

Mgr. Juraja Holdoša, PhD.

## ONLINE ZÁVISLOSTI V KONTEXTE PSYCHOSOCIÁLNEHO FUNGOVANIA

### *Aktuálnosť témy*

Autor habilitačnej práce Mgr. Juraj Holdoš, PhD. sa už viacero rokov venuje problematike závislosti od internetu a porovnáva ju s excesívnym používaním technológií, ktoré dominujú v repertoári nových médií a ktoré autor HP skúma predovšetkým u detí a dospievajúcich. Téma, ktorú spracoval pre účely habilitačného konania, patrí svojim obsahom medzi témy prvoradej významnosti v dnešnej hekticky sa rozvíjajúcej spoločnosti, kedy sa spôsob sociálnej komunikácie, získavania a šírenia informácií rôzneho druhu presúva do online prostredia a kedy mladí ľudia neraz lepšie zvládajú komunikačné technológie na internete ako prirodzenú komunikáciu tvárou v tvár. Habilitačnú prácu možno považovať z teoretického i aplikačného hľadiska za vysoko aktuálnu a spoločensky užitočnú. Okrem samotných fenoménov súvisiacich so závislosťou na internete a jeho excesívnym používaním (ich vymedzením, znakmi, modelmi a teóriami, faktormi, ktoré ovplyvňujú dôsledky ich účinkov) zasahuje i hlbšie do oblasti psychopatológie. Oba javy úzko súvisia s celým radom pridružených porúch, či už ako faktormi, ktoré agravujú problematiku závislosti alebo ako dôsledkami, ktoré tieto fenomény vyvolali.

Pohľad autora habilitačnej práce na online závislosti v psychosociálnom kontexte sa zakladá na širokom repertoári jeho poznatkov a skúseností, ktoré nadobudol počas svojej akademickej praxe, kedy sa intenzívne venoval fenoménu závislosti na internete v rôznych súvislostiach. Svoje poznatky spracoval prehľadne a systematicky (svedčí o tom 12 štúdií, ktoré sú súčasťou HP), tematické okruhy jeho analýzy na seba plynule nadväzujú a sú kompetentne zdôvodnené. Autor HP odкрýva viaceré doposiaľ málo preskúmané znaky, kategórie, faktory a modely internetovej závislosti. Zaujímavo približuje zásluhy priekopníkov štúdií internetovej závislosti (Youngová, Griffiths), najmä samotný zrod novodobého druhu závislosti a prvých diagnostických kritérií, spomedzi ktorých závislý užívateľ internetu musí splniť viac ako polovicu. Uvádza i časové hľadisko hrania či užívania internetu, ktoré odlišuje závislých i nezávislých a problémy, ktoré vystihujú podľa Youngovej závislých užívateľov v oblasti akademickej, vzťahovej, finančnej, pracovnej a fyzickej.

K zásadným problémom, ktoré autor HP rozoberá, patria aj úvahy o tom, či v krátkej budúcnosti bude závislosť od internetu uznaná ako oficiálna klinická diagnóza a či k tom skutočne dôjde. Hráčska porucha sa už objavila v DSM-5, Internet Gaming Disorder (alebo ICD).

Závislosť na internete je autorom HP správne chápaná ako komplexná formácia, ktorá zastrešuje viaceré druhy aktivít vedúce k závislosti, odlišné vo svojich prejavoch. Problematické používanie internetu v mnohom kopíruje prejavy závislosti, k novším patrí napr. kyberchondria – excesívne vyhľadávanie medicínskych tém na internete. Osobitnú pozornosť si medzi závislými aktivitami zaslúži internetová porucha hrania (IGD). Ako uvádza autor HP, táto porucha môže mať celý rad negatívnych, ale i pozitívnych dôsledkov. Škoda, že nespomenul, že mnohé hry môžu mať výrazne násilný charakter, a tak okrem závislosti spôsobujú i nárast agresívneho a antisociálneho správania, čo prispieva k zjavnej komorbidite stanovenej diagnózy. Autor však uvádza i to, že hráčske správanie môže zlepšiť viaceré kognitívne schopnosti – pamäť, pozornosť, postreh, schopnosť rozhodovať sa a riešiť problémy. Môže pomôcť zlepšiť viaceré exekutívne funkcie. Už menej však podporuje rozvoj jazykových schopností a kultivovaný jazykový prejav. Viaceré špecifické prejavy závislosti, napr. závislosť od online sexu, či veľmi aktuálne druhy závislosti od sociálnych sietí, zažívajú v poslednom období veľký boom v rôznych krajinách sveta vrátane Slovenska. Sociálne siete sú napojené aj na mobilné telefóny, mladí ľudia majú možnosť komunikovať stále na dosah a v prípade, že sú od online spojenia odblokovaní, prežívajú fenomén FOMO – strach, že budú z komunikácie na sociálnych sieťach vylúčení alebo im niečo unikne.

