

ÚROVEŇ ZÁVISLOSTI OD INTERNETU – PRIESKUM

původní práce

Terézia Fertalová¹
Iveta Ondriová¹
Lívia Hadašová¹
Lucia Dimunová²
Jana Cínová¹
Tatiana Šantová¹
Andrea Šulíčová¹
Silvia Cibříková¹
Jana Cuperová¹

¹Katedra ošetrovateľstva Fakulty zdravotníckych odborov PU v Prešove, Slovenská republika

²Ústav ošetrovateľstva Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach, Slovenská republika

Kontaktní adresa:

PhDr. Terézia Fertalová, PhD.
Katedra ošetrovateľstva
Fakulta zdravotníckych odborov PU
v Prešove
Partizánska 1
Prešov 080 01
Slovenská republika
e-mail: terezia.fertalova@unipo.sk

SOUHRN

Fertalová T, Ondriová I, Hadašová L, Dimunová L, Cínová J, Šantová T, Šulíčová A, Cibříková S, Cuperová J. Úroveň závislosti od internetu – prieskum

Cieľ: Počítače a internet sú jednou so základných črt modernej spoločnosti a ovplyvňujú stále väčšiu časť našich životov. Keďže ide relatívne o nové a stále sa vyvíjajúce médium, jeho používanie je zatiaľ málo ohraničené normami, čo môže viesť k neistote vzhľadom na obsah a formu jeho používania. Cieľom práce bolo zistiť úroveň závislosti od internetu u detí a dospelých vo vekovom rozmedzí od 11 do 25 rokov.

Materiál a metóda: Na zisťovanie miery závislosti od internetu slúžia viaceré meracie nástroje. Pre náš prieskum sme zvolili štandardizovaný dotazník na zistenie závislosti od internetu podľa Davida Šmahela. Prieskumu sa zúčastnilo 300 respondentov zo základnej, strednej a vysokej školy. Respondenti boli vyberaní na základe dostupnosti a výhodnosti.

Výsledky: Z prieskumu vyplýva, že 4,33 % respondentov zažíva príležitostne alebo často problémy a následky, ktoré spôsobuje internet, a mali by sa zamyslieť nad ich dôsledkami na svoj život. Ostatní respondenti 95,67 % sú len občasnými alebo priemernými online užívateľmi, schopnými surfovať po webe aj veľmi dlho, ale dokážu ovládať svoje správanie.

Záver: Internet je v súčasnosti prirodzenou súčasťou života. Prevenciou závislosti na internete je predovšetkým na tento problém upozorňovať a korigovať čas strávený online predovšetkým u detí v procese rastu a vývoja.

SUMMARY

Fertalová T, Ondriová I, Hadašová L, Dimunová L, Cínová J, Šantová T, Šulíčová A, Cibříková S, Cuperová J. Level of internet dependency level – survey

Objective: Computers and the Internet are one of the basic features of modern society and they influence an ever-increasing part of our lives. Since this is relatively new and still evolving medium, its use is still only to a small extent limited by standards, which can lead to uncertainty about the content and form of its use. The aim of this paper was to determine the level of Internet addiction in children and adults aged between 11 and 25 years.

Material and method: Several measuring tools are used to measure Internet dependence. For our survey, we have chosen a standardized questionnaire to find internet addiction as per David Šmahel. 300 respondents from elementary, secondary and college education participated in the survey. Respondents were selected based on availability and suitability.

Results: The survey shows that 4.33% of respondents experience occasional or frequent problems and consequences from the Internet and they should reflect on the consequences for their lives. Other respondents, 95.67%, are only occasional or average online users who are able to surf the web for a very long time but can control their behaviour.

Conclusion: The Internet is currently a natural part of life. Preventing internet dependence involves primarily drawing attention to this problem and correcting the time spent on-line, particularly

Kľúčové slová: internet, počítač, prieskum, závislosť.

in children in the process of growth and development.

Key words: internet, computer, survey, dependency.

