



<virtuálna.generácia/>



Sme dnes iní ako kedysi?

Zborník príspevkov z odbornej konferencie VIRTUÁLNA GENERÁCIA

Marek Madro, Barbora Holíková (eds.)

Bratislava 2015

IPčko o.z.
Fakulta psychológie Paneurópskej vysokej školy

Virtuálna generácia

Sme dnes iní ako kedysi?

Zborník príspevkov z odbornej konferencie VIRTUÁLNA GENERÁCIA

Marek Madro, Barbora Holíková (eds.)

Bratislava 2015

Marek Madro, Barbora Holíková (eds.)

VIRTUÁLNA GENERÁCIA, „Sme dnes iní ako kedysi?“ – 1. vydanie

IPčko, o.z.

Fakulta psychológie Paneurópskej vysokej školy v Bratislave

2015

počet strán: 159

Odborní garanti konferencie:

Fakulta psychológie Paneurópskej vysokej školy v Bratislave

Prof. PhDr. Teodor Kollárik, DrSc.

Prof. PhDr. Eva Gajdošová, PhD.

PhDr. Desanka Kanderová, PhD.

PhDr. Henrieta Roľková, PhD.

Recenzenti:

doc. PhDr. Marta Valihorová, Csc.

doc. PhDr. Zdenka Macková, PhD.

Návrh a grafické spracovania obálky:

Mgr. Filip Hric

Za jazykovú, štylistickú a obsahovú stránku príspevkov zodpovedajú autori.

Zborník vznikol vďaka finančnej podpore Nadácie Orange

ISBN 978-80-971933-2-4

EAN 9788097193324

Obsah

Úvodné slovo (Marek Madro)	5
Virtuálna generácia (Marek Madro, Michal Kohút, Veronika Kohútová)	10

Kapitola č. 1 – Sme dnes iní ako kedysi?

Sme dnes iní ako kedysi? (Eva Gajdošová)	21
Trendy, ktoré sú „TRENDY“ (Tibor Škrabský)	36
Virtuálna generácia a reálne násilie (Karel Molin)	42

Kapitola č. 2 – Nástroje a nástrahy virtuálneho sveta

Závislosti spojené s využívaním moderných komunikačných technológií (Henrieta Roľková)	55
Google ako dobrý sluha, ale zlý pán (Ján Januška)	66
Deti na internete so zodpovednosťou voči sebe aj iným (Mária Tóthová Šimčáková)	77
Závislostné správanie a internet (Ingrid Hupková)	88
Výzvy virtuálneho sveta pre reálny život detí a mladých ľudí (Aneta Chlebničianová)	99
Závislosť slovenských mladých ľudí od internetu (Juraj Holdoš)	104

Kapitola č. 3 – Workshopy

Deti a mladí ľudia na linke pomoci – pohľad spoza telefónu (Jana Šimončíčová)	117
Internetové poradenstvo pre mladých ľudí v krízových situáciách (Marek Madro, Filip Hrič, Veronika Kohútová)	130
Sociálnosť – internetové priateľstvá (Lenka Gabrišová, Desanka Kanderová)	148
Záverečné slovo	158

Úvodné slovo

Marek Madro

riaditeľ IPčko.sk

Napriek pokroku doby a takmer neobmedzeným možnostiam sa často stáva, že mladým ľuďom niečo chýba. Nie je to ich nevďačnosť, ale rýchlota každodenného života, ktorá prináša svoje obeť. Neostáva čas na rodinu a priateľstvá, ľuďom čoraz viac chýba opora a pocit bezpečia. Neraz nevidia zmysel života, nevedia sa už z ničoho tešiť a cítia sa sami a nepochopení. Mnohí z nich uvažujú o samovražde, alebo hľadajú riešenie v drogách či alkohole.

Naša organizácia IPčko sa venuje práve týmto ľuďom s vierou, že im pomôžeme znova naštartovať život.

Naším cieľom je vedieť odpovedať na volanie mladých o pomoc a využívať na to tie najlepšie prostriedky.

Tak vzniklo IPčko.sk – internetová poradňa pre mladých. Internet nám dáva priestor, aby sme spojili priateľský prístup s odbornou pomocou. Prostredníctvom online chat-rozhovorov podávame pomocnú ruku, oporu i radu stovkám mladých pri boji s ich psychickými problémami, či inými nepriazňami života.

Najčastejšie sa na našich poradcov (dobrovoľníkov) – psychologov, sociálnych pracovníkov, obracajú mladí ľudia s prežívaným pocitom samoty, depresie, s problémami vo vzťahoch, so závislosťami, sexuálnym násilím, sebapoškodzovaním a často sa nám zdôverujú aj s myšlienkami na samovraždu. Pomoc prostredníctvom chatu poskytujeme anonymne, bezplatne, každý deň v týždni od 7,00 do polnoci. Za čas existencie

internetovej poradne IPčko.sk jej služby využilo asi 29 tisíc mladých ľudí v krízových situáciách.

Problémy, s ktorými sa na nás mladí obracajú do veľkej miery ovplyvňujú ich prežívanie. Neraz sa stáva, že ľudia, ktorí k nám prichádzajú, sa za svoje ťažkosti hanbia. Priznávajú, že vo svojom okolí nenašli nikoho, kto by ich vedel pochopiť a podať im pomocnú ruku. Hlavou im víri množstvo otázok, odpovede však neprichádzajú. A tak po nich iniciatívne pátrajú sami. Prvé kroky vedú na internet, kde hľadajú rady či skúsenosti iných, no nemusia nájsť zaručene správne odpovede. Aby k nim mali prístup, vytvorili sme portál [ne]normálne.sk, kde nájdete videorozhovory s odborníkmi, blogy, diskusné fóra a podobne. Projekt [ne]normálne.sk vznikol ako reakcia na medializované samovraždy mladých ľudí počas jarných prázdnin v roku 2015.

Mladým ľuďom však chceme vytvoriť bezpečné prostredie v realite. Koncom minulého roka sme otvorili nízkoprahové kontaktné centrum – Upside. Nachádza sa uprostred Obchodnej ulice v Bratislave, známej víkendovou zábavou mladých. Tí sa tu stretávajú s alkoholom, drogami, násilím, získavajú sexuálne skúsenosti alebo sa bavia výtržnosťami a vandalizmom. Namiesto ulice, barov a krčiem, vítame mladých ľudí v našom UPSide. Nenalievame alkohol, ale za dobrovoľný príspevok ponúkame kofolu, alebo čaj alebo horúcu čokoládu. K dispozícii mladým sú odborne školení dobrovoľníci z oblasti psychológie a sociálnej práce. Klub od svojej existencie navštívili stovky mladých, ktorí potrebovali pomoc a podporu. V klube však mladí nájdú aj príjemné prostredie na bezpečnú zábavu s množstvom možností. Máme knižnicu, kalčeto, hudobné nástroje, organizujeme koncerty, diskusie a rôzne osobnostno - rozvojové aktivity.

Okrem poradne a klubu organizujeme tiež zážitkové programy pre mladých, verejné diskusie s odborníkmi pod názvom GAUČ.

Za naše projekty sme dostali množstvo ocenení a tešíme sa aj veľkému mediálnemu záujmu. Zároveň si veľmi vážime, že naše služby pre mladých považuje množstvo ľudí za dôležitú natoľko, že sa stali našimi podporovateľmi. Len vďaka finančnej podpore Nadácie ORANGE a ďalších partnerov a odbornej podpore Fakulty psychológie Paneurópskej vysokej školy a ďalších psychológov, psychiatrov a pracovníkov s mládežou sa naša pomoc môže dostávať k tým, ktorí ju potrebujú.

Akí sú teda dnešní mladí? Sú iní ako sme boli kedysi? Ako ich ovplyvňuje virtuálny svet? Podľa výsledkov z výskumu INstantNE, ktorý sme viedli spolu s agentúrou 2muse a nájdete ho v tomto ZBORNÍKU, až pätina tínedžerov na Slovensku vo veku 15-19 rokov priznáva, že nevie obmedziť využívanie internetu. Pre každého štvrtého je online svet neoddeliteľnou súčasťou života, každý tretí potrebuje vždy, všade a hneď vedieť, čo sa deje v jeho online kruhoch. Polovica mladých si uvedomuje, že surfujú najmä vtedy, keď chcú uniknúť pred svetom povinností, tretina dokáže na internete na povinnosti zabudnúť.

Podľa nás je najprekvapivejším zistením výskumu, že tretina tínedžerov nepovažuje všetko, čo prežíva na internete za virtualitu. Online sú vlastne nepretržite, ale napríklad chat s priateľmi na internete vnímajú ako realitu, virtuálny svet pre nich predstavuje hranie online hier alebo chat s ľuďmi, ktorých nepoznajú aj naživo. Virtualitu chápu najmä ako technologicky podporovaný umelý, nehmotný, neskutočný svet, s neosobnou komunikáciou, je pre nich miestom virtuálnych stretnutí, zábavy, oddychu ale aj zdrojom informácií.

Tínedžeri o sebe vravia, že na internete sú tými istými ľuďmi ako v reálnom živote (80%), o spolužiakoch to však v rovnakej miere netvrdia (len 53%). Akoby žili podľa pravidiel dvoch svetov a k vlastnému správaniu online sú zväčša zhovievavejší. Napriek tomu, že digitálny svet je pre nich dôležitý, nestrácajú zmysel pre realitu. Stále sú radšej v skutočnom svete ako v tom virtuálnom, opak uviedlo 16 % opýtaných. Zároveň pomerne jednoznačne rozlišujú medzi negatívami a pozitívami reality a virtuality.

Rizikom je však podľa nás najmä to, že informácie a bezpečné prostredie hľadajú na internete práve mladí ľudia v krízových situáciách. Napríklad slovné spojenie „návod na samovraždu“ bolo za posledných 12 mesiacov na Slovensku zadané do Google vyhľadávača až 10 000 krát, ako hovoril vo svojom príspevku na konferencii Virtuálna generácia Ing. Ján Januška. Mladí sa tým dostávajú do vplyvu neznámych ľudí, alebo mladých s podobným osudom, kde sa k zúfalým činom navzájom povzbudzujú. Problémom je, že mladým nevieme naozaj bezpečné prostredie vytvoriť aj v skutočnom svete.

Prvý ročník odbornej konferencie Virtuálna generácia s názvom „Sme dnes iní ako kedysi?“ mal za cieľ práve otvoriť dialóg odborníkom – psychologov, vedeckých pracovníkov, pracovníkov s deťmi a mládežou - o problematike virtuality, jej vplyvu na osobnosť detí a mladých ľudí. Hoci už na otváranie tejto témy nie je ani za 5 minút 12 ale 12:05, my ešte stále len hľadáme cesty ako pomôcť mladým bezpečne a efektívne využívať možnosti virtuálneho sveta.

Je preto nutné, aby sme o vzťahu mladých ľudí k virtuálnemu prostrediu hovorili práve teraz.

Vďaka inšpiratívnym príspevkov rečníkov, ktorí sa téme venujú hĺbkovo, teraz musíme nastaviť prácu s mladými ľuďmi tak, aby reflektovala ich reálny život, jazyk a potreby.

V mene organizácie IPčko ďakujem všetkým, ktorý sa na otvorení tohto dialógu podieľali – rečníkom, publiku, partnerom aj mojim kolegom, ktorí konferenciu pripravovali.

Prajem Vám veľa úspechov v ďalšej práci,

Marek Madro
Riaditeľ IPčko, o.z.

Virtuálna generácia

Marek Madro, Michal Kohút, Veronika Kohútová

IPčko, o.z.

Abstrakt:

Príspevok sa zameriava na vnímanie virtuality mladými ľuďmi. Vychádzame z projektu INstatnE, v ktorom sme sa stretli s 270 mladými ľuďmi osobne, a 312 mladými prostredníctvom online panelu vo veku od 15-19 rokov. Zamerali sme sa na to, čo im môže svet virtuality priniesť, ako aj s akými nebezpečenstvami sa môžu stretnúť. Pre mladých ľudí predstavujú významnú časť virtuality sociálne siete, prostredníctvom ktorých komunikujú najmä s priateľmi. Zároveň pre nich virtualita znamená priestor pre získavanie poznatkov, či trávenie voľného času. Virtuálny a reálny svet vnímajú relatívne prepojene. Virtuálny svet však považujú za falošnejší a naopak, reálny svet sa im zdá komplikovanejší. Problém, ktorý mladí vnímajú je nadmerný čas trávený online, ktorý má až jedna tretina mladých problém ustriechnuť. Napriek času, ktorý online trávia, je pre 93% z nich stále zaujímavejší reálny svet. Myslíme si, že napriek vtiahnutosti do virtuality si mladí uvedomujú nástrahy, no chýbajú im skúsenosti k tomu, aby sa voči nim účinne bránili.

Kľúčové slová: internet, nástrahy internetu, reálny svet, sociálne siete, virtuálny svet.

‘Internetom a sociálnymi sieťami dnes žijú ľudia takmer všetkých vekových kategórií. Dnešná generácia mladých ľudí je jedna z prvých, ktorú internet sprevádza počas celého života. Digitálny priestor umožňuje nadväzovať vzťahy, priateľstvá, tráviť voľný čas, zbierať a šíriť informácie, či svoje myšlienky (Vrabec, 2010). Okrem nesporných pozitív, ktoré virtualita prináša, Šmahel (2003) upozorňuje na riziká, medzi ktoré patrí disinhibícia, neprítomnosť seba samého ako fyzického objektu, či prílišná anonymita, ktorá môže do života mladých ľudí priniesť rôzne úskalia.

Adolescencia je náročné obdobie hľadania seba samého a vytvárania si vlastnej identity (Divínová, 2005). Pri hľadaní seba, mladý človek hľadá odpovede na mnohé otázky. So svojimi pochybnosťami sa obracia na priateľov, rodinu, no vo veľkej miere hľadá odpovede na svoje otázky aj na internete. Okrem získavania odpovedí a nových poznatkov sú vo virtualite pre mladých silným lákadlom sociálne siete. Dnes je trendy byť online, byť na Instagrame, Facebooku či inej sieti. Na to, aby mladý človek zapadol do skupiny svojich priateľov, mal by sa správať podľa ich nepísaných

pravidiel, prezentovať isté myšlienky a spôsoby správania (Shafie, Nayan, Osman, 2012). Táto potreba zapadnúť tu bola vždy. V súčasnosti sa však presúva z reálneho sveta do sveta virtuality.

Virtualita a priestor sociálnych sietí umožňuje mladým byť tam, kde sa niečo deje, byť v kontakte s priateľmi, známymi. Dáva priestor na ukázanie svojich kvalít a dobrých stránok. Umožňuje prezentovať sa v takom svetle, ako by sme chceli (Ellison, 2013). Tienistou stránkou tohto prostredia, kde mladí trávia svoj voľný čas, je anonymita, ktorá so sebou prináša riziko nepravdivých informácií či klamstiev, ako aj disinhibovanosť a väčšiu otvorenosť hovoriť o intímnych veciach s neznámymi ľuďmi (Omernick, Sood, 2013). Nebezpečím môže byť tiež strata kontroly nad množstvom času stráveným online. Ako však virtuálny priestor vnímajú tí, ktorí v ňom vyrastajú a dospievajú?

V našej práci s mladými na internetovej poradni IPčko.sk sa stretávame s tým, že virtualita a čas strávený v nej predstavuje veľkú časť ich života. Je to priestor, kde majú priateľov a známych, kde majú pokope všetky informácie a možnosti trávenia voľného času. Zároveň je to pre nich možnosť hľadať pomoc, či radu, keď sa o ňu boja požiadať osobne. Je pre nich však virtualita lepšia ako realita?

Naše skúsenosti s mladými vo virtualite a túžba nájsť odpovede na spomenuté otázky nás motivovala k vytvoreniu programu pre stredoškolákov. Vzhľadom k tomu, že dnešná generácia v online priestore akoby vyrastá, chceme zistiť, ako tento priestor vníma, nakoľko je pre nich dôležitý v porovnaní s realitou, a aké pozitíva či negatíva v ich živote prináša.

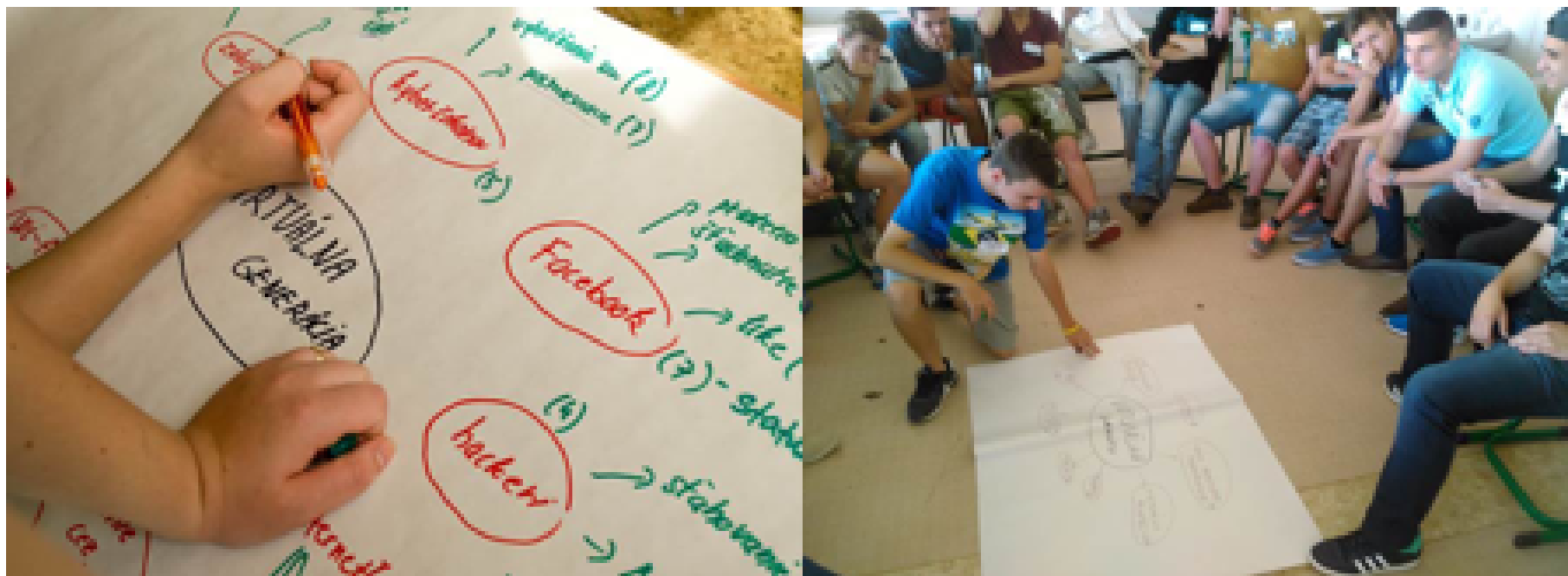
Priebeh projektu

Náš projekt INstatnE prebiehal v júni 2015 na celom Slovensku. Počas

siedmich dní sme sa stretli s 270 študentami z gymnázií, stredných škôl ako aj stredných odborných učilíšť v troch 90-minútových zážitkových programoch. Mladí, s ktorými sme počas tohto času diskutovali, boli vo veku od 15-20 rokov, (priemerný vek 16,73). Z nich bolo 165 žien a 105 mužov.

Keďže vnímame, že mladí ľudia žijú v priestore virtuality, myslíme si, že sú istým spôsobom odborníci na to, čo pre nich toto prostredie znamená, či aké pozitíva a negatíva pre nich prináša. Snažili sme sa preto osloviť mladých tak, aby vnímali, že ich postoje a názory sú pre nás dôležité. V osobných rozhovoroch sme sa rozprávali čo pre nich znamená virtualita a čo si pod týmto pojmom predstavujú.

Stretnutia sme začali „zoznamovačkou“, pri ktorej sme sa navzájom o sebe dozvedeli nové veci a vytvorili uvoľnenú atmosféru. Na otvorenie samotnej diskusie sme využili aktivitu “Dve pravdy, jedna lož“, kde mladí mali o sebe povedať niečo, čo je pravda, a zároveň si niečo o sebe vymyslieť. Mladí sa po tejto aktivite rozprávali o tom, aké jednoduché je v anonymnom prostredí internetu klamať a prezentovať sa v určitom svetle, ktoré nemusí byť vždy pravdivé. Po úvodných aktivitách mali účastníci diskusie možnosť formou brainstormingu vyjadriť svoj postoj a svoje vnímanie prostredia virtuality - bez obáv, že budú z našej strany, alebo zo strany spolužiakov, hodnotení. To podnietilo úprimnosť vo



výpovediach. Zaujímali sme sa tiež o to, čo je za ich vnímaním tohto pojmu, a koľkí v skupine to vnímajú podobne. Ich nápady sme zapísali v podobe sémantickej mapy.

Metodika výskumu

Na záver stretnutia boli študenti požiadaní o vyplnenie dotazníkovej batérie. Jej obsahom bolo viacero dotazníkov s využitím sémantického diferenciálu. Metóda sémantického diferenciálu obsahuje dvojice adjektív, ktoré určitým spôsobom charakterizujú konkrétny pojem, v našom prípade „virtuálny svet“ a „reálny svet“. Využitím tejto metódy sme sa snažili porozumieť tomu, čo pre nich virtuálny a reálny priestor znamená. Naším cieľom bolo zistiť, či dnešná generácia mladých ľudí hodnotí virtuálne



a reálne prostredie podobne, alebo naopak, či medzi nimi vníma rozdiel, a v čom konkrétne ten rozdiel je.

V dotazníku sme tiež využili metodiku problémového využívania internetu „Online cognition scale“ (Davis, 2002), s cieľom zistiť, ako mladí

využívajú internet, a do akej miery je toto využívanie problémové. Metodikou „brief COPE“ (Carver, 1997) sme zasa zisťovali, aké stratégie mladí využívajú, keď sa stretnú s problémom, alebo ťažkou životnou situáciou. Prostredníctvom „Škály životnej zmyslupnosti“ (Halama, 2002) sme zisťovali, či mladí prežívajú svoj život zmysluplne, cítia naplnenie, cieľ a smerovanie svojho života. Ako poslednú

sme využili Rosenbergovú škálu sebahodnotenia (Rosenberg, 1965), ktorou sme zisťovali postoj mladých k sebe a ako samých seba hodnotia.