Prel lepšie pochopenie procesu závislosti na internete zaradil autor HP medzi kapitoly aj tie, ktoré oboznamujú čitateľa s najvplyvnejšími modelmi internetovej závislosti.

K aktuálnym modelom hráčskej poruchy a internetovej závislosti patrí **neurobiologický model**, aby cez zobrazovacie techniky priblížil, ako nadmerná činnosť na internete vplyva na štruktúru a funkciu mozgu a **kognitívno-behaviorálny model** ako jeden z najčastejšie používaných modelov, ktorý sa zakladá na asociatívnom učení, kedy spojenie opakovaného hrania či inej účasti na internete sa môže spájať s pozitívnymi citovými prežitkami, čo pozitívne posilňuje hrové správanie a môže viesť k excesívnemu používaniu internetu alebo dokonca k internetovej závislosti. Autor HP predstavil tento model vo viacerých súvislostiach, vysvetľuje pomocou neho fenomén prokrastinácie, prejedania sa, nadmerné prejavy online sexu a návykového používania sociálnych sietí. Spomenul i teóriu patologického používania internetu – jeho dve formy: špecifickú – internet je používaný kvôli konkrétnemu účelu a generalizovnú – zameriava sa na zovšeobecnenú online aktivitu. KBT model vysvetľuje i iné psychopatologické javy, už existujúce negatívne citové stavy a maladaptívne myšlienky, ktoré môžu vyústiť do kompulzívneho používania internetu.

K ďalším relevantným modelom radí autor HP **syndrémový model závislosti, komponentový model závislosti, model I-PACE** obsahuje spoločné účinky predispozičných premenných, afektívnych a kognitívnych reakcií na vnútorné i vonkajšie podnety a možnosti zhoršenia EF (inhibícia kontroly a rozhodovania), spomína i **kompenzačnú teóriu** a **model situačných faktorov**, kedy jedinci, ktorí sú preťažení alebo sa dostali do problémov, majú tendenciu nechať sa pohltiť virtuálnym svetom a používať internet s väčšou intenzitou.

V HP uvádza jej autor prehľad rizikových a protektívnych faktorov, podieľajúcich sa na rizikovom správaní online. Vyčerpávajúco sprehľadnil faktory individuálne, rodinné i spoločenské. Pri ich opise sa opiera o výsledky zahraničných i vlastných štúdií (v spoluautorstve) z dvoch posledných desaťročí.

Rodinné faktory priblížil autor HP veľmi výstižne. V súvislosti s excesívnym používaním internetu či so samotnou závislosťou, zdôrazňuje rodinnú disharmóniu, problémy, neporozumenie s rodičmi, prostredie, v ktorom sa vyskytujú závislosti, ale aj vek dospievania a nevhodnosť rodičov voči prejavom závislosti. Pre mladých ľudí je internet neraz únikom a bezpečným miestom pred problémovým prostredím, v ktorom žijú. Pozitívne vyznieva v tomto smere článok 12, ktorý autor HP predložil pod názvom „Vnímaná bezpečnosť v rodinnom systéme ako protektívny faktor excesívneho používania online sociálnych médií“.

Pri analýze spoločenských faktorov bola preukázaná negatívna súvislosť medzi výskytom porúch súvisiacich s používaním internetu a kvalitou života. Súčasná kultúra vstúpuje adolescentom odkaz, že ak chcú uspieť, je nevyhnutné, aby sa stali súčasťou technologicky vyspelej spoločnosti.

