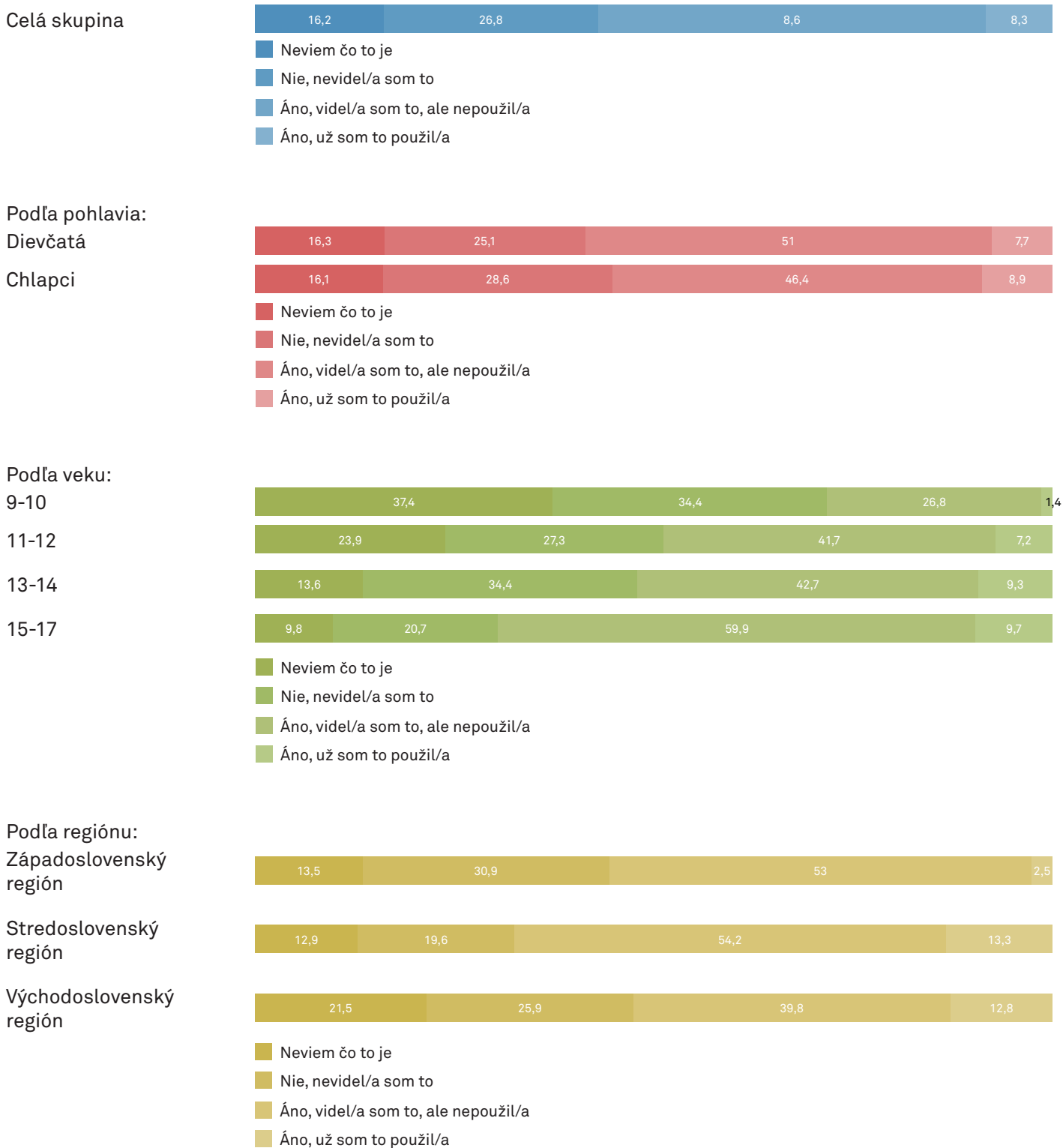
Keď sa zamyslíš nad tým, ako používaš sociálne siete, sociálne médiá alebo herné stránky videl/ a si tam už niečo z tohto?

a) Blokovacie tlačidlo (na blokovanie kontaktov)



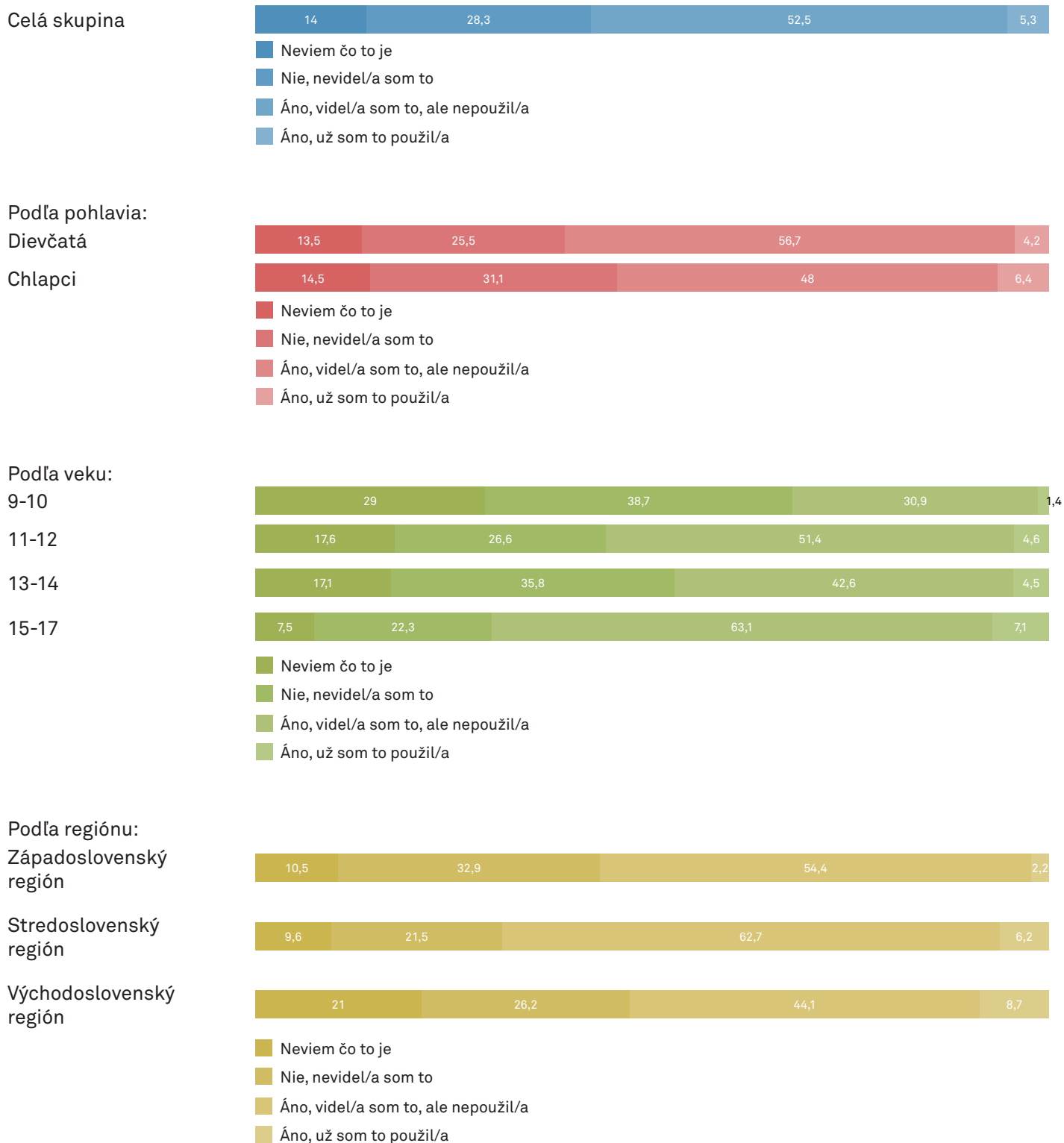
Keď sa zamyslíš nad tým, ako používaš sociálne siete, sociálne médiá alebo herné stránky videl/ a si tam už niečo z tohto?

b) Oznamovacie tlačidlo (aby si niekomu nahlásil/a, že sa s tebou na internete zaobchádza zle)



Keď sa zamyslíš nad tým, ako používaš sociálne siete, sociálne médiá alebo herné stránky videl/ a si tam už niečo z tohto?

c) Centrum pomoci alebo odkaz na linku pomoci (aby si mohol/a kontaktovať niekoho, kto ti môže pomôcť)



Zhrnutie:

Výskumy na Slovensku aj v zahraničí ukazujú, že aktivity na sociálnych sieťach patria medzi kľúčové aktivity mladých ľudí na internete. Dôvodom je, že prostredníctvom nich dokážu naplňať viaceré potreby, spomedzi ktorých do popredia vystupuje sociálna interakcia a komunikácia. Aktuálny výskum neponúka hĺbkovú analýzu fenoménu sociálnych sietí, ale poskytuje základné informácie vychádzajúce z reprezentatívnych dát.

