

MEDIÁLNE SPRÁVANIE A SEBAKONTROLA

MEDIA BEHAVIOR AND SELF-CONTROL

Bibiána KOVÁČOVÁ HOLEVOVÁ

Katedra psychológie
 Filozofická fakulta
 Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach
 Petzvalova 4, Košice 04 001
 e-mail: bibiana.holevova@gmail.com

Abstrakt

Článok sa venuje prehľadu teoretických i empirických informácií týkajúcich sa nadužívania televízie a niektorých nových médií (najmä internetu a videohier) v súvislostiach, ktoré sa dotýkajú sebakontroly jedinca. Po vymedzení kľúčových, resp. príbuzných pojmov, zdôrazňuje opodstatnenosť skúmania problémového mediálneho správania prostredníctvom aktuálnych výskumov mapujúcich množstvo času, ktoré ľudia trávajú pri spomínaných médiách. Sebakontrola sa dá v kontexte problémového mediálneho správania vnímať ako konštantná dispozícia, pričom tento pohľad odráža osobnostný prístup, ale dá sa vnímať i ako aktuálna schopnosť človeka, ktorá môže pod vplyvom rôznych faktorov variovať. Inšpiratívnym sa v tomto kontexte zdá byť nový model neregulovaného užívania médií. V závere sú zhrnuté potenciálne preventívne aspekty, prostredníctvom ktorých môže jedinec predchádzať problémovému mediálnemu správaniu.

Kľúčové slová: Problémové mediálne správanie. Sebakontrola. Sebaregulácia. Model neregulovaného užívania médií

Abstract

The paper presents an overview of the theoretical and empirical information regarding the overuse of television and some other new media (especially the internet and video games) in contexts of individual's self-control. After defining the main and related concepts, it emphasize the legitimacy of investigation problem of media behavior through actual research mapping the amount of time people spend by this media. Self-control can be seen as a constant disposition in the context of problematic media behavior, and this view reflects both the personal approach, and as the actual ability of a person that can vary under influence of various factors. Inspiring in this context seems to be a new model of unregulated use of media. The conclusion summarizes the potential preventive aspects through which the individual can prevent problem media behavior.

Keywords: Problem media behavior. Self-control. Self-regulation. Model of unregulated use of media

Periodická tlač, rozhlasové a televízne vysielanie či internet sú v súčasnosti bežnou súčasťou života. V nasledujúcich riadkoch sa pokúsime zhrnúť jednotlivé informácie týkajúce sa uží-

vania, resp. až nadužívania vybraných médií (televízie, internetu a videohier) v súvislostiach, ktoré sa v rôznej miere dotýkajú sebakontroly človeka.

1. MÉDIA A ICH UŽÍVANIE

Pojem „médiá“ pochádza z latinčiny a odbory, ktoré sa venujú rôznym prejavom sociálnej komunikácie, označujú týmto pojmom to, čo sprostredkováva niekomu nejakú informáciu, ide teda o médium komunikačné (Jiráček, Kopplová, 2007). Médiá sa dajú klasifikovať rôznorodo, napríklad podľa toho, aký typ spoločenských vzťahov podporujú, a to na interpersonálne, masové, sieťové a pod. (pre bližšie informácie viď Jiráček, Kopplová, 2007). V centre nášho ďalšieho záujmu budú predovšetkým médiá s vysielaným signálom (konkrétne sledovanie televízie, resp. televíznych obsahov) a nové médiá (najmä využívanie internetu a hranie videohier).

Užívanie spomínaných médií na prácu alebo zábavu je v súčasnosti veľmi rozšírenou činnosťou. Empirické výskumy v tejto oblasti sú preto pochopiteľne zamerané v prvom rade na mieru rozšírenia správania, ktoré s týmito médiami súvisí. Napr. podľa jednej reprezentatívnej americkej štúdie (Harris Interactive, 2003) priemerný mladý Američan vo veku 13–24 rokov trávi približne 13,6 hodín týždenne sledovaním televízie a 16,7 hodín týždenne užívaním internetu na iné účely než email. Ďalšie empirické výskumy odhalili, že priemerný dospelý trávi 28 hodín týždenne sledovaním televízie a 7,6 hodín hraním videohier (ESA, 2004). Hranie videohier predstavuje významnú časť mediálneho správania. Podľa jednej reprezentatívnej americkej štúdie, až 99 % teenagerov/riek hráva videohry (Lenhart, Kahne a kol., 2008), pričom hráči online videohier predstavujú významnú skupinu konzumentov/tiek s priemerným časom minimálne nad 22 hodín týždenne (napr. Yee, 2006; Liu, Peng, 2009). Najaktuálnejší americký reprezentatívny prieskum poukázal na to, že v porovnaní s minulosťou stúpa využívanie nových médií a najintenzívnejšími konzumentmi/kami médií sú najmä adolescenti/ky. Mladí ľudia vo veku 8–18 rokov trávia sledovaním televíznych obsahov v priemere približne 4 a pol hodiny, využívaním počítačov 1 a pol hodiny a hraním videohier hodinu a 13 minút denne.

Ľudia rôznych vekových skupín teda trávia s televíziou a počítačom významný čas. Neprehliadnuteľná je najmä skutočnosť, že frekvencia a intenzita mediálneho konzumu je v niektorých prípadoch pomerne vysoká a takýto stav môže následne viesť k rôznym problémom v živote človeka. V extrémnej miere sa dokonca častokrát skloňuje i relatívne nový pojem „mediálnej závislosti“.

2. NADUŽÍVANIE TELEVÍZIE A NOVÝCH MÉDIÍ A FENOMÉN ZÁVISLOSTI.

Tak, ako stúpa popularita rôznych televíznych programov či rôznych videohier a neustále pribúdajú nové a nové tituly, ľudia sa líšia v miere užívania jednotlivých druhov médií. Neúmerné trávenie času však prináša rôzne, no najmä negatívne dôsledky, a preto je potrebné poznať procesy, ktoré vedú k takémuto mediálnemu správaniu, resp. možnosti prevencie.

Kým prejdeme k otázkam faktorov, ktoré ovplyvňujú jedincovo mediálne správanie, v krátkosti sa ešte zamyslíme nad pojmom, ktorý súvisí s danou problematikou. Fenomén „mediálnej závislosti“, resp. jej špecifickejšie verzie ako napr. „závislosti na (online) videohrách“ alebo „závislosť na internete“, sa rozšírili počas posledných rokov. Je potrebné poznamenať, že výskumníci nie sú jednotní v tom, či „mediálna závislosť“ je legitímnou mentálnou poruchou rovnakej kategórie ako napr. patologické hráčstvo (Ng, Wiemer-Hastings, 2005), no napríklad Americká psychiatrická spoločnosť považuje „závislosť na

videohráč“, vrátane „závislosti na online videohráč“, za poruchu (American Medical Association, 2007) a pojem „internetová závislosť“ bol používaný i v rámci manuálu mentálnych/duševných porúch DSM – IV (Liu, Peng, 2009).

