

tor jasně ukazuje, že věda ve skutečnosti postupuje kupředu řadou relativně malých kroků, z nichž každý staví na práci dřívějších vědců. V této souvislosti je často citována slavná Newtonova věta, že pokud viděl dále než ostatní, bylo to proto, že „stál na ramenou obrů“. Velké průlomy v zásadě vždy přicházely jako vyvrcholení mnohaleté usilovné práce několika generací. Pro současné generace je inspirativní skutečnost, že například ve fyzice většinu největších objevů učinili vědci ve věku od 20 do 30 let.

Již první svazek trilogie životopisů velikánů světové vědy a techniky naznačuje, že se celé dílo stane nejen užitečným zdrojem informací, ale také pramenem ušlechtilé zábavy pro čtenářskou veřejnost nejen odbornou. Sluší se popřát autorovi především zdraví a dostatek sil k dokončení tohoto náročného tvůrčího záměru.

Bohumil Tesařík

Chcete odhadnout svoji internetovou závislost?

Na základě výsledků již mnoha pedagogických, psychologických, psychiatrických, neurologických, sociologických a dalších odborných studií a mezinárodních šetření víme dnes jedno: digitální média (počítače, tablety, mobilní telefony, smartphony, organizéry a navigace, herní konzoly, notebooky a v neposlední řadě i televize) nám nejen usnadňují a obohacují život, ale současně mají vysoký závislostní potenciál a dlouhodobě škodí celému lidskému organismu – tělu a především mysli. Okrádají nás o spánek, berou nám duševní práci (tím způsobují ochabnutí paměti), vedou k poruchám pozornosti a čtení, snižují schopnost sebeovládání.

Dnes máme již ohledně závislostního potenciálu internetu a počítačů k dispozici řadu časopiseckých studií a knižních publikací. K nim patří dílo německého psychiatra M. Spitzera *Digitální demence*

(MFI 24, č. 3, s. 239). Obsahuje jednoduché testy s otázkami k odhadu ohrožení při užívání internetu:

1. Jak často je pro vás obtížné, jste-li online, ukončit užívání internetu?

2. Jak často pokračujete v užívání internetu, i když jste vlastně chtěli přestat?

3. Jak často vám druzí lidé, například váš partner, děti, rodiče nebo přátelé říkají, že byste měli internet užívat méně často?

4. Jak často dáváte internetu přednost před trávením času s druhými, například se svým partnerem, dětmi, rodiči, přáteli?

5. Jak často příliš málo spíte, protože jste online?

6. Jak často myslíte na internet, i když právě nejste online?

7. Jak často už se těšíte, že si zase sednete k internetu?

8. Jak často přemýšlíte o tom, že byste měli na internetu trávit méně času?

9. Jak často jste se neúspěšně pokoušeli trávit méně času na internetu?

10. Jak často své domácí úkoly plníte ve spěchu, abyste mohli jít dříve na internet?

11. Jak často zanedbáváte své každodenní povinnosti (práci, školu, rodinný život), protože jdete raději na internet?

12. Jak často chodíte na internet, když se cítíte na dně?

13. Jak často užíváte internet, abyste unikli starostem nebo potlačili špatnou náladu?

14. Jak často cítíte neklid, frustraci nebo podráždění, když nemůžete používat internet?

Vyhodnocení odpovědí:

Nikdy (0 bodů), výjimečně (1 bod), občas (2 body) často (3 body) a velmi často (4 body). Při čtrnácti otázkách lze tedy dosáhnout maximální výše 56 bodů (14 × 4), přičemž veškeré hodnoty od poloviny výš – tedy od 28 bodů – bývají považovány za zřetelnou indicii pro výskyt internetové závislosti.

Bohumil Tesařík