Získané dáta ukazujú, že 69 % mladých ľudí vo veku 9 – 17 rokov má vytvorený profil na sociálnych sieťach alebo hráčskych stránkach, ktorý aktívne používajú, čo platí rovnako pre dievčatá aj chlapcov. Pozornosť však priťahuje zistenie, že takýto profil má a používa takmer tretina detí vo veku 9 – 10 rokov a až 69 % detí vo veku 11 – 12 rokov. Takéto používanie je v rozpore s pravidlami, ktoré najnižší vek pre založenie profilu na sociálnych sieťach stanovujú na 13 rokov. Na Slovensku je súhlas rodiča pre aktiváciu profilu na sociálnych sieťach potrebný až do veku 16 rokov. Hoci otázka zahŕňa aj profily na hráčskych stránkach, z ďalších položiek je zrejmé, že významné množstvo detí do 13 rokov aktívne používa práve sociálne siete. Približne štyri deti z piatich (9 – 17 rokov) používajú sociálne siete aspoň raz za týždeň, pričom jedna tretina ich intenzívne používa viackrát za deň (13 % uviedlo odpoveď, že ich používa takmer stále) a ďalšia tretina denne alebo takmer denne. Z pohľadu rozdielov medzi pohlaviami bolo o 7 % viac dievčat ako chlapcov, ktoré uviedli, že sociálne siete používajú takmer stále. Toto korešponduje s doterajšími zisteniami o tom, že hoci na sociálnych sieťach má profil približne rovnaké množstvo dievčat ako chlapcov, dievčatá sociálne siete používajú intenzívnejšie. Intenzita používania sociálnych na dennej báze sa zvyšuje s vekom, čo súvisí s rozvinutejšími sociálnymi väzbami adolescentov.

Zaujímavé je, že 30,7 % detí a mladých nemá profil na sociálnych sieťach, no len 19,4 % uvádza, že za posledný mesiac vôbec nenavštívili sociálne siete. Z tohto zistenia možno usudzovať, že pravdepodobne deti v nižšom veku (11 – 13), no nie výlučne, používajú sociálne siete sprostredkované – môže to byť spoločné používanie s rodičom, starším súrodencom alebo inou osobou s vytvoreným profilom, resp. umožnenie prístupu nejakou osobou z týchto skupín.

Z pohľadu rozdielov medzi regiónmi púta pozornosť stredoslovenský región, v ktorom až 30 % detí uviedlo, že nikdy nepoužívali sociálne siete. V ďalších dvoch regiónoch to bolo približne rovnaké na úrovni okolo 15 %. Zodpovedajúco tomuto zisteniu sa prejavilo aj menej intenzívne používanie sociálnych sietí na dennej báze (niekoľkokrát denne) v stredoslovenskom regióne – 13,5 % proti 24,9 % a 20,5 %). Zistenia ďalej ukazujú, že v západoslovenskom regióne deti používajú sociálne siete intenzívnejšie, keď 20,5 % si vybralo odpoveď takmer stále, pričom v stredoslovenskom regióne to bolo len 3,5 % a vo východoslovenskom 11,9 %.

Prítomnosť detí a mladých ľudí na sociálnych sieťach je realitou, a preto je legitímne zisťovať, aké sú ich používateľské návyky z pohľadu bezpečnosti. Predkladaný výskum sa sústredil na fenomén priateľov a povedomie o nástrojoch týkajúcich sa bezpečnosti na sociálnych sieťach.

Pri kontaktovaní osobou so žiadosťou o pridanie za priateľa len 2,5 % vždy potvrdí všetky žiadosti; 8,5 % to robí často, 38,2 % niekedy a 50,8 % nikdy. Tieto zistenia naznačujú, že vo všeobecnosti mladí ľudia prejavujú tendenciu vyberať si priateľov na sociálnych sieťach a nepotvrdzujú žiadosti o priateľstvo automaticky. Najmenej často potvrdzujú všetky žiadosti mladí ľudia vo vekovej skupine 15 – 17 rokov, čo môže znamenať vyššiu mieru zodpovednosti v tom, s kým budú zdieľať určité oblasti svojho života. Mladí ľudia najčastejšie potvrdzujú žiadosti o priateľstvo, ak ide o niekoho, koho poznajú veľmi dobre (42 % žiadosti potvrdí vždy), keď ich poznajú (26 % žiadosti potvrdí vždy) alebo, keď majú spoločných známych (8,4 % žiadosti potvrdí vždy). Každý desiaty mladý človek potvrdí žiadosť o priateľstvo vždy vtedy, keď jeho rodičia povedia, že je to v poriadku, a ďalších 11 % často potvrdí žiadosti po schválení rodičmi. Toto zistenie možno interpretovať aj tak, že približne 20 % rodičov má vplyv na to, aké osoby si ich deti pridávajú za priateľov na sociálnych sieťach.

Z pohľadu povedomia o bezpečnosti a praktickej aplikácii určitých praktík dáta ukazujú, že jedna tretina mladých už použila funkciu blokovania kontaktov na sociálnych sieťach, no stále ostáva približne 20 % mladých, ktorí buď o takejto funkcii nevedia alebo si nevšimli, že na stránke je prítomné takéto blokovacie tlačidlo. Staršie deti, dievčatá a mladí zo stredoslovenského regiónu po tejto funkcii siahli častejšie. Rozdiel medzi západoslovenským regiónom (1,3 %), východoslovenským regiónom (7,7 %) na jednej strane a stredoslovenským regiónom (30,8 %) je markantný. Rozdiely medzi pohlaviami z pohľadu povedomia o vyššie uvedených možnostiach nie sú štatisticky významné.

Približne polovica detí vie o možnosti nahlásenia situácie, keď s nimi na internete niekto zle zaobchádza, no doteraz ju použilo len 8,3 % z nich. Približne 42 % respondentov o tejto možnosti nevie alebo ju nevidelo na stránke a rovnaké percento nereflektuje možnosť kontaktovania centra alebo linky pomoci. Povedomie o týchto možnostiach sa evidentne zvyšuje s vekom, keď 29 % 9- až 11-ročných detí o linke pomoci nepočulo, no medzi 15- až 17-ročnými o takejto linke nevie len 7,5 %.

Excesívne používanie internetu a sociálnych médií.

Metodiky

Test excesívneho používania internetu.

Test bol vytvorený medzinárodným výskumným networkom EU Kids Online pre potreby zisťovania nadmerného používania internetu na deťoch a mladých (Smahel a Blinka 2012). Pozostáva z piatich položiek, ktoré reflektujú Griffithsov model závislosti (2000). Základná otázka znela: *Ako často sa ti za POSLEDNÝ ROK stali nasledujúce veci?* Položky testu boli nasledovné:

- a) *Nejedol/a alebo nespál/a som kvôli internetu.*
- b) *Cítil/a som sa neprijemne, keď som nemohol/a byť na internete.*
- c) *Pristihol/a som sa pri tom, že som na internete, i keď ma to v skutočnosti nezaujíma.*
- d) *Zanedbával som rodinu, priateľov alebo školu kvôli času strávenému na internete.*
- e) *Snažil/a som sa obmedziť čas, ktorý trávim na internete, ale neúspešne.*

Deti a mladí odpovedali na nasledujúcej škále: *„Nikdy, Niekoľkokrát, Aspoň raz za mesiac, Aspoň raz za týždeň, Denne alebo takmer denne“*. Súčasťou škály bola aj možnosť odpovedať na každú položku možnosťami: *„Neviem, Radšej nechcem povedať“*.

O excesívnom používaní internetu v plnom význame môžeme hovoriť iba v prípade, keď človek spĺňa všetky kritériá súčasne. Za naplnenie kritéria v položke považujeme odpoveď: *„aspoň raz za týždeň“*, respektíve *„denne alebo takmer denne“*. Vnútorňá reliabilita testu excesívneho používania testu je 0,87 Cronbachovej α , čo hovorí o dobrej vnútornej reliabilite.

Bergenská škála závislosti od sociálnych médií (BSMAS)

Dotazník BSMAS autorov Andreassena et al. (2016) je modifikáciou pôvodného dotazníka BFAS (Bergenská škála závislosti od Facebooku), ktoré zisťujú nadmerné používanie Facebooku. Modifikovaná škála v podstate kopíruje obsah pôvodnej škály s tým, že slovo „Facebook“ je vymenené za slovo „sociálne médiá“, ktoré sú chápané ako napr. Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, atď. Dotazník obsahuje 6 položiek, pričom každá jedna z nich reprezentuje jeden znak závislosti od internetu podľa Griffithsa (2000). Položky testu boli nasledovné:

- a) *Ako často si za posledný rok rozmýšľal/a o sociálnych médiách alebo plánoval/a ich použitie?*
- b) *Ako často si za posledný rok cítil/a nutkanie čoraz viac používať sociálne médiá?*
- c) *Ako často si za posledný rok používal/a sociálne médiá, aby si zabudol/a na osobné problémy?*
- d) *Ako často si sa za posledný rok pokúsil/a obmedziť používanie sociálnych médií, no neúspešne?*
- e) *Ako často si sa za posledný rok cítil/a nepokojný/á alebo napätý/á, keď si mal/a zakázané používať sociálne médiá?*
- f) *Ako často si za posledný rok používal/a sociálne médiá tak veľa, že to malo negatívny dopad na štúdium/prácu?*

Položky boli skórované na 5 stupňovej Likertovej škále: *„Veľmi zriedka, Zriedka, Niekedy, Často, Veľmi často“*. Súčasťou škály bola aj možnosť odpovedať na každú položku možnosťami: *„Neviem, Radšej nechcem povedať“*. Za excesívne používanie sociálnych médií považujeme, ak človek spĺňa všetky kritériá súčasne. To znamená vo všetkých šiestich položkách označiť možnosť *„Často“* alebo *„Veľmi často“*. Vnútorňá reliabilita nástroja bola v našom výskume 0,94 Cronbachovej α , čo hovorí o dobrej vnútornej reliabilite.