Existujú tiež určité nejasnosti týkajúce sa toho, či excesívne sledovanie televízie či užívanie nových médií môže byť považované za závislosť, resp. či čas strávený s určitými médiami prispieva k vzniku „závislosti“, resp. patológie. Niektorí autori sa prikláňajú k názoru, že až v prípade, ak sa k nadmernému užívaniu pridružia významné negatívne dôsledky mediálneho správania, môže byť hovorené o „závislosti“ (napr. Griffiths, 2010). Napr. Caplan a High (2006) poukazujú na to, že problematické užívanie internetu „ide za“ excesívne trávenie času napr. surfovaním po internete, a teda jeho redukcia nemusí priniesť efektívne riešenie, resp. predchádzať vzniku „závislosti“. Iní autori predpokladajú, že problematické užívanie (resp. nadužívanie) leží na kontinuu smerom k „závislosti“ (napr. King a kol., 2009), a teda čas strávený za počítačom či pri televízii, môže významne prispievať k vzniku patologického mediálneho správania. Napr. Kim a Kim (2010) zdôrazňujú, že už samotné nadužívanie je charakterizované určitými problémami súvisiacimi s týmto mediálnym správaním. Existuje tiež značná empirická podpora týchto hypotéz (napr. Oh, 2003; Liu, Peng, 2009). Gentile, Choo a kol. (2011) v rámci 2 ročného longitudinálneho výskumu zistili, že množstvo času stráveného hraním (spolu s impulzivitou) významne predikovali počet patologických symptómov.

Napriek nejednoznačným empirickým zisteniam týkajúcim sa nadužívania určitých médií v procese vzniku a udržania negatívnych až patologických dôsledkov sa domnievame, že ak sa človek niečomu venuje vo väčšej miere, než by bolo vhodné, môže to so sebou prinášať problémy minimálne v určitých oblastiach jeho života. King a Delfabbro (2009) navrhujú, že s minimálnou kontroverziou, môžu byť určití konzumenti/ky nazývaní „problémoví“. **Problémové mediálne správanie** vnímajú ako také správanie, ktoré prináša jedincovi rôzne nepriaznivé osobné a sociálne dôsledky. Táto definícia podľa autorov umožňuje určitú flexibilitu pri interpretovaní. To znamená, že excesívne, resp. nadmerné užívanie môže (ale aj nemusí) byť príčinou istých negatívnych dôsledkov, rovnako ako aj obsahové excesy či individuálne dysfunkčné užívanie (napr. ako útek od reality). Z dôvodu polemiky, ktorú pojem „mediálnej závislosti“ prináša, i my sa v ďalšom texte prikloníme skôr k terminológii problémového užívania médií (tak ako ho vnímajú predchádzajúci autori, teda ako mediálne správanie prinášajúce konzumentovi/ke negatívne dôsledky), s výnimkou citovania autorov, ktorí použili pojem „závislosť“ v kontexte mediálneho správania vo svojich výskumoch.

Bez ohľadu na predchádzajúcu polemiku týkajúcu sa klasifikácie, otázka faktorov, ktoré ovplyvňujú jedincove mediálne správanie v problematickej až patologickej miere, ostáva nezodpovedaná. Kussová a Griffiths (2011) sa na základe prehľadu empirických zistení domnievajú, že v termínoch etiológie „mediálnej závislosti“ zohrávajú významnú úlohu osobnostné vlastnosti (internálne faktory), motivácia k hraniu a štrukturálne charakteristiky jednotlivých videohier či televíznych programov (externálne faktory).

3 OSOBNOSTNÝ PRÍSTUP K VYSVETLENIU VZNIKU PROBLÉMOVÉHO MEDIÁLNEHO SPRÁVANIA

Mnohé úvahy týkajúce sa vzniku problémového mediálneho správania predpokladali, že určité charakteristiky človeka (vrátane jeho osobnosti) ho/ju môžu predisponovať k nadužívaniu médií či problémovému mediálnemu správaniu. Empirické výskumy sa teda prirodzene začali uberať smerom k identifikovaniu týchto vlastností. Kussová a Griffiths (2011) na základe systematického prehľadu empirických zistení zhrnuli, že súhrnne by sa dali osobnostné vlastnosti, ktoré súviseli s „internetovou závislosťou“ zahrnúť pod také kľúčové charakte-

ristiky ako introverzia, neuroticizmus a impulzivita. Dané vlastnosti majú významnú mieru spoločných ukazovateľov s konštruktmi, ktoré v problémovom mediálnom správaní zdôraznili i Gentile, Choo a kol. (2011). Tí pripísali význam najmä sebaregulácii a sebakontrolu človeka, a to zamyslením sa nad pozadím a podstatou „mediálnej závislosti“ ako patológie. Podľa spomínaných autorov by bol fenomén určitej formy „mediálnej závislosti“ v prípade klasifikovania ako poruchy, s vysokou pravdepodobnosťou považovaný za poruchu kontroly impulzov. Podľa LaRoseho, Linovej a Eastina (2003) je sebaregulácia, resp. sebakontrola implicitne prítomná v rámci mnohých definícií „mediálnej závislosti“ a explicitne vyjadrená v rámci jednotlivých kritérií využívaných k jej určeniu. Z uvedeného teda vyplýva, že sebaregulácia, resp. sebakontrola človeka môže zohrávať významnú úlohu v procese vzniku problémového mediálneho správania, resp. môže byť významným preventívnym faktorom v repertoári schopnosti človeka, vďaka ktorým môže predchádzať vzniku či udržaniu istého nevhodného mediálneho správania.

Vzhľadom na významný potenciál týchto konštruktov v procese mediálneho správania, je potrebné v krátkosti spomenúť ich špecifiká. **Sebaregulácia** je definovaná ako schopnosť jedinca smerovať a riadiť svoje správanie namiesto toho, aby bol pasívne ovplyvňovaný vonkajšími vplyvmi a podnetmi. Je vnímaná ako širší konštrukt v porovnaní so sebakontrolou, no mnohí autori vnímajú uvedené pojmy ako synonymá (napr. Tangney, Baumeister a kol., 2004). V kontexte sociálno – kognitívnej teórie A. Banduru (1991) zohráva sebaregulácia kľúčovú úlohu ovplyvňujúcu ľudské správanie. V procese sebaregulácie sú zvyčajne zahrnuté 3 interaktívne procesy – **sebamonitorovanie**, prostredníctvom ktorého venujú ľudia pozornosť svojmu výkonu a sledujú rôzne dôsledky, ktoré má ich konanie, **sebahodnotenie**, rámci ktorého jedinec posudzuje daný výkon, a to buď prostredníctvom porovnania s osobnými štandardmi alebo porovnaním s výkonom iných a napokon **sebareakcia**, ktorá priamo ovplyvňuje zmenu jedincovho správania. Na základe sebahodnotenia ľudia buď posilnia svoje správanie, ak je pozitívne hodnotené, alebo ho prestanú monitorovať.