ÚVOD

Internetová gramotnosť sa stala významným faktorom úspešnosti v pracovnom či súkromnom živote. Internet najviac používajú deti a mladí ľudia, ktorí sa na rozdiel od starších generácií s ním zoznámili už v najútlejšom veku. Využitie internetu sa neustále vyvíja a stáva sa jedným z najdôležitejších komunikačných prostriedkov. Keďže ide relatívne o nové a stále sa vyvíjajúce médium, jeho používanie je zatiaľ málo ohraničené normami, čo môže viesť k neistote vzhľadom na obsah a formu jeho používania. U detí a mladých, ktorí trávajú príliš veľa času na internete, vznikajú obavy, že ich to odtrháva od bežných aktivít typických pre ich vek a od reálneho sveta, v ktorom žijú.

Internet je súčasťou každodenného života. Používame ho pri rôznych denných aktivitách, v škole, v práci, ale aj vo svojom voľnom čase. Internet nám uľahčuje komunikáciu s druhými na veľké vzdialenosti, vďaka nemu môžeme spoznávať nových ľudí, hľadáme rôzne informácie, prostredníctvom neho sa učíme, čítame nové správy zo sveta a pod. V súčasnosti prudko narastá používanie internetu a väčšina ľudí by si už nevedela život bez neho predstaviť. Mnohí autori, psychológovia a psychiatri sa začali bližšie zaoberať a skúmať problém nadmerného používania internetu.¹

Internet už dávno nie je iba prostriedkom vonkajšej masovej komunikácie, pretože vytvára novú oblasť sociálnej interakcie, medziludských vzťahov, vnútorného sveta človeka, ktorého život hlboko ovplyvňuje.²

Zavislosť na internete ináč netolizmus je fenomén, s ktorým sa v posledných rokoch stále viac stretávame.³ Empirické štúdie identifikujú rastúce tempo problémového používania internetu na celom svete a množstvo súvisiacich negatívnych dôsledkov. Zatiaľ nie sú všeobecne prijaté a validované diagnostické kritéria pre problematické používanie internetu.⁴

Rastúci počet užívateľov internetu vedie k zvyšovaniu počtu problémového používania internetu, čo sa označuje ako IAD (internet addiction disorder). IAD sa stáva vážnym problémom duševného zdravia.⁵

Netolizmus je správanie, pri ktorom dochádza k nadmernému používaniu internetu a ktoré vedie ku komplikáciám v psychickej, sociálnej, školskej a pracovnej oblasti. Ďalej sa závislosť od internetu môže definovať ako porucha kontroly impulzov nevyžadujúca intoxikáciu a je podobná gamblerstvu. Netolizmus sa popisuje tiež ako individuálna neschopnosť kontrolovať používanie internetu, smerujúca k pocitu distressu a funkčnému poškodeniu denných činností.⁶

Pre závislosť od internetu sa používa viacero termínov, napr. problémové používanie internetu, porucha závislosti od internetu, závislostné správanie na internete. Môžeme sa stretnúť však aj s pojmami kompulzívne a obsesívne používanie internetu.³

Zavislosť od internetu nepredstavuje len jeden celok. Prejavuje sa vo viacerých formách. Od internetu nie sme závislí všeobecne. Sme závislí od konkrétnych aplikácií, webov, internetových služieb, s ktorými je spojený špecifický druh činnosti.⁶

Neschopnosť sa samostatne zbaviť závislosti od internetu privádza chronických používateľov online sveta do ambulancií psychiatrov. V tomto lekárskom prostredí sa lieči ich rozbitá osobnosť, rozpad života ako celku i psychické ochorenie, ale nie samotná závislosť od internetu, pretože závislosť od internetu ako diagnóza v celosvetovej praxi zatiaľ neexistuje.²

Celý svet si zatiaľ neuvedomuje alebo nechce si priznať následky tejto závislosti, hoci štúdie Stanfordskej univerzity z roku 2006 potvrdili, že každý ôsmy používateľ má problém byť odpojený od internetu aj niekoľko dní.²