Výsledky

Výsledky excesívneho používania internetu

V našom výskumnom súbore sa nenachádzali respondenti, ktorí by splnili všetky kritériá pre zaradenie do patologického nadmerného používania internetu. Avšak 1,3% slovenskej populácie detí a mladých ľudí spĺňa 4 kritériá z piatich. 10% reprezentatívneho súboru spĺňa aspoň jedno z štyroch kritérií excesívneho používania internetu. Výsledky sú prezentované v grafe č. 1

Graf č. 1: Koľko detí a dospelých spĺňa 1–4 z piatich kritérií excesívneho používania internetu alebo žiadne.



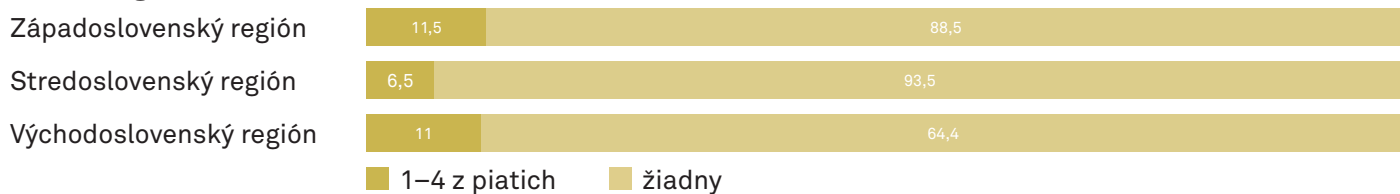
Podľa pohlavia



Podľa veku



Podľa regiónu

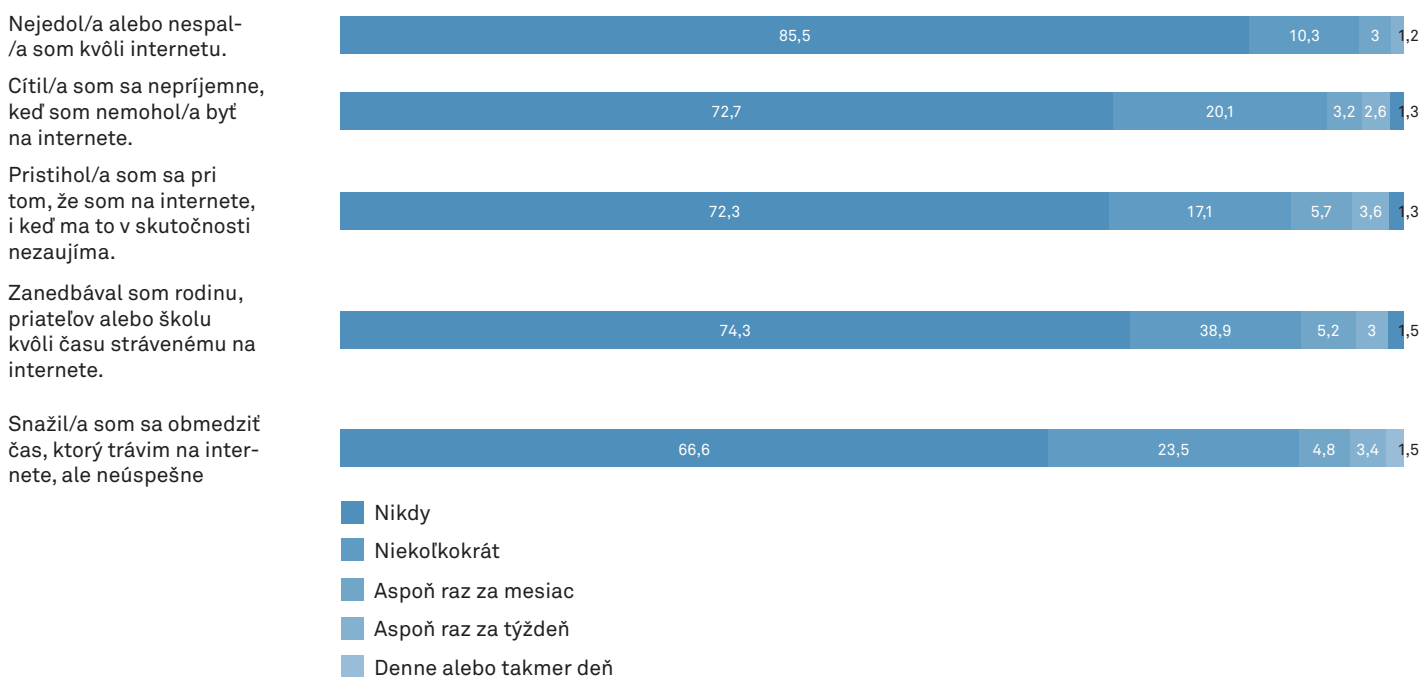


Nezistili sme signifikantný rozdiel medzi dievčatami a chlapcami v excesívnom používaní internetu. Taktiež sme vyhodnocovali jednotlivé položky samostatne. Až 10% respondentov vykazovalo minimálne v jednej položke možnosť „aspoň raz za týždeň“, „denne alebo takmer denne“.

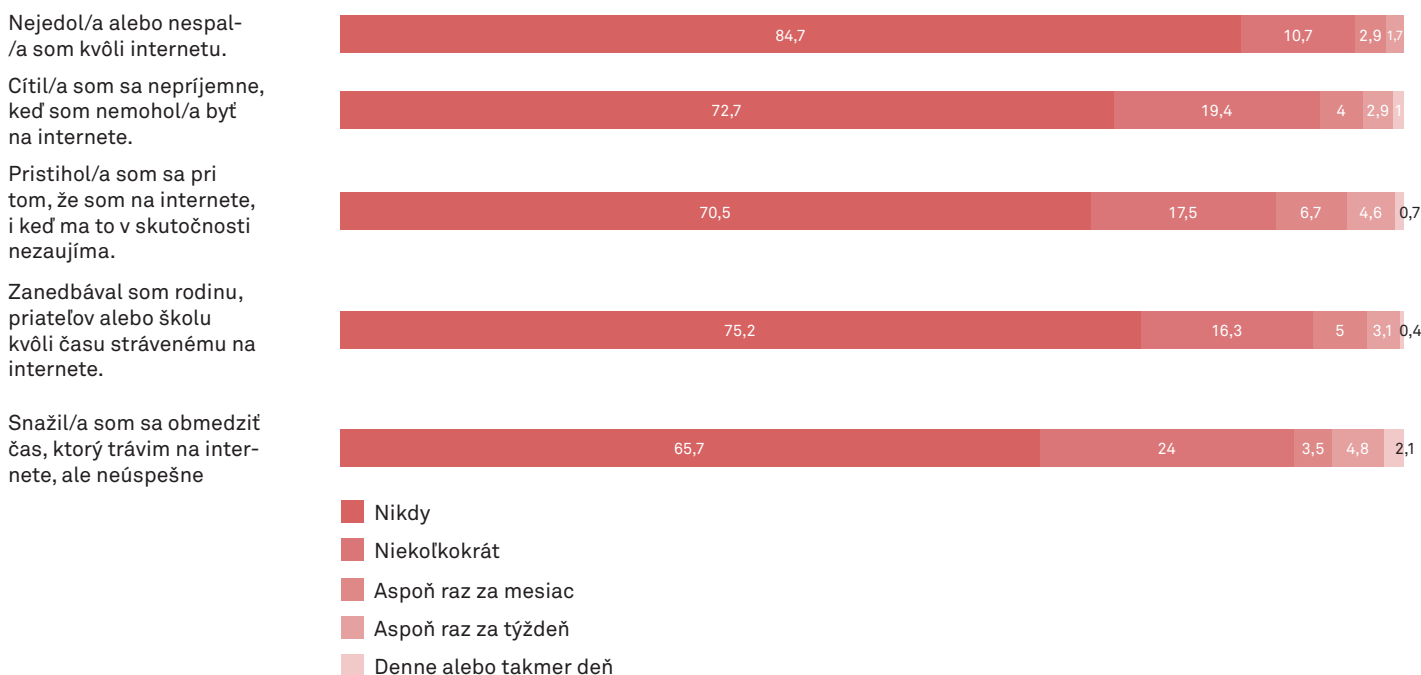
Najviac detí a mladých na Slovensku až 5,1% sa snažilo obmedziť čas na internete ale neúspešne. Najmenej 1,2% označovali položku „Nejedol/a alebo nespál/a som kvôli internetu“. Výsledky sú prezentované v grafe č. 2.