Prehľadne a systematicky je rozpracovaná kapitola o dôsledkoch závislého používania internetu. Chceme vyzdvihnúť najmä vzťah medzi rizikovými faktormi a mechanizmom zvyšovania závislého správania, ale tiež šírením hoaxov, poplašných správ a konšpiračných teórií. Pri excesívnom používaní internetu poukazuje autor HP na celú škálu psychických problémov a psychiatrických diagnóz, zdôrazňuje tiež negatívne dôsledky na oblasť well-beingu (depresie, úzkosti, zmeny nálad, pocity osamelosti, poruchy pozornosti, problémy v správaní, zhoršený výkon v škole, prejavy syndrómu vyhorenia a zmeny spánkových návykov). Ako znepokojivé uvádza i psychosomatické prejavy spojené so závislosťou a výrazný nedostatok pohybovej aktivity.

Stručná kapitola o komorbidite si zaslúži osobitnú pozornosť, lebo podľa autora HP až 87 % závislých od internetu vykazuje komorbiditu s inou diagnózou. Najčastejší je súčasný výskyt depresie, úzkosti, symptómov ADHD, obsedantno-kompulzívnej poruchy a nepriateľstva/agresie. Pozornosť čitateľa zaujme i prevalencia internetovej závislosti voči excesívnemu používaniu internetu vo svete a na Slovensku. Ázijské krajiny vykazujú najhoršie údaje o závislosti v porovnaní s Európou a USA. Na Slovensku má závislosť mierne stúpajúci trend, závisí od nástroja a času, v ktorom sa výskum uskutočnil.

Hodnotnou časťou HP je i kapitola venovaná intervencii pri oboch negatívnych javoch. Autor HP vyzdvihuje prevenciu, poradenstvo i terapiu. Nejednotný prístup k prevencii v rôznych krajinách sveta

vidí ako príčinu rozdielov v mediálnej gramotnosti. Slovensko má v tomto smere ešte značné rezervy a ťarcha zodpovednosti leží zatiaľ na neziskových organizáciách. Ako účinný prístup vyzdvihuje digitálny detox, ktorý uplatnil i v samostatnom výskume.

Terapia závislosti od internetu je na rozdiel od excesívneho používania viac uplatňovaná v ambulantnej i nemocničnej starostlivosti. Účinné sú svojpomocné skupiny na princípe vzájomnej pomoci pre osamelých, postihnutých, sklamaných a opustených klientov. Fungujú nielen ako priama účasť klientov, ale aj online. Ich výhodou je bezpečie, dostupnosť a rýchlosť. Rodinná terapia hľadá terapeutické prostriedky vo fungovaní rodiny, jej zvykoch a životnom štýle. Ďalšie prístupy – terapia realitou zameraná na zmenu myslenia a krátka, na riešenie zameraná terapia – pragmatická a efektívna, sú na Slovensku menej známe. KBT a terapie z nej vychádzajúce sú vysoko efektívne metódy. K. Youngová vyvinula 3-fázový kombinovný model liečby (zmena správania a redukcia času online, práca s myšlienkami závislého, liečba faktorov vedúcich ku kompulzívnemu používaniu internetu). Súčasťou zmeny je i motivačné pôsobenie na klientov.

Manualizovaný potup uplatňovaný v programe STICA pracuje s komorbídnymi pacientami. Pri liečbe závislosti od internetu vychádzajú prístupy z tretej vlny KBT, ktorá kladie väčší dôraz na vnútornú motiváciu klienta. Dôraz však spočíva na asociačnom učení, otvorenom prístupe ku klientovi a integruje viaceré psychoterapeutické prístupy. Autor HP vyzdvihuje v terapii cez Mindfulness najmä tendenciu nehodnotiť a nesúdiť a tým redukovať závislosť od internetu. A v terapii prijatia a záväzku vyzdvihuje princípy vedúce k psychologickému flexibilite. Účinné spôsoby psychoterapie predstavuje aj eklektická terapia ako snaha ušetriť terapiu na mieru, farmakoterapia pre užívanie farmákov funguje ako stabilizátor nálady.