Prvé centrum liečenia internetovej závislosti vo svete bolo vybudované v roku 1995 Kimberly S. Youngovou v Bradforde. Toto centrum poskytuje služby jednotlivcom, korporáciám, vzdelávacím inštitúciám a psychiatrickým klinikám. V Rusku sa zaobera liečbou tejto závislosti zatiaľ klinika v Moskve a Sankt Peterburgu. V niektorých krajinách je závislosť od internetu považovaná ako ochorenie a liečba je niekedy radikálna. Napr. v Číne bola v roku 2005 otvorená prvá klinika na liečenie závislosti od internetu, kde bola pacientom ordinovaná v nevyhnutných prípadoch elektrokonvulzívna liečba, ktorá sa podáva aj deťom.²

V liečebnom procese zatiaľ dominuje kognitívno-behaviorálny prístup. Pacienti sú vedení k uvedomeniu si problematického správania, k selfmonitoringu smerujúcemu k zmene tohto správania. Prvotným cieľom nie je úplná abstinencia od internetu a počítača, ale nájdenie usmerneného užívania a abstinencia od problematických aplikácií. Cieľom je naučiť sa s rozumom používať tieto technológie.⁷

Ďalším druhom liečby je terapia realitou. Terapia realitou je založená na teórii výberu. To znamená, že ľudia sú zodpovední za svoje životy, správanie, pocity a myslenie. V rámci tohto programu sa využívajú techniky ako teória kontroly, 5 základných potrieb, ktoré internet pomáha závislým naplniť, a celkové správanie skladajúce sa zo 4 komponentov – správanie, myslenie, cítenie a fyziologické reakcie.⁸

Ak sa liečia deti, je vhodná rodinno-systematická terapia zahrňujúca rodičov aj súrodencov. Cieľom tejto

terapie je zlepšiť vzájomnú komunikáciu medzi rodinou, u detí hlavne zvládnuť emočné problémy a každodennosti, rodičov naučiť lepšie načúvať svojim deťom a vedieť vyjadriť rodičovskú pozíciu. Najdôležitejším bodom je dieťaťu adekvátne vyplňať a štruktúrovať čas.⁷

Pri terapii sa odporúča zaradiť pacienta do psychoterapie nelátkových závislostí, edukovať pacienta o danej problematike, analyzovať spúšťače, správanie a dôsledky závislosti, pracovať na zmene postojov, životných cieľov, rebríčku hodnôt a zvládání cravingu, analyzovať denný režim a pracovať na jeho zmene, podrobne analyzovať a riešiť svoje nevyhnutné denné fungovanie s internetom, mobilom a dostať ich pod kontrolu, pretože sú nevyhnutné v každodennom fungovaní moderného človeka.⁹

Dôsledky netolizmu sú závažné. Patria k nim: zmenené vnímanie času, zmenšenie priestoru pre komunikáciu v skutočnom svete, aplikovanie internetových riešení v reálnom živote, ochudobňovanie interpersonálnych kontaktov, odcudzenie sa, postupná izolácia až vznik sociálnej fóbie (antropofóbia), narastajúce problémy v skutočnom živote, znížený spoločenský komfort, pocit osamelosti so zvýšenou tendenciou vzniku depresí, možné riziko vzniku očných porúch napr. astigmatizmus, fotosenzitívna epilepsia, zvýšené násilnícke správanie, oslabený imunitný systém, následkom sedavého spôsobu života znížená kondícia, naberanie na váhe až obezita, zhoršenie iných závislostí a psychiatrických diagnóz ako úzkostné poruchy.^{2,6,10,11}

CIEĽ PRIESKUMU

Cieľom prieskumu bolo zistiť úroveň závislosti od internetu u detí a dospelých vo vekovom rozmedzí od 11 do 25 rokov a výsledky porovnať s viacerými realizovanými štúdiami; následne navrhnúť reálne odporúčania eliminujúce nelátkové závislosti.

MATERIÁL A METÓDA

Na zisťovanie miery závislosti od internetu slúžia viaceré meracie nástroje. Vzhľadom na voľnú dostupnosť na internete, pre náš prieskum sme zvolili test internetovej závislosti podľa Davida Šmahela. David Šmahel je profesor vývojovej psychológie na brnenskej Fakulte sociálnych štúdií Masarykovej univerzity. Vo výskume sa zaoberá témami adolescentov a internetu, online identitami, online vzťahmi, závislostným správaním na internete, či rizikami internetu pre deti.