Graf č. 2: Výsledky excesívneho používania internetu po položkách

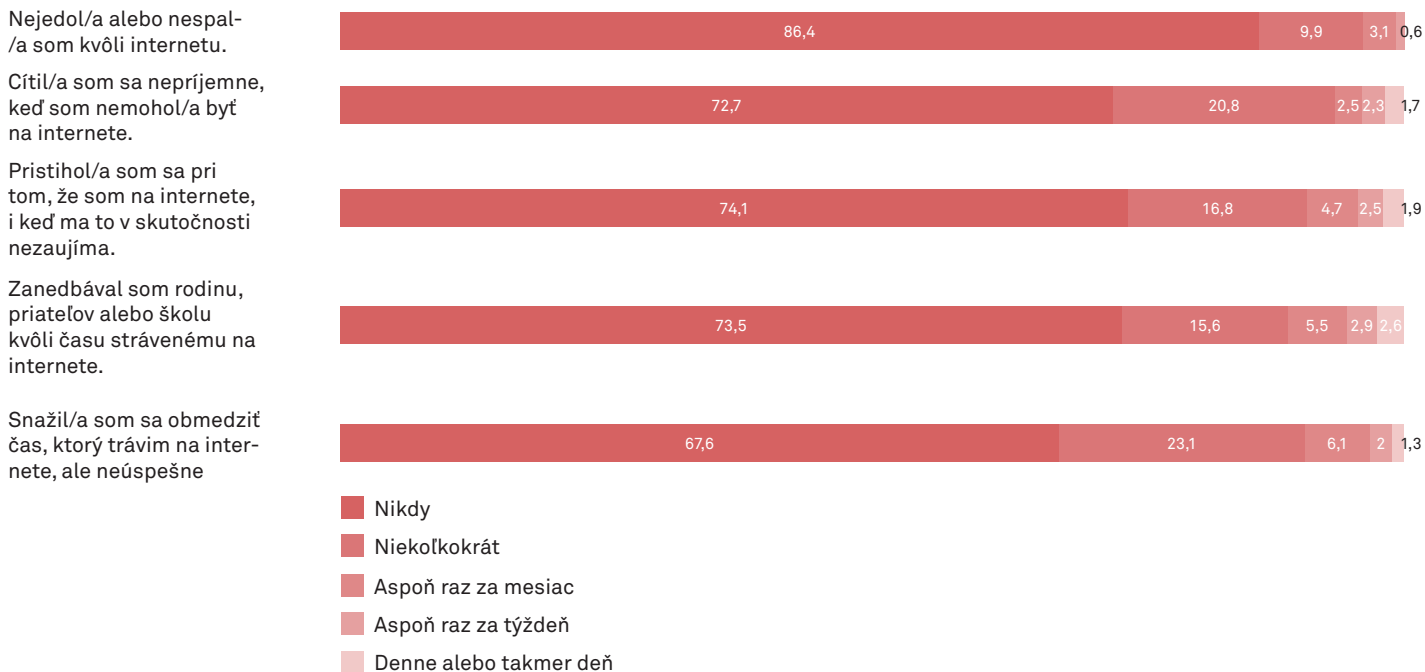
Celá skupina



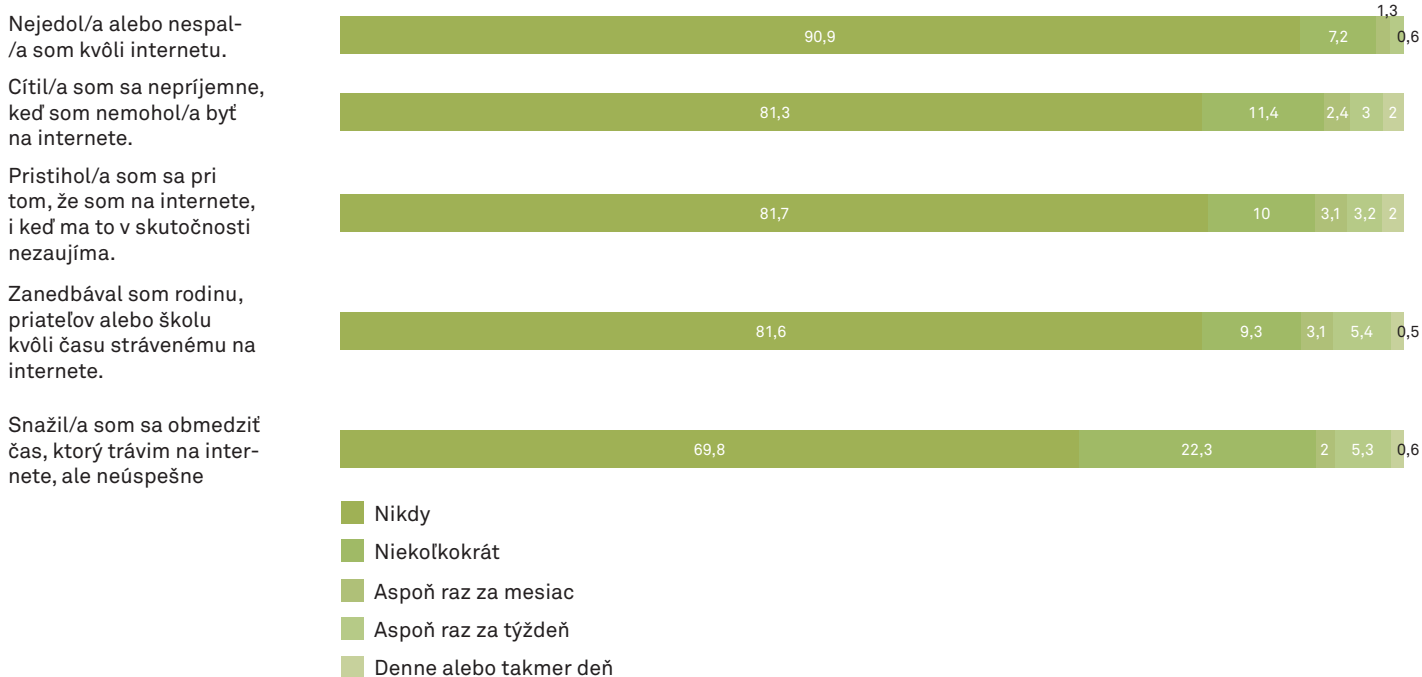
Podľa pohlavia - dievčatá



Podľa pohlavia - chlapci



Podľa veku: 11-12



Podľa veku: 13-14

Nejedol/a alebo nespál/a som kvôli internetu.



Cítil/a som sa nepríjemne, keď som nemohol/a byť na internete.



Pristihol/a som sa pri tom, že som na internete, i keď ma to v skutočnosti nezaujíma.



Zanedbával som rodinu, priateľov alebo školu kvôli času strávenému na internete.



Snažil/a som sa obmedziť čas, ktorý trávim na internete, ale neúspešne



- Nikdy
- Niekoľkokrát
- Aspoň raz za mesiac
- Aspoň raz za týždeň
- Denne alebo takmer deň

Podľa veku: 15-17

Nejedol/a alebo nespál/a som kvôli internetu.



Cítil/a som sa nepríjemne, keď som nemohol/a byť na internete.



Pristihol/a som sa pri tom, že som na internete, i keď ma to v skutočnosti nezaujíma.



Zanedbával som rodinu, priateľov alebo školu kvôli času strávenému na internete.