Sebakontrola je v porovnaní so sebareguláciou užším a špecifickejším pojmom, pričom zdôraznená je najmä skutočnosť, že ide o vedomé a zámerné angažovanie sa v odolaní pokúšaniu. Baumeister (1994) definoval sebakontrolu ako kapacitu self k zmene vlastných stavov a reakcií. Ide teda o schopnosť (vedome) odolať impulzom, pudom alebo pokúšaniu vykonať určité správanie. Sebakontrola sa viaže skôr na istý typ situácií a aktualizuje sa najmä vtedy, keď je potrebné uprednostniť nadradené ciele a požiadavky pred správaním, ktoré zodpovedá momentálnemu vnútornému rozpoloženiu (Lovaš, 2008). **Zlyhanie sebakontroly** môže mať 3 potenciálne príčiny (Baumeister, 1994). Ide o **nedostatok** jasných a vnútorne konzistentných **štandardov**, ktoré pomáhajú človeku špecifikovať isté správanie, **nedostatočné monitorovanie správania**, pričom pozornosť človeka zohráva kritickú úlohu (Baumeister a kol., 1994) a napokon **nedostatok sily**, resp. **kapacít** k prekonaniu nežiaducich impulzov, ktorá môže byť aktuálne vyčerpané situačnými, resp. externálnymi faktormi, určitými štrukturálnymi charakteristikami mediálnych obsahov.

3.1 EMPIRICKÉ ZISTENIA TÝKAJÚCE SA SEBAREGULÁCIE, RESP. SEBAKONTROLY A MEDIÁLNEHO SPRÁVANIA

Význam osobnostnej vlastnosti sebakontroly, resp. v širšom kontexte sebaregulácie, bol v súvislostiach s problémovým mediálnym správaním empiricky overovaný. Uvedených výskumov nie je veľa a prevládajú prevažne korelačne výskumy týkajúce sa špecifického mediálneho správania – hrania videohier. Napriek tomu predstavujú dôležitý pokrok v identifikovaní potenciálnych aspektov „mediálnej závislosti“, ktoré sú paradoxne relatívne nové, no pomerne významné.

Negatívne korelácie medzi „tendenciou k závislosti na online videohrách“ a sebakontrolou boli potvrdené napríklad na vzorke kórejských študentov/tiek (N = 430) (Oh, 2003), pričom sebakontrola prispievala významnou, no nízkou mierou k variancii premennej, ktorú autori nazvali „tendencia k závislosti“. Výskum tiež potvrdil, že adolescenti/ky, ktorí disponovali nízkou sebakontrolou alebo sa angažovali v nežiaducich návykoch týkajúcich sa používania internetu (napríklad používanie internetu v noci alebo navštevovanie nevhodných stránok, čo mimochodom tiež indikuje určité problémy so sebakontrolou), mali tendenciu vykazovať vyššie skóre „tendencie k závislosti“. Pre doplnenie, sebakontrola bola zisťovaná prostredníctvom 20 položkového dotazníka (modifikovanej verzie Gottfredsonovej a Hirschiho (1990) škály sebakontroly), ktorého prvých 10 položiek zisťovalo mieru sledovania dlhodobých cieľov, ktoré vedú k uspokojeniu a druhých 10 položiek mieru okamžitého uspokojenia. Miera „tendencie k internetovej závislosti“ bola zisťovaná prostredníctvom položiek asociovaných s hraním online videohier zahrňujúcich kompulzívne konanie, ekonomické problémy, akademickú stagnáciu, problémy v každodennom živote, interpersonálne problémy a emocionálne zmeny týkajúce sa užívania internetu. K podobným záverom prišli i autori výskumu uskutočneného s podobnými metodikami o čosi neskôr (Kim, Namkoong a kol., 2008). Znížená sebakontrola spolu s narcistickými rysmi, vyššou agresivitou, chudobnými socialnými vzťahmi a absenciou zamestnania (školy), predikovali 20% variancie „závislosti na online videohrách“ (N = 1471). Sebakontrola jediná sama o sebe, podobne ako v predchádzajúcom prípade, nízko, ale významne prispievala k vysvetleniu variancie „tendencie k internetovej závislosti“. Výskum uskutočnený na vzorke amerických teenagerov (N = 123), prostredníctvom iných metodík, priniesol trochu iné zistenia (Mehroof, Griffiths, 2010). Agresivita, sebakontrola, úzkosť, neuroticizmus a vyhľadávanie zážitkov (sensation – seeking) boli identifikované ako tie osobnostné vlastnosti, ktoré významne prispievali k 50 % variancii „závislosti na videohrách“. Autori výskumu zistili, že sebakontrola mala najmenší a nezávisle na ostatných osobnostných vlastnostiach i nevýznamný dopad na „hernú závislosť“. Sebakontrola ako osobnostná črta bola zisťovaná dotazníkom sebakontroly Tangneyovej, Baumeistera a kol., (2004), ktorý mapuje 5 oblastí – disciplínu, premyslené, nie impulzívne konanie, zdravé návyky, pracovnú etiku a spoľahlivosť. „Herná závislosť“ bola zisťovaná prostredníctvom Lemmensovej a kol. (2009) škály závislosti na videohrách. Uvedená škála zisťuje „počítačovú a hernú závislosť“ v rámci 7 subškál – dominovanie aktivity v živote človeka, nárast tolerancie, zmena nálady, recidíva, abstinénčné príznaky, konflikty a problémy v každodennom živote.

Okrem korelačných výskumov, ktoré prostredníctvom rôznych metodík a v rôznej miere potvrdili súvislosti medzi sebakontrolou a problémovým mediálnym správaním, existujú i longitudinálne výskumy v danej oblasti, ktorých koncipovaním sa autori aspoň čiastočne pokúsili zodpovedať otázku kauzality. Gentile, Choo a kol. (2011) v rámci 2 ročného longitudinálneho výskumu na žiakoch/čok a adolescentoch/kách (N=3000) zistili, že impulzivita (zisťovaná Barrattovou Škálou impulzivity) a čas strávený hraním videohier, významne predikovali počet patologických symptómov „mediálnej závislosti.“ Pritom impulzivita môže byť na základe definovania Medzinárodnou spoločnosťou pre výskum impulzivity (vid' www.impulsivity.org) vnímaná ako konštrukt, ktorý je podobný absentujúcej sebakontrola, resp. sebaregulácii. I Seay a Kraut (2007) prostredníctvom 14 mesačného longitudinálneho výskumu na hráčoch/kách (N = 2790) rôzneho veku potvrdili významné negatívne súvislosti medzi všeobecnou sebareguláciou (ktorá nebola zameraná priamo na mediálne správanie) a problematickým hraním online videohier. Sebaregulácia bola zisťovaná prostredníctvom Careyovho a kol. (2004) krátkeho dotazníka sebaregulácie, ktorý zisťuje podobnosti sebaregulácie tak, ako ich koncipuje Bandura v rámci svojej sociálno – kognitívnej teórie. Ide o sebamonitorovanie, sebahodnotenie a sebareaktívne popudy, ktoré podnecujú ďalšie správanie.