Test pozostáva z dvadsiatich položiek, ktoré sú skórované na 6stupňovej Likertovej škále s možnosťami a priradeným bodom: 1 = zriedka, 2 = občas, 3 = často, opakovane, 4 = často, 5 = vždy, 0 = nikdy. Body, ktoré sme priradili k jednotlivým otázkam, sčítame. Čím vyššia je dosiahnutá bodová hodnota, tým vyššia je úroveň závislosti a väčšie problémy, ktoré spôsobuje správanie respondenta:

– 20–49 bodov – priemerný online užívateľ, môže surfovať po webe aj veľmi dlho, ale dokáže ovládať svoje správanie.

- 50–79 bodov – zažíva príležitostne alebo často problémy a následky, ktoré spôsobuje internet, mal by sa zamyslieť nad ich dôsledkami na život.
- 80–100 bodov – spôsob využívania internetu spôsobuje vážne problémy v živote. Je potrebné zhodnotiť dopad internetu na život a pokúsiť sa riešiť problémy, ktoré tento stav spôsobujú.

Príklad dotazníkových položiek:

1. Ako často zostávate online dlhšie, než ste si určili?
2. Ako často zanedbávate domáce práce a povinnosti, aby ste mohli tráviť viac času online?
3. Ako často dávate prednosť erotike na internete pred erotikou s partnerom?
4. Ako často vytvárate nové kamarátstva s ďalšími online používateľmi?
5. Ako často Vám ľudia z vášho okolia oznámia, koľko času trávite online?
6. Ako často trpia Vaše známkys alebo školské úlohy kvôli množstvu času stráveného online? a ďalšie...

Vzorku prieskumu sme volili tak, aby sme výsledky mohli porovnávať v závislosti od veku. Respondenti boli vybraní na základe dostupnosti a výhodnosti. Vybrali sme 100 respondentov zo základnej školy, žiakov šiesteho a siedmeho ročníka, konkrétne: Základná škola s materskou školou, Kapušany, 100 respondentov zo strednej školy, konkrétne: Gymnázium sv. Moniky, Prešov, žiakov druhého a tretieho ročníka. Vzorku študentov vysokoškolského štúdia doplnili študenti Fakulty zdravotníckych odborov Prešovskej univerzity v Prešove v odbore Ošetrovateľstvo v druhom a treťom ročníku. Prieskumu sa zúčastnilo 300 respondentov vo veku 11–25 rokov.

VÝSLEDKY

Získané údaje sme vyhodnotili podľa odporúčaní autora testu. Keďže išlo o realizáciu prieskumu, získané údaje sme vyhodnocovali metódou opisnej štatistiky a ďalšie štatistické spracovanie bude cieľom nasledujúcich štúdií.

Podľa celkového hodnotenia testu internetovej závislosti podľa Davida Šmahela vysokoškoláci sú občasnými užívateľmi internetu v 12,33 %, 19,33 % sú priemernými užívateľmi a 1,67 % študentov je závislých od internetu a zažívajú príležitostne alebo často problémy a následky, ktoré spôsobuje internet. V súbore študentov strednej školy je 9,67 % občasných užívateľov, 22 % je priemerných užívateľov a 1,67 % sú závislí od internetu podobne ako v súbore študentov vysokej školy. Najnižšie percento závislých on internetu dosiahli respondenti – žiaci základnej školy, konkrétne 1 %. 13 % respondentov základnej školy sú občasnými užívateľmi a 19,33 % sú priemernými užívateľmi. Na základe analýzy údajov vyplýva, že vo všetkých troch sledovaných súboroch respondentov je na internete pripojených online 2–4 hodiny denne najvyšší počet respondentov. No najviac času na internete strávia respondenti z vysokej školy a najmenej respondenti základnej školy. Uvedené údaje sú prehľadne zhrnuté v tab. 1.