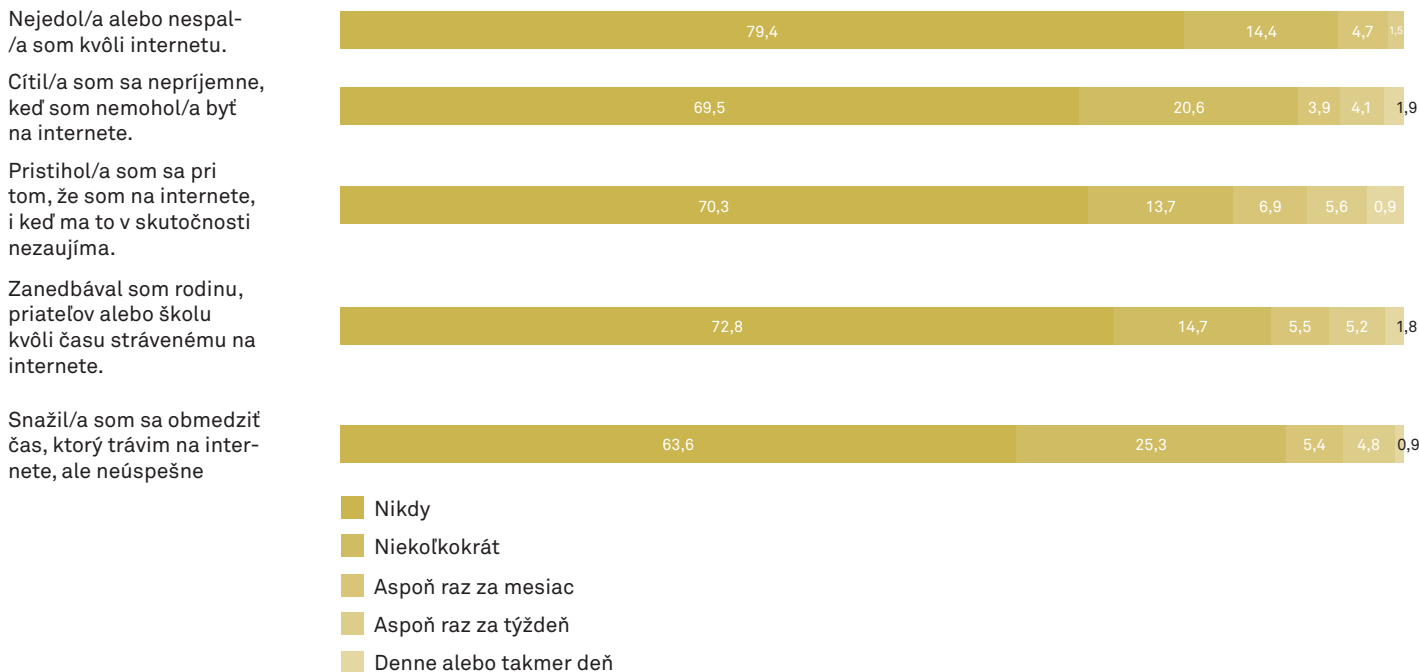


Snažil/a som sa obmedziť čas, ktorý trávim na internete, ale neúspešne

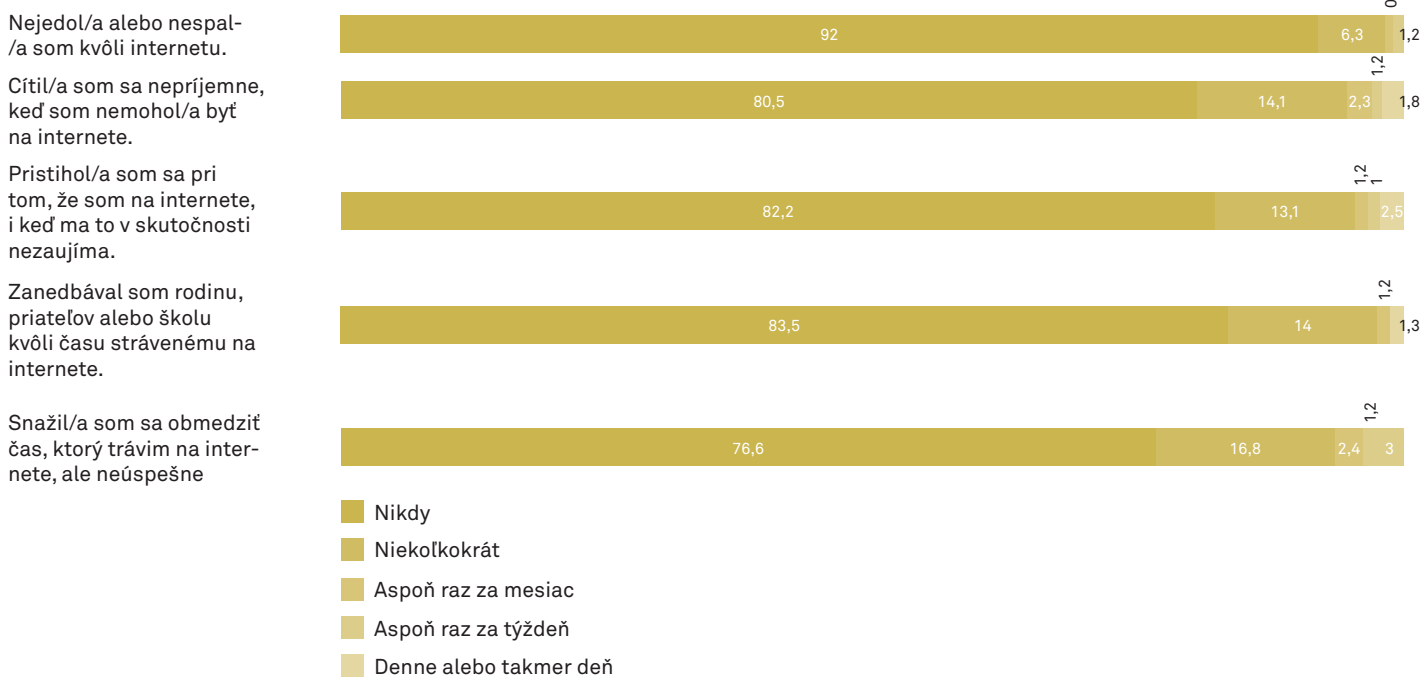


- Nikdy
- Niekoľkokrát
- Aspoň raz za mesiac
- Aspoň raz za týždeň
- Denne alebo takmer deň

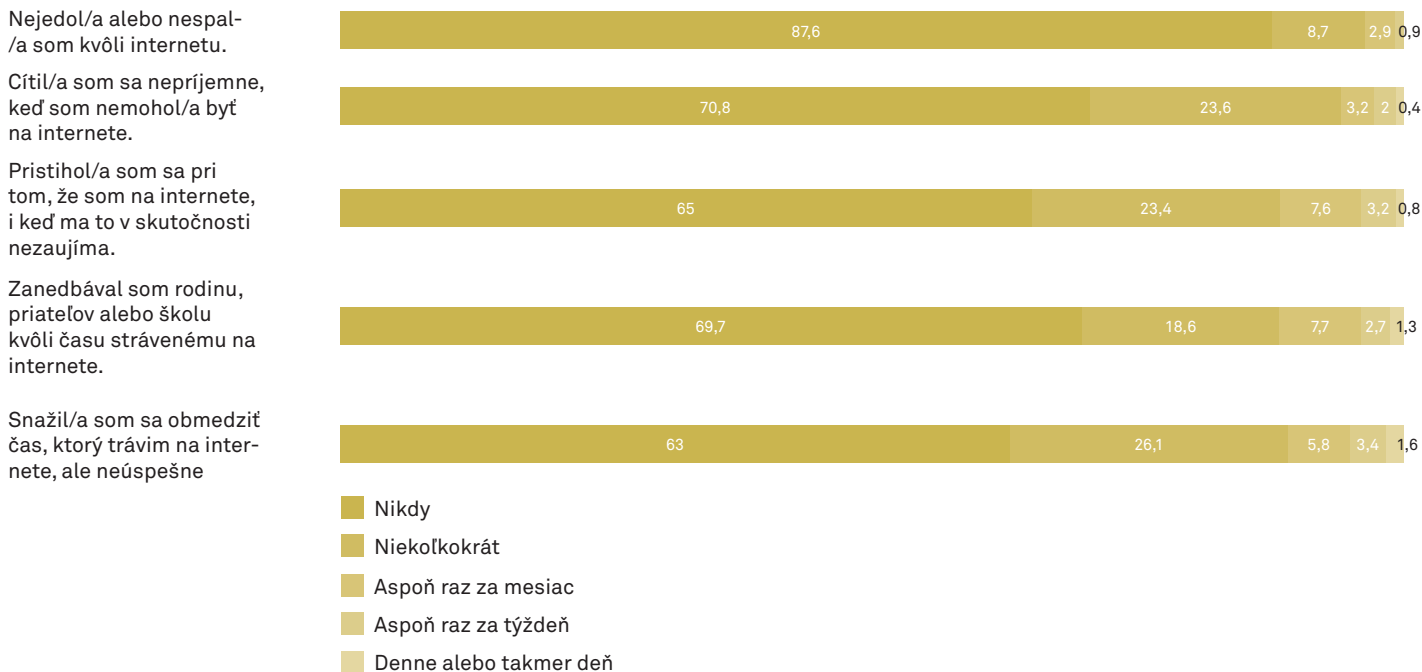
Podľa regiónu: Západoslovenský región



Podľa regiónu: Stredoslovenský región



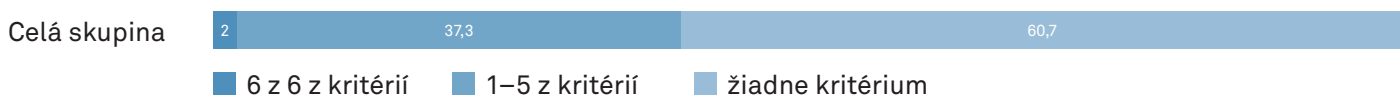
Podľa regiónu: Východoslovenský región



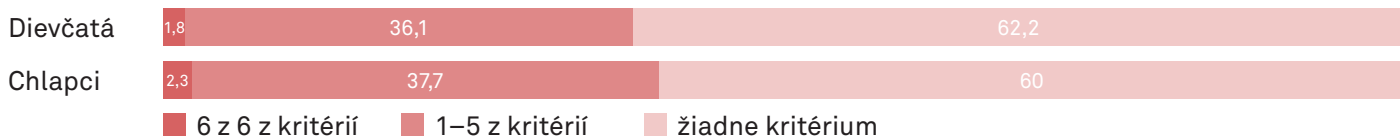
Výsledky excesívneho používania sociálnych médií.