Preskúmanie dispozičnej sebakontroly a jednotlivých aspektov hrania videohier, bolo uskutočnené i na vzorke slovenských adolescentov/tiek (N = 217) (Kováčová Holevová, 2010). Konkrétne sa jednalo (okrem iného i) o analyzovanie súvislosti medzi sebakontrolou a mierou hrania videohier všeobecne a preferovaním násilného obsahu vo videohrách. Dispozičnú sebakontrolu sme zisťovali podobne ako Mehroof a Griffiths (2010) prostredníctvom dotazníka sebakontroly, ktorého autormi sú Tangneyová, Baumeister a Boon (2004). Tento dotazník tvorí po úprave Lovaša (2008) 35 položiek. Zistili sme, že sebakontrola štatisticky významne negatívne súvisela s mierou hrania videohier všeobecne ($r = -0,16$, $p < 0,05$), no vzťah medzi sebakontrolou a hraním špecificky násilných videohier sme neidentifikovali. Ďalej sme zistili, že sebakontrola bola štatisticky významne znížená len u extrémnych hráčov (boli to prevažne chlapci), ktorí trávili hraním videohier viac ako 10 hodín týždenne, pričom táto skupina predstavovala nezanedbateľných 15 % všetkých respondentov/tiek.

Spomínané závery uvedených empirických výskumov indikujú, že vyššia dispozičná sebakontrola umožňuje ľuďom kontrolovať užívanie médií v rozumnej miere a môže predstavovať preventívny aspekt vzniku „mediálnej závislosti“. Napriek uvedenému však stále existuje nedostatok empirických zistení, ktoré by skúmali vzťah medzi sebakontrolou a problémovým mediálnym správaním. Síce mnohé výskumy vychádzajú z predpokladu, že určité osobnostné vlastnosti (ktoré sú relatívne stabilné a nemenné) ako napríklad nízka sebakontrola, môžu predisponovať človeka k nevhodnému mediálnemu správaniu, existuje i pohľad, ktorý poukazuje na to, že ľudia s určitými vlastnosťami vyhľadávajú isté situácie (napr. trávajú neúmerné množstvo času sledovaním televízie či surfovaním po internete), ktoré tieto ich vlastnosti odzrkadľujú a nadužívanie určitých médií je teda len ukazovateľom miery týchto ich vlastností, resp. tejto ich nízkej sebakontroly. Je pravdou, že korelácie neumožňujú výskumníkom vyvodzovanie toho, čo je príčinou a čo následkom a longitudinálnych výskumov je v tejto oblasti skutočne málo. Napriek tomu však priniesli podnetné zistenia, ktoré smer kauzality od nedostatočnej sebakontroly, resp. sebaregulácie k nevhodnému mediálnemu správaniu, čiastočne podporili. S vysokou pravdepodobnosťou však bude vzťah medzi sebareguláciou, resp. sebakontrolou človeka a jeho mediálnym správaním recipročný. To znamená, že nielen dispozične nízka sebakontrola, resp. sebaregulácia bude pravdepodobne človeka predurčovať k problémovému mediálnemu správaniu, ale i určitý charakter médií, resp. ich štrukturálnych charakteristík, bude negatívne ovplyvňovať schopnosť človeka odolať, a tak „nabúrať“ jednotlivé subprocesy efektívnej sebakontroly či sebaregulácie. Vplyv štrukturálnych charakteristík jednotlivých mediálnych obsahov na určité aspekty sebakontroly, resp. sebaregulácie, v tomto kontexte vnímanej ako aktuálnej a relatívne variabilnej schopnosti človeka, bude spomenutý v ďalšej časti textu.

4. DÔSLEDKY MEDIÁLNEHO SPRÁVANIA TÝKAJÚCE SA SEBAKONTROLY A SEBAREGULÁCIE

Výskumy zamerané na dôsledky mediálneho správania, ktoré môžu ovplyvniť sebakontrolu a sebareguláciu človeka, sa zameriavajú predovšetkým na jej rôzne subfunkcie ako napríklad schopnosť udržať pozornosť zameranú na určitý cieľ alebo rôzne druhy kontroly.

Ako sme už spomínali, pozornosť človeka, jej zameranie, ale najmä udržanie, je kľúčovým aspektom ako sebakontroly, tak i sebaregulácie človeka. Predpoklad, že sledovanie televízie môže viesť k zhoršeniu pozornosti, ktorá spätne zhorší jedincovu sebakontrolu, resp. sebareguláciu, overovali i niektoré empirické výskumy. Swing, Gentile a kol. (2010). Prostredníctvom 13 mesačného longitudinálneho výskumu preskúmali predpoklad, že sledovanie televízie u detí, súviselo s ich následnými problémami s pozornosťou. Ich zistenia potvrdili, že sledovanie televízie a hranie videohier skutočne viedlo k problémom s pozornosťou (a to

i v prípade kontroly predchádzajúcich problémov s pozornosťou) ako u mladších žiakov/čok, tak i u starších adolescentov/tiek. Daný výskum tiež poukázal na to, že deti s poruchami pozornosti nie sú jednoducho médiami „len“ priťahované, resp., že dané problémové mediálne správanie je ukazovateľom ich charakteristík, ale že média môžu skutočne zhoršovať jedincovu schopnosť odolať a podporovať tak nevhodné mediálne správanie.

Okrem vnímania sebakontroly ako schopnosti udržať na cieľ zamerané správanie, sa sebakontrola skloňuje zároveň i v súvislosti s inhibovaním, resp. zamedzením určitého nevhodného správania. V bežnom živote musia ľudia často inhibovať automatické reakcie a správať sa v súlade so svojimi osobnými cieľmi alebo sociálnymi normami. Tento proces je známy i ako výkonová (executive) kontrola (Barlett, Anderson, Swing, 2009). Niektoré výskumy naznačili, že hranie násilných videohier môže znižovať jedincovu schopnosť vynaložiť exekutívnu kontrolu (napr. Mathews a kol. 2005). Následne môže hranie násilných videohier, ktoré znižuje exekutívnu kontrolu, zvyšovať agresívne a nevhodné správanie (Barlett, Anderson, Swing, 2009). Daný efekt sa teda netýka sebakontroly ako preventívneho faktora v rámci problémového mediálneho správania, ale aj sebakontroly v situačne inom kontexte – inhibície agresie.