Informácie o tom, čo pre mladých znamená prostredie internetu, spolu s nami skúmala tiež agentúra 2muse formou online panelu, ktorý prebiehal v septembri 2015. Svoj názor na využívanie a vnímanie virtuality poskytlo 312 študentov vo veku od 15-19 rokov, ktorí boli študentami stredných odborných učilíšť, stredných škôl a gymnázií. Z počtu 312 študentov bolo 159 mužov a 153 žien.

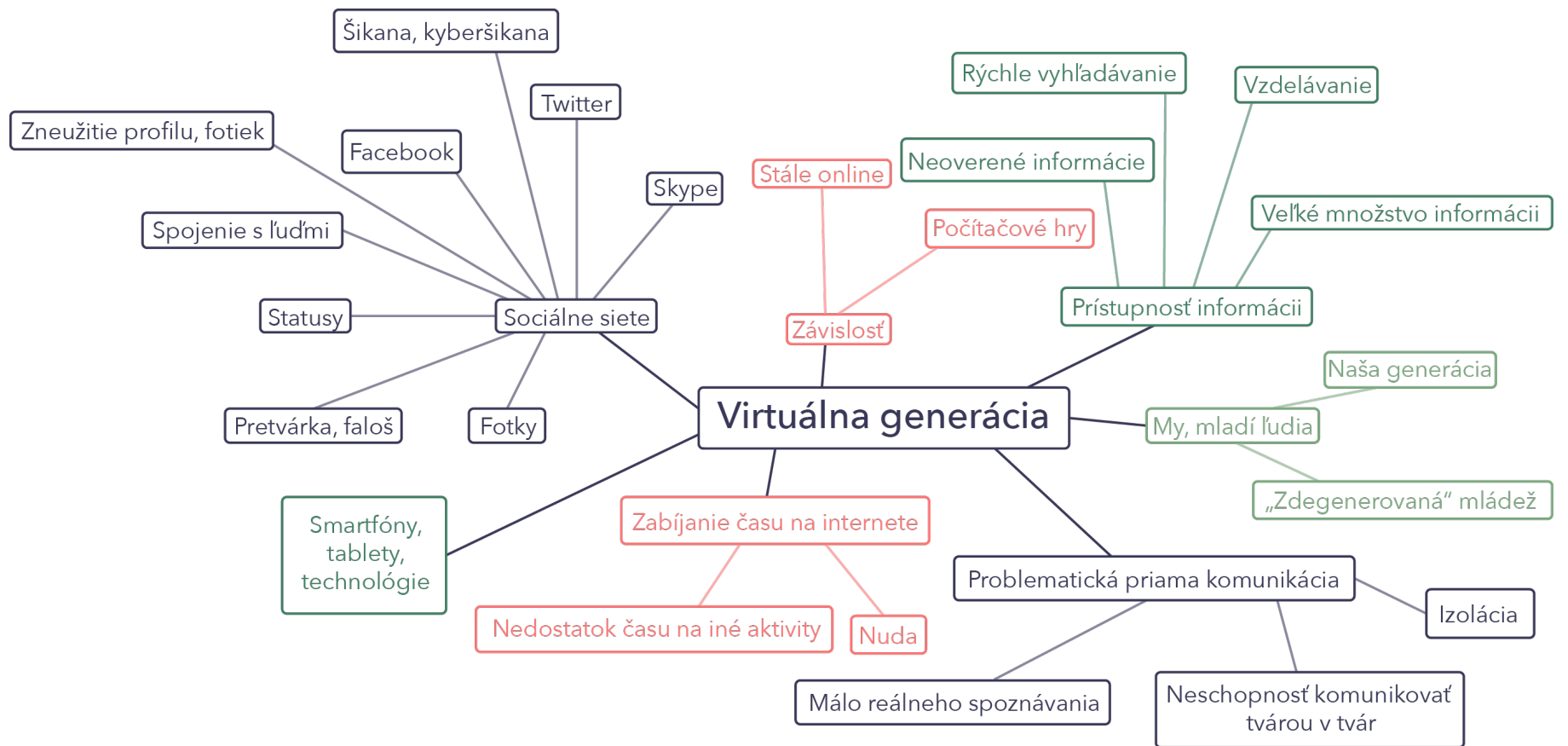
Zistenia projektu INstatnE

Program INstatnE bol zameraný na vekovú kategóriu adolescentov. S mladými sme sa stretli osobne, ako aj prostredníctvom online panelu.

V prvej časti stretnutia sme s mladými diskutovali na tému Virtualita. Pýtali sme sa ich, čo si pod týmto pojmom predstavujú, čo to v nich evokuje. Mladí za virtuálnu generáciu považujú seba, prípadne tých, ktorí sú od nich mladší - generáciu po nich. Oni sú tí, ktorí s mobilmi, počítačmi, notebookmi, a najmä internetom, boli v kontakte prakticky od mala. Okrem identifikovania sa s týmto pojmom však vnímajú aj negatívny dopad na nich. Z ich radov sa dokonca objavilo označenie „zdegenerovaná mládež“, ktorá veľkú časť svojho života prežíva online, priateľstvá si vytvára a prehľbuje cez sociálne siete, cez internet nakupuje, vzdeláva sa, trávi voľný čas.

V rámci virtuality sú pre mladých dôležité sociálne siete, z ktorých najčastejšie využívajú Facebook, Messenger a Youtube. Možnosť spojiť sa online vnímajú ako vhodný spôsob kontaktu s priateľmi. Práve priatelia sú tí, s ktorými trávajú online najviac času. Na druhej strane vnímajú neustále sa zvyšujúci problém v komunikácii tvárou v tvár, ktorá sa v dnešnej dobe vytráca. Ako ďalšie nástrahy vidia tiež možnosť zneužitia fotiek, či profilu, pretváрку a kyberšikanu, s ktorou sa anonymný online priestor spája. Virtualita a čas trávený v nej im tiež uberá z priestoru na oddych, prácu či voľný čas. Napriek tomu, že pre mladých sú sociálne siete významnou

súčasťou života, jej tienisté stránky si uvedomujú. Myslíme si však, že nie vždy vedia ako sa voči negatívam brániť, či ako nepodľahnúť tlaku okolia.

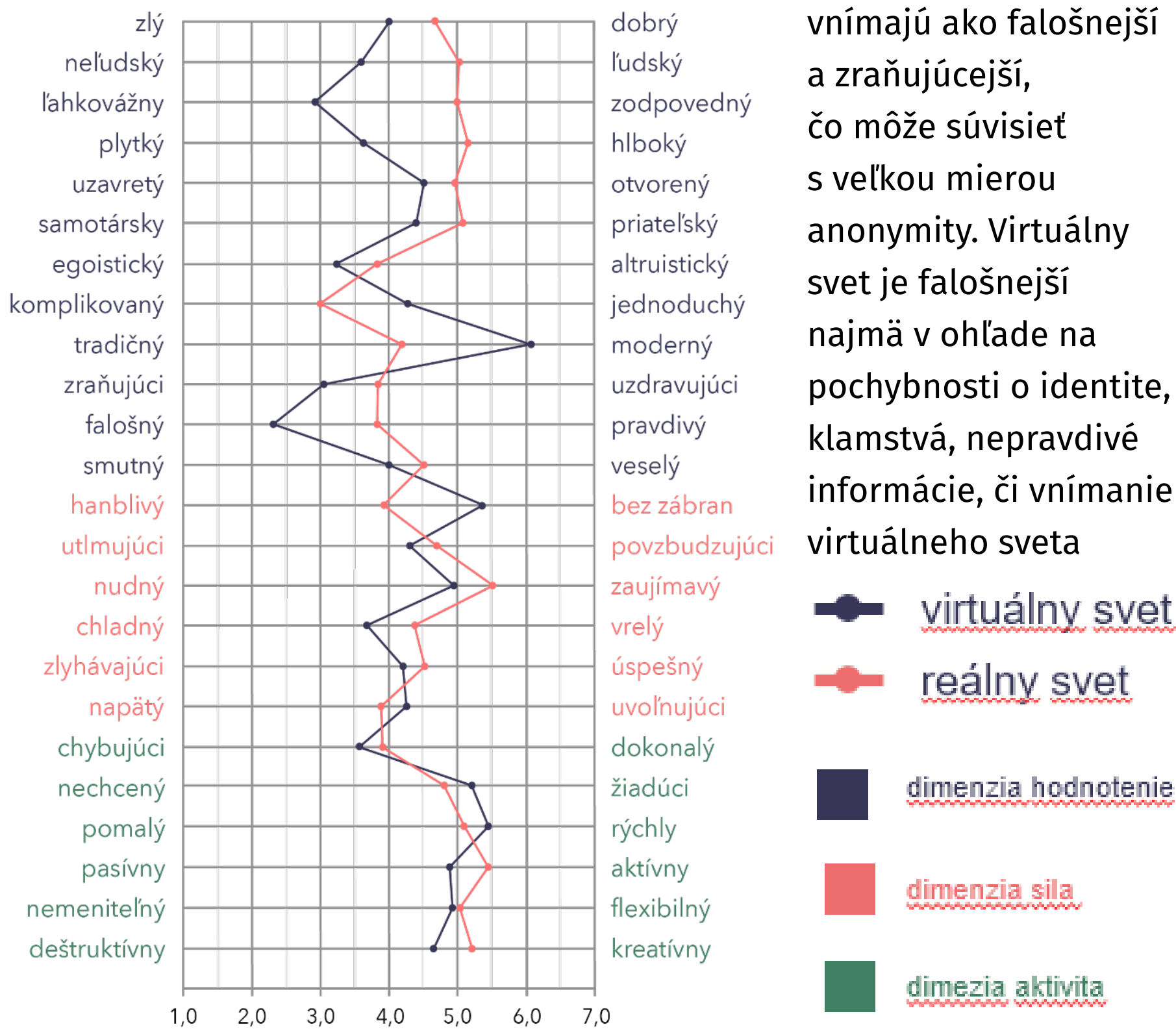


Virtualita je zároveň priestor obrovského množstva informácií. Pre mladých predstavuje možnosť získavať množstvo nových poznatkov, vzdelávať sa bez nutnosti ísť do knižnice, či študovne. Pozitívne vnímame ich povedomie o tom, že informácie prístupné online nemusia byť vždy pravdivé a overené. Výsledky naznačujú, že vo svojej schopnosti zhodnotiť správnosť a vhodnosť informácie si dôveruje približne len 50% mladých. Myslíme si, že uvedomenie si kvality informácií na internete im umožní byť obozretnejšími v tom, čomu uveria a ktorej informácii dajú prednosť.

V súlade s našimi výsledkami, zistenia 2muse naznačujú, že virtuálny svet umožňuje mladým získavať nové poznatky a informácie, sledovať filmy, videá, či rýchlo a ľahko sprístupniť rôzne formy zábavy. Zároveň im umožňuje komunikovať s ľuďmi - či už s tými, ktorí sú ďaleko, alebo pomáha pri spoznávaní nových ľudí. Na druhej strane si uvedomujú, že čas strávený vo virtualite im uberá čas, ktorý by mohli tráviť či už čítaním kníh, štúdiom, športom, v prírode a podobne. Uvedomujú si tiež fakt, že pobyt vo virtualite ich oberá o realitu a priamy kontakt s ľuďmi.

Generácia mladých virtualitou doslova žije. Napriek tomu, že tretina mladých tvrdí, že vo virtuálnom svete sa nepohybujú, to, že bývajú online na internete, pripúšťajú všetci. Reálny a virtuálny svet vnímajú ako jeden priestor, v ktorom nemusia rozlišovať, či sú s kamarátmi online, alebo v realite (Holdoš, 2013). Silné prepojenie týchto dvoch svetov naznačujú aj naše zistenia. Zo zistení 2muse vyplýva, že každý štvrtý dospelý považuje online svet za neoddeliteľnú súčasť svojho života a asi tretina pripúšťa, že musia vedieť, čo sa deje v ich kruhoch na internete. Oba tieto svety považujú za rýchle, aktívne a vyžadujúce flexibilitu. V niektorých ohľadoch sa však virtuálny svet od toho reálneho líši. Mladí vidia rozdiel najmä v tom, nakoľko môžu virtuálnemu svetu dôverovať. Zistili sme,

že virtuálny svet vnímajú ako falošnejší a zraňujúcejší, čo môže súvisieť s veľkou mierou anonymity. Virtuálny svet je falošnejší najmä v ohľade na pochybnosti o identite, klamstvá, nepravdivé informácie, či vnímanie virtuálneho sveta



ako vymysleného. Zaujímavé je, že zatiaľ čo 80% mladých si myslí o sebe samých, že sa vo virtualite aj v realite správajú rovnako, o svojich spolužiakoch si to myslí už len 53% z nich.

Na druhej strane virtualitu považujú za modernejšiu a jednoduchšiu. Zložitosť reálneho sveta vnímajú najmä v náročných medziľudských vzťahoch, nevyhnutnosti rozhodovania, finančného zabezpečenia, či škole. Ako pozitívum vnímame, že napriek času strávenému online, je pre 93% mladých reálny svet stále zaujímavejší.

Napriek nástrahám, ktoré internet a virtuálny svet prináša, mladí majú pocit, že sú na to pripravení. Z prieskumu 2muse vyplynulo, že 69% mladých je presvedčených, že si na internete vedia ustrážiť svoje súkromie, 60% si myslí, že vedia efektívne využívať informácie na internete, a 57%, že vie rozoznať zaujaté informácie.

Rizikom internetu je však tiež závislosť na internete. Vo výskume IPčko.sk približne tretina opýtaných priznala, že je pre nich náročné ustriechnuť čas strávený online, a takmer polovica priznáva, že ostávajú online dlhšie, ako plánovali.

Problematické užívanie internetu sa môže odraziť vo viacerých oblastiach života. Podľa Halls a Parsonsa (2001) ľudia nadmerne používajúci internet majú väčší problém zvládať náročné situácie. Ukázalo sa, že tí, ktorí sa nevedia online pripojenia vzdať, môžu svoje problémy častejšie riešiť sebarozptýlením sa, alebo popretím toho, že nejaký problém majú. Po spoločnej debate ľudí z IPčko.sk s tínedžermi - v rámci výskumu - tretina z nich pripustila, že využíva internet na oddialenie, alebo zabudnutie na svoje povinnosti, či nepríjemné veci. Ak mladí problém neriešia, ale naopak, uchylujú sa k online vzťahom, hrám, či surfovaniu po internete, problém sa môže ešte viac prehĺbiť. Na druhej strane sme tiež zistili, že tí, ktorí trávia neprimerane veľa času online,

tam môžu hľadať inštrumentálnu pomoc - vo forme rady, informácie, či odborného poradenstva.

Mladí využívajúci internet nadmieru, kvôli tomu, aby našli nových priateľov, aby boli súčasťou niečoho, môžu častejšie svoj život vnímať ako menej naplňujúci. Priatelia, známi, alebo rodina umožňujú vnímať svoj život ako zmysluplný (Groudon, José, 2015). Ak však musíme priateľov hľadať online a byť na sociálnej sieti, aby sme niekam patrili a nenudili sa, v reálnom živote bude táto dôležitá súčasť chýbať napriek online náhrade.

To, ako využívame internet, môže zároveň súvisieť s tým, ako vnímame a hodnotíme samých seba. Zistenia z výskumnej časti realizovanej IPčko.sk naznačujú, že tí, ktorí nadmieru využívajú internet, hodnotia seba samých horšie. Ľudia, ktorí so sebou nie sú spokojní, sa snažia na sociálnej sieti prezentovať v lepšom svetle (Young, 2013). Online sa môžu cítiť sebavedomejšie, spokojnejšie. V konečnom dôsledku ich to ale môže viesť k tomu, aby boli tam, kde sa cítia lepšie - na internete. Odísť z online sveta pre nich môže následne znamenať stratu tohto pozitívneho vnímania, čím ľahko upadnú do online závislosti (Lee, Cheung, 2014).

Implikácie do praxe

Život mladých je popretkávaný mnohými životnými situáciami a úlohami. Veľká časť z nich sa odohráva vo svete virtuality. Z výsledkov programu, ktorý sme pre stredoškolákov pripravili, môžeme usúdiť, že napriek vtiahnutosti do virtuality si mladí uvedomujú nástrahy, ktoré môže prinášať. Predpokladáme, že viac, ako povedomie o nebezpečenstvách internetu, im chýbajú skúsenosti, zručnosti, či vedomosti k tomu, ako sa účinne brániť pred negatívami virtuálneho sveta. Našou úlohou je viesť ich k vytváraniu si silných a kvalitných priateľstiev v reálnom svete, v tréningu sociálnych zručností a komunikácie. Ukázať im ich reálnu

hodnotu, napriek nedokonalostiam, ktoré má každý. Mali by sme im ísť príkladom v tom, ako si vyberať kvalitné informácie a naučiť ich kriticky zhodnotiť jednotlivé myšlienky. V neposlednom rade by sme im mali vytvoriť priestor a bezpečie na to, aby pred svojimi problémami neutekali do virtuálneho sveta, ale naopak, aby vyhľadali pomoc, či radu u niekoho skúseného, v kom môžu nájsť dôveru.

Literatúra

Divínová, R. (2005). Cybersex- Forma internetové komunikace. Praha: Triton, 168 s. ISBN 80-7254-636-8.

Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider a brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, vol. 4, pp. 92-100. ISSN 1573-3521.

Ellison, N. (2013). Future Identities: Changing identities in the UK- the next 10 years. London: Foresight, dostupné online : https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/275752/13-505-social-media-and-identity.pdf

Groudon, M.E. – Jose, P.E. (2015). Do sources of meaning differentially predict search for meaning, presence for meaning, and well-being? *International Journal of Wellbeing*. vol.5, no.1, pp.33-52, ISSN 1179-8602

Halama, P. (2002) Vývin a konštrukcia škály životnej zmysluplnosti. *Československá psychologie*, vol.46, pp. 265-276, ISSN 0009-062X.

Hall, A.S. – Parsons, J. (2001). Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behaviour therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, vol.23, no.4, pp.312-327, ISSN 1040-2861.

Holdoš, J. (2013). Závislosť od internetu u mladých. In : V. Kačínová - J.Považan (Eds.) *Výchova a vzdelávanie ako nástroj (de)formovania hodnotového systému spoločnosti III*. Zborník z konferencie, 86s., ISBN 978-80-561-0108-7.

Lee, Y.W. – Cheung, C.M. (2014). Problematic Use of Social Networking Sites: The Role of Self-Esteem. *International Journal of Bussiness and Informtion*. Vol. 9, no.2, pp.143- 159, ISSN 1728-8673

Omernick, E. – Sood, S.O. (2013) The impact of Anonymity in Online Communities. dostupné online http://www.cs.pomona.edu/~sara/Site/Publications_files/anonymitySood.pdf

Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent self- image*. NJ: Princeton University Press., 326 p.

Shafie, L.A. – Nayan, S. – Osman, N (2012). Constructing Identity through Facebook profiles: Online Identity and Visual Impression Management of University Students in Malaysia. *Procesia- Social and Behavioral Science*. Vol. 65, pp. 134-140. ISSN 1877- 0428

Šmahel, D. (2003). *Psychológia a internet. Děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton, 159 s. ISBN 80-7254-360-1.

Vrabec, N. (2010). *ON-LINE GENERÁCIA: informácie, komunikácia a digitálna participácia mládeže v informačnej spoločnosti*, 1.vyd. Bratislava :IUVENTA,

Young, K. (2013). Managing online identity and diverse social networks on Facebook. *Webology* vol.10, no.2, pp. 1-18, dostupné online <http://www.webology.org/2013/v10n2/a109.pdf>

Kapitola č. 1

Sme dnes iní ako kedysi?

Sme dnes iní ako kedysi? (Zamyslenie školského psychológa)

Eva Gajdošová

Fakulta psychológie, Paneurópska vysoká škola

Anotácia:

Prezentácia/príspevok zdôrazňuje zmeny v súčasnej škole z pohľadu psychológa a upozorňuje na úlohy, ktoré školských psychológov očakávajú v procese edukácie virtuálnej generácie detí. Autorka sa opiera o naše i zahraničné skúsenosti a o vlastné skúsenosti zo školsko-psychologickej praxe.

Kľúčové slová: generácia detí 21. storočia, úlohy školského psychológa, aplikovaná pozitívna psychológia, mentálne zdravie, koncepcia duševného zdravia.

Motto:

Dieťa nemáme učiť zvládať tento svet, máme mu pomôcť vyrásť do osobnosti, ktorá ho zmení. (neznámy autor)

Charakteristika virtuálnej generácie - skúsenosti školských psychológov

Technológia sa pre novú generáciu detí a mladistvých stala prirodzenou súčasťou ich života, a bez počítačov, tabletov, smartfónov si nevedia život ani predstaviť. Veľmi skoro fungujú s fotografickým aparátom v mobile, s diaľovými prepínačmi televízie, s internetbankingom.

Dieťa tretieho tisícročia je technologicky veľmi vyspelé, vie si nájsť obrovské množstvo informácií za niekoľko sekúnd, získať také informácie, o ktorých generácie 20. storočia ani nevedeli, že také problémy a javy existujú. Dokonca môžeme povedať, že je to celkom „preinformované“ dieťa, ktoré dostáva veľa podnetov, mnoho nových poznatkov, má veľa čiastkových informácií, ale jeho poznanie je útržkovité, a mnohým súvislostiam ani nerozumie. Dieťa virtuálnej generácie je unavené

z toľkého množstva informácií, motoricky nepokojné, neschopné sústrediť sa. Už 8-10 ročné deti trávajú celé hodiny pri počítači, hrajú videohry, zostreľujú kozmické lode, objavuje stratené svety, ale sami sú v knižnici úplne stratení.

Internet dal od ranného veku miléniovej generácii prístup k ľuďom na iných kontinentoch. Je pre nich prirodzené komunikovať v angličtine, a nakontaktovať sa na človeka, s ktorým sa nikdy v živote nestretli. Je pre nich prirodzené si za niekoľko minút vyhľadať správy o mieste, ktoré ešte nikdy nenavštívili, kúpiť si letenku, zaplatiť ju prostredníctvom internetbankingu a na druhý deň tam odcestovať.

Deti virtuálnej generácie získavajú rady na portáloch, informácie na webových stránkach, či počas telefonickej komunikácii s ľuďmi. Majú rozsiahlu sociálnu sieť, nijako nelimitovanú svetadielmi. Robia viac vecí naraz a rýchlo sa unudia, ak by do ich mozgu prichádza len jeden stimul.