V našom výskume 2% splnili všetkých 6 kritérií na to, aby sme mohli hovoriť nadmernom používaní sociálnych médií. Výsledky sú prezentované v grafe č. 3.

Graf č. 3: Výsledky excesívneho používania sociálnych médií.



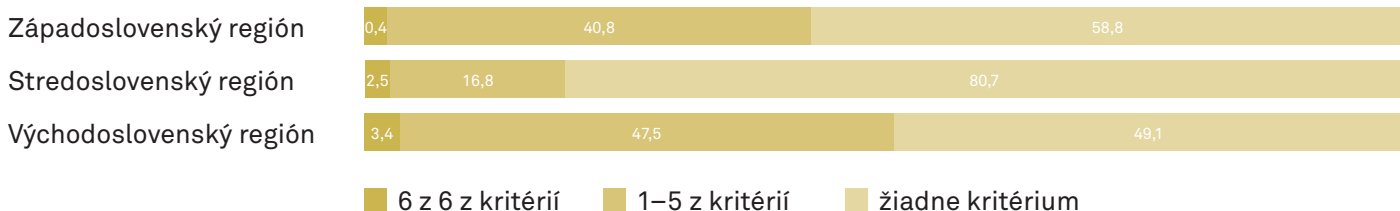
Podľa pohlavia



Podľa veku



Podľa regiónu



Nezistili sme významný rozdiel medzi dievčatami a chlapcami v excesívnom používaní sociálnych sietí. Taktiež sme vyhodnocovali jednotlivé položky samostatne. Až 37,3% označilo jedno až päť kritérií excesívneho používania médií. To znamená, že minimálne v jednej položke zvolili možnosť „Často“ alebo „Veľmi často“. Najmenej (6,4%) uviedlo nadmerné používanie v položke Ako často si za posledný rok používal/a sociálne médiá tak veľa, že to malo negatívny dopad na štúdium/prácu? Najčastejšie 33,2% populácie označilo nadmerné používanie: Ako často si za posledný rok rozmyšľal/a o sociálnych médiách alebo plánoval/a ich použitie? Podrobné výsledky po položkách sú prezentované v grafe č.4.

Graf č. 4: Výsledky excesívneho používania sociálnych médií po položkách

Celá skupina

Ako často si za posledný rok rozmýšľal/a o sociálnych médiách alebo plánoval/a ich použitie?



Ako často si za posledný rok cítil/a nutkanie čoraz viac používať sociálne médiá?



Ako často si za posledný rok používal/a sociálne médiá, aby si zabudol/a na osobné problémy?



Ako často si sa za posledný rok pokúsil/a obmedziť používanie sociálnych médií, no neúspešne?



Ako často si sa za posledný rok cítil/a nepokojný/á alebo napätý/á, keď si mal/a zakázané používať sociálne médiá?



Ako často si za posledný rok používal/a sociálne médiá tak veľa, že to malo negatívny dopad na štúdium/prácu?



Podľa pohlavia - dievčatá

Ako často si za posledný rok rozmýšľal/a o sociálnych médiách alebo plánoval/a ich použitie?



Ako často si za posledný rok cítil/a nutkanie čoraz viac používať sociálne médiá?



Ako často si za posledný rok používal/a sociálne médiá, aby si zabudol/a na osobné problémy?



Ako často si sa za posledný rok pokúsil/a obmedziť používanie sociálnych médií, no neúspešne?



Ako často si sa za posledný rok cítil/a nepokojný/á alebo napätý/á, keď si mal/a zakázané používať sociálne médiá?



Ako často si za posledný rok používal/a sociálne médiá tak veľa, že to malo negatívny dopad na štúdium/prácu?



Podľa pohlavia - chlapci

Ako často si za posledný rok rozmýšľal/a o sociálnych médiách alebo plánoval/a ich použitie?



Ako často si za posledný rok cítil/a nutkanie čoraz viac používať sociálne médiá?



Ako často si za posledný rok používal/a sociálne médiá, aby si zabudol/a na osobné problémy?



Ako často si sa za posledný rok pokúsil/a obmedziť používanie sociálnych médií, no neúspešne?



Ako často si sa za posledný rok cítil/a nepokojný/á alebo napätý/á, keď si mal/a zakázané používať sociálne médiá?



Ako často si za posledný rok používal/a sociálne médiá tak veľa, že to malo negatívny dopad na štúdium/prácu?



- Veľmi zriedka
- Zriedka
- Niekedy
- Často
- Veľmi často

Podľa veku - 11-12

Ako často si za posledný rok rozmýšľal/a o sociálnych médiách alebo plánoval/a ich použitie?



Ako často si za posledný rok cítil/a nutkanie čoraz viac používať sociálne médiá?



Ako často si za posledný rok používal/a sociálne médiá, aby si zabudol/a na osobné problémy?



Ako často si sa za posledný rok pokúsil/a obmedziť používanie sociálnych médií, no neúspešne?



Ako často si sa za posledný rok cítil/a nepokojný/á alebo napätý/á, keď si mal/a zakázané používať sociálne médiá?



Ako často si za posledný rok používal/a sociálne médiá tak veľa, že to malo negatívny dopad na štúdium/prácu?



- Veľmi zriedka
- Zriedka
- Niekedy
- Často
- Veľmi často

Podľa veku - 11-12

Ako často si za posledný rok rozmýšľal/a o sociálnych médiách alebo plánoval/a ich použitie?



Ako často si za posledný rok cítil/a nutkanie čoraz viac používať sociálne médiá?



Ako často si za posledný rok používal/a sociálne médiá, aby si zabudol/a na osobné problémy?



Ako často si sa za posledný rok pokúsil/a obmedziť používanie sociálnych médií, no neúspešne?



Ako často si sa za posledný rok cítil/a nepokojný/á alebo napätý/á, keď si mal/a zakázané používať sociálne médiá?



Ako často si za posledný rok používal/a sociálne médiá tak veľa, že to malo negatívny dopad na štúdium/prácu?



- Veľmi zriedka
- Zriedka
- Niekedy
- Často
- Veľmi často

Podľa veku - 15-17

Ako často si za posledný rok rozmýšľal/a o sociálnych médiách alebo plánoval/a ich použitie?



Ako často si za posledný rok cítil/a nutkanie čoraz viac používať sociálne médiá?



Ako často si za posledný rok používal/a sociálne médiá, aby si zabudol/a na osobné problémy?



Ako často si sa za posledný rok pokúsil/a obmedziť používanie sociálnych médií, no neúspešne?



Ako často si sa za posledný rok cítil/a nepokojný/á alebo napätý/á, keď si mal/a zakázané používať sociálne médiá?



Ako často si za posledný rok používal/a sociálne médiá tak veľa, že to malo negatívny dopad na štúdium/prácu?



- Veľmi zriedka
- Zriedka
- Niekedy
- Často
- Veľmi často

Podľa regiónov - Západoslovenský región

Ako často si za posledný rok rozmýšľal/a o sociálnych médiách alebo plánoval/a ich použitie?



Ako často si za posledný rok cítil/a nutkanie čoraz viac používať sociálne médiá?



Ako často si za posledný rok používal/a sociálne médiá, aby si zabudol/a na osobné problémy?



Ako často si sa za posledný rok pokúsil/a obmedziť používanie sociálnych médií, no neúspešne?



Ako často si sa za posledný rok cítil/a nepokojný/á alebo napätý/á, keď si mal/a zakázané používať sociálne médiá?



Ako často si za posledný rok používal/a sociálne médiá tak veľa, že to malo negatívny dopad na štúdium/prácu?



- Veľmi zriedka
- Zriedka
- Niekedy
- Často
- Veľmi často

Podľa regiónov - Stredoslovenský región

Ako často si za posledný rok rozmýšľal/a o sociálnych médiách alebo plánoval/a ich použitie?



Ako často si za posledný rok cítil/a nutkanie čoraz viac používať sociálne médiá?



Ako často si za posledný rok používal/a sociálne médiá, aby si zabudol/a na osobné problémy?



Ako často si sa za posledný rok pokúsil/a obmedziť používanie sociálnych médií, no neúspešne?



Ako často si sa za posledný rok cítil/a nepokojný/á alebo napätý/á, keď si mal/a zakázané používať sociálne médiá?



Ako často si za posledný rok používal/a sociálne médiá tak veľa, že to malo negatívny dopad na štúdium/prácu?



- Veľmi zriedka
- Zriedka
- Niekedy
- Často
- Veľmi často

Podľa regiónov - Východoslovenský región

Ako často si za posledný rok rozmýšľal/a o sociálnych médiách alebo plánoval/a ich použitie?



Ako často si za posledný rok cítil/a nutkanie čoraz viac používať sociálne médiá?



Ako často si za posledný rok používal/a sociálne médiá, aby si zabudol/a na osobné problémy?



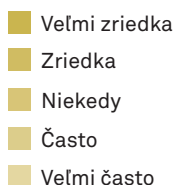
Ako často si sa za posledný rok pokúsil/a obmedziť používanie sociálnych médií, no neúspešne?