Vplyv hrania násilných videohier na následné agresívne alebo agresiu inhibujúce (teda regulujúce či kontrolujúce) správanie sme sa pokúsili experimentálne overiť i na vzorke slovenských adolescentov/tiek (N = 63) (Kováčová Holevová, 2011a). Respondenti/tky výskumu boli náhodne rozdelení/é do skupín, kde hrali po dobu 15 minút buď násilnú videohru Carmageddon alebo nenásilnú videohru Colin McRally. V inštrukcii boli požiadaní/é, aby sa pokúsili podať čo najlepší výkon, no po zahratí im bola daná negatívna spätná väzba (provokácia agresie). Následne mali respondenti/tky zhodnotiť (na 5 bodovej škále) priebeh výskumu, resp. experimentátorku prostredníctvom 4 otázok. Prvé 3 boli inšpirované Smitsom a kol. (2004), ktorí vyvinuli nepriamu stratégiu zisťovania agresie (verbálnej), resp. jej inhibície, prostredníctvom analyzovania nasledovných úrovní: hnev (do akej miery Vás správanie experimentátorky nahnevalo?), tendencia (do akej miery ste mali chuť experimentátorku vynadať?) a behaviorálny zámer (do akej miery by ste tak skutočne urobili?). 4. otázka predstavovala tiež nepriamy spôsob zisťovania agresie, a to prostredníctvom známky pre experimentátorku (Akú známku by ste dali experimentátorku za vedenie výskumu? (Baron, Richarson, 1994). Od respondentov/tiek boli získavané aj informácie o miere ich osobnostných vlastností – agresivite a sebakontrolou, a to na základe administrovania dotazníka agresivity (Buss, Perry, 1992) a dotazníka sebakontroly (Tangney, Baumeister a kol., 2004). Zistili sme, že u respondentov/tiek, ktorí hrali násilnú videohru Carmageddon, bol v porovnaní s respondentmi/kami, ktorí hrali nenásilnú videohru Colin McRally po provokácii agresie mierny, no štatisticky nevýznamný trend v prospech agresívnejších reakcií. Analyzovaním súvislostí medzi agresivitou a sebakontrolou sme potvrdili, že agresivita negatívne súvisela so sebakontrolou respondenta/tky, a teda vysoká agresivita človeka súvisela s jeho nízkou sebakontrolou, resp. vysoká sebakontrola jedinca súvisela s jeho nízkou agresivitou. Nepotvrdili sme však moderujúci efekt týchto osobnostných vlastností (agresivity a sebakontroly) na vplyv násilnej vs. nenásilnej videohry na agresívne, resp. agresiu inhibujúce správanie. Napriek tomu, určité tendencie v našom výskume naznačili, že určité mediálne produkty môžu ako externálne faktory ovplyvňovať následné správanie človeka, resp. nabúravať sebakontrolu človeka, vnímanú ako aktuálnu schopnosť inhibovať agresívne správanie a dispozičná vlastnosť sebakontroly môže predstavovať relatívny protektívny faktor týchto nežiaducich efektov. Tieto tendencie by však bolo potrebné opätovne preskúmať na väčšej výskumnej vzorke, resp. i s kontrolou možných intervenujúcich premenných (napríklad predchádzajúcich hráčskych skúsenosti).

Ďalším experimentom, prostredníctvom ktorého sme zisťovali vplyv mediálneho násillia na agresiu, resp. inhibíciu agresie v následnom správaní jedinca bol výskum, prostredníctvom ktorého sme analyzovali vplyv situačného aspektu – miery zaangažovania sa v mediálnom

správaní na následné agresívne, resp. inhibujúce správanie (Kováčová Holevová, 2011b). Cieľom bolo experimentálne overiť vplyv hrania vs. sledovania násilnej videohry na agresiu a inhibíciu agresie. Náhodne rozdelení aktívni hráči ako aj pasívni pozorovatelia hrali, resp. sledovali po dobu 15 minút násilnú videohru Carmageddon. Po ukončení im boli predložené 4 situácie provokujúce agresiu. Pri výbere týchto situácií sme sa inšpirovali podobne vedenými experimentmi, ktoré zisťovali agresiu respondentov/tiek prostredníctvom reakcií na hypotetické situácie (napr. Anderson, Bushman, 2002). 1. situácia sa týkala priameho fyzického útoku – náraz iného šoféra do vášho auta, 2. situácia sa týkala ignorovania požiadaviek – prosba o stíšenie hudby počas učenia sa, 3. situácia sa týkala zabráneniu v oprávnených nárokoch – predbehnutie sa v rade a posledná 4. situácia bola najmenej jednoznačná v provokovaní agresie a šlo o dlhé čakanie v reštaurácii. Po 15 minútach hrania, resp. sledovania násilnej videohry, mali respondenti/ky na 5 bodovej zhodnotiť, do akej miery by ich daná situácia nahnevala (hnev), do akej miery by mali tendenciu človeku v takejto situácii vynadať (tendencia k verbálnej agresii) a do akej miery by tak skutočne urobili (deklarovaná verbálna agresia). Úroveň inhibície agresie bola následne odvodená na základe rozdielov medzi hnevom a tendenciou k agresii (inhibícia tendencie) a rozdielom medzi tendenciou k agresii a deklarovaným správaním (inhibícia správania). Daný prístup bol inšpirovaný podobne, ako v predchádzajúcom výskume, Smitsom a kol. (2004). Vzhľadom k tomu, že naši respondenti/ky boli rozdelení náhodne na tých, ktorí násilnú videohru hrali a tých, ktorí ju len sledovali, overili sme, že takto vzniknuté skupiny sa nelíšili v rode, veku, hráčskych návykov a ani osobnostných vlastnostiach sebakontroly a agresivity. V našom výskume sme síce nepotvrdili rozdiely medzi zaangažovanými adolescentmi/kami, ktorí násilnú videohru Carmageddon hrali a neangažovanými, ktorí danú videohru len pasívne sledovali, v agresívnych reakciách vyplývajúcich z predložených hypotetických, agresiu provokujúcich situácií. Zistili sme však, že daná skutočnosť môže súvisieť so štatisticky vyššou mierou inhibície agresie, ktorá bola identifikovaná u zaangažovaných, teda videohru hrajúcich respondentov/tiek. Aktívni hráči/ky násilnej videohry vykazovali, v porovnaní s pasívnymi pozorovateľmi, významne vyššiu mieru inhibície tendencie k agresii a nevýznamnú, no vyššiu mieru inhibície agresívneho správania. I na základe predchádzajúcich zistení týkajúcich sa mier agresie je možné sa domnievať, či práve intenzívnejšia snaha o inhibíciu agresie u hráčov/čok, nevykompenzovala zdanlivo nezistené rozdiely týkajúce sa vplyvu aktívneho hrania (v porovnaní s pasívnym sledovaním) na jednotlivé miery agresie.