Svoje súkromie zverejňujú na blogoch - počnúc od svojich dovolení, študijných problémov až po intímne zážitky, otvorene sa vyjadrujú v diskusných fórach, a majú paralelnú identitu na nete. Chcú byť nezávislí, ale potrebujú usmerňovanie a rady. Nie sú naučení sami prísť na to, čo ďalej – ved' predsa im pomôže rodič, kamarát alebo internet.

Tým, že sú zvyknutí na e-mailovú komunikáciu alebo telefonovanie, tak stretnutia tvárou v tvár nie sú ich silnou parketou. Tým, že všetci používajú automatické softvéry na opravu gramatických chýb, a taktiež to, že slovník sa zjednodušuje rozličnými skratkami, záporne ovplyvňuje ich gramatické zručnosti. Mnohí dokonca majú ťažkosti napísať obyčajný len trochu dlhší list, úvahu či slohovú prácu.

15-19 ročným mladým ľuďom troch bratislavských stredných škôl sme položili otázku: Akí vlastne ste, aká je vaša generácia, napíšte jej pozitíva,

jej silné stránky, ale napíšte aj jej nedostatky a limity. A tu sú odpovede 62 mladých ľudí:

V čom sme dobrí:

- sme dobrí v novodobých technológiách,
- sme schopní získať obrovské množstvo informácií za veľmi krátky čas, dozvedieť sa veľa o svete, o krajinách, o hnutiach, o kapelách, o kamarátoch a ich vzťahoch, nádejách, žalostiach a problémoch,
- máme radi slobodu a nechceme byť na niekoho odkázaní a na niekom závislí, nechceme, aby nám niekto diktoval, čo máme robiť,
- sme otvorení, hrozne úprimní, hovoríme do očí akéhokoľvek človeka, bez ohľadu na to, kto to je (sused, učiteľ, riaditeľ školy, psychológ, rodič, starý rodič, úradník) svoj názor, kritiku, námietky,
- neberieme život vážne, robíme si zo všetkého srandu, vtipy, humor,
- uprednostňujeme zdravý životný štýl, mnohí veľa posilujú, kladú dôraz na svoj výzor, postavu, oblečenie,
- pomáhame svojim kamarátom nezištne, dáme za nich aj dušu.

A kde máme chyby?

- žijeme vo virtuálnom svete, ktorý nás začína ovládať, komunikujeme s kamarátmi mailami, niekedy presedíme za počítačom aj pol dňa a píšeme si s kamarátom v susedstve miesto toho, aby sme sa s ním stretli,

- mnohí sme na počítačoch závislí,
- aj keď je rodina pre nás dôležitá, radi odchádzame z domu a vraciame sa domov často príliš neskoro,
- nemáme rešpekt voči žiadnej autorite a nemáme úctu ani voči starším,
- dôležití sú pre nás najviac kamaráti, ich mienka, ich názory,
- sme dosť konformní,
- nehanbíme sa v rôznom prostredí, teda aj v škole, hovoriť vulgarizmy, už automaticky alebo ako provokácia dospelých, napr. učiteľov,
- a sme aj dosť psychicky chorá generácia – veľa z nás má depresie, strachy, obavy, fobie, a možno aj preto je nás veľa závislých – na počítačoch, mobiloch, hazarde, drogách, zvlášť alkohole,
- fakt hodne pijeme, rovnako chlapci, ako aj dievčatá a veľa fajčíme, a na to míňame veľa peňazí,
- začíname veľmi skoro sexuálne žiť a zároveň túžime po láske a po vernosti,
- rýchlo rezignujeme, vzdávame sa, len čo sa nám dačo nedarí,
- sme leniví, egoistickí, viac materiálne založení a radi sa bavíme o peniazoch.

Učitelia aj psychológovia na vybraných stredných školách v Bratislave upozorňujú najmä na tieto skutočnosti spojené s virtuálnou generáciou:

- Ako pozitíva uvádzajú ich vnímavosť, všímavosť, dobrý postreh, kritickosť, samostatnosť, šikovnosť, inteligenciu, kreativitu, na druhej strane spomínajú ich tvrdohlavosť, ťažšiu prispôsobivosť najmä na požiadavky dospelých, registrujú, že rastie počet detí s poruchami učenia a správania, ale aj so psychickými ochoreniami, najmä depresiou a sebadeštrukciou, je to generácia, ako hovoria učitelia, ktorá ťažie prijíma pravidlá, zákony, disciplínu, poslušnosť, a ktorá prejavuje potrebu oslobodiť sa od pravidiel založených na autorite a potláčaní citov.
- Učitelia evidujú rast sociálno-patologických javov u žiakov v školách, najmä nárast verbálneho a fyzického násillia, agresie a intolerancie medzi žiakmi navzájom, a to nielen v kritickom období puberty, ale už aj na 1. stupni základných škôl, ale aj nárast nelátkových závislostí, napr. hazardných hier, závislosti na počítačoch, mobiloch, nakupovaní.
- Sledujú, že žiaci vedome šikanujú svojich spolužiakov a neprijímajú ich do svojej skupiny, ak sa od nich odlišujú inými fyzickými či psychickými charakteristikami, alebo sú príslušníkmi inej národnostnej a etnickej skupiny, ak ich rodičia majú iný sociálny status či finančné zázemie, ak majú ich vrstovníci iné záujmy, postoje či ašpirácie. Šikanovanie žiakov sa už presúva aj na učiteľov, ktorí sú často krát bezmocní voči tvrdej psychickej aj fyzickej agresii detí.
- Žiaci, podľa učiteľov, často nedokážu rozvážne, pokojne a morálne správne riešiť bežné detské životné konflikty a záťažové situácie so spolužiakmi, vrstovníkmi, učiteľmi, rodičmi či súrodencami a problémové situácie riešia agresívne.
- Robia vážne chyby v sociálnej komunikácii a uplatňujú pri komunikovaní také negatívne emócie ako hnev, iróniu, sarkazmus, nepriateľstvo či nevraživosť. Mnohí žijú vo virtuálnej realite, sedia osamelo

doma a komunikujú cez internet, cez sociálne siete, na facebooku však majú stovky priateľov z celého sveta, ktorých však poznajú len virtuálne, nevidia, akí v skutočnosti sú, ako sa správajú v reálnom živote, ako v bežnom reálnom živote komunikujú, ako riešia životné problémy, krízy, ako prežívajú dnešný svet okolo seba, ako sú vlastne schopní milovať a byť milovaní, Neuznávajú akékoľvek obmedzenia, ktoré by im prekážali v užívaní novej roly a slobody. Majú potrebu všetko skúsiť a „užiť si.“ Preferujú intenzívne zážitky, kde je ich cieľom dosiahnutie maxima.

- U dospelých si cenia vlastnosti ako zmysel pre humor, schopnosť vypočuť ich, schopnosť brať ich za rovnocenných partnerov a nezdôrazňovať nadradenosť a autoritu.
- Je to generácia, v ktorej viacerí dospievajúci stratili zmysel života, chcú žiť hneď tu a teraz, nerobia si plány do ďalekej budúcnosti.

My dospelí a ešte dospelejší, keď počujeme tieto informácie o deťoch súčasnosti a sami máme s virtuálnou generáciou svoje skúsenosti a zážitky, máme tendenciu mladú generáciu odsudzovať a porovnávať ju s tou predchádzajúcou. Pri porovnávaní pravdaže nevychádza pozitívne.

Mnohým z nás dospelých napadne otázka: Do akého sveta sme priviedli túto novú generáciu detí? Čo pozitívne vo svete okolo seba dnes môžu deti vidieť, aké ideály, vzory a hodnoty môžu v ňom nájsť?

Generáciu detí 3. milénia nechávame dospievať vo svete s vážnou krízou morálky, ktorá sa prejavuje vo viacerých sférach našej spoločnosti a nášho života, dokonca postihuje aj naše rodiny. Spoločnosť sa čím ďalej, tým viac stáva tolerantnejšou voči klesajúcej morálke a porušovaniu zákonov. Negatívne javy sa stávajú bežnou súčasťou života, zvyšuje sa dostupnosť alkoholu, cigariet a drog, dochádza k oslabeniu citových vzťahov v rodinách a rozvod sa stáva spoločensky akceptovanou formou

riešenia problémov. Priviedli sme deti na svet, ktorý je charakteristický rozvratom, rozpadom a dysharmóniou v rodinách, s vysokým percentom rozvodovosti mladých manželstiev s jedným alebo viacerými deťmi. Do sveta, v ktorom veľký počet detí vyrastá a bude vyrastať bez prítomnosti jedného z rodičov v rodine, častejšie otca resp. žije v rodine s nevlastným otcom ako novým partnerom svojej matky, niekedy aj s jeho deťmi, svojimi nevlastnými súrodencami, dokonca so striedavou starostlivosťou rodičov. Neúplná rodina predstavuje relatívne veľké riziko pre vznik rôznych porúch správania, nakoľko rola osamelého rodiča je z hľadiska výchovy náročnejšia. Rizikovým faktorom je tiež nezáujem alebo nedostatok času rodičov starať sa o emočné problémy detí, chýba preukazovanie lásky, porozumenia, empatie, opory a istoty zo strany rodičov. Celkom zvláštnu kategóriu tvoria rodiny, v ktorých dochádza k týraniu, zanedbávaniu a zneužívaniu detí.

V škole sú deti tohto milénia svedkami aktuálne prebiehajúcej rezignácie, apatie, stresu a syndrómu vyhorenia u značného počtu učiteľov, a zažívajú na integráciu a inklúziu nepripravené slovenské školy (postoje rodičov, postoje učiteľov, kvalifikácia učiteľov, učebné plány, materiálno-technické vybavenie škôl a i.), s nedostatočnou spoluprácou rodičov so školou, a s rastom agresie rodičov voči pedagógom.

V školách je stále výrazný podiel vekovo starších a starých učiteľov v dôchodkovom veku, ktorí už nedokážu riešiť novovznikajúce výchovné problémy žiakov a sociálno-patologické javy a zvládať enormný tlak na počítačovú gramotnosť.

Deti a mladí ľudia v základných a stredných školách v posledných prieskumoch (napr. v prieskume Ústavu informácií a prognóz školstva ÚIPŠ, 2012) uviedli, že postrádajú komunikáciu s dôveryhodným dospelým v škole, chýbajú im v škole tak potrební odborní zamestnancami ako školskí psychológovia či sociálni pedagógovia, ktorým by sa mohli

zdôveriť s osobnými a rodinnými problémami, prediskutovať možné riešenia, upozorniť na negatívne javy v triedach, požiadať o rady, návrhy, odporúčania, čo robiť, kam smerovať, kam sa uberať.

Všetky uvedené problémy, aj tie tu nespomenuté, nás totiž upozorňujú na to, že musíme prijať iné spôsoby edukácie virtuálnej generácie, reformovať výchovnovzdelávací systém najmä v tom, že v ňom položíme dôraz nielen na kognitívny vývin generácie detí dneška, ale predovšetkým na ich vývin emocionálny, sociálny aj morálny, a dôraz na radosť, pohodu, spokojnosť, well-being a šťastie v škole, a na častejšie prežívanie pozitívnych emócií. A tak sme sa dostali k novému trendu 3. milénia – k aplikácii pozitívnej psychológie v škole.

Aplikácia pozitívnej psychológie v škole

Pozitívna psychológia, ktorá sa začala rozvíjať práve v novom miléniu, a markantne v posledných piatich rokoch, vyzýva na polozenie dôrazu predovšetkým na pozitívne oblasti života človeka a na pozitívne stránky jeho osobnosti, na psychické sily v človeku, a čo je pre školskú psychológiu veľmi významné, na potenciality jedinca a požaduje, aby sa do popredia skúmania života dostali také javy ako well being, spokojnosť, šťastie, pohoda, nadšenie, sebaúčinnosť, reziliencia, láska, priateľstvo, radosť, optimizmus, humor, odolnosť, altruizmus, empatia, odpúšťanie, spiritualita a zmysel života.

Aplikácia pozitívnej psychológie v školách a v školských zariadeniach predpokladá budovať tzv. pozitívny model školy podporujúci sily, silné stránky jedincov, žiakov aj učiteľov. Neznamená to však zároveň poprieť existenciu deficitov, ťažkostí, porúch a problémov v škole a pomoc žiakovi k návratu k normalite (chápanej ako absencia porúch), ale všetko smerovať na optimálne fungovanie školy, na hľadanie zdrojov pre rozvoj, a to ako v rámci individua, tak aj v rámci society, ktorá ho obklopuje,

a následne zdroje rozvíjať, a tým redukovať potrebu používania tradičných psychologických a sociálnych intervencií (Pluskota, 2014, s.2). Pozitívny model aplikovaný v školskom prostredí nesúťaží s tradičným klinickým modelom, ale ho vhodne dopĺňa. V programe pozitívnej psychológie teda medzi základnými cieľmi nájdeme ako snahy o prevenciu výskytu negatívnych javov a zážitkov, tak aj podporu pozitívnych fenoménov (Slezáčková, 2010,s.58)

Už Seligman a kol. (2004) podčiarkol, že pozitívna psychológia používa rovnaký súbor nástrojov ako tradičná psychológia, preto nie je potrebné vytvoriť a postaviť nový konštrukt pre pozitívnu psychológiu. Potrebné je iba „zmeniť objekt záujmu“- teda, odísť od „opravy“ toho, čo je v živote zlé, negatívne, k tvoreniu, rozvíjaniu toho, čo je v živote to najlepšie. Ide o podporovanie optimálneho fungovania ľudskej bytosti, ako aj viery a nádeje, že to bude úspešné.

Pri aplikácii pozitívnej psychológie v škole ide o nový pohľad na výchovu, na vzdelávanie, na seba, na svet a na seba v ňom. Ide tu vlastne o salutogénu v škole, a podporu individuálnych zdrojov zdravia, silných stránok žiakov a učiteľov rozvíjaním ich potencialít smerujúcich ku kvalite ich života v škole, a nielen tam. Znamená to predovšetkým hľadanie, odhaľovanie, identifikovanie pozitívnych možností žiakov a učiteľov, a to nielen v rámci ich kognitivizácie, ale aj motivácie, emocionalizácie, socializácie, autoregulácie.

Tento nový trend stojí na 3 základných pilieroch (Seligman at al, 2005):

1. pilier: využívanie pozitívnych emócií (žiakov, učiteľov, iných, napr. odborníkov v škole, rodičov)
2. pilier: využívanie pozitívnych osobnostných charakteristík, schopností,

nadania a talentu žiakov

3. pilier: využívanie pozitívnych sociálnych inštitúcií (demokracia, silná rodina, školská edukácia podporujúca pozitívny rozvoj osobnosti).

Vstup pozitívnej psychológie do školy iniciuje aj zmenu v školskej psychológii a v práci školského psychológa. Školský psychológ sa viac orientuje na podporu mentálneho zdravia žiakov a učiteľov v školách a rozvíjanie ich predností a potencialít. Tým sa v školách udomácňuje cez aktivity školského psychológa, ale a ďalších odborníkov ako školských špeciálnych pedagógov, sociálnych pedagógov, metodikov prevencie nová koncepcia - koncepcia mentálneho zdravia (Gajdošová, 2015).

Modifikácia koncepcie práce školského psychológa v intenciách pozitívnej psychológie

- Primárnou úlohou školského psychológa je v rámci novej koncepcie jeho práce pracovať s celým systémom škola a s jeho podsystémami (v zahraničí ide o zmenu nazvanú „system school psychologist“). Znamená to venovať mimoriadnu pozornosť nielen práci s jedným problémovým žiakom, ale predovšetkým pracovať so skupinami žiakov v triedach, celými triedami, ročníkmi, s kolektívom učiteľov, s rodičmi žiakov, s ďalšími komunitami.
- Pri zmene školy na pozitívnu školu a pri zlepšovaní jej kvality sa predpokladá prejsť z kvantitatívnych kritérií úrovne školy, ktoré sú neustále v popredí záujmu školských orgánov, inštitúcií aj managmentu väčšiny škôl, na kritériá kvalitatívne a oveľa výraznejšie a systematickejšie pracovať na sociálnej psychológii školy, teda na zlepšovaní sociálnej klímy a sociálnej atmosféry v škole, na medziľudských vzťahoch v škole, v rámci nich na vzťahoch managmentu školy s podriadenými, na vzťahoch

v učiteľskom zbore, na vzájomných vzťahoch a kontaktoch pedagogických a odborných zamestnancov školy, vzťahoch učiteľov s rodičmi žiakov, a prirodzene na sociálnych vzťahoch v rámci tried, ročníkov a skupín, a aj tým prispievať k lepšej spokojnosti žiakov a pracovníkov školy, ich väčšej pohode v škole, školskému wellbeingu.

- Pozitívna škola výrazne posúva aktivity školského psychológa k podpore dobrého mentálneho zdravia žiakov a učiteľov, najmä humanizáciou výchovno-vzdelávacieho procesu a optimalizáciou výchovy a vzdelávania, napr. aj väčším dôrazom na psychohygienu v škole, prípravu rozvrhu hodín zo psychologického hľadiska, vstup do prípravy školských vzdelávacích programov a výberu obsahu vzdelávania, spolupodieľaním sa na výbere vyučovacích a výchovných metód učiteľov či rodičov, postupov a prístupov vzhľadom na potreby už novej generácie žiakov, ako aj špecifické potreby detí so špeciálnymi potrebami a diferenciaciu a individualizáciu edukácie a i.
- Pozitívna psychológia aplikovaná v škole kladie dôraz na identifikáciu pozitívnych schopností, vlastností, zručností, nadania a talentu, a následne na pozitívny osobnostný rozvoj nielen žiakov, ale aj učiteľov, napr. aj prostredníctvom krátkodobých tréningov sociálno-emocionálnych zručností, debát, workshopov na vybrané naliehavé témy súčasnosti , a i.
- Znamená tiež venovať pozornosť hľadaniu iných efektívnych stratégií cez pozitívnu psychológiu týkajúcich sa riešenia novodobých sociálno-patologických javov v škole, akými sú kyberšikana, nelátkové závislosti, intolerancia, rasizmus, šikanovanie učiteľov, apatia a strata zmyslu života žiakov, už len častejšou debatou s deťmi o týchto problémoch, priblížením autentických príbehov, filmami, divadelnými predstaveniami orientovaných na mladých.

- V práci školského psychológa tento nový trend vyžaduje uprednostniť primárnu prevenciu, a klásť dôraz na prípravu a realizáciu krátkodobých, stredne dlhých, ale aj dlhodobých preventívnych programov (zameraných napr. na komunikáciu s rodičmi, efektívne riešenie konfliktov v triedach, na rozvíjanie asertivity, empatie, zvládanie krízovej intervencie a krízového managementu), ale aj na skupinové a hromadné poradenstvo a konzultačno-poradenskú prácu pre rodičov a učiteľov, a iných odborných pracovníkov školy.

- Pozitívna psychológia výrazne upriamuje pozornosť aj na kvalitu života jedincov v súčasnosti aj v budúcnosti, a tým sa do popredia dostáva kvalitné kariérové poradenstvo určené žiakom a študentom pri prvej a druhej smerovej voľbe povolania, na efektívnu diagnostiku a odhalenie ich pozitívnych osobnostných kvalít, profesijných záujmov, všeobecných aj špecifických intelektových schopností, osobnostných vlastností, výkonnej motivácie, dlhodobých ašpirácií a i.

- S kvalitou života úzko súvisí aj intenzívnejšia psychologická príprava mladých ľudí pre dobré partnerstvo, manželstvo a rodičovstvo, ktorá v našich školách stagnuje, pre zvládanie prípadných problémov v pároch pozitívnymi prostriedkami.

- Aktívny vstup pozitívnej psychológie do škôl znamená tiež pozitívnu kooperáciu školského psychológa s mnohými ďalšími odborníkmi (poradenskými a klinickými psychológmi, školskými špeciálnymi pedagógmi, logopédmi, sociálnymi pedagógmi, koordinátormi prevencie, kariérovými poradcami, sociálnymi pracovníkmi, pedopsychiatrami, ale aj právnikmi, mediátormi, lekármi, sociológmi) v rámci multidisciplinárnych tímov, a to vo väčšej miere ako tomu bolo doteraz.

- Pozitívna tímová spolupráca však vyžaduje kvalitné sociálne

kompetencie participantov. Preto aktivity školského psychológa smerujú aj k tréningu učiteľov a iných pedagogických a odborných pracovníkov v oblasti sociálno-emocionálnych zručností, porozumenia svojmu prežívaniu a správaniu, ale aj správaniu svojich kolegov, žiakov aj ich rodičov, najmä k empatii a kongruencii, k používaniu adekvátnych spôsobov správania a reagovania vyplývajúcich z pozitívnych trendov.

- Dôraz na silné stránky jedincov a skupín či komunit, v ktorých sa mladí ľudia pohybujú, predpokladá tiež oveľa intenzívnejšiu psychologickú prácu a zameranie psychologických služieb na ich rodiny, rodičov aj širšie rodinné prostredie, čo vyžaduje každodennú spoluprácu s rodičmi pri výchove detí, pri zmene ich správania, výsledkov učenia či voľbe profesie.

- Pozitívna psychológia a s ňou spätá pohoda, šťastie, wellbeing v škole a v triedach počíta tiež s položením dôrazu na jav multikulturality a multikulturálneho spolužitia, tolerancie k psychickým, fyzickým, kultúrnym, sociálnym, náboženským odlišnostiam, v školách, čo je aktuálnym novodobým javom v Českej aj Slovenskej republike a vhodnými formami pripraviť školu a pracovníkov školy, ale aj rodičov žiakov na príchod detí emigrantov, azylantov, utečencov do našich škôl, na ich kvalitnú adjustáciu, s tým spojené prekonávanie predsudkov, stereotypov u našich žiakov, rodičov a učiteľov.

- S toleranciou veľmi úzko súvisí zavádzanie inklúzie a inkluzívneho vzdelávania v školách, čo je požiadavkou oboch ministerstiev školstva, ktorá doteraz prinášala veľa problémov psychologickej povahy (napr. postoje učiteľov k handicapovaným deťom v bežných školách, postoje rodičov a detí, zmena tlaku na učebný výkon meraný známkami, na diferenciaciu a individualizáciu výučby, na prítomnosť asistentov učiteľa v triedach).