Ako často si sa za posledný rok cítil/a nepokojný/á alebo napätý/á, keď si mal/a zakázané používať sociálne médiá?



Ako často si za posledný rok používal/a sociálne médiá tak veľa, že to malo negatívny dopad na štúdium/prácu?



Zistili sme silný pozitívny vzťah medzi excesívnym používaním internetu a excesívnym používaním sociálnych médií $r = 0,64$, $n = 736$, $p = 0,00$.

Zistili sme stredne silný pozitívny vzťah medzi excesívnym používaním internetu, excesívnym používaním sociálnych médií a priemerným časom stráveným na internete počas školského roka $r = 0,37$, $p = 0,00$; $r = 0,36$, $p = 0,00$ a počas víkendu $r = 0,36$, $p = 0,00$; $r = 0,4$, $p = 0,00$.

Nezistili sme žiadny vzťah medzi excesívnym používaním internetu, excesívnym používaním sociálnych médií a vnímaným sociálnym statusom (postavením) v spoločnosti.

Zistili sme významný rozdiel medzi tými, ktorí priznávajú, že sa im za posledný rok stalo niečo na internete, čo ich nejakým spôsobom obťažovalo alebo znepokojilo $M=8,38$, $SD = 3,52$ a deťmi, ktoré nič podobné nezažili $M=6,66$ $SD = 3,06$, v úrovni excesívneho používania internetu medzi deťmi a mladými $t(697) = -4,219$, $p = 00$.

Zistili sme významný rozdiel medzi tými, ktorí priznávajú, že sa im za posledný rok stalo niečo na internete, čo ich nejakým spôsobom obťažovalo alebo znepokojilo $M=14,12$, $SD = 5,90$ a deťmi, ktoré nič podobné nezažili $M=11,04$ $SD = 5,31$, v úrovni excesívneho používania sociálnych médií medzi deťmi a mladými $t(668) = -4,311$, $p = 00$.

Zhrnutie:

S mnohými benefitmi, ktoré sú spojené s internetom, sa zvlášť u detí a mladých otvára otázka jeho nadmerného používania. Ide o také správanie, pri ktorom dochádza k nadmernému používaniu internetu a u jedinca vedie ku komplikáciám v psychickej, sociálnej, pracovnej alebo školskej oblasti. Je spojené s repetitívnym, kompulzívnym a nekontrolovaným používaním online technológií, ktoré vedú ku závislému správaniu (Smahel & Blinka 2012).

Závislosť od internetu môžeme zaradiť medzi nelátkové závislosti, čo znamená, že závislosť nie je vyvolávaná prijímaním chemickej látky, ale istým typom správania a neschopnosťou kontrolovať impulzy vedúce k takému správaniu. I keď závislý neužíva chemickú látku – drogu, mechanizmus závislosti je veľmi podobný (Weinstein et al. 2014). Na to, aby sme niekoho označili za excesívneho používateľa internetu v patologickej – závislej forme musí naraz splniť 6 kritérií, ktoré definoval Griffiths (2000): 1. Významnosť - internetu v živote človeka – keď sa internet stane najdôležitejšou aktivitou v živote a dominuje v jeho myslení, cítení a správaní. 2. Zmena nálad - dosiahnutá prostredníctvom internetu. Subjektívne zážitky popísané ako dôsledok vystavenia sa internetu, ktoré sa môžu prejavíť ako copingové stratégie. 3. Tolerancia – proces, pri ktorom dochádza k zvýšeniu potreby vykonávať aktivitu na dosiahnutie pôvodného efektu. 4. Abstinenčné (odvykacie) príznaky – nepríjemné pocity alebo fyzické dôsledky pri náhlom znížení alebo prerušení konkrétnej aktivity. V prípade internetu majú zväčša podobu nepokoja, podráždenosti, nervozity, zúrivosti, ale tiež smútku. 5. Konflikt – nadmerné používanie internetových aplikácií a webov po istom čase nevyhnutne vyústí do viacerých konfliktov. 6. Relaps – je to správanie, pri ktorom má človek tendenciu opakovať pôvodné vzorce neželaného správania na rovnakej alebo aj vyššej úrovni.

Pri deťoch a mladých zväčša hovoríme o nadmernom používaní internetu, ktoré môže mať negatívny dopad na psychickú, sociálnu alebo výkonnostnú zložku. Tento negatívny dopad ale nemusí byť vždy prítomný a zvlášť negatívny. Môže ísť o hladisko nadmerného času stráveného na internete alebo o splnenie jedného alebo viacerých symptómov závislosti. Iba veľmi málo detí a mladých splní všetky kritériá pre závislosť od internetu. Takéto správanie chápeme ako negatívne vyústenie nadmerného používania internetu, s tým, že dieťa spĺňa všetkých 6 symptómov (významnosť, zmena nálad, tolerancia, abstinenčné príznaky, konflikty a relaps), nie je schopné ovládať svoje správanie a potrebuje odbornú pomoc. Takýchto prípadov je pomerne málo a sú opísané skôr v kazuistickej forme (Smahel a Blinka 2012). Excesívne používanie internetu nie je jeden celok, prejavuje sa vo viacerých odlišných formách. Poznáme napríklad: excesívne hranie online hier, excesívne používanie sociálnych médií. Zaradiť tam môžeme všetky sociálne siete ako Facebook, Instagram, Twitter, ale aj online platformy na zdieľanie fotiek a videí ako napr. YouTube, Snapchat a iné. Ďalej závislosť od cybersexu, ako napr. online pornografie, erotických chatov a zoznamiek.

V našom výskume žiadne z detí a mladých nesplnilo všetky kritériá. Čo nemôžeme interpretovať, že závislosť od internetu sa na Slovensku v tejto vekovej skupine nevyskytuje. Svedčí to skôr o veľmi malom výskyte, ktorý sa v tomto prípade nepodarilo zachytiť. V Česku bol tým istým dotazníkom potvrdený výskyt iba 0,4 % (Bedrošová et al. 2018). Treba však dodať, že dáta neboli zbierané v rodinách, ale v školách prostredníctvom počítačov v triedach. Dotazník je veľmi prísny, a to z dvoch dôvodov. Iné typy testov závislosti od internetu vyhodnocujú hrubé skóre – spočítanie bodov za všetky položky. V dotazníku Internet Excessive Use musí probant skórovať vo všetkých piatich položkách. Druhý dôvod je zmena škály. V poslednom zbere dát v EU Kids Online, ktorého sa prvýkrát zúčastnilo aj Slovensko, je škála presnejšia: „Nikdy, Niekoľkokrát, Aspoň raz za mesiac, Aspoň raz za týždeň, Denne, alebo takmer denne“. V starších vlnách zberu bola škála od „nikdy“ po „veľmi často“. Existujú náznaky, že nová škála a stanovenie za excesívne „Aspoň raz za týždeň“, a „Denne alebo takmer denne“ je výrazne prísnejšie ako „Niekedy“ a „Často“. Avšak 1,3 % slovenskej populácie detí a mladých ľudí spĺňa štyri kritériá z piatich, čo by sme mohli interpretovať ako veľmi blízko excesívnemu používaniu internetu smerujúcemu do závislého správania. Ide o deti a mladých, ktorým chýba iba jedno kritérium a mohli by sme ich označiť za excesívnych používateľov v patologickej forme. Tieto deti a mladí svoje používanie internetu a digitálnych médií už nezvládajú a negatívne dôsledky prevažujú nad tými pozitívnymi. Bolo by vhodné im poskytnúť podporu vo forme poradenstva alebo terapie. Celkovo 10 % reprezentatívneho súboru spĺňa aspoň jedno z štyroch kritérií excesívneho používania internetu. Týchto desať percent môžeme považovať za deti a mladých s nábehom na nadmerné

používanie internetu a za vhodných adeptov preventívnych programov v tejto oblasti. Ako najtvrdšie kritérium z nášho výskumu sa javí položka „Nejedol/a alebo nespál/a som kvôli internetu“, tú zvolilo iba 1,2 % našich participantov. Najviac 5,1 % zvolilo „Snažil/a som sa obmedziť čas, ktorý trávim na internete, ale neúspešne“.

V literatúre sa uvádza (Youngová 2017), že viac používajú internet nadmerne chlapci. V našom výskume sme tento rozdiel nezaznamenali. Interpretujeme to výrazným nárastom a popularitou sociálnych médií a sociálnych sietí, ktoré zväčša využívajú dievčatá. Chlapci zvyknú skórovať viac v online hrách. Využívaním sociálnych médií dievčatá chlapcov dorovnali v celkovom nadmernom používaní internetu. V našom výskume sme nenašli významný vzťah ani medzi výskytom excesívneho používania internetu a vekom participantov.