5. MODEL NEREGULOVANÉHO UŽÍVANIA MÉDIÍ AKO VYSVETLENIE PROBLÉMOVÉHO MEDIÁLNEHO SPRÁVANIA

Zrodenie fenoménu „mediálnej závislosti“ konfrontovalo mnohé vtedajšie teórie, ktoré sa pokúšali vysvetliť rôzne mediálne správanie vrátane nadmerného užívania či patológie. Začiatkom 21. storočia LaRose, Linová a Eastin (2003) navrhli nahradiť koncept „mediálnej závislosti“ pojmom neregulovaného užívania médií. Spomínaní autori navrhli teoretický model, ktorý analyzuje symptómy vytvárajúce konštrukt „mediálnej závislosti“, ako indikátory nedostatočnej, resp. deficientnej sebaregulácie, ktoré vytvárajú návyk (ktorý nemusí byť patologický) a v extrémnych prípadoch patológiu. Títo autori zdôrazňujú, že v procese vzniku problémového mediálneho správania má v konečnom dôsledku dominantný význam sebaregulácia človeka.

Podľa LaRoseho a Eastina (2004) sebaregulačné schopnosti jedinca predstavujú základ akéhokoľvek účelného konania. Východiskom sa uvedeným autorom stala už spomínaná **sociálno – kognitívna teória A. Banduru** (1991), v rámci ktorej je proces sebaregulácie popísaný prostredníctvom 3 čiastkových funkcií – sebamonitorovania, hodnotiacich procesov

a sebareakcií. Ak časť alebo celý proces zlyhá (v pojmoch LaRoseho, Lina a Eastina, ak zlyhá sebakontrola človeka) je možný nárast užívania médií. Túto skutočnosť autori konceptualizujú prostredníctvom 2 dôležitých pojmov – nedostatočnej sebaregulácie a návyku (LaRose, Lin, Eastin, 2003).

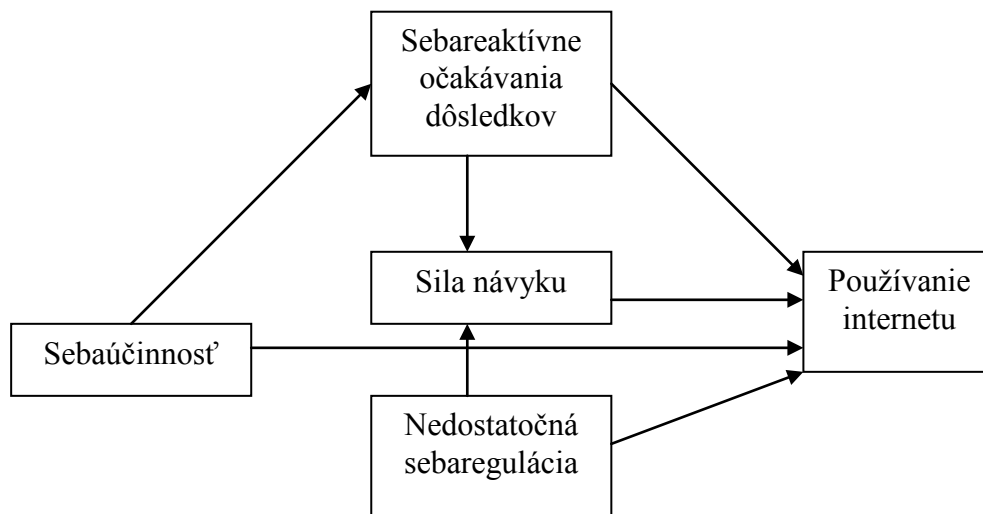
Nedostatočná sebaregulácia je definovaná ako stav, v rámci ktorého je znížená vedomá sebakontrola. Sociálno – kognitívna teória postuluje sebareguláciu nie ako konštantnú osobnostnú dispozíciu, ale ako aktuálnu schopnosť čo znamená, že môže variovať. Nedostatočná sebaregulácia môže mať na jednej strane nezávislý dopad na užívanie médií, pretože môže podnecovať impulzívne správanie, no významnejšie môže prispievať k problémovému mediálnemu správaniu nepriamo, skrz vytváranie **návyku**. Ten sa formuje vtedy, ak je človek menej ostražitý a nevenuje pozornosť svojej sebaregulácii, resp. zlyháva v sebamonitorovaní, 1. subfunkcii v rámci sebaregulácie. Zlyhanie 2 ďalších subfunkcií – sebahodnotenia a sebareakcií, teda vedomých aspektov zlyhania sebakontroly, odráža už spomínaná nedostatočná sebaregulácia.

Častým opakovaním určitého správania sa ľudia stávajú nepozorní k príčinám stojacimi za ich správaním a ich myseľ nevenuje pozornosť jeho hodnoteniu. Ak sa teda návyk raz etabluje, jedinec neuvažuje nad tým, ktorá z alternatív správania je lepšia cesta k dosiahnutiu špecifických dôsledkov. **Sila návyku** potom reprezentuje vzorec správania, ktorý bol vytvorený na základe ďalších indikátorov problematického mediálneho správania (predchádzajúceho premýšľania o **očakávaných dôsledkoch** a **uspokojení** vyplývajúcich z **určitého správania**), no ktorý ovplyvňuje prebiehajúce mediálne správanie už nezávisle na aktívnom premýšľaní o očakávaných dôsledkoch. Sila návyku by mala predchádzať i sebaúčinnosť človeka, resp. jeho/jej **self-efficacy**, teda presvedčenie jedinca týkajúce sa jeho schopnosti organizovať a vykonávať určité činnosti (Bandura, 1997). To však potvrdil len jeden empirický výskum (LaRose a kol., 2003).

V rámci sociálno-kognitívnej teórie je správanie pozorovateľný akt a jeho výkon je okrem nedostatočnej sebaregulácie a návyku determinovaný tiež **očakávaním dôsledkov** daného správania, ktoré sú formované priamou skúsenosťou alebo prostredníctvom pozorovania iných. Sociálno-kognitívna teória identifikuje **sebareaktívne stimuly** generované jedincom (na základe sebahodnotenia), ktoré následne motivujú určité mediálne správanie a sú neustále aktualizované. Tieto **sebareaktívne stimuly** (resp. očakávania dôsledkov) majú tiež jedinečnú **súvislosť so silou návyku**. Užívanie médií k tomu, aby človek nejakým spôsobom zlepšil svoj vnútorný stav, môže byť príkladom podnetu náchylného k spusteniu excesívneho užívania a dysforických myšlienok, ktoré vedú k problémovému užívaniu médií (LaRose, Eastin, 2004). Tieto stimuly (očakávania) môžu nabúrať jedincovu schopnosť sebaregulácie prostredníctvom, v terminológii v Metcalfeho a Mischela (1999), „horúcich“ kognícií – navodených klasickým mechanizmom podmieňovania, rovnako ako aj „chladnými kogníciami, ktoré asociujú vedomé očakávania dôsledkov s mediálnym správaním. Prostredníctvom operantného učenia sa určité správanie môže stať napodmieňovanou odpoveďou dysforických nálad a pocitov, ktoré spätne zasahuje do kognícií, ktorých úlohou je udržiavať efektívnu sebareguláciu. Ak tento proces prebehne, správanie sa stane zautomatizované.