- Trend pozitívnej psychológie treba postupne dostávať

aj prostredníctvom služieb školského psychológa mimo tradičný školský systém, do detských domovov, liečebno-výchovných ústavov, diagnostických a reedukačných zariadení, materských škôl, materských centier, rodičovských centier, školských klubov a inde.

Záver

Školský psychológ súčasnosti vystupuje ako iniciátor aplikácie pozitívnej psychológie v škole, jej aplikácie do procesu výchovy a vzdelávania, do medziľudských vzťahov v žiackych aj učiteľských kolektívoch, do rozvíjania pozitívnych a silných stránok žiakov, učiteľov, aj managmentu školy.

Literatúra:

Gajdošová, E., Herényiová, G., Valihorová, M. (2010). Školská psychológia. - 1. vyd. Bratislava: Stimul.

Gajdošová, E. (Ed.). (2012). Školský psychológ pre 21. storočie. Bratislava: Polymédia.

Gajdošová, E. (2015). Školská psychológia a školský psychológ v 21. storočí. 1. vyd. Žilina:

Eurokódex.

Jimerson, S.R., Oakland, T., Farrell, P. (2007). The Handbook of International School Psychology. Sage Publications Thousand Oaks, California, USA - London, UK.

Křivohlavý, J. (2004). Pozitívni psychologie. Praha: Portál.

Mareš, J. (2001). Pozitívni psychologie: duvod k zamyšlení i výzva. Československá psychologie, 45, 2, s.97-117.

Merrell, K.W., Ervin, R.A., Oeacock, G.G. (2011). School Psychology for the 21st Century. Foundation and Practices.

Pluskota, A. (2014). The application of positive psychology in the practice of education. From <http://www.springerplus.com/content/3/1/147>.

Seligman, M.E. P., Steen, T., Park, N., Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. Am Psychol, 60 (5), 420-421.

Seligman, M.E.P., Randal, M.E., Gillham, J., Reivich, K., Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. Oxford Review of Education, 35,3,293-311.

Slezáčková, A. (2010). Pozitívni psychologie – věda nejen o štěstí. E-Psychologie (online) (Elektronický časopis ČMPS). roč.4, č.3, s.55-70. from <http://e-psycholog.eu/pdf/slezackova.pdf>.

Zelina, M. (2014). Pozitívna psychológia v škole. In: Učiteľské noviny, 57/2014 s. 4,5.

Trendy, ktoré sú „TRENDY“

Tibor Škrabský

IUVENTA – Slovenský inštitút mládeže

Abstrakt:

V rámci Európy pozorujeme stále nové trendy v živote mladých ľudí a mnohé z nich sa vďaka nerozlučnému spojeniu mladosti a on-line sveta, objavujú na internete. Podľa komplexnej štúdie o mladých ľuďoch je základným pocitom mladých ľudí v súčasnej dobe stratenosť. Stratenosť vo veľkom svete, ktorý ich bombarduje informáciami a kladie na nich vysoké nároky. Tento pocit sa pretavuje do aktivít na internete a ovplyvňuje, čím mladí ľudia žijú v on-line prostredí. Dnes poznáme niekoľko základných trendov, ktoré sa začínajú vynárať a ktoré budeme pozorovať stále častejšie. Jedným z dlhodobejších je príklon k agresivite a ten sa prejavuje veľmi široko od zdieľania agresívneho obsahu, fotografií, cez hranie takto zameraných on-line hier až po virtuálne „šikanovanie samého seba“. Ďalšie trendy nachádzame vo väčšom príklone k spiritualite a objavovaniu sveta bez elektronického smogu. Existujú aj dôkazy o výraznejšom dopyte po extrémnych zážitkoch od extrémnej dekadencie až po extrémnu disciplinovanosť. Stále viac silnie tzv. krypto-kultúra, v rámci ktorej sa mladí ľudia snažia zanechať na internete po sebe čo najmenšiu stopu. Správanie mladých ľudí na internete má však svoje korene v širšom sociálnom kontexte, v realitách, ktorým mladí ľudia čelia. Súkromné spoločnosti sa zameriavajú na odchyťovanie nových trendov a tak ich prostredníctvom reklamy ešte posilňujú. Aj ostatní, ktorí pracujú s mladými ľuďmi by sa mali zaujímať o stále meniace sa prostredie, v ktorom sa mladý človek pohybuje, aby sme tak mohli lepšie porozumieť ich konaniu a prehodnotiť naše stratégie a pracovné metódy.

Kľúčové slová: internet, mladí ľudia, trendy on-line sveta.

Práca a kontakt s mladými ľuďmi prináša mnoho možností, ako nielen ovplyvňovať ich vývoj a osobnostný rast, ale aj sledovať, ako sa situácia v živote mladých ľudí mení. A hoci všetci si dobre uvedomujeme, že dnes sa svet vyvíja závratnou rýchlosťou, zabúdame, že aj životy mladých ľudí ovplyvňujú faktory, ktoré sa menia oveľa viac ako kedykoľvek predtým.

Pod novými trendmi, ktoré vám chceme predstaviť, chápeme reakcie na impulzy a podnety z okolitého sveta, na ktoré mladí ľudia reagujú svojim správaním, a ktoré sú pre nich atraktívne a rozširujú sa. Dnes, vďaka novým celoeurópskym výskumom máme pomerne dobrý prehľad o tom, čo sa v jednotlivých komunitách vynára ako zaujímavý „mainstream“

a hoci nie vždy a všade je ešte pozorovateľný, môžeme si všimnúť jeho prenikanie do života mladých ľudí.

V posledných rokoch je najvýraznejším pocitom medzi mladými ľuďmi stratenosť. Stratenosť vo „veľkom svete“, ktorý má na nich vysoké nároky a je stále komplikovanejší aj s ohľadom na politickú situáciu alebo roky krízy, ktorými sme prešli. Práve preto rodičia tlačia ešte viac, aby ich deti boli pripravené čeliť situáciám, na ktoré oni pripravení neboli. Je zaujímavé sledovať, ako sa táto stratenosť a frustrácia z vysokých nárokov pretavuje do života mladých ľudí a ako rôzne na ňu reagujú. Aj na internete potom môžeme vidieť dôsledky a výstupy týchto reakcií. Výskumy ukazujú, že základných trendov správania sa na internete je niekoľko a dajú sa kategorizovať do viacerých oblastí.

Jedným z najvýraznejších trendov posledných dvoch rokov je inklinácia mladých ľudí k humoru. Stimulovaní internetom, stále viac a viac trávajú voľný čas tým, že sa na internete zabávajú. Napriek tomu, že dnešní mladí ľudia sú vo veľkej miere ambiciózni a pociťujú veľké nároky, ktoré sú na nich kladené, vyznávajú tiež filozofiu, že úspech by nemali dosahovať za každú cenu. Fakticky, humor a filozofia zábavy je momentálne najvýraznejším fenoménom na internete. Novodobí hrdinovia sú tí, ktorí sa dokážu zosmiešniť sami pred sebou a tendencia zabávať sa prevláda na tendenciou zvíťaziť. Zároveň je humor aj cestou ako na internete prezentovať samého seba. Vzrušenie z objavovania nových, zábavných vecí im pomáha si život zjednodušiť a internet im pomáha vyjadrovať svoj trochu bizarný zmysel pre humor. Tento nový trend dostal názov „lolology“ (ideológia smiechu a zábavy).

Iným, stále pretrvávajúcim trendom je neustály nárast agresivity ako spôsob ako niektorí mladí ľudia ventilujú pocit stratenosti. V týchto komunitách je momentálne „IN“ príklon k extrémnym zážitkom. Medzi takto naladenými mladými ľuďmi objavujeme na internete posty a blogy

a fotografie vlastných zážitkov s bitkami, populárne sú fotografie, na ktorých sa zobrazujú poranené časti tela, modriny, zlomeniny ako príklady, „čo zaujímavé sa mi stalo“. Hrdinami medzi takto ladenými mladými ľuďmi sú umelci a známe osobnosti, ktoré sa prikláňajú k extrémnemu umeniu ako je napríklad „vomit art“ – dizajn umeleckých diel zvratkami a podobne. Naposledy reflektovala tento trend Lady Gaga, keď si takúto umelkyňu pozvala na svoj koncert.

Samozrejme, s agresivitou súvisia aj negatívne zážitky mladých ľudí so šikanovaním na internete, ktoré má stále rastúci trend. Podľa britskej štúdie „EU Kids online“, ktorá vyšla tohto roku, sa miera, že mladí ľudia budú vystavení nenávisťnému správaniu zvýšila v porovnaní s rokom 2010 z 13 na 20%. Existuje 13%-ná pravdepodobnosť, že mladí ľudia narazia na stránky podporujúce anorexiu a 11% pravdepodobnosť že sa dostanú na stránky propagujúce sebapoškodzovanie. Až šokujúcich 21% detí vo veku 9 – 16 rokov má skúsenosť s online šikanovaním na internete alebo prostredníctvom smartfónov.

Veľmi novým fenoménom, ktorému ešte do hĺbky nerozumieme a potrebuje ďalšie štúdium je šikanovanie samého seba. Prejavuje sa založením si viacerých kont na internete a verejným šikanovaním jedného užívateľa „druhým“, hoci vlastníkom oboch je jedna osoba. Ide pravdepodobne o pokus upozorniť na seba a svoje problémy.

Agresivita sa neprejavuje len na internete. Pretavuje sa aj do reálneho života. Slovenské údaje prezrádzajú, že až polovica 15-ročných chlapcov a pätina dievčat priznala účasť na fyzickej bitke. Neobyčajne stúpila účasť na fyzických bitkách medzi dievčatami vo veku 11 a 13 rokov, a to až dvojnásobne oproti roku 2006.

Ďalším novým pozorovaným trendom v Európe je striedanie obdobia úplnej dekadencie s absolútnou disciplinovanosťou. Na internete to

potvrdzujú fakty o vyhľadávaní kľúčových slov a príspevky mladých ľudí na sociálnych sieťach. V praxi sa tento trend prejavuje v snahe „úplne si vyčistiť hlavu“, „úplne sa rozbiť“, opiť a „zresetovať“. Už predtým si odborníci všimli rastúci počet mladých ľudí, ktorí konzumujú alkohol nie v rámci priateľského posedenia, ale že cielene organizujú aktivity, ktorých účelom je sa opiť. Na internete sa často takéto stretnutia organizujú s nádychom tajomna, keď je možné sa prihlásiť na takúto akciu, ale podrobné informácie, kde sa bude konať, ako sa tam dostanete a podobne prídu záujemcovi až na poslednú chvíľu.

Tento trend „intoxikácie“ sa obľúbene strieda s obdobím „detoxikácie“, v rámci ktorého si mladí ľudia cez internet zdieľajú rôzne detoxikačné kúry, spôsoby rýchleho zbavenia sa škodlivých látok z tela, pričom je dôležité držať absolútnu disciplínu. Mnohé stránky ponúkajú informácie, ako sa čo najrýchlejšie detoxikovať, aké cvičenia robiť a čo jesť. V štúdiách označujeme tieto periódy ako „INTOX – DETOX“.

Veľmi rozšíreným trendom sa stáva v poslednom období aj tzv. „kryptokultúra“. V rámci nej sa mladí ľudia snažia zanechať po sebe na internete čo najmenšiu elektronickú stopu. Kým doteraz sa celý život človeka odohrával na sociálnej sieti vrátane dôverných informácií a fotografií, súčasný trend je opačný. A hoci stále pribúda každý deň desiatitisíce selfie a zdalo by sa, že mladí ľudia nie sú opatrní pri zdieľaní osobných informácií, opak začína byť pravdou. Hovoria nám o tom rôzne iniciatívy, ktoré sú medzi mládežou populárne.

Tento trend začal pozmeňovaním fotografií tak, aby nebola jasne viditeľná tvár užívateľa, prípadne sa používajú fotografie len niektorej časti tela často spolu s pozadím miesta, na ktorom sa nachádzajú. Veľmi trendovými sú momentálne fotografie v kostýmoch, prípadne zamaskovanie tváre, najčastejšie v podobe vampírov a upírov, ktorí sú považovaní za romantické postavy dneška. V súčasnosti sa objavujú

mnohé aplikácie, ktoré umožňujú poselať správy a fotografie bez toho, aby ostávali na internete po dlhšiu dobu a sami sa zmažú po niekoľkých sekundách alebo minútach. Momentálne je to na Slovensku populárny Snapchat, ale vyvíjajú a používajú sa ďalšie a ďalšie vrátane súkromných debatných platforiem, alternatívnych vyhľadávacích softvérov a iných. Všetko s cieľom poskytnúť štátu, korporáciám ale aj rodičom čo najmenej informácií o sebe.

Spojením trendov krypto-kultúry a detoxikácie prídeme aj k stále populárnejšiemu „odstrihnutiu sa od virtuálneho sveta“. Populárnymi sa stávajú stávky, kto koľko vydrží bez prístupu k internetu, prípadne koľko dní sa človek dokáže neprihlásiť do sociálnej siete. Samozrejme, nasledované patričnou oslavou. Vznikajú aj nové DIGI-DETOX komunity ľudí, ktorí si zámerne pre svoj život vyberajú miesta bez prístupu k virtuálnemu svetu. Stále viac a viac internetových stránok sa zaoberá témou odpojenia sa od telefónov a internetu a návratu k „starým formám“ komunikácie. Ako zaujímavosť sa prezentujú tzv. retro časy, kedy bolo neslušné položiť si v reštaurácii mobil na stôl alebo zdvihnúť v spoločnosti telefónny hovor.

Pre sebaaprezentáciu svojej osoby na internete stále platí, že väčšinou mladí ľudia zdieľajú svoje pozitívne zážitky a úspechy. Len veľmi zriedka nájdete na sociálnych sieťach príspevky, ktoré hovoria o zlom psychickom rozpoložení užívateľa, jeho problémoch alebo chybách a zlyhaniach. To vedie k zaujímavému záveru: mladý človek si myslí, že všetkým jeho rovesníkom sa vedie omnoho lepšie ako jemu/jej samotnému a s cieľom nezaostávať a neukázať sa ako niekto slabší, aj oni zdieľajú pozitívne správy alebo „prikrášlené“ odkazy. To vedie k frustrácii, pretože veľmi rýchlo uveria, že naozaj sú oni jediní, ktorí nemajú taký úžasný život ako všetci naokolo. Zdôveriť sa priateľom o svojich problémoch v takejto situácii je veľmi ťažké a mnohí mladí ľudia veria, že sa musia s takouto situáciou popasovať sami.

Obrovská časť života mladých ľudí sa odohráva na internete a internet je prostredím, kde sa mladí ľudia inšpirujú a kde vznikajú nové trendy. Previazanosť mladých ľudí a intranetu nám dokazujú ďalšie výsledky štúdií, ktoré hovoria napríklad aj o tom, že 71% mladých ľudí používa mobil simultánne s internetom alebo že 69% mladých ľudí má v jednom čase na internete otvorené 3 okná počas on-line diskusie. O dôležitosti a význame vizuálnych podnetov nás presvedčujú aj fyziologické zmeny v ľudskom mozgu, kedy sa za posledných 20 rokov neprimerane zväčšila oblasť mozgu zodpovedná práve za vizuálne vnímanie.

Pre tých, ktorí s mladými ľuďmi pracujú je čoraz ťažšie preniknúť do ich sveta, a to najmä kvôli rastúcej nedôvere voči starším generáciám (na Slovensku až 70% mladých ľudí udáva, že staršia generácia nemá o nich záujem) a vzrastajúcej dôležitosti peer to peer kontaktov. To znamená, že mladí ľudia sa v prevažnej miere spoliehajú na názory svojich priateľov a známych v podobnom veku.

Preto si myslíme, že sledovať nové trendy, ktoré sa v životoch mládeže objavujú je nesmierne dôležité pre tých, ktorí s mladými ľuďmi pracujú, aby „držali krok“ s tým, čo mladých dnes obklopuje, na čo reagujú a čo je pre nich atraktívne a zaujímavé. A to platí aj o svete internetu, kde sa nové trendy reflektujú najčastejšie.

Literatúra:

Livingstone, S. et al. (2014). EU kids on-line. London: The London School of Economics and political science.

Miháliková, J., Škrabský, T. (zost.) (2014). Správa o mládeži 2014. Bratislava: IUVENTA – Slovenský inštitút mládeže.

Trendvolwes. (2015). European Youth Trend Report. Ghent: Trendvowes NV.

Virtuálna generácia a reálne násilie

Karel Molin

NKS pre RPNnD, MPSVaR SR

Abstrakt:

Príspevok analyzuje ohrozenia detí reálnym násilím páchaným aj vo virtuálnom svete a možnosti pomoci aj z pohľadu implementácie Národnej stratégie na ochranu detí pred násilím. Reflektuje význam úloh zainteresovaných profesií pri riešení danej problematiky. Zaoberá sa aktuálnymi výzvami a trendmi v tejto oblasti.

Kľúčové slová: deti, násilie, virtuálny svet.

Abstract:

The article analyzes the threat of real violence against children in the virtual world and the possibility of assistance including in terms of implementation of the National Strategy for the Protection of Children against Violence. It reflects the importance of the role of involved professions in addressing the issue. It addresses current challenges and trends in this field.

Úvod

Online svet nám poskytuje množstvo možností. Môžete s priateľmi bojovať proti Warlockovi¹, flirtovať s novou spolužiačkou, kupovať tenisky a komentovať sociálny život nejakého outsidera. Môžete počúvať načierno stiahnutú melancholickú pesničku, poselať dôvernú správu niekomu, kto sa na nej s priateľmi dobre pobaví, hľadať pravdu o posmrtnom živote a návod na samovraždu. Môžete hľadať, učiť sa, zabávať sa, milovať. Môžete sa schovávať pred reálnym svetom, zabíjať čas, trpieť, nenávidieť, ubližovať. Skrátka všetko a ešte viac ako v reálnom svete môžete zažívať aj vo virtuálnom.

Násilie na deťoch v rôznych podobách a intenzite sa v našej spoločnosti vyskytuje v omnoho vyššej miere ako by si mnohí z nás mysleli. Z výskumu

¹ Černokňažník z kultovej hry World of Warcraft

realizovanom v roku 2013 Inštitútom pre výskum práce a rodiny a Výskumným ústavom detskej psychológie a patopsychológie vyplýva, že fyzickému násiliu bolo v rámci skúmanej vzorky vystavených 23,2 % opýtaných detí, emočnému násiliu bolo vystavených 20,6 % opýtaných detí, sexuálnemu zneužívaniu 7,1 % opýtaných detí a zanedbávaniu 9,4 % opýtaných detí.² Tieto čísla sa, žiaľ, príliš nelíšia od výsledkov obdobných výskumov v okolitých krajinách.

Obetou sa dieťa môže stať takmer kdekoľvek. V rodine, škole, v inštitúcii, ktorá by mu mala poskytnúť pomoc a ochranu, na internete. Každé prostredie má svoje špecifické riziká. Virtuálna doba zo sebou bezpochyby prináša množstvo výhod, na druhej strane aj množstvo ohrození. Zo správy nezávislého experta pre štúdiu OSN o násilí na deťoch z roku 2006 okrem iného vyplýva, že internet a rozvoj komunikačných technológií sa javí byť spojený so zvýšeným rizikom sexuálneho zneužívania detí, ako aj ďalších foriem násilia na deťoch.³ Nad ohrozeniami a príležitosťami, ktoré so sebou fungovanie detí vo virtuálnom svete prináša, je potrebné sa dôkladne zamýšľať a hľadať riešenia, ktoré ohrozenia minimalizujú a príležitosti efektívne zúžitkujú.

Čo stojí za úvahu...

V súvislosti s násilím na deťoch, online prostredím a s v úvode spomínanými príležitosťami a rizikami, je dôležité definovať okruhy tém, ktorými je potrebné zaoberať sa v záujme lepšieho pochopenia problematiky. Medzi tieto okruhy patria:

a) Dôvody a okolnosti, ktoré deti a mládež motivujú k tráveniu času v online priestore

² Národná stratégia na ochranu detí pred násilím

³ Report of the independent expert for the United Nations Study on violence against children, bod č. 77.

b) Násilie v online priestore

c) Nástroje pomoci pre ohrozené deti v online priestore a mantinely ich efektívneho využitia

Uvedené okruhy sa vzájomne prelínajú a podmieňujú. Ich spoločným menovateľom je samotná prítomnosť dieťaťa vo virtuálnom svete.

Internet, „najlepší priateľ“ dieťaťa

Pojem virtuálna generácia je vskutku výstižný. Mnoho detí začne používať informačné technológie skôr ako sa naučí písať a čítať. Hoci internet nebol vytvorený pre deti, deti ho využívajú v čoraz mladšom veku.⁴ Tento nový trend umožňuje predovšetkým využívanie nových foriem informačno-komunikačných zariadení, akými sú smartfóny a tablety, ktorých použitie je veľmi pestré. Zariadenia sú užívateľsky priateľské a pri ich využívaní nie ste limitovaní miestom ani časom.⁵ Práve to môže mať za následok rastúci trend prístupu veľmi malých detí na internet. Uvedený trend, samozrejme, zvyšuje aj riziko vystavenia týchto detí ohrozeniam.⁶ Vyhľadávanými aktivitami najmenších užívateľov sú predovšetkým sledovanie videí a hranie online hier, prípadne vyhľadávanie informácií. Pomerne vysoké percento detí (v sledovaných krajinách viac ako 10 %) vo veku medzi šiestym a deviatym rokom života využíva Facebook.⁷ Počet detí, ktoré využívajú svojho avatara vo virtuálnom svete je ešte vyšší. Návštevy online priestoru u starších detí majú veľmi podobnú motiváciu (videá, hry, networking, vyhľadávanie informácií). Vo všeobecnosti však platí, že

⁴ Európska komisia – tlačová správa, Digitálna agenda: Nová stratégia zameraná na bezpečnejší internet a lepší obsah na internete určený deťom a tínedžerom

⁵ Child Safety Online – Global challenges and strategies, UNICEF – Innocenty Research Centre, 2012

⁶ Zero to eight. Young children and their internet use, The London School of Economics and Political Science, 2013, str. 10.

⁷ Tamtiež, str. 12

realizované aktivity závisia od technologickej zručnosti a preferovaných záujmov, ktoré sú podmienené predovšetkým vekom dieťaťa.