Z analýzy údajov ďalej vyplýva, že internet používa najviac respondentov (75,33 %) na chatovanie zo všetkých

Tab. 1. **Správanie súvisiace s užívaním internetu**

| | Vysoká škola | | Stredná škola | | Základná škola | | Spolu | |
|-----------------------------|--------------|-------|---------------|-------|----------------|-------|-------|-------|
| | n | % | n | % | n | % | n | % |
| Občasný užívateľ | 37 | 12,33 | 29 | 9,67 | 39 | 13,00 | 105 | 35,00 |
| Priemerný užívateľ | 58 | 19,33 | 66 | 22,00 | 58 | 19,33 | 182 | 60,67 |
| Závislý od internetu | 5 | 1,67 | 5 | 1,67 | 3 | 1,00 | 13 | 4,33 |

troch sledovaných súborov, ale dominantne respondenti vysokej školy. Pričom respondenti základnej školy a gymnázia si ako druhý najčastejší spôsob používania internetu zvolili hranie online hier. Respondenti vysokej školy, na rozdiel od respondentov strednej a základnej školy, si ako druhý najčastejší spôsob používania internetu vybrali kontrolovanie e-mailov.

Z komparatívnej analýzy a následnej syntézy vyplýva, že najviac používané zariadenie, na ktorom sú respondenti online, je mobilný telefón, ktorý používa až 85,67 % respondentov. Druhým najpoužívanším zariadením je notebook, ktorý najviac používajú respondenti vysokej školy. Najmenej sa k pripojeniu na internet používa tablet (2,33 %).

DISKUSIA

Dnešná doba disponuje stále väčším množstvom technických vymožeností, ktoré človeku pomáhajú zvládať zvyšujúce sa tempo súčasného života. Moderný človek zväčša bez problémov prijíma, kontroluje a zvláda túto novú techniku. Avšak netrvalo dlho a v priebehu uplynulých rokov začína mať práve táto moderná technológia svoj odvrátený charakter a produkuje svoje problémy.¹²

Viacerí autori sa začali zaoberať touto problematikou a skúmať ju. V súčasnosti na závislosť od internetu poukazujú autori ako napr. K. S. Youngová, M. Griffiths, D. Šmahel, J. Benkovič a mnohí ďalší.¹

Z výsledkov prieskumu vyplýva, že 4,33 % respondentov zažíva príležitostne alebo často problémy a následky, ktoré spôsobuje internet, a mali by sa zamyslieť nad ich dôsledkami na svoj život. Ostatní respondenti 95,67 % sú len občasnými alebo priemernými online užívateľmi, schopnými surfovať po webe aj veľmi dlho, ale dokážu ovládať svoje správanie. 47 % opýtaných už zažilo pocit agresivity a podráždenosti, keď ich niekto vyrušil pri používaní internetu. 60,33 % respondentov si myslí, že život bez internetu by bol nudný, prázdny a smutný. A až 75,33 % respondentov má aspoň zriedka upriamené myšlienky na to, že sa onedlho pripoja na internet. Naše zistenia poukazujú na nízke percento závislých od internetu, napriek tomu internet ovplyvňuje správanie a konanie veľkého počtu respondentov.

V súčasnosti bolo zrealizovaných niekoľko štúdií zaoberajúcich sa netolizmom. Veľká časť štúdií sa zamerala na študentov vysokých škôl. Možným vysvetlením je, že závislosť od internetu je považovaná ako problém mladých ľudí. V tejto vekovej skupine sa prevalenčné odhady pohybujú od 2,4 % do 38 %. Jednou z metodologicke kvalitnejších štúdií bol výskum realizovaný v USA.

Prevalencia netolizmu bola zisťovaná prostredníctvom telefonátov s 2513 ľuďmi od 18 rokov a pohybovala sa v rozmedzí od 0,3 % do 0,7 %. Zhang urobil štúdiu medzi 314 vysokoškolskými študentmi v USA a Číne. Výsledky poukazujú, že medzi čínskymi študentmi je prevalencia tohto javu vyššia (14 %) ako u študentov v USA (4 %).³