V rámci EU Kids Online sme pridali do testovej batérie aj dotazník zisťujúci excesívne používanie sociálnych médií. BSMAS – Bergenská škála závislosti od sociálnych médií zisťuje nadmerné používanie sociálnych médií ako Facebook, Instagram, YouTube, atď. v šiestich položkách, ktoré znovu vychádzajú z kritérií závislosti od M. Griffithsa (2005). Excesívne používanie sociálnych médií je oblasť, ktorá je relatívne najmenej preskúmaná a stále chýbajú presvedčivé dôkazy o existencii závislosti od sociálnych médií. Na druhej strane nárast používania a negatívne dopady spojené s používaním sociálnych médií nám dovoľuje hovoriť o excesívnom používaní. Škála BSMAS má trochu iné skórovanie ako metodika na zisťovanie excesívneho používania internetu. Skórovanie je: „Veľmi zriedka; Zriedka; Niekedy; Často; Veľmi často“. Výskyt excesívneho používania sociálnych médií je výrazne väčší. Až 2 % detí a mladých splnilo všetky kritériá a môžeme ich považovať za nadmerne používajúcich sociálne siete, s tým, že ich správanie má aj výrazné negatívne dopady. Až 37,5 % populácie vykazuje 1 až 5 kritérií. Nenašli sme rodové rozdiely v úrovni excesívneho používania sociálnych médií. Najmenej 0,6 % excesívneho používania sociálnych médií vykazovala skupina 11 – 12 ročných. Zaujímavé je, že táto veková skupina plnila 1 – 5 kritérií v 29,7 % prípadoch. Keď si zoberieme fakt, že väčšina sociálnych sietí je povolená od 13 rokov, je na zamyslenie, že aj vo veku, keď by oficiálne deti nemali mať prístup k sociálnym sieťam sa už nadmerné používanie vyskytuje. Najviac 3,2 % vykazovala skupina 13 – 14 ročných. A až 38,6 % plnilo 1 – 5 kritérií. Mierny pokles nastal medzi 15 – 17 ročnými, keďže vykazovali iba 1,9 % nadmerného používania sociálnych médií. Zdá sa, že najčastejšie sa nadmerné používanie vyskytuje v veku 13 – 14 rokov. V tomto veku majú deti používanie sociálnych médií už aj oficiálne dovolené a zrejme napĺňa potrebu sociálneho kontaktu prostredníctvom sociálnych sietí.

Oba dotazníky spolu silno korelovali, čo dokazuje podobnosť konceptov. Logicky považujeme excesívne používanie internetu za nadradený pojem, ktorého súčasťou sú ďalšie druhy excesívneho používania, ako sociálne siete, hranie atď. Celkove by mal byť výskyt excesívneho používania vyšší ako pri jednotlivých druhoch. V našom prípade je to opačne a interpretujeme to viacerými vplyvmi. Dotazník na zistenie excesívneho používania internetu je výrazne prísnejší, obsahuje aj položky o obmedzení jedla alebo spánku pre internetovanie a taktiež má presnejšie a prísnejšie skórovanie. Dotazník BSMAS mal iné typy položiek, iné skórovanie a je určený skôr adolescentom a dospelým ako deťom.

V každom prípade výskyt excesívneho používania sociálnych médií v našom výskume naznačuje vzrastajúci význam, ktorí deti a mladí ľudia dávajú sociálnym sieťam. Môžeme len súhlasiť s Kussovou a Griffithsom (2017), že pre mladých je byť online spôsob ich bytia. Byť online sa prejavuje najmä masívnym používaním sociálnych sietí a sociálnych médií a logicky dochádza v istej časti populácie aj k excesívnemu použitiu.

Aj keď sme v texte uviedli, že čas strávený online nie je samostatným ukazovateľom nadmerného používania, aj v našom výskume sme dokázali, že vzrastajúcim excesívnym používaním internetu alebo sociálnych médií vzrastá aj čas strávený online.

Excesívne používanie internetu sa týka všetkých sociálnych vrstiev. To potvrdzuje aj naše zistenie neexistencie vzťahu medzi vnímaným sociálnym statusom a excesívnym internetovaním.

Potvrdili sme, že narastajúcim excesívnym internetovaním a používaním sociálnych médií vzrastá riziko stretu detí a mladých ľudí s niekým/niečím, čo ich na internete obťažuje alebo znepokojuje. To potvrdzuje hypotézu o agregovaní a vzájomnom potencovaní rizikových aktivít v prostredí internetu.

Záver

Realizovaný výskum potvrdzuje, akým významným fenoménom sú pre deti a mladých ľudí sociálne siete. Takmer 70 % detí aktívne využíva profil na sociálnych sieťach alebo hráčskych stránkach. Potvrdzuje sa, že dievčatá sú aktívnejšie v používaní sociálnych sietí a to isté platí pre mladých ľudí vo vyššom veku. Je to trend, ktorý podľa všetkého súvisí s rozvinutejšími sociálnymi väzbami adolescentov. Podľa zistení tretina detí vo veku 9 – 10 rokov a až 69 % detí vo veku 11 – 12 rokov používa sociálne siete, hoci by podľa platnej legislatívy na sociálne siete nemali mať prístup. Argumentom pre takéto obmedzenie je, že v porovnaní s deťmi vo vyššom veku, deti do 13 rokov sa v oveľa väčšej miere môžu stať obeťou neetického správania iných osôb na internete a sú zraniteľnejšie vo vzťahu k problematickému obsahu. Vo vyššom veku sa už predpokladá vyššia miera kompetencií pre zvládanie rizikových situácií. Napriek negatívnemu zisteniu, že menšie deti tiež používajú sociálne siete, pozitívne možno hodnotiť zistenie, že vo všeobecnosti mladí ľudia prejavujú tendenciu vyberať si priateľov na sociálnych sieťach a nepotvrdzujú žiadosti o priateľstvo automaticky, ale najčastejšie vtedy, ak ide osobu, ktorú poznajú.

Skutočnosť, že 20 % detí nevie o funkcii blokovania kontaktov na sociálnych sieťach a 40 % nevie o možnosti nahlásenia situácie, keď s nimi na internete niekto zle zaobchádza, svedčí o stálej potrebe zvyšovania povedomia o bezpečnom používaní internetu. Toto povedomie sa zlepšuje so zvyšujúcim sa vekom, čo podporuje argument o potrebe vekového obmedzenia pre používanie sociálnych sietí.

Jedným z výrazných negatívnym dopadov používania internetu u detí a mladých je excesívne používanie internetu, ktoré môže smerovať do závislého správania. S častotou a intenzitou akou používajú internet a napr. sociálne siete a sociálne médiá je prirodzené, že časť populácie detí a mladých vykazuje znaky nadmerného používania internetu. Negatívne dôsledky sa potom prejavujú vo viacerých oblastiach, napr. vo výkone - v zhoršení školského prospechu, alebo v oblasti zdravia - prepojenie nadmerného používania internetu najmä hier a sociálnych sietí s dĺžkou a kvalitou spánku. Je dôležité tiež povedať, že nie každé dieťa alebo mladí, ktorí trávajú v prostredí internetu veľa času musí vykazovať znaky nadmerného používania. Celkovo 10% reprezentatívneho súboru spĺňa aspoň jedno z štyroch kritérií excesívneho používania internetu. Týchto desať percent môžeme považovať za deti a mladých s nábehom na nadmerné používanie internetu a za vhodných adeptov preventívnych programov v tejto oblasti. Nadmerné používanie internetu v našom výskume súvisí napr. s vyšším výskytom emocionálnych problémov, vyhľadávaním nových, vzrušujúcich vecí, ale taktiež s rizikom stretu detí a mladých ľudí s niekým/niečím, čo ich na internete obťažuje alebo znepokojuje. To potvrdzuje hypotézu o agregovaní a vzájomnom potencovaní rizikových aktivít v prostredí internetu. Zistenia ukazujú, že sa strácajú rozdiely medzi chlapcami a dievčatami v súvislosti s excesívnym používaním internetu. Hoci podľa iných výskumov majú chlapci tendenciu k excesívnemu hraniu, dievčatá skôr trávajú viac času na sociálnych sieťach. Na druhej strane, niektoré zistenia možno interpretovať čiastočne pozitívne. Hoci 5,1 % respondentov uviedlo, že sa neúspešne snažili obmedziť čas, ktorý trávajú na internete, svedčí to o prítomnosti reflexie vlastného konania, ktoré jednotlivci vnímajú ako problematické. To je dobrou východiskovou situáciou pre možné preventívne aktivity.

Záver

- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 64, 287-293
- Bedrošová, M., Hlavová, R., Macháčková, H., Dědková, L., & Šmahel, D. (2018). České děti a dospívající na internetu: Zpráva z výzkumu na základních a středních školách. Projekt EU Kids Online IV – Česká republika. Brno: Masarykova univerzita.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and Computer “Addiction” Exist? Some Case Study Evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211–218. doi:10.1089/109493100316067
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. doi:10.3390/ijerph14030311
- Smahel, D., & Blinka, L. (2012). Excessive internet use among European children. *Children, Risk and Safety on the Internet*, 191–204. doi:10.1332/policypress/9781847428837.003.0015
- Weinstein, A., Curtiss Feder, L., Rosenberg, K. P., & Dannon, P. (2014). Internet Addiction Disorder. *Behavioral Addictions*, 99–117. doi:10.1016/b978-0-12-407724-9.00005-7
- Young, K. (2017). Assessment Issues with Internet-Addicted Children and Adolescents. *Internet Addiction in Children and Adolescents*. doi:10.1891/9780826133731.0008