Dôvodov pre uprednostňovanie trávenia času v online priestore je viacero. Online svet je neraz dynamickejší a ponúka viacero podnetov (práve tento faktor je dominantný pri najmladších užívateľov), zároveň sa zdá byť jednoduchší a istým spôsobom aj bezpečnejší. Užívateľ ľahšie nadobudne pocit istoty pri nadväzovaní vzťahov, argumentácii či budovania postavenia vo virtuálnom spoločenskom rebríčku. V prípade neúspechu nie je nič jednoduchšie ako sa odhlásiť. Rizikom je, ak si na tento spôsob riešenia prekážok dieťa zvykne. Reálny svet nám totiž možnosť okamžitého reštartu príliš často neprináša. Virtuálny svet je tiež veľmi pohodlný. Nie je to tak dávno, keď sa deti aj napriek „zarachu“ potajomky zakrádali zo svojich detských izieb a unikali do upršaného večera v túžbe stráviť čas vo svojej partii, prípadne stretnúť niekoho, s kým si môžu neviazane pokečkať o banálnych, no neraz aj veľmi vážnych témach. Čas dočasných a trvalých útekov z domu rozhodne nepominul. Získal však ďalšiu podobu.

Násilie online

4 z 10 detí uvádzajú, že sa už stretli v online priestore s rizikom, ako je napríklad online šikanovanie, s obsahom používateľov, ktorý propaguje anorexiu alebo sebapoškodzovanie, či so zneužitím ich osobných údajov.⁸ Násilie v online priestore rozhodne netreba chápať iba ako špecifické formy ohraničené dimenziou virtuálnej reality. V prípadoch kedy je obeťou

⁸ Európska komisia – tlačová správa, Digitálna agenda: Nová stratégia zameraná na bezpečnejší internet a lepší obsah na internete určený deťom a tínedžerom

násilia reálna osoba, a to aj taká, ktorá v online svete žije pod falošnou virtuálnou identitou, nie je možné hovoriť o virtuálnom násilí. Násilie a jeho dôsledky sú totiž vždy skutočné a rovnako ako príčiny a súvislosti presahujú virtuálny priestor. Tak ako bolo uvedené v úvode, využívanie internetu a informačno-komunikačných technológií zo sebou prináša aj zvýšené ohrozenie násilím. Medzi rozvíjajúce sa ohrozenia môžeme zaradiť:

- Vystavenie potenciálne nevhodnému webovému obsahu
- Šírenie detskej pornografie a tým zvyšovanie ujmy obete a zvyšovanie zisku zločineckých skupín, ktoré z uvedenej činnosti profitujú
- Rozširovanie virtuálnych sietí jednotlivcov zameraných na sexuálne zneužívanie detí, obchodovanie s nimi a na iné formy zneužívania
- Nevhodný kontakt medzi deťmi a neznámymi dospelými - grooming⁹
- Kyberšikana¹⁰

Z uvedených kategórií vyplýva, že dieťa môže byť obeťou i agresorom (v tomto prípade sú však obeťou taktiež predovšetkým deti – v tejto súvislosti hovoríme o rovesníckom násilí). Je namieste zopakovať, že v oboch týchto prípadoch násilie prerastá medzi reálnym a virtuálnym svetom. V prípade groomingu je primárnym zámerom páchatela „uloviť“ dieťa v online priestore a následne ho sexuálne zneužiť v priamom

⁹ Kontaktovanie dieťaťa zo strany dospeléj osoby s úmyslom sexuálne ho zneužiť

¹⁰ Releasing children's potential and minimizing risks ICTs, the Internet and Violence against, Office of the UN Special Representative of the Secretary-General on Violence against Children, 2014, str. 3.

kontakte. Šíreniu detskej pornografie predchádza jej reálna výroba, teda reálne násilné sexuálne vykorisťovanie detí, ktoré predstavuje jednu z najzávažnejších foriem novodobého otroctva. Vystavovanie potenciálne nevhodnému obsahu (napríklad zobrazovanie násilia, nábor teroristických organizácií) sa môže prejaviť v nevhodnom, prípadne ilegálnom správaní sa detí a mládeže v blízkej i vzdialenej budúcnosti. Kyberšikana má zas neraz príčiny a následky v reálnom svete. Tragických prípadov detských samovrážd je v súvislosti s touto závažnou formou rovesníckeho násilia, žiaľ, mnoho. Obeť kyberšikany je pritom často obeťou násilia aj v reálnom svete a to neraz zo strany tých istých páchatel'ov.

Príležitosti online

Prvoradou otázkou nás, pracujúcich s deťmi je: „Akým spôsobom efektívne pracovať s virtuálnou generáciou“? Z hľadiska ochrany detí pred násilím je kľúčové spomínané identifikovanie rizík, ktoré zo sebou online prostredie prináša a zároveň príležitostí, ktoré nám pomôžu eliminovať nielen riziká špecifické pre virtuálny priestor. Práve online dimenzia nám prináša nové možnosti riešenia násilia vyskytujúceho sa rôznych rovinách a priestoroch.

Medzi primárne riziká, ktoré v online prostredí dieťa ohrozujú, patria predovšetkým kyberšikana, nedostatočná ochrana citlivých (osobných) údajov a materiálov a ich zdieľanie, nebezpeční dospelí (napr. sexuálni devianti, obchodníci s ľuďmi...), vystavenie nevhodnému obsahu, ako aj ľuďom, ktorí ho distribuujú, krádeže identity. Opatrenia na ich elimináciu musia reflektovať závažnosť, rozsah a príčiny vzniku týchto ohrození.

Medzi takéto opatrenia je potrebné zaradiť:

- Opatrenia legislatívnej povahy, ktoré zahrňujú národný (legislatívna úprava) aj medzinárodný rámec (predovšetkým ratifikácia)

a súvisiace politiky.

Z medzinárodných nástrojov legislatívnej povahy je možné spomenúť napr. Dohovor o právach dieťaťa, Opčný protokol k Dohovoru o právach dieťaťa o predaji detí, detskej prostitúcii a detskej pornografii, Dohovor Rady Európy o ochrane detí pred sexuálnym vykorisťovaním a sexuálnym zneužívaním.

K legislatívnym nástrojom v právnom poriadku Slovenskej Republiky zaradujeme predovšetkým súvisiace ustanovenia Trestného zákona (napr. trestné činy súvisiace s výrobou a šírením detskej pornografie, obchodovania s ľuďmi, sexuálnym zneužívaním, nebezpečným vyhrážaním, vydieraním, ohováraním, ohrozovaním mravnosti, podvodom, neoprávneným nakladaním s cudzími údajmi, poškodzovaním cudzích práv, porušovaním dôvernosti ústneho prejavu a iného prejavu osobnej povahy...). Jedným z významných ustanovení Trestného zákona v oblasti násilia na deťoch páchaného v online priestore je § 201a („kto prostredníctvom elektronickej komunikačnej služby navrhne dieťaťu mladšiemu ako pätnásť rokov osobné stretnutie v úmysle spáchať na ňom trestný čin sexuálneho zneužívania alebo trestný čin výroby detskej pornografie, pričom sám nie je dieťaťom, potrestá sa odňatím slobody na šesť mesiacov až tri roky“) zavádzajúci trestnosť už spomínaného groomingu. Do legislatívneho rámca upravujúceho problematiku ochrany bezpečnosti detí v online priestore zaradujeme však aj ďalšie legislatívne predpisy, medzi ktoré patrí napr. Občiansky zákonník (ochrana osobnosti, ochrana súkromia), zákon o rodine (výchovné opatrenia uložené rodičom, ale i deťom), zákon o reklame (nevhodný obsah), autorský zákon a pod.

Z politik, ktoré sa dotýkajú problematiky online násilia v podmienkach SR môžeme spomenúť Národnú stratégiu na ochranu detí pred násilím, ktorá je zameraná na riešenie všetkých foriem násilia na deťoch. Jej strategické ciele sa zameriavajú na prevenciu a riešenie násilia v čo možno

najširšom rozsahu. Z uvedeného dôvodu je online násilie reflektované v rámci aktivít zameraných na jej implementáciu (koordinačný rámec, výskum, legislatívne opatrenia, vzdelávacie aktivity pre dotknuté subjekty, zvyšovanie informovanosti...).

- Opatrenia v oblasti zvyšovania informovanosti o problematike online násilia a hrozieb, ktorým sú deti v online prostredí vystavené, ďalšie formy prevencie.

Zvyšovanie informovanosti musí byť cielené na samotné deti, ako aj rodičov a profesionálov, ktorí s deťmi pracujú. Jednou z kľúčových aktivít v tejto oblasti je výchova detí k „správnym“ (bezpečnostným návykom) pri používaní internetu. V podmienkach Slovenskej republiky je mimoriadne úspešný napr. projekt OZ eSlovensko Ovce.sk.

- Opatrenia zamerané na identifikáciu a pomoc obetiam

Vzhľadom na širokú škálu foriem a dopadov online násilia je potrebné tieto opatrenia realizovať s ohľadom na povahu a rozsah ujmy, ktorá obeť utrpela. Súvisiace opatrenia je vhodné tiež v primeranom rozsahu vykonávať za pomoci online nástrojov a aplikácií.

- Opatrenia zamerané na zber dát (identifikované prípady, prijaté opatrenia) a výskum v tejto oblasti (prevalencia, rizikové faktory, trendy...), ktorý by mal byť jedným z východísk pri prijímaní ďalších opatrení.

Z hľadiska riešenia problematiky násilia na deťoch (vo všeobecnom širokom kontexte) sa ako mimoriadne prínosné javí práve využitie potenciálu online prostredia. Formy komunikácie a práce s dieťaťom prostredníctvom informačných technológií teda možno využívať aj v prípadoch, kedy sa dieťa stalo obeťou násilia mimo online priestoru. Z uvedeného dôvodu je pre zvyšovanie povedomia verejnosti ako

jedného z cieľov Národnej stratégie na ochranu detí pred násilím kľúčové zriadenie webovej stránky www.detstvobeznasilia.gov.sk. Ako už bolo uvedené, dieťa aktívne využíva online priestor na nadväzovanie kontaktov, ako aj hľadanie informácií. Uvedený spôsob mu za určitých okolností poskytuje istú mieru anonymity, čo je pri prvom kontakte v prípadoch hľadania pomoci pre dieťa neraz rozhodujúci faktor. Linky dôvery sú obzvlášť nápomocné v citlivých prípadoch, ktoré sú pre dieťa mimoriadne traumatizujúce. Ide napr. o prípady sexuálneho zneužívania, s ktorými sa dieťa nevie zdôveriť svojim rovesníkom, rodičom či učiteľom.¹¹ Linky dôvery v tejto súvislosti predstavujú významný nástroj na identifikáciu takýchto prípadov. I keď v súčasnej dobe funguje viacero telefonických liniek dôvery, je pravdepodobné, že trend smeruje skôr k využívaniu ich online alternatív. V podmienkach Slovenskej Republiky predstavuje v tomto smere mimoriadne pozitívny príklad práve Internetová poradňa IPčko.

Otázkou však je, či je v podmienkach širokého využívania internetu deťmi a mládežou a s tým súvisiacim nárastom rizík a zároveň aj celkovým stavom prevalencie všetkých foriem násilia, poskytovanie pasívneho poradenstva dostačujúce. Pre zodpovedanie tejto otázky môžeme pre ilustráciu položiť otázku z reálneho (nie virtuálneho sveta). Aký by asi bol stav súčasnej kriminality a sociálno-patologických javov, ak by sa polícia obmedzila iba na nahlasovanie trestných činov zo strany obetí? Pre efektívne odhaľovanie trestných činov (vo všeobecnosti môžeme hovoriť o rizikových situáciách) je potrebné ísť do terénu a vykonávať monitorovaciu, či operatívno-pátraciu činnosť. Obdobne to funguje aj v prípade terénnych sociálnych pracovníkov, ktorí pôsobia priamo v prostredí, ktoré je ich klientom prirodzené. Iba tak môžu z prvej ruky pochopiť zákonitosti fungovania prostredia. V reálnom čase vedia zhodnotiť hroziace riziko a prijať adekvátne kroky. Polícia Slovenskej

¹¹ Releasing children's potential and minimizing risks. ICTs, the Internet and Violence against Children. Office of the UN Special Representative of the Secretary-General on Violence against Children, 2014, str. 51

republiky je v súčasnosti oprávnená napr. vykonávať monitorovanie a zaznamenávanie elektronickej komunikácie v rámci trestného konania v súvislosti s niektorými závažnými trestnými činmi.¹² V súvislosti s násilím páchaným na deťoch sú to napríklad rôzne formy sexuálneho zneužívania, detskej pornografie, či obchodovania s ľuďmi. Explicitne sa využívaniu online nástrojov pre riešenie problematiky násilia na deťoch (pri konkrétnych trestných činoch) venuje iba Trestný poriadok. Informačné technológie sú však pri práci s dieťaťom využívané aj ďalšími pracovníkmi a to hneď v niekoľkých rovinách.

a) Rozvíjanie priateľstiev na sociálnych sieťach

Tento novodobý spôsob komunikácie využívajú napr. pedagogickí a odborní zamestnanci škôl a školských zariadení pri komunikácii s dieťaťom. V prípade uzatvorených priateľstiev dieťa napr. s učiteľom vzájomne zdieľa informácie na svojom profile. Učiteľ tak získava lepší prehľad napr. o aktuálnych záujmoch dieťaťa, ale napríklad aj o rizikách, ktorým je dieťa vystavené. Takáto činnosť je však len dobrovoľným, dalo by sa povedať voľnočasovým plnením pracovných činností niektorých zanietovaných pedagógov, školských psychológov a ďalších odborných zamestnancov. Takýto spôsob komunikácie má navyše viacero úskalí. Jedným z predpokladov je aj ochota zamestnanca odhaliť časť svojho súkromia a riskovať možné negatívne dôsledky takejto komunikácie.

b) Príležitostné získavanie informácií z otvorených profilov detí

V záujme ochrany dieťaťa sa iniciatívni dotknutí pracovníci (učitelia, psychológovia, sociálni pracovníci) pokúšajú získať o dieťati čo možno najviac informácií. Nie je nič jednoduchšie ako dať si meno dieťaťa do vyhľadávača Google. V prípade, ak má dieťa profil na sociálnej sieti,

¹² § 115 Trestného poriadku

môžete jeho príležitostnou návštevou získať prehľad o jeho aktivitách či o okruhu jeho známych. Takáto činnosť má však prirodzene svoje etické dilemy. Ide napríklad o prípady, kedy ma dieťa nezamknutý album, ktorý Vám neraz poskytne veľmi slušný materiál na prešetrenie situácie. V takýchto prípadoch sa však v rámci „komunikácie“ s dieťaťom dostanete do situácie, kedy využívate tie isté slabosti, resp. nesprávne internetové návyky dieťaťa, ktoré využíva aj osoba, ktorá chce dieťa nejakým spôsobom ohroziť. Dostávate sa tak do situácie, kedy musíte zvážiť, či budete aj ďalej dieťa online „monitorovať“, alebo ho upozorníte na to, ako sa má na internete bezpečne správať. Ak by sa vám zdalo, že odpoveď na túto otázku je až príliš jednoduchá, treba poznamenať, že vďaka online „oťukávaniu“ dieťaťa sú neraz odhalené závažné patologické javy, ktoré dieťa ohrozujú nielen v online priestore.

c) Aktívne vyhľadávanie ohrozených detí v online priestore

Predpokladom uvedenej aktivity je aktívne skúmanie online priestoru, zahrňujúce napr. navštevovanie rôznych webových stránok, diskusných fór vykazujúcich istú mieru rizikovosti a pro-aktívna komunikácia s potenciálne ohrozenými deťmi s cieľom poskytnúť im preventívne poradenstvo a pomoc. Na uvedené služby však v súčasnosti neexistuje potrebná explicitná legislatívna úprava ani adekvátne personálne zabezpečenie.

Záver

Je dôvodné predpokladať, že detská populácia bude aj v najbližšom období prežívať svoje dospievanie aj v online priestore čeliac tak všetkým rizikám, ktoré to so sebou prináša. Je preto úlohou nás všetkých, ktorí sme zodpovední za ochranu detí, reflektovať tento trend a snažiť sa poskytnúť deťom a mladým ľuďom adekvátnu podporu aj vo virtuálnom svete. Táto úloha sa v súčasných podmienkach zdá mimoriadne náročná.

Dôvodov je viacero, ale jedným z hlavných je dynamika rozvoja online prostredia spojená s generačnou medzerou medzi virtuálnou generáciou a generáciou, ktorá jej predchádzala.

Literatúra

Európska komisia – tlačová správa (2. mája 2015). Digitálna agenda: Nová stratégia zameraná na bezpečnejší internet a lepší obsah na internete určený deťom a tínedžerom.

[dostupné: http://europa.eu/rapid/press-release_IP-12-445_sk.htm (navštívené 19. októbra 2015)]

Holloway, D., Green, L. and Livingstone, S. (2013). Zero to eight. Young children and their internet use. LSE, London: EU Kids Online.

[dostupné: http://eprints.lse.ac.uk/52630/1/Zero_to_eight.pdf (navštívené 19. októbra 2015)]

Národná stratégia na ochranu detí pred násilím.[dostupné: <http://detstvobeznasilia.gov.sk/wp-content/uploads/2015/09/N%C3%A1rodn%C3%A1-strat%C3%A9gia-na-ochranu-det%C3%AD-pred-n%C3%A1sil%C3%ADm.pdf>

(navštívené 19. októbra 2015)]

Office of the UN Special Representative of the Secretary-General on Violence against Children (2014). Releasing children's potential and minimizing risks ICTs, the Internet and Violence against children.

[dostupné:<http://srsg.violenceagainstchildren.org/sites/default/files/documents/docs/Releasing%20Children's%20Potential%20and%20Minimizing%20Risks%20-%20ICTs%2C%20the%20Internet%20and%20Violence%20against%20Children.pdf> (navštívené 19. októbra 2015)]

Report of the independent expert for the United Nations Study on violence against children (2006).

[dostupné: http://www.unicef.org/violencestudy/reports/SG_violencestudy_en.pdf

(navštívené 19. októbra 2015)]

UNICEF – Innocenty Research Centre (2011). Child Safety Online – Global challenges and

Strategies. [dostupné: http://www.unicef-irc.org/publications/pdf/ict_eng.pdf (navštívené 19. októbra 2015)]

Kapitola č. 2

Nástrahy a nástroje virtuálneho sveta

Závislosti spojené s využívaním moderných komunikačných technológií

Henrieta Rol'ková

Fakulta psychológie, Paneurópska vysoká škola

Abstrakt:

Príspevok pojednáva o závislostiach spojených s využívaním moderných komunikačných technológií, predovšetkým o novodobých nelátkových závislostiach, ako je netholizmus, chat, problémové používanie mobilného telefónu. Prístup k internetu, počítaču a mobilnému telefónu majú už deti od útleho veku, hoci im ho najskôr sprostredkovávajú dospelí, no neskôr sa stávajú významnými účastníkmi a používateľmi kyberprostredia. Nástrahy, ktoré na nich číhajú si však málokto zo zainteresovaných uvedomuje do dôsledkov. A preto považujeme za nevyhnutné, systematizovať primárnu prevenciu v školách a školských zariadeniach. Máme na mysli nielen zvyšovať informovanosť o možnostiach efektívneho využívania internetu, ale poskytovať informácie o jeho negatívnych vplyvoch, rizikách a dopade na život a zdravie človeka. Určite považujeme za žiadúce ponúkať deťom a mladým ľuďom možnosti pre zmysluplné trávenie voľného času, realizovať vhodné intervenčné rozvíjajúce programy, ktoré stimulujú rozvoj ich sociálnych zručností a kompetencií.

Kľúčové slová: netholizmus, novodobé nelátkové závislosti, chat, problémové používanie mobilného telefónu, príčiny netholizmu, následky netholizmu, primárna prevencia nelátkových závislostí.

V dnešnej dobe je možné byť online kedykoľvek a kdekoľvek, čo vytvára priestor pre vznik tejto závislosti. Pripojenie na internet má väčšina ľudí priamo doma, ale nájdeme ho aj v školách, v práci, v kaviarňach či v mestách, kde sú reštaurácie umožňujúce pripojenie na Wifi. Mobilní operátori ponúkajú pripojenie na internet cez mobilné telefóny. Tak si môžeme aj počas vyučovania či pracovnej doby kontrolovať nové emaily či statusy, surfovať po internete, chatovať alebo hrať online hry. Prenikanie nových informačno-komunikačných technológií do všetkých úrovní života mení našu spoločnosť na „informačnú“. Práve informatizácia prináša so sebou aj hrozbu závislostí. Pre väčšinu z nás sa stal internet neoddeliteľnou súčasťou každodenného pracovného aj rodinného života. Komunikujeme prostredníctvom neho s priateľmi, kolegami, nakupujeme, vyhľadávame informácie, platíme účty a dokonca vie mnohým ľuďom

vyplniť voľný čas. Virtuálny svet je veľmi lákavé prostredie a okrem výhod a prínosu má aj množstvo nástrah a rizík. Používatelia, ktorými nie sú len dospelí, ale hlavne mladiství a deti by mali vedieť, ako si chrániť svoje súkromie, zdravie a v niektorých prípadoch aj život. Mali by sme ich pripraviť tak, aby boli v používaní informačných technológií zodpovední sami za seba a aby dokázali tvorivo vnímať, spracovávať a selektovať audiovizuálne obsahy, ktoré nám „kyberprostredie“ ponúka.