V porovnaní s našim prieskumom je percento závislých v Číne vyššie, ale podobné s percentom závislých študentov v USA. Naš prieskum bol realizovaný na menšej vzorke respondentov, preto pre relevantné porovnanie by bolo žiaduce realizovať štúdiu na porovnateľnej vzorke respondentov ako poskytujú spomínané štúdie. V Českej republike podľa výsledkov projektu EU Kids Online II z roku 2010 strávi na internete 80 % detí vo veku 9–16 rokov minimálne hodinu denne v pracovný deň aj cez víkend. Asi pätina detí je online v pracovný deň 3 hodiny a cez víkend je na internete 3 hodiny viac ako tretina detí. Staršie deti strávia na internete celkovo viac času. Zatiaľ čo 27 % detí vo veku 10–11 rokov je online 2 hodiny denne, je tento počet u detí vo veku 14–15 rokov vyšší, a to 41 % detí. Viac ako 4 hodiny denne je v pracovný deň asi 5 % detí a cez víkend asi 17 % detí.⁷

V porovnaní s našim prieskumom sa potvrdilo, že čím sú respondenti starší, tým viac času strávia online. Holdoš (2015) uvádza, že v prieskume realizovanom na území Slovenskej republiky v roku 2013–2014 s 1051 respondentmi s priemerným vekom 20,41 roka zistili, že online strávi menej ako 1 hodinu denne 8,6 % zúčastnených respondentov, 1–2 hodiny denne 18,9 % respondentov, 2–4 hodiny denne 29,3 % respondentov, 4–6 hodín denne 23 % a viac ako 6 hodín denne je online 20,1 % respondentov.⁶

V našom prieskume 2–4 hodiny denne strávi na internete o 22 % viac študentov ako v prieskume Juraja Holdoša. V porovnaní s jeho prieskumom máme mierne zvýšené výsledky strávených online 4–6 hodín/deň (25,67 %) a viac ako 6 hodín/deň (22,67 %), ale náš prieskum bol realizovaný na nižšom počte respondentov.

V roku 2014 spoločnosť GlobalWebIndex realizovala celosvetový prieskum na vzorke 200 000 ľudí vo veku 16–64 rokov o používaní elektroniky a mobilných zariadení. Z prieskumu vyplynulo, že počítača alebo notebook používa 91 % používateľov internetu. 80 % opýtaných používa smartfóny, u ktorých sa neustále zaznamenáva rastúci počet percent. Na treťom mieste je používanie tabletov.¹³ Táto štúdia predpokladala, že mladí vo veku 16–24 rokov do roku 2018 budú pripojení na internet podľa všetkého hlavne cez smartfóny, čím predbehnú všetky ostatné spôsoby pripojenia spolu.¹⁴ Ich predpoklad sa potvrdil v našom prieskume, kde k pripojeniu sa na internet sú najviac používané mobilné telefóny, ktoré používajú až 85,67 % respondentov. Ševčíková (2014) uvádza, že vo výskume

EU Kids Online II z roku 2010 na prvom mieste sa internet využíva na prípravu rôznych prác do školy. Na ďalšom mieste je čítanie a posielanie e-mailov, následne sledovanie videí, používanie sociálnych sietí, sťahovanie hudby alebo filmov a hranie online hier.⁷ Výskum EU Kids Online II sa s naším prieskumom nezhoduje.

ZÁVER

Z uvedených výsledkov vyplýva, že respondenti nášho prieskumu nie sú závislí od internetu, ale ich správanie, konanie, sociálnu interakciu ovplyvňuje. V súčasnosti sú žiaci

a študenti nútení využívať internet na prípravu na vyučovanie, prípravu projektov, interaktívne testovanie, ale tento čas strávený online je minimálny. Oveľa viac sa musíme obávať, ako internet ovplyvňuje názor mladých ľudí, verbálnu komunikáciu, medziludské vzťahy a hodnoty v živote. Aj v budúcnosti bude potrebné podobné prieskumy realizovať, sledovať vývoj a dôsledky. Súčasná situácia si vynucuje predovšetkým u neploletých kontrolovať a korigovať čas strávený online rôznymi zabezpečeniami, aby sme nevychovali sociálne tupých mladých ľudí. Hodnoty človeka by nemal formovať a ovplyvňovať internet, médiá, ale rodičia, ktorí deti s láskou vychovávajú a učители, ktorí mladých ľudí výrazne tvárnia a podnecujú.