Uvedený teoretický model neregulovaného užívania médií autori empiricky overili (LaRose a kol., 2003; LaRose, Eastin, 2004), pričom teoreticky odvodené a v oboch výskumoch potvrdené súvislosti zobrazuje nasledujúci obrázok 1.

Obrázok 1: Empiricky identifikované súvislosti v rámci modelu neregulovaného užívania médií



Na základe spomenutých empirických výskumov by sa dalo zhrnúť, že v rámci modelu, ktorý bol navrhnutý s cieľom vysvetliť neregulované mediálne správanie, existuje silná empirická podpora pre tvrdenie, že nedostatočná sebaregulácia človeka zohráva významnú úlohu pri vzniku, ale najmä pri udržaní nevhodného mediálneho správania. Deje sa tak najmä skrz formovanie návyku, resp. zautomatizovaných procesov, ktoré sú charakteristické tým, že človek už viac menej vedome nezvažuje alternatívy pre svoje správanie, resp. nerozmýšľa nad príčinami svojho konania. Absencia sebamonitorovania či adekvátneho sebahodnotenia vedie k neefektívnym kogníciám, ktoré majú tiež významné postavenie pri vzniku a udržaní nevhodného mediálneho správania (či už v podobe určitých očakávaní, ktoré im dané správanie prinesie alebo v podobe presvedčenia človeka o svojich schopnostiach). Napriek tomu, že človek sa často vníma ako racionálna bytosť, ktorá má pod vedomou kontrolou svoje myšlienky, pocity či prejavy správania, existujú situácie, kde je takéto presvedčenie čiastočne ilúziou. Týmto samozrejme nechceme zľahčovať mieru zodpovednosti človeka za dané nevhodné mediálne správanie, skôr poukázať na to, že spočiatku aktívne a vedomé kognitívne procesy a správanie, môžu pod vplyvom určitých vonkajších okolností (napr. opakovaným sledovaním televíznych seriálov, hraním videohier, surfovaním po internetových stránkach) viesť k ilúzii, že človek má i naďalej svoje myšlienky, pocity či správanie pod svojou kontrolou. Pochopiteľne, ľudia sa líšia v jednotlivých vlastnostiach a schopnostiach, a aj tento model môže vysvetliť časť javov, resp. môže byť viac relevantní pre určitú skupinu (problémových) užívateľov (napr. tých s nízkou dispozičnou sebakontrolou) a pri iných môžu zohrávať dôležitú úlohu ďalšie faktory.

6. ZÁVER

V rámci tohto textu sme sa pokúsili zamyslieť nad súvislosťami mediálneho správania a sebakontroly, resp. v širšom ponímaní sebaregulácie človeka. Zároveň sme sa snažili poskytnúť i empirické zistenia, ktorých však paradoxne, napriek prirodzeným asociáciám medzi sebakontrolou a problémovým mediálnym správaním, nebolo veľa.

Osobnostný prístup predpokladá, že znížená sebakontrola ako dispozičná vlastnosť človeka je nemenná, konštantná a predisponuje človeka k problémovému užívaniu médií. Sice korelačné i longitudinálne výskumy do istej miery potvrdili tieto súvislosti, prínosnejšie zistenia priniesol pohľad na sebakontrolu, resp. sebareguláciu človeka ako aktuálnu schopnosť,

ktorá sa môže pod vplyvom situačných faktorov (napr. mediálnych obsahov), meniť. Štruktúrne charakteristiky mediálnych obsahov sú pomerne málo skúmané, napriek tomu sa domnievame, že ide o veľmi dôležité poznanie týkajúce sa toho, čo ľudí vedie k tomu, aby strávili pri počítači či televízii podstatne viac času, ako pôvodne zamýšľali. Inšpirujúce zistenia priniesol i relatívne nový model neregulovaného užívania médií LaRoseho a kol. (2003), ktorý pripisuje dominantnú úlohu v procese vzniku a rozvoja problémového mediálneho správania sebaregulácii človeka. Tá je však ponímaná ako variabilná premenná. Pod vplyvom akých okolností sa tak deje, môže otvárať priestor ďalším výskumným hypotézam.

Na záver by sme chceli dodať, že individuálnu mieru sebakontroly človeka a jej súvislostí s mediálnym správaním v konečnom dôsledku ovplyvňuje mnoho ďalších aspektov ako napr. vplyv výchovy, rodičovská kontrola či mediálna gramotnosť, resp. ďalšie biologické, psychologické či sociálne aspekty. Okrem týchto kontextov sebakontroly a mediálneho správania je dôležitá i tá skutočnosť, že i keď človek nedisponuje schopnosťou ovládať sa v excelentnej miere, poznanie procesu, ktorý môže nabúrať jeho schopnosť sebakontroly či sebaregulácie, môže slúžiť ako významný preventívny faktor nevhodného mediálneho správania. Ak človek venuje pozornosť svojmu správaniu, monitoruje ho a hodnotí v kontexte adekvátnych štandardov (hodnotí ich v súvislosti s efektívnymi a žiaducimi cieľmi) a generuje adekvátne poznania, ktoré navedú jeho správanie prospešným smerom, môže predísť problémom, ktoré v súvislosti s rozvojom médií neustále pribúdajú.

LITERATÚRA

- AMERICKÁ MEDICÍNSKA SPOLOČNOSŤ (2007). Featured report: Emotional and behavioral effects of computer games and Internet overuse. (Vyhľadane 10. 3. 2011. Dostupné na: www.ama-assn.org/ama1/pub/upload/mm/467/csaph12a07.doc).
- BANDURA, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. In *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 1, 248–287.
- BANDURA, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, Freeman.
- BARLETT, CH. P., ANDERSON, C. A., SWING, E. L. (2009). Video Game Effects – Confirmed, Suspected, and Speculative. A Review of the Evidence. In *Simulation and Gaming*, 40, 3, 377–403.
- BARON, R. A., RICHARDSON, D. R. (1994). *Human Aggression*. (2. vydanie). New York, Plenum Press.
- BAUMEISTER, R. F. (1994). *Losing Control: How and Why People Fail at Self-Regulation*. New York, Academic Press.
- BUSS, A. H., PERRY, M. (1992). The Aggression Questionnaire. In *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 3, 452–459.
- CAPLAN, S. E., HIGH, A. C. (2006). Beyond excessive use: The Interaction between cognitive and behavioral symptoms of problematic Internet use. In *Communication Research Reports*, 23, 4, 265–271.
- CAREY, K. B., NEAL, D. J., COLLINS, S. E. (2004). A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. In *Addictive Behaviors*, 29, 2, 253–260.
- ENTERTAINMENT SOFTWARE ASSOCIATION (ESA) (2004). „Top Ten Industry Facts.“ (Vyhľadane 5. 8. 2011. Dostupné na: <http://www.theesa.com/facts/index.asp>).
- GENTILE, D. A., CHOO, H., LIAU, A., SIM, T., LI, D., FUNG, D., KHOO, A. (2011). Pathological Video Game Use Among Youths: A Two-Year Longitudinal Study. In *Pediatric*, 127, 2, 319–329.
- GOTTFREDSON, M., HIRSCHI, T. (1990). *A general theory of crime*. Palo Alto, Kalifornia, Stanford University Press.