Úvod do problematiky

Fenomén závislostného správania na internete zaviedol americký psychiater Goldberg (1995), ktorý opísal závislosť od internetu (IAD – Internet Addiction Disorder) ako novú duševnú poruchu (Čásová, 2010, s. 339). Hoci pôvodne bol jeho popis určený na pobavenie internetovej komunity, jeho slová sa veľmi rýchlo stali smutnou skutočnosťou, prinášajúcou ťažkosti do života mnohých ľudí a ich rodín. Block (2008) konštatuje, že v USA v súčasnosti existujú samostatné kliniky na liečbu tohto typu závislostí a niektoré krajiny napr. Čína a Južná Kórea pokladajú závislostné internetové správanie za jednu z najväčších hrozieb pre verejné zdravie (Vondráčková, Vacek, 2009, s. 4). Vacek (2011) hovorí v súvislosti so závislostným internetovým správaním o technologických závislostiach. Väčšina autorov však netholizmus zaraďuje medzi **novodobé nelátkové závislosti**. Podľa Benkoviča (2007, s.250) zatiaľ neexistuje presná definícia ani diagnostické kritérium tzv. **novodobých nelátkových závislostí** podľa MKCH-10 (Medzinárodnej klasifikácie chorôb). Najbližšie sa k nej približuje charakteristika diagnostických kritérií F63.8. Znaký závislostného internetového správania popisuje Youngová (1998, in: Čásová, 2010, s. 340) ako také používanie internetu, ktoré spôsobuje špecifické symptómy, ako sú: zmeny nálad pri používaní internetu, zlyhávanie jedinca pri plnení svojich povinností, silná túžba jedinca po internete, pocity viny v dôsledku problémov, ktoré takto vznikli, rovnaký typ sociálnych problémov ako iné, už klasifikované typy závislosti (strata kontroly pri používaní internetu,

sociálna izolácia postihnutého jedinca, rodinné i pracovné dôsledky, zlyhávanie v rodine, v práci, v škole), ako aj tzv. abstinenčné príznaky - ako nervozita, podráždenosť a agresivita). Všeobecne sa **závislostné správanie pri používaní internetu** definuje ako používanie internetu, ktoré so sebou prináša do života jedinca psychologické, sociálne, pracovné alebo školské komplikácie (Beard, Wolf, 2001, in: Nešpor, 2008, s. 5). Diagnostické kritériá problémového používania internetu podľa Youngovej (1998), modifikoval Beard a Wolf (2001) nám určujú, že na diagnostiku závislosti od internetu musí byť prítomných všetkých päť nasledujúcich príznakov. (In: Vondáčková, Vacek, 2009, s. 5.):

1. zaujatie internetom (premýšľanie o predchádzajúcich aktivitách na internete alebo o tých budúcich),
2. potreba používať internet v čoraz dlhších časových úsekoch, aby človek dosiahol uspokojenie,
3. opakovaná neúspešná snaha kontrolovať, prerušiť alebo zastaviť používanie internetu,
4. nepokoj alebo podráždenosť pri pokuse prerušiť alebo vzdať sa používania internetu,
5. prekračovanie pôvodne plánovaného času pripojenia na internet.

Zároveň musí byť prítomný aspoň jeden z nasledujúcich príznakov:

1. v dôsledku používania internetu ohrozenie alebo riskovanie straty dôležitého vzťahu, zamestnania alebo príležitostí v kariére
2. klamanie členom rodiny, terapeutom alebo ďalším blízkym osobám na zastieranie nadmerného používania internetu

3. používanie internetu ako spôsobu úteku od problémov alebo snaha zbaviť sa dystrofickéj nálady (napr. pocitu bezmocnosti, viny, úzkosti, a depresie).

Okrem závislosti na internete môžeme hovoriť aj dvoch ďalších formách tzv. komunikačných závislostí, a to o chate a problémovom používaní mobilného telefónu. Pre ľudí s problémami v reálnych medziľudských vzťahoch je potencionálnym rizikom aj **chat**, ktorý má vysoký potenciál rizika smerom k vzniku závislosti. Dôvody pre riziká pri závislosti od chatu sú:

- svoje hendikepy možno zakryť;
- komunikácia poskytuje veľa času na premýšľanie nad odpoveďou, zámerné vyhnutie sa odpovedi a pod.;
- ľahké získanie novej identity podľa svojho želania je lákadlo, ktorému sa ťažko odoláva;
- poskytuje únik z reálneho sveta.

Ako sme už spomenuli, aj **problémové používanie mobilného telefónu** patrí do oblasti tzv. komunikačných závislostí. Podľa Hupkovej (2012) anglickí psychológovia urobili rozsiahli výskum, ktorý sa týkal vzťahu dospievajúcich k ich mobilným telefónom. Asi nikoho neprekvapí fakt, že väčšina adolescentných respondentov prejavovala k svojmu telefónu taký vreľý vzťah, akoby to bola živá osoba. Pri jeho opise použili slová, ktoré bežne používame pri opise niekoho milovaného a neboli schopní bez neho stráviť dlhší čas než niekoľko minút. Závislosť od mobilného telefónu, a to nielen od hovorov, ale aj s ním súvisiaca závislosť od textových a obrazových správ (SMS a MMS), rovnako aj nahratie videa na mobil a jeho zasielanie patria medzi ďalšie novodobé fenomény v oblasti závislostí.

Ľudia, ktorí touto závislosťou trpia, nie sú schopní vzdialiť sa od svojho mobilu na dlhší čas než pár minút. Nevypínajú ho ani v noci, cez víkend a ustavične ho kontrolujú, či nemajú zmeškaný hovor alebo textovú správu. Spolu s tým, ako sa rozvíja problémové používanie a postupuje smerom k závislosti, komunikácia takéhoto človeka sa minimalizuje iba na styk prostredníctvom telefónu. Tak ako pri iných závislostiach zvyšuje sa frekvencia a narastá aj intenzita takéhoto správania.

Príčiny a následky netholizmu

Závislosti môžu podľahnúť najmä deti odpozorovaním nevhodných vzorcov správania od spolužiakov, rovesníkov, kamarátov či rodičov a aj v prípade nesprávneho pedagogického vedenia. Nepriaznivé rodinné podmienky môžu vypestovať všeobecný sklon ku závislostnému správaniu (Sejčová, 2011). Riziko netholizmu prichádza už s nástupom do školy, kde sa deti dostávajú do kontaktu s počítačmi na hodinách či prostredníctvom domácich úloh, ktoré učiteľ zadáva cez internet. Taktiež v tomto období dostávajú od rodičov prvý mobilný telefón.

Podľa Lucie Pacherové, z Bohnickej psychiatrickej liečebne je závislosť na internete už dôsledok určitých problémov pacienta. Virtuálne prostredie pre neho predstavuje útek od reality. Väčšina pacientov trpí pôvodne poruchou správania, depresiami, fóbiami a k nim sa závislosť na internete len pridruží. K skutočnej závislosti na internete bývajú náchylní ľudia s emocionálnymi problémami, introverti či samotári. Väčšina závislých sa lieči ambulantne, ale sú aj prípady kedy je potrebná hospitalizácia (ČT24, 2013). Podľa Benkoviča (2008) sú jednou zo základných príčin nepochybne vlastnosti internetu, kvôli ktorým ho využívame:

- **zodostupňuje informácie širokého spektra**, veľmi rýchlo, v rôznych oblastiach života, pritom by sme tieto informácie iným spôsobom získali

len veľmi ťažko, resp. vôbec nie, likviduje teda nudu, samotu a nedostatok podnetov (Benkovič, 2008),

- **poskytuje pocit úspešnosti** zo zvládania nových technológií, aplikácií a získavania množstva nových informácií (Vondráčková, 2008),
- **internetové on-line hry ventilujú napätie**, poskytujú pocit víťazstva, zábavu,
- **je významným komunikátorom**, umožňuje spoznávať nových ľudí, pre nesmelých ľudí, introvertovaných či sociálne neatraktívnych so slabou komunikačnou schopnosťou je možnosťou nadviazať úspešne kontakty, umožňuje neobmedzený kontakt a široké spektrum vlastných komunikačných rolí (Vacek, 2011),
- **bezzábranosť internetu** poskytuje možnosť experimentovať so svojou identitou (Wallace, 1999 in Benkovič, 2007, s. 250), predstieraná identita prináša aj rôzne riziká pre druhú komunikujúcu stranu (Gross, 2004), zvyšuje sa riziko ohrozenia agresivitou – flaming (agresívne slovné napadnutia) sú 4 krát častejšie v internetovej komunikácii ako v bežnom živote (Šmahel, 2003, s. 13),
- **dodáva pocit spolunáležitosti**, že niekam patrím, existuje veľa rôznych skupín a človek sa k nim ľahko môže pripojiť (Vondráčková, 2008), v tejto súvislosti Šmahel (2003, s. 41) hovorí o osobnej a sociálnej virtuálnej totožnosti.

Podľa Nábělka (2008, s. 11) úlohu zohráva aj **narušená schopnosť jednotlivca prežívať príjemné pocity**, „pocity slasti, na základe prirodzených, bežným životom poskytovaných podnetov a situácii, čo je podmienené poruchou funkcie mozgového systému odmeňovania vedie u predisponovaných osôb k intuitívnemu hľadaniu, nachádzaniu a neskôr

už cielenému opakovaniu náhradných podnetových zdrojov príjemných pocitov slasti a blaha.“

Následky netholizmu sú rôznorodé a veľmi často závažné. Dochádza k narušeniu režimu dňa, s tým sú spojené poruchy spánkového rytmu, únava a vyčerpanosť, v dôsledku toho sa môžu objaviť ťažkosti v školskom prospechu, pracovné problémy kvôli nedostatočnej výkonnosti a pozornosti. Človek sa nedokáže sústrediť, je nervózny, podráždený. Narušenie v oblasti sociálnych vzťahov, klamanie, pocity viny až zmena osobnosti, keď postihnutý začína žiť dvojité život, niekedy až schizofrenického typu. Nie je zriedkavosťou poškodenie telesného zdravia napr. poruchy zraku, chrbtice. Zdravotné následky popisuje Benkovič (2008), podľa neho dochádza k rôznym komplikáciám, či už somatickým alebo psychickým (obezita, zlyhávanie orgánov, poškodenie mozgu, epileptické záchvaty, psychiatrické diagnózy, strata sociálnych zručností, sociálna izolácia, pokusy o samovraždu či úspešné suicídium).

Prevenencia netholizmu

Medzi riziká okrem už spomenutého vzniku závislostného správania možno zaradiť aj ďalšie: napríklad internetové šikanovanie tzv. cyberbullying, zneužitie osobných informácií, sledovanie nevhodných obsahov napr. webové stránky propagujúce násilie a patologický životný štýl alebo pornografiu a cybersex. Je ťažké vyvarovať sa tomu, aby sa dieťa či mladistvý pohyboval aj na stránkach propagujúcich násilie, extrémizmus či návody na výrobu a užívanie psychoaktívnych látok, nabádanie na členstvo v rôznych psychomanipulatívnych spoločenstvách a sektách, ale aj stránkach propagujúcich iné sociálnopatologické javy, ako sú napr. sebapoškodzovanie alebo návody na samovraždy. Vysoký potenciál rizika smerom k vzniku závislosti predstavuje virtuálny svet najmä pre ľudí s problémami v reálnych sociálnych vzťahoch.

Podľa Hupkovej (2012) v prípade tzv. komunikačných závislostí je situácia úplne iná ako pri iných, už dlhšie známych závislostiach. Pred 20- 30 rokmi sme ani netušili, že telefón by sme mohli mať kedykoľvek pri sebe, že budeme dosiahnuteľní kdekoľvek a kedykoľvek. Rovnako sme netušili, akým silným pokušením sa pre nás môže stať virtuálny svet internetu, on-line vzťahy, on-line nakupovanie, chatovanie atď. a ako sa rozšíri spektrum tzv. nelátkových návykových chorôb. Preto je nevyhnutné, aby na túto skutočnosť spoločnosť reagovala účinnou prevenciou na všetkých jej úrovniach. Rovnako je zrejmé, že fenomén konzumnej spoločnosti v spojení so spoločnosťou orientovanou na výkon a workoholizmus, číha na ľudí všetkých vekových kategórií. Pre nás je významné, že práve deti a mladí ľudia tvoria cieľovú skupinu, ktorej musí byť venovaná zvláštna, osobitne významná a permanentná pozornosť v súvislosti s primárnou prevenciou „nelátkových závislostí“. Práve mladí ľudia vo veku od 13 do 20 rokov sú veľmi rizikoví a pravdepodobnosť kontaktu či experimentu s nelátkovými závislosťami a modernými komunikačnými technológiami, je práve u nich veľmi vysoká. Pravdepodobnosť kontaktu dnešného mladého človeka s internetom je takmer 100 %. Novodobý fenomén komunikačných závislostí číha na ľudí všetkých vekových kategórií. Uvedená skutočnosť je zároveň silnou výzvou na preventívnu intervenciu, pretože špecificky zameraná prevencia na oblasť nelátkových závislostí takmer úplne absentuje, je vykonávaná náhodne a sporadicky, vôbec nie komplexne. Je to silná výzva pre ľudí pracujúcich v tzv. pomáhajúcich profesiách. Nazdávame sa, že významné a nezastupiteľné miesto v spektre tzv. pomáhajúcich profesií – jednak v primárnej prevencii, jednak v krízovej intervencii (pri predchádzaní ale aj účinnom riešení) vyššie uvedených problémov detí a mládeže má okrem rodiny aj celá sieť profesionálov v pomáhajúcich profesiách (psychológ, výchovný poradca, špeciálny a sociálnych pedagógov, sociálny pracovník či psychiater, adiktológ a ďalší). Vzhľadom na svoju preventívnu kompetenciu môžu títo profesionáli významnou mierou participovať v účinnej prevencii, ale aj pri následnom riešení problémov.

Vzhľadom k uvedenému, že závislosť od internetu, počítača a telefonovania je závažným spoločenským aj medicínskym problémom a zahŕňa takmer všetky vekové kategórie, je rovnako ako pri iných závislostiach, veľmi dôležitá prevencia. Prevenciu závislostí chápeme ako aktivitu, vedúcu k predchádzaniu neželaných vplyvov, jej cieľom je ochrana zdravia a výchova k zdravému spôsobu života. Úlohou **primárnej prevencie** je predchádzať vzniku tejto závislosti. Je zameraná na populáciu, ktorá s internetom, počítačom a mobilným telefónom ešte nemá veľké skúsenosti. Ako uvádza Nešpor (1994) mala by prebiehať vo viacerých úrovniach. **Na úrovni jednotlivca** - pre jednotlivca je v prvom rade dôležité aby sám nekontrolovateľne netrúvil čas na internete alebo s mobilným telefónom. V prevencií **na úrovni rodiny** Nešpor (1994) zdôrazňuje, že pre rodičov je dôležité, aby dodržali niekoľko základných zásad pri výchove svojich detí, ako sú: získať si dôveru dieťaťa a počúvať to, čo hovorí, získať informácie o obsahu toho, čo dieťa na internete robí (pozerá, hrá, s kým chatuje) a vo vhodnej chvíli s ním o tom hovoriť, predchádzať tomu, aby sa dieťa nudilo, zabezpečiť mu vhodnú spoločnosť a umožniť mu rozvíjať jeho záľuby, jasne si stanoviť pravidlá, rodič má byť dieťaťu vzorom, naučiť dieťa odmietnuť niektoré ponuky a pozvania (napr. pozvania k hazardnej hre, chat s cudzími osobami, neposkytovať súkromné informácie, fotografie), chrániť deti pred nevhodnou spoločnosťou, posilňovať zdravé sebavedomie dieťaťa a podľa potreby spolupracovať aj s ďalšími dospelými, školou, či odborníkmi. **Na úrovni školy** je potrebné včleniť do preventívnych programov pre žiakov alebo začleniť do výchovných programov ku zdravému spôsobu života aj túto oblasť nelátkových závislostí. Naučiť deti byť zodpovedný sám za seba, ponúknuť im dostupné možnosti zmysluplného trávenia voľného času. Rozvíjať ich sociálne zručnosti, a ponúkať im adekvátne vzory pre identifikáciu. Vytvoriť také aktivity a prostredie sýtené pozitívnou sociálnou atmosférou, aby každý žiak, študent mal možnosť zažiť úspech. **Na úrovni zamestnávateľov** je dôležitá prevencia hlavne v tých zamestnaniach, kde sa môže sústrediť väčší počet príslušníkov rizikových skupín. Dôležité je, aby

zamestnávateľa vytvárali vlastné preventívne programy. Účinné je aj vytváranie zainteresovanosti veľkých podnikov v ohrozených oblastiach na aktívnom presadzovaní zdravého spôsobu života ako záujmov pracovníka i zamestnávateľa (Nešpor, 1994). **Úroveň oznamovacích prostriedkov** by podľa Nešpora (1994) mala vstupovať do prevencie tak, že bude ponúkať lepšie možnosti trávenia voľného času a radšej prezentovať pozitívne modely ľudí, ktorí majú kvalitné záľuby. Mali by nájsť priestor aj pre debaty týkajúce sa nebezpečenstva netholizmu.

Literatúra

Benkovič, J., (2007). Novodobé nelátkové závislosti. In: Psychiatrie pro praxi, roč. 7, č. 6, s. 250-253.

Benkovič, J., (2008). Novodobé nelátkové závislosti. In: Sociálna prevencia, Prevencia nelátkových návykových chorôb, roč. III, č. 1.

Časárová, G., (2010). Súčasná situácia v oblasti závislostného správania na internete na stredných školách vo Vrábľoch. In: Zborník z 5. medzinárodnej konferencie doktorandov odborov Psychológia a Sociálna práca. UKF Nitra, 525 s., s. 339-345.

ČT24, Nový problém adolescentů - chorobná závislost na internetu, Dostupné na: <http://www.ceskatelevize.cz/ct24/domaci/241688-novy-problem-adolescentu-chorobna-zavislost-na-internetu/>

Gross, E. F., (2004). Adolescent Internet use: What we expect, what teens report. Journal of Applied Developmental Psychology. 24.

Hupková, I., (2009). Vybrané aspekty problematiky patologického hráčstva. In Sociálna prevencia – Prevencia nelátkových návykových chorôb. č.2.

Hupková, I., Liberčanová, K., (2012). Drogové závislosti a ich prevencia. Vydala: Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave Rozsah: 153 s..

Kraus, B., Hroncová, J., (2007). Sociální patologie. Hradec Králové.

Nábělek, L., (2008). Načo žiť a milovať v reálnom svete, keď je všetko na internete? Závislosť od chatovania a internetového sexu. In: Sociálna prevencia, Prevencia nelátkových návykových chorôb, roč. III, č. 1.

Nešpor, K., (2008). Čo majú spoločné hazard a kleptománia? Návykové a impulzívne poruchy. In: Sociálna prevencia, Prevencia nelátkových návykových chorôb, roč. 3, č. 1.

Nešpor, K., (2000). Návykové chování a závislost. Praha.

Nešpor, K. (1994). Hazardní hra jako nemoc. Praha – Havířov.

Sejčová, L., (2011). Mladí v sieti závislostí. Bratislava.

Šmahel, D., (2003). Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi. Praha, 2003.

Šmahel, D., (2006). Czech Internet report: The rise of the Internet generation? In: POLCAK, R. - SKOP, M. – ŠMAHEL, D. (Eds.). Cyberspace 2005. Brno: Masaryk University. p. 261-268. Dostupné na internete: <http://www.>

terapie.cz/materials/wip-smahel-new-generation2006.pdf.

Vacek, J., (2011). Negatívne dopady informačných technológií na psychiku človeka. Dostupné na internete: <http://www.adiktologie.cz>.

Vondráčková, P., VACEK, J., (2009). Závislostné správanie na internete. In: Sociálna prevencia, Prevencia nelátkových návykových chorôb, roč. 4., č. 2, s. 4-6.

Závislosti, Dostupné na: <http://www.zodpovedne.sk/kapitola3.php?kat=zavislosti1>

Google ako dobrý sluha, ale zlý pán

Ján Januška

SEO konzultant

Abstrakt:

Príspevok sa zameriava na odpovedanie na otázky: Aké problémy rieši mládež prostredníctvom Googlu? A prečo často nachádzajú babské rady namiesto odbornej pomoci?

Kľúčové slová: deti, Google, mladiství.

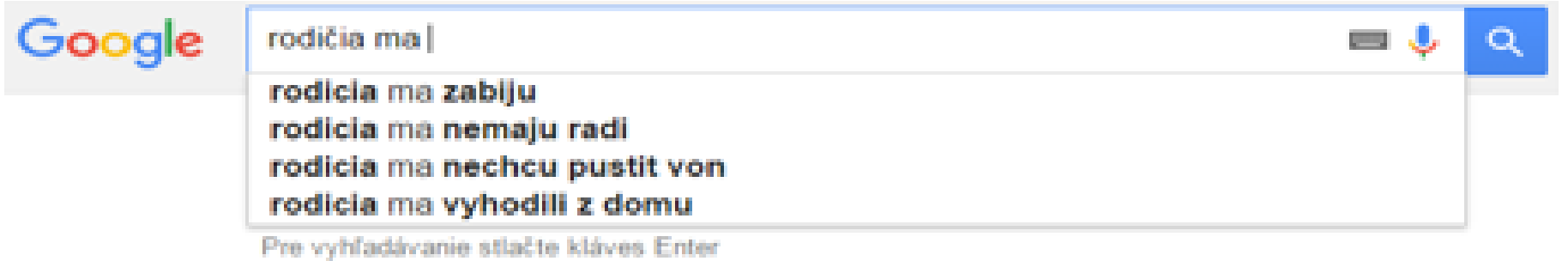
Google ako dobrý sluha, ale zlý pán

Pomocou internetových vyhľadávačov užívatelia hľadajú rôzne informácie a rady. Napríklad „počasie na zajtra“ alebo „ako uspieť na pohovore“. Okrem toho hľadajú aj riešenia svojich problémov. Keď ich trápi nejaká choroba, škrípe to vo vzťahoch, v rodine.

Cieľom vyhľadávačov je nájsť čo možno najlepšiu odpoveď. Ale nedokážu rozlíšiť, ktoré informácie sú pravda, lož, sú zavádzajúce alebo dokonca manipulatívne. Je len na nás, nakoľko budeme poskytnutým informáciám dôverovať. Nie vždy sa rozhodneme správne. A nemôžeme očakávať ani od detí či mladistvých, že ich nebezpečné informácie na internete neovplyvnia.

Čo deti a mladiství vyhľadávajú?

Deti majú tiež svoje trápenia, ktoré sa snažia vyriešiť. Hojne k tomu používajú aj vyhľadávače. Štatistiky o vyhľadávaní v Google ukazujú, že deti využívajú vyhľadávače napríklad keď majú ťažkosti s rodičmi, školou, rovesníkmi.



Obr. č. 1: Ukážka z našeptávača() Google. Obsahuje frázy, ktoré už v minulosti niekto hľadal.

Používatelia Googlu hľadajú aj tieto frázy:

- Otec/mama ma:
 - o nenávidí,
 - o psychicky týra,
 - o bije
- Ako sfaľovať vysvedčenie
- Ako zamaskovať modrinu
- Ako si zlomiť ruku
- Prečo žiť
- Ako sa zabiť

Takýchto fráz sú stovky, možno tisíce.