LITERATÚRA

1. Birešová B, Holdoš J. Závislosť od internetu u dospelých a miesto kontroly. Sborník príspevků mezinárodní Masarykova konference pro doktorandy a mladé vědecké pracovníky; 2014 prosinec 15–19; Hradec Králové; 2014: 1703–1712.
2. Kormošová M. Človek – svet-internet. Prešov: Vydavateľstvo Prešovskej univerzity 2015.
3. Vacek J. Nelátkové závislosti – závislosť na internetu. Praha: Centrum adiktologie 2015. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwiEh-KioLDdAhWLiWkHZlFDEoQFjAAegQIARAC&url=http%3A%2F%2Fwww.adiktologie.cz%2Fcz%2Farticles%2Fdownload%2F3478%2Fzavislost-na-internetu-pdf&usg=AOvVaw0cTKsbpwr-3Q1_87P_l-3Q, stiahnuté 19. 11. 2017.
4. Wen I, E O'Brien J, Snyder S,M, Howard M o. Diagnostic Criteria for Problematic Internet Use among U.S. University Students: A Mixed-Methods Evaluation. Plos One; San Francisco 2016; Vol. 11, Iss. 1. <https://search.proquest.com/docview/1755799220/36918B169FC94CCFPQ/15?accountid=14716>, stiahnuté 25. 6. 2018.
5. Guangheng D, Qilin L, Hui Z, Xuan Z. Precursor or Sequela: Pathological Disorders in people with Internet Addiction Disorder. Plos One; San Francisco 2011; Vol. 6, Iss. 2. <https://search.proquest.com/docview/1296440202/36918B169FC94CCFPQ/11?accountid=14716>, stiahnuté 25. 6. 2018.
6. Holdoš J et al. Internet a jeho súvislosti v sociálnych vedách. Ružomberok: Verbum – vydavateľstvo KU 2015.
7. Ševčíková A et al. Děti a dospívající online. Vybraná rizika používání internetu. Praha: Grada Publishing 2014.
8. Vondráčková Holcnerová P, Vacek J, Košatecká Z. Závislostní chování na internetu a jeho léčba. Čes a slov Psychiat 2009; 105 (6–8): 281–289. http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2009_6_281_289.pdf, stiahnuté 21.11.2017.
9. Fertalová T. Psychiatrické ošetrovatelstvo. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove 2017: 173.
10. Holdoš J. Závislosť od internetu u mladých ľudí. Zborník z konferencie; Výchova a vzdelanie ako nástroj (de)formovania hodnotového systému spoločnosti III.; 2013. Ružomberok: Verbum 2013: 6–15. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwj8r4jLtO7bAhWJEyWkHfP_DxgQFggmMAA&url=http%3A%2F%2Fds.u.kapitula.sk%2Fhtml%2Fdata%2Fd_zborniky%2Fvychova_a_vzdelavanie_ako_nastroj_de_formovania_h_s_spolocnosti.pdf&usg=AOvVaw2zaG5xz0H4wa4Qj-djK5zi, stiahnuté 21. 11. 2017.
11. Nešpor K, Csémy L. Zdravotní rizika počítačových her a videoher. Čes a slov Psychiat 2007; 103 (5): 246–250. <http://vyzkum-mladez.nidv.cz/zprava/1351173444.pdf>, stiahnuté 21. 11. 2017.
12. Benkovič J. Novodobé nelátkové závislosti. Psychiatria pre prax 2007; 8 (6): 263–266. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwiYp4bpt-7bAhUDXCwKHTjbBBQqFggmMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.solen.sk%2Fpdf%2Fbfbff8257b5837c0d023cf092ca1aa4d05.pdf&usg=AOvVaw3HsI18N4fWngkk_j_zUe5w, stiahnuté 18. 10. 2017.
13. Mander J. 80% of internet users own a smartphone. 2015. <https://blog.globalwebindex.com/chart-of-the-day/80-of-internet-users-own-a-smartphone/>, stiahnuté 23. 4. 2018.
14. Malachowski D. Mobile Web Access To Surpass All Other Devices Combined By 2018. 2015. <https://www.performics.com/mobile-web-access-to-surpass-all-other-devices-combined-by-2018/>, stiahnuté 24. 4. 2018.