### *Vhodnosť zvolených metód*

Zámerom predkladanej habilitačnej práce **bolo predstaviť fenomén závislosti od internetu a jeho excesívneho používania prostredníctvom 12 článkov**, na autorstve ktorých sa hlavnou mierou podiel pisateľ HP. Cieľom väčšiny štúdií, ktoré autor HP v práci predkladá, bolo získať relevantné dáta o závislosti mladých ľudí a zistiť ich súvislosť so sociodemografickými, osobnostnými i mentálnymi premennými. Upriamil pozornosť aj na rozdiely medzi pohlaviami, medzi sklonmi k závislosti u študentov rozdielnych študijných odborov a odlišnými vekovými kategóriami. Najväčší vzostup porúch zaregistroval v strednej adolescencii, ale i v niektorých oblastiach i v neskoršom štádiu adolescencie.

Úsilie zmapovať výsledky štúdií, v ktorých ich autori identifikovali ako rizikové faktory pri excesívnom používaní internetu iné poruchy – depresiu, sociálnu fóbiu, poruchu pozornosti a hyperaktivitu, prispelo k predikcii ďalšieho vývinu iných duševných porúch s časovým odstupom pár rokov. Hodnotné sú najmä metaanalytické štúdie, ktoré skúmali závislosť a prepojenie s črtami Big Five (najmä neurotizmom, svedomitosťou a prívetivosťou.). Týmto smerom sa uberali aj ďalšie štúdie autora HP, v ktorých sledoval závislosť od internetu v spojitosti s osobnosťou typu D, ktorá vyjadruje tendenciu k negatívnej afektivitě a mieru sociálnej inhibície a osobnostnými dimenziami dotazníka NEO-FFI. Osobnostné faktory vysvetľujú pomerne veľké percento variancie závislosti od internetu. NEO-FFI bol ako dotazník efektívnejší, ale i subškála NA dotazníka merajúceho efekt osobnosti typu D priniesla perspektívne výsledky.

Ako výskumne podnetný článok hodnotíme príspevok, v ktorom autor sledoval osobnostnú teóriu Big Five v spojitosti so závislosťou od internetu a tromi osobnostnými črtami súvisiacimi so zosmiešnením: gelatofóbiou, gelatofiliou a katagelastizmom. Prvá z črt sa ukázala byť najvplyvnejšou premennou pri vysvetľovaní závislosti od internetu .

Prekvapivé rozdiely priniesol článok, ktorý testoval vzťahy medzi premennými v medzinárodnom porovnávacom výskume mladých ľudí z piatich krajín troch kontinentov. Hlavným cieľom štúdie bolo sledovať mediačnú rolu osamelosti vo vzťahu medzi priateľstvom a prenikaním na internet. Aj medzi kultúrami geograficky a kultúrne relatívne blízkymi sa ukázali viditeľné rozdiely.

V štúdiu, kde bolo cieľom porovnať rozdiely v excesívnom používaní počítačových hier medzi respondentmi z majoritnej populácie a sociálne vylúčených komunít, zohrávalo sociálne vylúčenie paradoxne bariéru, ktorá bráni riziku technologickej závislosti. Autor HP zaradil medzi reprezentatívne

štúdie o závislosti od sociálnych médií aj článok, v ktorom zhrnul dostupné poznatky o tomto jave. Pozornosť venoval kritériám závislosti, prevalencii, sociodemografickým, osobnostným a kultúrnym charakteristikám závislosti od sociálnych médií. Venoval sa tiež negatívnym dôsledkom, komorbídnym vplyvom a predstavil diagnostické nástroje, ktoré prispievajú k poznaniu tohto javu.

Osobitne dve štúdie venoval autor HP aj používateľským návykom adolescentov pri ich účasti na sociálnych sieťach s ohľadom na závislosť od Facebooku a s ohľadom na zisťovanie vzťahov tejto závislosti so spánkovými návykmi. Miera účasti na SS vplyva na spánkové aktivity i výkon v školskom prostredí, ale možný je aj vplyv nedostatku spánku na zvýšené užívanie sociálnych sietí. V príspevku o vplyve digitálneho detoxu na excesívne používanie internetu, sociálnych médií a kvalitu spánkových návykov dospel autor HP k výsledku, že digitálny detox má pozitívny vplyv na všetky tri naznačené oblasti.