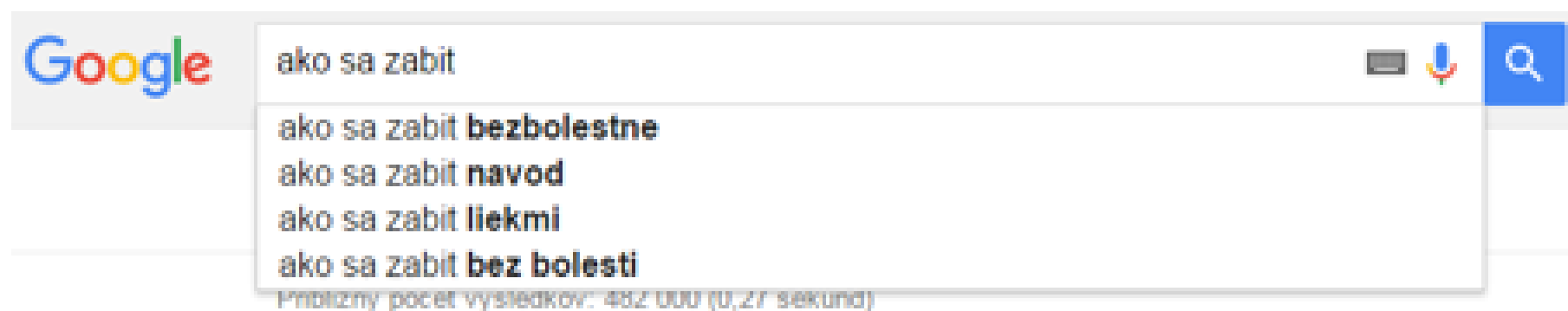
Objem hľadania

Niektoré frázy sú hľadané pár krát ročne, no niektoré oveľa častejšie. Za

posledných 12 mesiacov (september 2014 – august 2015), bola fráza „ako sa zabiť“ vyhľadávaná takmer 10 000 krát.¹

Avšak okrem toho sú používané aj ďalšie frázy s rovnakým či podobným významom, napríklad:

- Ako sa zabiť bezbolestne
- Ako sa zabiť liekmi
- Chcem sa zabiť
- Chcem umrieť
- Samovražda návod
- ... a mnohé ďalšie

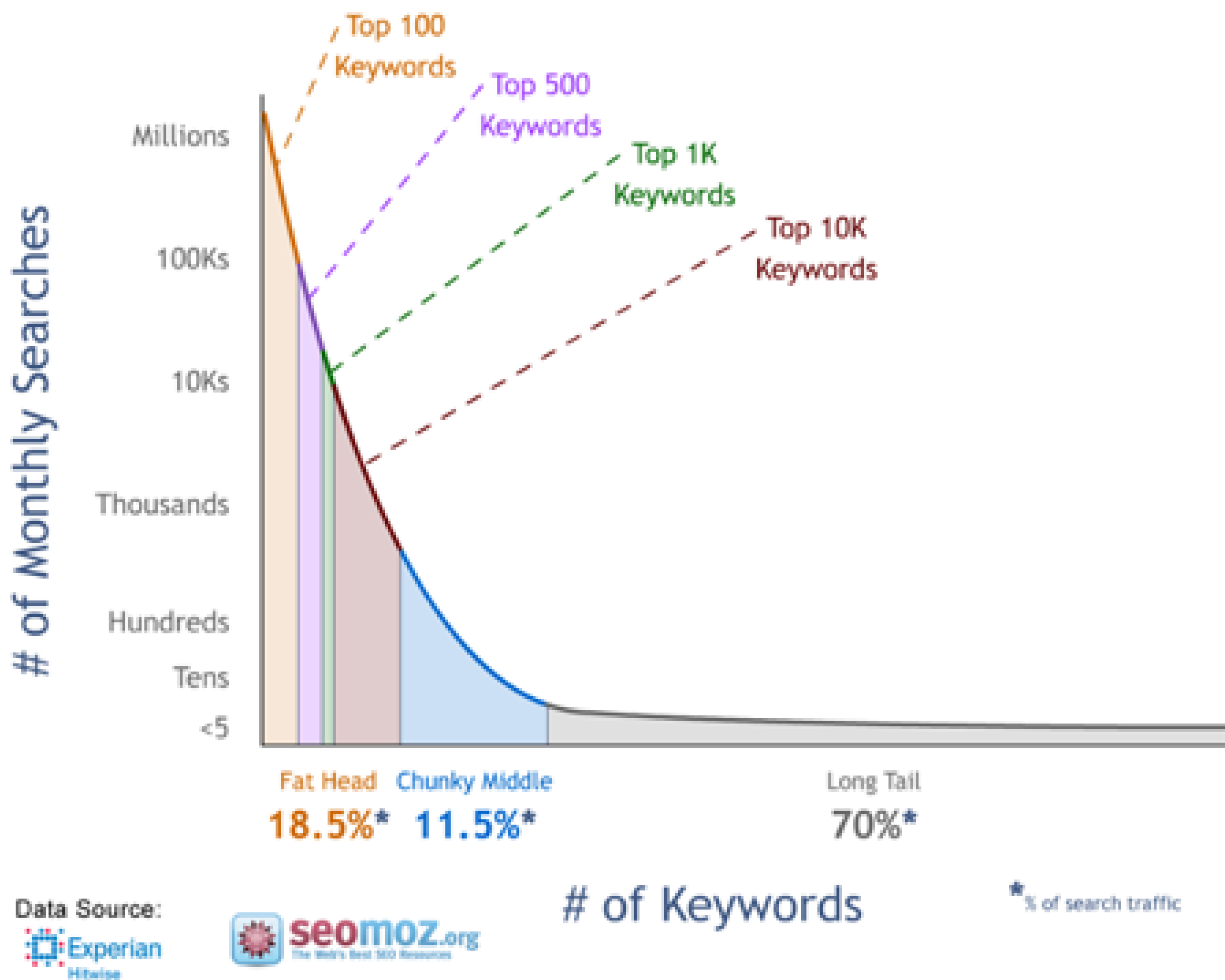


Obr. č. 2: Ukážka z našeptávača Google.

Alternatívne frázy môžu mať celkovo vyššiu hľadanosť ako najhľadanejšie slovo. Priemerne tvoria najviac vyhľadávané frázy cca 30% objemu hľadanosti. A tie menej hľadané (označované ako tzv. „long-tail“ frázy), ktorých je oveľa viac, tvoria až 70% objemu hľadanosti.

¹ Zdroj: <https://adwords.google.sk/KeywordPlanner>

The Search Demand Curve



Graf č. 1: porovnávajúci objemy hľadanejosti najhľadanejších fráz a long-tail fráz²

K akým informáciám sa deti dostanú

Vyhľadávač hľadá odpoveď bez ohľadu na znenie otázky. A keď niekto hľadá napr. „návod na samovraždu“ alebo „ako si zlomiť ruku“, tak mu aj nejaký návod bohužiaľ poskytne.

² Zdroj: <https://moz.com/blog/illustrating-the-long-tail>

Približný počet výsledkov: 1 970 (0,44 sekúnd)

Samovražda - Smrť, ktorá sa nemusela stať

Reklama www.dusevnezdravie.sk/ ▾

Čo môžete urobiť Vy a Vaši blízki.

Tip: Najrýchlejšia samovražda - Život - BIRDZ.SK

birdz.sk/forum/tip-najrychlejsia-samovrazda/45818-tema.html/ ▾

23. 2. 2010 - Aký je podľa teba najrýchlejší a najlepší spôsob samovraždy? ... Takže predavkovanie ajked je to bezbolestne je blbost, minimalne gulka do ...

[Aky je podľa vas najlepsí spôsob samovrazdy? - Ostatné fóra](#) 20. okt. 2015

[Chcem sa zabiť - Ostatné fóra](#) 6. júl 2009

[samovrazda - Život](#) 29. apr. 2009

[ako spáchať samovraždu? - Ostatné fóra](#) 2. mar. 2009

Viac výsledkov z birdz.sk

Diskuzia Jak se bezbolestně zabiť??? - Spovednica

www.spovednica.sk/detail.php?statusik=126802 ▾

BTW : najrýchlejšia bezbolestná smrť myslim tabletky a alkohol. Ahoj volam sa KATKA mam 15 rokov a uz dlho premyslám nad samovrazdou vsetci su na ...

sebevražda - bezbolestný návod

sebevrazda-bezbolestne.sweb.cz/ ▾ [Preložiť túto stránku](#)

Sebevražda. Sebevraždu väčšina ľudí odsuzuje slovy, že prý nikdo nemá právo vzít si život sám o své vlastní vůli. Je to snad jedinné právo, které je člověku ...

[Oběšení](#) - [Otrávení](#) - [Vykrvácení](#) - [Umrznutí](#)

Obr. č. 3: Výsledky vyhľadávania na frázu „Samovrazda bezbolestne“.

[Web](#)[Obrázky](#)[Videa](#)[Mapy](#)[Správy](#)[Viac ▾](#)[Vyhľadávacie nástroje](#)

Približný počet výsledkov: 561 000 (0,54 sekúnd)

Tip: Vyhľadávajte len výsledky v **slovenčine**. Jazyk vyhľadávania môžete určiť tu: [Nastavenia](#)

[Ako si zlomiť ruku.? ;D bezbolestne ? ;D - Facebook](#)

https://sk-sk.facebook.com/permalink.php?story_fbid...id... ▾

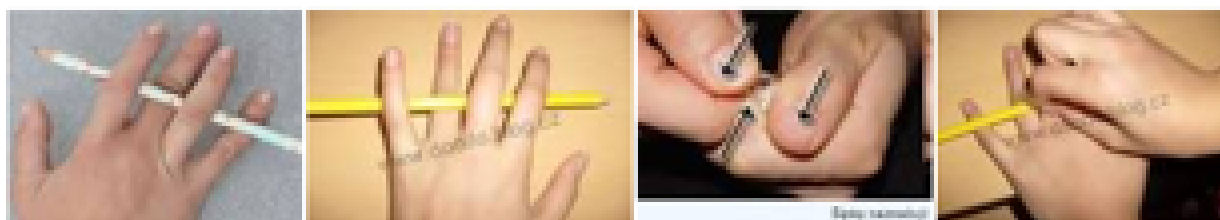
Ako si zlomiť ruku.? ;D bezbolestne ? ;D.

[Zpověď Jak si zlomit ruku?? ZPOVĚDNICEWWW ...](#)

www.zpovednice.cz/detail.php?statusik=181650 ▾ [Preložiť túto stránku](#)

Ahoj mám takovej vážnej problém, ale t onebudu teď rozebir, prostě bych si potřebovala něco zlomit na ruce. Ideální by byl malíček nebo něco takový, nějakěj ...

[Obrázky pre dopyt ako si zlomiť ruku](#)

[Nahlásenie obrázkov](#)

[Viac obrázkov pre dopyt ako si zlomiť ruku](#)

[Jak si zlomit ruku? | Můj blog je i váš blog - na Blog.cz](#)

dodo.blog.cz/0811/jak-si-zlomit-ruku ▾ [Preložiť túto stránku](#)

19. 11. 2008 - Možná bláznivé dávat sem návod jak si zlomit ruku, ale nemám co na práci :D Blog.cz - Stačí otevřít a budeš v obraze.

Obr. č. 4: Výsledky vyhľadávania na frázu „ako si zlomiť ruku“.

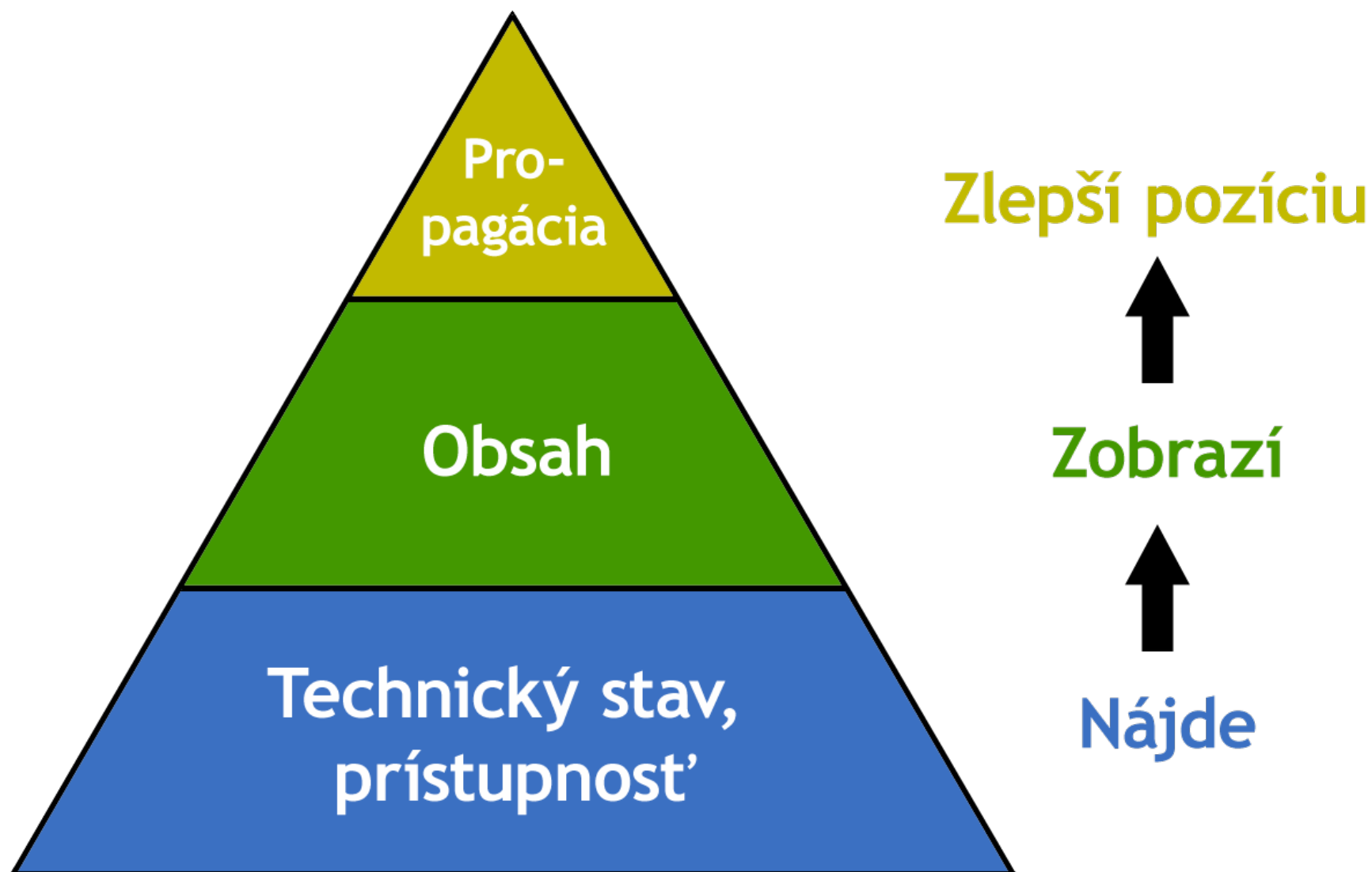
Na prvých priečkach vo výsledkoch vyhľadávania sa často nachádzajú aj rôzne diskusné fóra, v ktorých reagujú predovšetkým laici. I keď sa mnohí snažia poradiť najlepšie ako vedia, nemusí to vždy padnúť na úrodnú pôdu. Hľadajúci sa tak nedostane k odborníkovi, ktorý by mu mohol najlepšie pomôcť.

Ako súčasný stav vyriešiť?

Základné princípy optimalizácie pre vyhľadávače

Ak chce web uspieť vo vyhľadávačoch, musí sa riadiť tromi základnými princípmi:

- **Technický stav:** Musí byť technicky vytvorený tak, aby vyhľadávač dokázal spracovať jeho obsah. Rozpoznať nadpisy, texty, zistiť čo sa nachádza na obrázkoch.
- **Obsah:** Musí sa na ňom nachádzať textový obsah, ktorý užívateľ vyhľadáva. Vyhľadávač odpovedá na dotazy svojich návštevníkov. Čím viac otázok zodpoviete, tým častejšie budú vaše stránky zaradené medzi výsledky vyhľadávania. Aby vyhľadávač lepšie porozumel obsahu, mal by byť správne štruktúrovaný.
- **Propagácia:** Vyhľadávač zobrazí na 1. pozícii stránku, o ktorej si myslí, že je tou najlepšou zo všetkých. Rozhoduje sa hlavne podľa toho, ktorá stránka je na internete najpopulárnejšia. Tj. čím viac a čím vplyvnejšie weby na stránku odkazujú, tým lepšie.



Obr. č.5: Pyramída³ s princípmi optimalizácie pre vyhľadávače (SEO).

Technický stav webov býva často prijateľný a šikovný web developer si s ním poradí. Oveľa náročnejšou časťou sú tvorba obsahu a jeho následná propagácia, resp. získavanie spätných odkazov.

Základom je tvorba obsahu

Ako naznačujú vyššie uvedené príklady, ľudia hľadajú konkrétne problémy, ktoré ich trápia (napr. „som stále smutný“). Menej často hľadajú možnú príčinu (napr. „mám depresiu“). Pretože príčinu nepoznajú, vyhľadávané spojenie formulujú tak, ako to v danom momente cítia. Diskusné fóra sú vyhľadávачmi často uprednostňované práve preto, že tam užívatelia píšu čo cítia, formulujú konkrétny problém.

Je nevyhnutné **vytvárať odpovede na konkrétne otázky, ktoré ľudí trápia**. Problémom je toľko, že na mnohé Google zatiaľ nenájde dostatočnú

³ Zdroj: <http://www.seozin.sk/seo-pyramida/>

odpoveď. Najdôležitejšie je začať písať, podeliť sa o svoje znalosti a skúsenosti.

Existuje niekoľko možností publikácie obsahu, každá z nich má pre optimalizáciu pre vyhľadávače (SEO) svoje pro aj proti.

1. Obsah na vlastnom webe

V súčasnosti už dokáže vytvoriť vlastný web takmer každý. Avšak často sa opomína jedna, oveľa dôležitejšia vec: **Ako dostať na nový web návštevníkov?** Google aj ďalšie vyhľadávače dávajú prednosť takým webom, ktoré sú dôveryhodné. Na nový web neodkazujú takmer žiadne kvalitné stránky, dôveryhodnosť si musí vybudovať od nuly. To obvyklé trvá minimálne 6 mesiacov, nezriedka aj niekoľko rokov.

Preto ak chcete s vaším obsahom uspieť v Google a nemáte zavedený web, je efektívnejšie poobhliadnuť sa po jednej z nasledujúcich možností.

2. Blog na zavedenom webovom portáli

Viaceré zavedené blogovacie systémy si **dôveryhodnosť budujú roky**. Novým článkom tak vyhľadávač prikladá vyššiu hodnotu. Populárne články dostávajú na viacerých portáloch aj väčší priestor na zviditeľnenie sa. Blogovací portál tak výrazne **uľahčí aj získavanie nových návštevníkov**. K takýmto portálom patria napríklad:

- <http://blog.sme.sk>
- <http://blog.pravda.sk>
- <http://blog.etrend.sk/>

- <https://dennikn.sk/blog/>

Príklady blogov neziskových organizácií:

- Blog Transparency International: <http://transparency.blog.sme.sk/>
- Blog Aliancie Fair-Play: <https://dennikn.sk/autor/aliancia-fair-play/>
- Blog Ľudmily Kolesárovej o Dobrom Anjelovi: <http://ludmilakolesarova.blog.sme.sk/>

Okrem všeobecne zameraných portálov, ponúkajú priestor na tvorbu blogu aj weby, ktoré sa špecializujú na nejakú konkrétnu oblasť. Napríklad na <http://nanicmama.sme.sk/blog> sa nachádzajú blogy určené pre mamy s malými deťmi.

3. Hostovské články a prispievanie do diskusných fór

Do diskusných fór sa môže zapojiť ktokoľvek a ak si niekde všimnete nevhodné odpovede, môžete na ne priamo zareagovať. Pomôžete tak nielen zakladateľovi diskusie, ale aj ďalším, ktorí budú hľadať riešenie rovnakého problému prostredníctvom Googlu.

(Nielen) medziludské vzťahy, riešia deti a mladiství napríklad na týchto fórach:

- <http://www.zdravie.sk/forum/kategorie>
- <http://spovednica.sk>

Odborní prispievatelia sú veľmi žiadaní. Väčšina webov uvíta nových,

externých autorov. Ak ste už v minulosti vytvorili nejaké články a trúfate si, napíšte priamo do redakcie webu, kam by ste chceli prispievať.

Vyhľadávače sa snažia poskytovať čo najlepšie odpovede. **Často však odborné odpovede chýbajú.** Je potrebné vytvoriť ich. Pustiť sa do toho môžete hneď teraz. Ak nemáte vlastný zavedený web, zaregistrujte sa do hotovej služby. A potom už len píšete, tvorte. To je jediný spôsob, ako dostať do popredia obsah, ktorý navedie viac mladistvých na správnu cestu.

Literatúra

<https://adwords.google.sk/KeywordPlanner>

<http://keywordtool.io>

<https://moz.com/blog/illustrating-the-long-tail>

<http://www.seozin.sk/seo-pyramida/>

Deti na internete so zodpovednosťou voči sebe aj iným

Mária Tóthová Šimčáková

detská psychologička, odborná garantka projektu Orange detinanete.sk

Anotácia:

Internet je pre deti priestorom neobmedzených možností. Podľa prieskumu ho využívajú denne. Nakoľko generácia súčasných rodičov vyrastala vo svete bez neho, nedokážu úplne posúdiť všetky možné riziká. Naš projekt im v tom má pomôcť. Bude vedieť súčasná generácia detí prebrať za seba zodpovednosť a správať sa tak aj na internete?

Cieľom je priblížiť ako vyzerajú naše prednášky na školách s deťmi, či na aké riziká upozorňujeme rodičov. Rovnako sa môžeme spolu pozrieť aj na zážitkové aktivity, ktoré učíme učiteľov robiť s deťmi. To všetko si na stránke nájdete a vyskúšate spolu s nami.

Kľúčové slová: deti, internet, kiberšikana, rodič, učiteľ.