- GRIFFITHS, M. D. (2010). Online gaming addiction: Fact or fiction? In W. Kaminski, M. Lorber (Eds.), *Clash of realities* (s. 191–203). Mníchov, Kopaed.
- HARRIS INTERACTIVE (2003). „Born to Be Wired: Understanding the First Wired Generation.“ (Vyhľadané 15. 8. 2001. Dostupné na: http://us.il.yimg.com/us.yimg.com/i/promo/btbw_2003/btbw_execsum.pdf).
- JIRÁK, J., KÖPPLOVÁ, B. (2007). *Média a spoločnosť*. Praha, Portál.
- KIM, M. G., KIM, J. (2010). Cross-validation of reliability, convergent and discriminant validity for the problematic online game use scale. In *Computers in Human Behavior*, 26, 3, 389–398.
- KIM, E. J., NAMKOONG, K., KU, T., KIM, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. In *European Psychiatry*, 23, 3, 212–218.
- KING, D. L., DELFABBRO, P. (2009). Understanding and assisting excessive players of video games: a community psychology perspective. In *The Australian Community Psychologist*, 21, 1, 62–74.
- KING, D. L., DELFABBRO, P. H., ZAJAC, I. T. (2009). Preliminary validation of a new clinical tool for identifying problem video game playing. In *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9, 1, 1–16.
- KOVÁČOVÁ HOLEVOVÁ, B. (2010). Agresivita a sebakontrola u stredoškólkov hrajúcich počítačové hry. In *Psychologia Cassoviensis 2008*. Zborník z konferencie. Košice, FF UPJŠ, 345–351.
- KOVÁČOVÁ HOLEVOVÁ, B. (2011a). Krátkodobé efekty hrania násilnej videohry v závislosti od osobnostných vlastností agresivity a sebakontroly. In *Sociálne procesy a osobnosť 2010*. Zborník príspevkov. Košice, SVÚ SAV, 138–144.
- KOVÁČOVÁ HOLEVOVÁ, B. (2011b). Vplyv hrania vs. sledovania násilnej videohry na agresiu a inhibíciu agresie. In *Sociálne procesy a osobnosť 2011*. Sborník príspevkov. Brno, Tribun EU. 95–103.
- KUSS, D. J., GRIFFITHS, M. D. (2011). Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research. In *International Journal of Mental Health and addiction* (v tlači).
- LAROSE, R., EASTIN, M. S. (2004). A social cognitive theory of Internet uses and gratifications: toward a new model of media attendance. In *Journal of Broadcasting and Electronic Media*. 48, 3, 358–378.
- LAROSE, R., LIN, C. A., EASTIN, M. S. (2003). Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation? In *Media psychology*, 5, 3, 225–253.
- LEMMENS, J. S., VALKENBURG, P. M., PETER J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. In *Media Psychology*, 12, 1, 77–95.
- LENHART, A., KAHNE, J., MIDDAUGH, E., MACGILL, E. R., EVANS, C., VITAK, J. (2008). Teens, video games, and civics. Washington, DC, Pew Internet, American Life Project.
- LIU, M., PENG, W. (2009). Cognitive and psychological predictors of the negative outcomes associated with playing MMOGs (massively multiplayer online games). In *Computers in Human Behavior*, 25, 6, 1306–1311.
- LOVAŠ, L. (2008). Agresia a sebakontrola. In *Psychologica XXXIV*. Zborník Filozofickej fakulty Univerzity Komenského. Bratislava, STIMUL FiF UK, 66-77.
- MATHEWS, V. P., KRONENBERGER, W. G., WANG, Y., LURITO, J. T., LOWE, M. J., DUNN, D. W. (2005). Media violence exposure and frontal lobe activation measured by functional magnetic resonance imaging in aggressive and nonaggressive adolescents. In *Journal of Computer Assisted Tomography*, 29, 3, 287–292.

- MEHROOF, M., GRIFFITHS, M. D. (2010). Online gaming addiction: the role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. In *Cyberpsychology and Behavior*, 13, 3, 313–316.
- METCALFE, J., MISCHEL, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. In *Psychological Review*, 106, 1, 3–19.
- NG, B. D., WIEMER-HASTINGS, P. (2005). Addiction to the internet and online gaming. In *Cyberpsychology and Behavior*. 8, 2, 110–113.
- OH, W. O. (2003). Factors influencing internet addiction tendency among middle school students in Gyeong-buk area. In *Taehan Kanho Hakhoe Chi*, 33, 8, 1135–1144.
- RIDEOUT, V. J., ROBERTS, D. F., FOEHR, U. G. (2010). Generation M2. Media in the lives of 8- to 18-year olds. Menlo Park, Kalifornia, Kaiser Family Foundation Study. Dostupné na: <http://www.kff.org/entmedia/upload/8010.pdf>
- SEAY, F. A., KRAUT, R. E., (2007). Project Massive: Self-Regulation and Problematic Use of Online Gaming. In *CHI 2007: Proceedings of the ACM conference on human factors in computing system*. New York, ACM Press, 829–838.
- SMITS, D. J. M., DE BOECK, P., VANSTEELANDT, K. (2004). The inhibition of verbally aggressive behaviour. In *European Journal of Personality*, 18, 7, 537–555.
- SWING, E. L., GENTILE, D. A., ANDERSON, C. A., WALSH, D. A. (2010). Television and Video Game Exposure and the Development of Attention Problems. In *Pediatrics*, 126, 2, 214–221.
- TANGNEY, P. J., BAUMEISTER, R. F., BOONE, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Journal of Personality*, 72, 2, 272–322.
- YEE, N. (2006). The Psychology of MMORPGs: Emotional Investment, Motivations, Relationship Formation, and Problematic Usage. In R. Schroeder, A. Axelsson (Eds.), *Avatars at Work and Play: Collaboration and Interaction in Shared Virtual Environments* (s. 187–207). London, Springer-Verlag.