Vzhľadom na vymedzené výskumné ciele i dosiahnuté výsledky sú zvolené metódy, ktoré autor použil adekvátne, schopné priniesť očakávané poznatky a v ich sumáre i užitočné zistenia, ktoré môžu moderovať ďalší výskum. V primárnom výskume využil autor habilitačnej práce vo svojich štúdiách exploračný, ale aj korelačno-komparačný výskumný dizajn. Spomedzi štatistických metód si zvolil viaceré primerané postupy, testoval rozdiely medzi skupinami, použil korelačné postupy, hierarchickú regresnú analýzu, krokovú regresnú analýzu, analýzu kovariancie a faktorovú analýzu.

Osobitne chcem vyzdvihnúť bohatý arzenál metód, ktoré habilitant vo svojej práci použil. Významnou kapitolou je diagnostika závislosti od internetu. Odlišil metodiky, ktoré merajú všeobecnú závislosť od internetu (IAT, OCS, IRPS, EIUS), nástroje merajúce parciálne časti závislosti od internetu (AICA-S, BFAS, BSMAS, PPCS, Facebook Scale/ Facebook Intrusion Questionnaire,) a napokon metodiky, ktoré sa týkajú niektorej z tém, čo so závislosťou súvisia sprostredkovane (Fear missing out scale, PMPUQ-SV.) Mnohé sú štandardizované na domáce prostredie autorov, majú dobré metodologické parametre. Chcem tiež vyzdvihnúť dobrú erudíciu v oblasti klinickej diagnostiky a znalosť účinných terapeutických postupov.

V dôsledku komparácie vlastných údajov a výsledkov práce citovaných odborníkov priniesol autor vo všetkých 12 článkoch, ktoré v HP analyzuje množstvo cenných poznatkov. To dáva relevantný základ jednak pre čiastkové sumarizácie v rámci konkrétnych štúdií, ale tiež východisko pre záverečnú autorskú syntézu.

Habilitačná práca je vhodne členená do zmysluplných kapitol a subkapitol. Literárne zdroje sú citované správne, zodpovedajú citačným normám pre daný typ práce. Výzvy podať vyčerpávajúci prehľad teórií, modelov i cieľových charakteristík v oblasti internetovej závislosti a excesívneho používania internetu (sociálnych médií) a podporiť ich poznatkami z časovo i obsahovo aktuálnych literárnych prameňov, sa autor habilitačnej práce zhostil veľmi dobre. Miestami však poznačila výsledný veľmi dobrý dojem habilitačnej práce určitá redundantnosť niektorých pasáží, v ktorých sa jej autor opakuje a v snahe byť dôsledný, vracia sa k niektorým údajom, ktoré už odzneli.

### *Dosiahnuté výsledky a splnenie cieľa*

Pozitívne hodnotím už samotnú teoretickú časť práce. Autor v nej vychádzal z aktuálnych a kvalitných zdrojov. Komparatívna analýza výskumov množstva odborníkov mu umožnila vyjadriť nielen vlastné závery, ale vytvorila aj platformu, z ktorej mohol sformovať jednotlivé projekty vlastných štúdií. Som presvedčená, že v práci interpretované skutočnosti sú kvalitné a užitočné najmä pre zdravý vývin mladej generácie, pre rodinné prostredie i pre celú spoločnosť a že dostatočný výskumný prienik do oblasti internetovej závislosti a excesívneho používania internetu môže účinkovať ako protektívna stratégia nielen na psychické, ale aj fyzické zdravie, takže autor habilitačnej práce svoj cieľ jednoznačne splnil.

### *Prínosy habilitačnej práce (Prínos pre rozvoj teórie a praxe)*

Autor sprístupnil vo svojej habilitačnej práci množstvo cenných informácií. V jeho prístupe sa odzrkadlil dlhodobý záujem o riešenie témy, hlboké znalosti z oblasti mediálnej, klinickej a sociálnej

psychológie, metodológie vied, ale aj skúsenosti výskumníka v danej oblasti a skúsenosti v role klinického psychológa, znalca psychodignostiky i intervenčných a vybraných terapeutických postupov. O zodpovednom prístupe k téme svedčí aj mimoriadne rozsiahly zoznam literatúry a literárnych prameňov predovšetkým zahraničných autorov, publikovaných v posledných desaťročiach. Habilitačná práca by mohla byť cennou pomôckou pri tvorbe programov, vedúcich k obmedzeniu excesívneho používania internetu a sociálnych médií a tiež k obmedzeniu stratégií vedúcich k nárastu závislosti.

#### *Pripomienky a formálna stránka práce*

Zámerom habilitačnej práce bolo predstaviť tému závislosti od internetu ako aktuálneho fenoménu, ktorý zaujíma vedcov i odborníkov z praxe. Internet patrí medzi interaktívne (multimediálne nástroje), predstavuje zložitý symbolický systém, ktorý v sebe zahŕňa zároveň všetky symbolické črty médií, ktoré mu v priebehu technologického rozvoja predchádzali. Popri pozitívnom vplyve internetu, čo znamená nárast kognitívnych a operačných schopností jeho užívateľov, hrozí im aj riziko separácie od pozitívnych vplyvov v kognitívnej a sociálnej oblasti tu a teraz. Táto skutočnosť si žiada hľadať odpoveď na otázku, aké budú náklady a zisky pre kvalitu života v budúcnosti, ak bude jeho charakter čoraz viac virtuálny ?

V habilitačnej práci by bolo preto vhodné zamerať sa aj na oblasť:

- Ako vplyva nárast užívania internetu ako edukačného prostriedku pôsobiaceho online na nárast závislosti od tohto média?
- Ovplyvňuje nárast excesívneho používania sociálnych médií možnosť „slobodnej voľby“ alternatívnych mediálnych zdrojov ?
- Po formálnej stránke sa v habilitačnej práci nachádzajú občasné preklepy a drobné chyby ( napr. str. 41 chyba v slove gelo..fóbia, str. 46 sú vyradan(ý)í ,str. 46 môžu sa cítiť vylúčen(ý)í, str.59 (Treťou) Tretiu časť tvoria metodiky, str. 61 závislosti (do) od internetu, str. 68 do siedm(y)ich tém ..bolo zaradené, str. 86 ...terapeuta (z) s piatimi pacientami...

Odborný jazyk je kultivovaný, autor dobre zvláda odbornú terminológiu.

Pre lepšiu orientáciu čitateľa v texte habilitačnej práce by som odporúčala pre budúcnosť, aby sa niektoré informácie v texte viac krát neopakovali.

Medzi štúdiami je jeden článok v maďarskom jazyku. Bolo by dobre, keby obsahoval aspoň Abstrakt alebo Zhrnutie v slovenskom jazyku.

#### *Otázky do diskusie*

1. Ako by mal podľa autora habilitačnej práce vyzerat' komplexný model premenných, ktoré sa podieľajú na vzniku a podpore internetovej závislosti? Z akých premenných by mal pozostávať?
2. Čomu pripisuje autor HP dôvod, že staršie dievčatá v štúdiu o bezpečnom rodinnom systéme ako protektívnom faktore pri používaní sociálnych médií online majú väčšiu tendenciu k excesívnosti ?
3. Štatistiky vypovedajú o tom, že v slovenskej spoločnosti dominuje excesívne nákupné správanie online v porovnaní so získavaním finančnej gramotnosti alebo právneho vedomia. Čím sa takáto realita dá korigovať ?
4. Je komorbidita v oblasti závislostí od internetu narastajúcim trendom ? Závisí to čisto od mediálnej závislosti alebo od aktuálnych životných podmienok vo svete ?

### ***Vyjadrenie pre udelenie akademickej hodnosti docent***

Predložená práca spĺňa nároky požadované od habilitačnej práce.

Je nielen cenná, užitočná, napísaná inteligentným štýlom, ale aj nadmieru zaujímavá a schopná pomôcť tým, ktorí to naozaj potrebujú...

Preto Mgr. Jurajovi Holdošovi, PhD. navrhujem po úspešnej obhajobe udeliť vedecko-pedagogický titul docent v odbore psychológia.

***Súhlasím s udelením titulu docent.***



V Bratislave, 26.2.2023

.....  
doc. PhDr. Barbra Mesárošová, PhD.