Televízor, počítač, mobil sú pre človeka dnešnej doby predmety, ktoré využíva dennodenne a potrebuje ich k životu. Naše deti nie sú iné. Nevedia si predstaviť ako by prežili deň bez televízora, či to že niekedy neexistovali PC a internet. Mať v rukách televízny ovládač je pre nich samozrejmosťou. Už v škôlke, v škole majú kurzy práce na PC a podľa skúsenosti je veľa detí pri práci s ním šikovnejších a tvorivejších ako rodičia.

Dieťaťu dávame mobilný telefón s tým, aby sme sa mohli kedykoľvek dozvedieť, ako sa má a kde sa nachádza. Pre dieťa je dôležité mať neustále poruke svojich najbližších - rodičov, súrodencov, kamarátov. Kladieme si však aj otázku, či dieťa mobil bezpečne používa? Skutočne vieme, čo dieťa s mobilom, tabletom robí? Koľko hodín denne sedí pri nich? Či nenadväzuje náhodne kontakty s cudzími ľuďmi, prípadne nechatuje a nezapája sa do šikanovania na internete? Asi každý rodič by sa z času na čas rád pozrel, čo všetko sa nachádza v telefóne, v profile na internete jeho dieťaťa. A stojíme tak pred dilemou, ako zabezpečiť právo dieťaťa

na súkromie na jednej strane a niešť zodpovednosť za dieťa na strane druhej. Majme však pri tom na pamäti možné riziká, ktorým sú vystavené a sledujme ich bezpečnosť.

Internet je pre deti priestorom neobmedzených možností. Podľa prieskumov, ktoré realizoval Orange na Slovensku v rokoch 2008, 2012 vidíme nárast rizikového správania deti na internete. Spomenieme len niektoré :

- Úmerne s ostatnými kritériami rozvoja technológií medzi deťmi narástol počet detí, ktoré sú ohrozené negatívnymi dopadmi bezhraničného využívania mobilov, internetu, televízie, reklamy.
- Takmer každé druhé mladšie dieťa do 10 rokov, a staršie nad 12 rokov skoro každé dieťa chatuje na sociálnych sieťach.
- Pre deti „neškodná“ zábava nahrávania videa na mobilný telefón a ich následného zverejňovania sa stala bežnou praxou v školách a tínedžerských komunitách. Deti cez mobil prijímajú, ale v súčasnosti vo väčšom počte aj šíria vulgárne, agresívne obsahy.
- Narastá aj fenomén „cudzej osoby“, či virtuálneho priateľa, čo je dieťaťu neznáma osoba, s ktorou sa dieťa dostáva do kontaktu hlavne cez sociálne siete.
- Do popredia vystupuje kyberšikana medzi deťmi.

Hroziacim dopadom je:

- Na jednej strane množstvo času stráveného na mobile / počítači **robí deti technologicky mimoriadne zručnými**, na druhej strane mávajú hrami otupené zmysly, prejavuje sa u nich agresivita z hraní

hier, nerozvinutá čitateľská / pisateľská gramotnosť, schematizované vyjadrovanie v kombinácii s deformovaným písomným prejavom (bez interpunkcie či diakritiky), slabé kritické myslenie / browsovanie namiesto čítania kníh, rozhovorov naživo.

- **Každé štvrté dieťa je ohrozené závislosťou na internete a aktivitách, ktorým sa cez mobil, počítač, tablet s pripojením na internet, venuje.** Správa sa agresívne, keď rodič vyžaduje ukončenie činnosti, stráca kontakt s realitou, hovorí o zážitkoch vo virtuálnom svete a pod. Deti samy seba nevnímajú ako závislé na počítači alebo mobile. Závislosť stanovujú približne pri 10 hodinách strávených denne na počítači. Dve štvrtiny starších detí poznajú vo svojom okolí závislú osobu, ktorou je kamarát(-ka) alebo rodinný príslušník. Znaký závislosti na internete a dotazník na ohodnotenie dieťaťa nájdete na www.detinanete.sk

K jednotlivým témam sme nahrali a pripravili videa na <http://www.detinanete.sk/preco-zacat/video>

The screenshot shows the website interface for detinanete.sk. At the top, there is a navigation menu with four numbered steps: 1. prečo začať, 2. komu pomáhame, 3. ako pomáhame, and 4. poradňa. To the right of the menu is a 'zdieľať' (share) button. Below the menu is a banner with the text 'lepšie raz vidieť, ako stokrát počuť'. The main content area features a grid of video thumbnails. The largest thumbnail on the left is titled 'Pomáhame aj na školách' and shows a classroom scene. Below it is a short description: 'Odborná garantka projektu Deti na nete Mária Tóthová Šmóšková priložuje, ako naučiť deti, ich rodičov aj pedagógov bezpečne používať nové komunikačné technológie.' To the right of this are four smaller video thumbnails with titles: 'Chráňme deti internetovej doby', 'Závislosť od internet a mobile', 'Kyberšikanovanie', and 'Virtuálni priatelia'. At the bottom of the page, there is a footer with contact information: 'detinanete | eskola | poradňa | orange.sk | stopline.sk | viac info o zodpovednom podnikaní Orange' and a prominent orange button that says 'otestujte sa Je vaše dieťa závislé?'.

Na Slovensku je asi 940-tisíc detí do 15 rokov a práve deti sú najaktívnejšími užívateľmi mobilných telefónov, a až dve tretiny detí vo veku 8-15 rokov aktívne využívajú mobil a hlavne internet denne. Kým generácia súčasných rodičov vyrastala vo svete bez neho a nedokážu posúdiť všetky možné riziká. Náš projekt má pomôcť rodičom, učiteľom v tom ako správne s deťmi komunikovať, nabádať na bezpečne a zodpovedné používanie internetu, mobilu a vystríhať ich pred rizikami, či pomôcť deťom chrániť. Príkladom ako pracujeme s deťmi na základnej či strednej škole je video Pomáhame aj na školách.

(Ne)prítomní rodičia nepomáhajú

Rodičia sa často ani nesnažia o kontrolu ako dieťa využíva mobil, internet, televíziu počas ich neprítomnosti. Skúšajú to rozhovormi s deťmi, prezeraním histórie, no to nestačí. Avšak u starších detí nad 12 rokov, ktoré sú práve rizikovou kategóriou, kontrola zo strany rodičov slabne. Väčšina detí (8-11r.) potvrdzuje, že rodičia sa s nimi rozprávajú o tom, s kým telefonujú, posielajú si SMS, „stretávajú sa“ na internete, u starších detí (12-15 r.) zrazu oveľa menej. Nechcú to a bránia sa aj deťom, chápu to ako zásahy do súkromia. Mnohí rodičia však nevedia ako, na čo všetko prihliadať, a tak to vzdajú a nerobia nič! My sme im pripravili príručku.



spoznajte užitočné tipy, ako ochrániť deti na nete

stiahnuť brožúru

Obsah

deti a mobil

- mobil ako darček
- vkladáme do našich detí dôveru
- bezpečnosť - telefónne číslo dieťaťa
- mobilné telefóny a bezpečnosť detí na cestách
- krádež a strata mobilu
- lokalizačné služby
- zneužívanie mobilných telefónov a falošné tiesňové volania
- fotografovanie a natáčanie videa

deti a internet

- internetová komunikácia a sociálne siete
- chat a chatovanie
- diskusné fóra
- blogy a blogovanie
- nevhodný obsah na internete
- spam

kyberšikanovanie

- závislosť
- deti a televízia
- výber vhodných programov



Kyberšikanovanie ako fenomén, ktorý nás najviac trápi.

Slovo šikana pochádza z francúzskeho slova CHIKANE, čo znamená zlomyseľne obťažovanie, týranie, prenasledovanie. Řičan 1994, definuje :

“Šikanovanie ako agresiu, ktorej sa dopúšťa jedinec alebo skupina voči inému jednotlivcovi či skupine viac-menej bezbranným, či už pre fyzickú alebo inú slabosť, a nemožnosť účinnej obrany. Za charakteristické sa považuje opakovanie agresie voči obeti. Problémy sú s určením spôsobu a miery agresie, čo rozhoduje o tom, či je možné určité chovanie považovať za šikanovanie. Najtypickejšie je hrubé násilie alebo ponižujúca

manipulácia . Obeť môže byť aj pod hrozbou násilia prinútená sama k jednaniu, ktoré ju ponižuje alebo inak traumatizuje / napr.: obnažiť sa pred skupinou, poskytovať ponižujúce služby /.

Kyberšikanovanie je šikanovanie prostredníctvom nových informačných a komunikačných technológií, t.j. internet, mobil, počítač, tablet.

V odbornej literatúre sa môžeme stretnúť s rôznymi pomenovaniami kyberšikanovania ako cyberbullying, elektornické šikanovanie či elektronická agresia.

Vyskytujú sa tieto typy kyberšikanovania :

- **Online provokovaní** – správy, často s urážlivým alebo vulgárnym textom, ktoré chcú odozvu, reakciu, provokujú a chcú vtiahnuť do podobného štýlu komunikácie
- **Online obťažovaní** – široká paleta možnosti ako niekomu znepríjemňovať život posielaním opakovaných emailov, fotiek, chatov, laikov, komentárov . Agresor opakovane prezváňa mobilom, posiela nechcene správy cez mobil, preťažuje emailovú schránku správami, zašle vírusy. Snaží sa alebo sa priamo nabúra do profilu obeť, zmení jej heslo, upravuje pôvodne správy, vydiera ju, manipuluje, pod hrozbami , či zverejnením ďalších nevhodných fotiek, a i
- **Očierňovanie / ohováranie** – šírenie klebiet, hanlivých nepravd, výmyslov o obeť. Cieľom je zničiť alebo poškodiť dobré meno obeť, narušiť jej vzťah s priateľmi, ľuďmi okolo nej.
- **Online napodobňovanie** – útočník sa vydáva za obeť /technicky zručný / , chce ju dostať do problémov. Patrí sem vypracovanie profilov, či

krádež identity, vytvorenie webstránky, blogu, kde sa robia žarty z obete, šíri o nej nepravdy a často v jej mene ubližuje ostatným. Za tým všetkým je často snaha dostať obeť do problémov.

- **Odhaľovanie** – môže ísť o zverejnenie fotiek, obrázkov, videí, často intímnych cez internet. Agresor sa snaží o získavanie osobných údajov, súkromných a ich následne zneužitie
- **Vylúčenie z online skupiny** – to, čo v reálnom svete je pre mladých ľudí nepredstaviteľné a ťažko zvládnuteľné sa stane v online svete! Ide o zámerne, hrubé vyčlenenie obete. Nedovolia jej vstup do chatovacích miestností, jej meno chýba v zozname priateľov, ignorujú ju v diskusiách a samozrejme jej to všetci dajú pocítiť že je nevítaná.
- **Prenasledovanie /cyberstalking** - častou formou prenasledovanie je neustále, obťažujúce zasielania vírusov, spamov, hromadných správ. Horšie je prenasledovanie, ktoré vznikne so záujmom/ láskou k obeti a jeho cieľom je viac spoznať či získať si objekt. robí to kontrolou jej emailov, profilov, stopuje jej komunikáciu, rovnako sa môže zamerať na šudí okolo nej. Vytvára si databázu a dotvára to fotením objektu.



Kyberšikana sa môže realizovať formou rýchlych správ a emailov, blogov / internetových denníkov, plných autorových názorov, postrehov, s cieľom ponížiť, poškodiť, vystrašiť obeť. Používajú sa fotografie, obrázky a videá, ktoré urážajú, ponižujú, zosmiešňujú či vytvoria sa internetové ankety, kde sú otázky, výzvy k útoku na vybranú obeť. Najbližšie mladým je laikovanie kde spolužiaci, kamaráti, rôzni ľudia / vidia náš zverejnení obsah a začnú „lajkovať“ jeho príspevok. Samozrejme, že si môžeme pozrieť, kto konkrétne dal lajk., ale často sa meradlom stáva ich počet. Počet lajkov je meradlo úspechu / neúspechu v skupine! Ak sú komentáre nenávistné, urážajúce, vulgárne či iné, vyjadrujú svoj názor, ale zároveň sa nepriamo stavajú spoluúčastníci šikany. Ten komu je šikana „určená“ si často nemusí zapamätať, kto konkrétne lajkoval, ale pamätá si počet. **Happy slapping** alebo „fackovanie pre zábavu“ je obľúbená zábavka a hlavne jeho zdieľanie na internete. **Outing** je zdieľanie intímnych chvíľ na internete, kde z pomsty či predvážania sa, dá osobne a intímne fotky, videa a zverejní ich.

TEN, KTO ŠIKANUJE

- **typ „hrubec“** : impulzívny, s problémovým správaním. Šikanuje tvrdo, nelútostne.
- **typ „mozog“** : zvýšene úzkostný, zameraný na seba a chce hlavne moc nad ostatnými. Ublížovanie je cielené a rafinované.
- **Typ „srandista“** : optimistický, výrečný, sociálne etablovaný. Šikanuje pre pobavenie seba aj ostatných

TEN, KTO JE ŠIKANOVANÝ je vo všeobecnosti ktokoľvek, najčastejšie ide o osoby, ktoré sú „iné“. Niečim pripútajú pozornosť okolia v reálnom svete alebo na internete a zrazu sa im dejú udalosti spojené s virtuálnym svetom a ubližujú a zraňujú ich.

Obete kyberšikany sú nielen deti, ale aj rodičia a učitelia. Až 75 % rodičov pociťuje šikanu cez mobil a internet ako závažný problém, no nie všetci rodičia si pripúšťajú takéto správanie u svojich detí. Podľa prieskumu sa tak deje **v pomere 2:1**. dvakrát toľko detí sa dopúšťa rôznych nežiaducich praktík na internete v porovnaní s tým, aký počet rodičov si to v skutočnosti reálne uvedomuje.

Ako sa správajú deti s technológiami v škole.

Deti nosia do škôl mobily každý deň. Otázka je či je to potrebné?! Staršie deti **bežne porušujú školský poriadok** zakazujúci používanie mobilu v priestoroch školy, či majú ho stíšený celý deň, hoci je prikázané, mať ho vypnutý, nevypnú ho skoro nikdy! **Deti používajú mobil v škole na činnosti** ako kalkulačku, posielajú si SMS, pesničky, nahrávanie videi, fotenie, hranie hier, ťaháky, pripojenie na internet, chatovanie a on-line komunikácia. Môžeme zaradiť mobil, tablet, ktorý dieťa má do vyučovacieho procesu? vieme s ním prepojiť activity na hodine. Je veľa možnosti ako sa to dá a bude to pre deti prospešné, ale chce to dobré zázemie a pripravenosť detí a dobré podmienky technologického vybavenia. Na každej škole vyučujeme informatiku. Robíme to kvalitne alebo to ponímame len ako hodinu, kde si má dieťa oddýchnuť?!

novinky



Ako riešiť kyberšikanovanie v podmienkach školy.

Internet je verejným miestom a škola s ním nemá nič spoločné? alebo miestom, kde zodpovednosť za činy detí nesú len rodičia? Má sa škola zapojiť a riešiť to, čo sa deje v elektronickom svete detí? To sú otázky, z ktorými sa často v školách stretávame. Ak sa chcete zapojiť a riešiť správanie detí z vašej triedy a školy pomôže nám mať dopredu pripravený postup riešenia je nasledovný:

1. Sadnite si osamote s obeťou alebo obeťami - nech napíšu, čo sa stalo a ak chcú môže mladšie dieťa nakresliť aj obrázok. Sadnite si osamote s agresorom, s každým zvlášť, ak sú partia - nech napíšu, čo sa stalo.
2. Dohodnite sa o samote s každým členom partie / útočníkom, čo očakávate a prediskutujte, ako porušil zásady správania na internete a v čom šikanovali. Pripravte ich na stretnutie s ich vrstovníckou skupinou: "čo budete hovoriť, až odtiaľto odídete?", nech ich nevhodné správanie nepochopí skupina ako „hrdinstvo“
3. Pohovorte si s rodičmi zúčastnených - obetí aj útočníka samostatne, ukážte im, čo deti urobili a ako prípad popísali deti
4. Vedzte si o šikanovaní záznamy so všetkými popismi od detí a prijatými závermi, príp. postihmi. Neuznávajú falošné výhovorky: šikanovanie bolo "nehoda" "iba sranda", "hra".
5. Zavolajte odborníkov na kyberšikanovanie / psychológa, policajta) a skúste situáciu riešiť za spolupráce celou skupinou detí, rodičmi aj učiteľmi. Prevenčne pôsobíme na školách aj my, pre deti, učiteľov aj rodičov. Prihlásiť na workshop sa dá na www.detinanete.sk.

Anonymita, ktorú poskytuje virtuálny svet a komunikácia cez internet, najmä sociálne siete, chaty a virtuálne hry, umožňuje ľuďom klamať a zámerne zavádzať. S pribúdajúcim vekom sa dostávajú stále častejšie do styku s rôznymi nástrojmi ohrozenia. Účinnou prevenciou je najmä informovanosť. Čím viac detí o nástrahách vie a čím viac sa o problematike hovorí, tým je väčšia pravdepodobnosť, že dokážu realisticky odhadnúť, čo pre nich predstavuje potenciálne nebezpečenstvo a čo nie. Moderné technológie sú realitou našej doby a prinášajú nám množstvo pozitív. Vedieť ich vhodne využívať je našou výhodou.

Literatúra

www.detinanete.sk

<http://www.detinanete.sk/preco-zacat/video>

<http://www.detinanete.sk/preco-zacat/video> Pomáhame aj na školách.

Závislostné správanie a internet

Ingrid Hupková

odborná pracovníčka, manažérka kultúry pre sociálnu prevenciu Národné osvetové centrum

Abstrakt:

Príspevok sa zameriava na problémové po/užívanie internetu a jeho závislostný aspekt ako jedno z možných rizík a ohrození. Akcentuje nebezpečenstvo závislostného správania vo virtualite, pomenováva diagnostické kritériá spoločné pre všetky nelátkové návykové choroby, tzv. nelátkové závislosti, vrátane problémového po/užívania internetu. V ďalšej časti sumarizuje niektoré klady a zápory internetu, poukazuje na symptómy internetovej závislosti a približuje prepojenie reálneho a virtuálneho sveta v súvislosti s vybranými závislosťami nelátkového charakteru. Vo vzťahu k deťom a mládeži sa táto oblasť stáva novou a nanajvýš aktuálnou výzvou preventívnych intervencií odborníkov v pomáhajúcich profesiách.

Kľúčové slová: internet, realita, virtualita, závislosť.

Je zrejmé, že súčasná doba disponuje čoraz väčším množstvom technických vymožeností, ktoré na jednej strane pomáhajú človeku zvládať rýchle tempo, podať vysoký výkon, mať mnohé služby, činnosti či ľudí dostupných a takpovediac po ruke – on-line. Okrem celého radu pozitív sme sa stali svedkami skutočnosti, že práve využívanie technických vymožeností (internet a jeho virtualita) ukázalo svoj odvrátený rozmer a prinieslo aj problémy. Jedným z možných rizík a ohrození je aj vznik závislostného správania.

Internet a závislosť

Ako uvádza popredný slovenský psychiater adiktológ L. Nábělek (2015, nepublik), „príčinou toho, že ľudia (ale zrejme aj iné živočíchy) užívajú látky, resp. vykonávajú činnosti, ktoré môžu vyvolať závislosť, je **tendencia vyhľadávať zážitky slasti, ktoré sú sprostredkované mozgovým systémom odmeny.** Ide o vývojovo starý neuronálny systém, prostredníctvom ktorého jedinec prežíva pocity slasti pri uspokojení základných životných

potrieb (potrava, sex). U sociálne žijúcich živočíchov môže takúto odmenu poskytnúť dosiahnutie vyššej úrovne sociálnej hierarchie, u človeka aj rôzne abstraktné podnety (peniaze, športový výkon, zážitok krásy a pod.“

„Hoci zjednodušene možno povedať, že u ľudí s oslabenou schopnosťou prežívania príjemných pocitov a stavov na základe prirodzených, z každodenného života vyplývajúcich podnetov dochádza k zvýšeniu ohrozenia závislostným správaním, imúnny proti závislostiam nie je nikto. Ukazuje sa, že mozgový systém odmeny je možné ľahko oklamať. Rozličné **chemické látky, ako aj rozličné aktivity** ho dokážu prakticky kedykoľvek – aj bez primárne prítomnej poruchy – uviesť do činnosti a spôsobiť tak **falošnú signalizáciu šťastia, pohody a úspechu**“ (2015, nepublik).

Ako ďalej Nábělek konštatuje (2008, s. 11), „v poslednom období sme svedkami skutočnosti, že sa do psychiatrického slovníka dostávajú nové pojmy, ako sú **gambling, craving, cybersex** a iné“. Autor uvádza, že látkové a nelátkové podnety pôsobiace v určitých **dávkach, intervaloch či určitý čas** spôsobujú dlhodobé a možno aj trvalé zmeny v neuronálnych okruhoch zodpovedných za prežívanie odmeňujúcich pocitov“ (2015, nepublik.) a napokon konštatuje, že „obzvlášť nebezpečné sú tieto fenomény v obdobiach pôsobenia závažných psychosociálnych stresorov (nezamestnanosť, ekonomická neistota, izolácia, rastúca miera sociálnej nerovnosti, pocity beznádeje, bezvýhodiskovosti a nespravodlivosti), keď sa človek utieka k akýmkoľvek možnostiam úniku z ťaživých životných situácií a ľahšie podľahne falošným lákadlám“.

Ďalší popredný český adiktológ K. Nešpor (2015, s. 2) v tejto súvislosti dodáva, že práve **craving** (baženie, neovládateľná túžba, nutkanie opakovať správanie) je „**základným stavebným materiálom**“ každej **závislosti – látkovej a nelátkovej povahy**.

Základné charakteristiky novodobých nelátkových závislostí sú

podľa J. Benkoviča (2008, s. 8) podobné zatiaľ najznámejšej nelátkovej závislosti, poruche návykov a impulzov - patologickému hráčstvu. Pod diagnózou **návykové a impulzívne poruchy** v zmysle Medzinárodnej klasifikácie chorôb (posledná 10 revízia - MKCH-10) „rozumieme poruchy maladaptívneho správania, kde osoba opakovane zlyháva v snahe odolať impulzom... s úvodným obdobím napätia a pocitom uvoľnenia v čase činu“.

Medzi impulzívne a návykové choroby podľa S. Fischera a J. Škodu (2014, s. 121) patria okrem patologického hráčstva aj závislosť od práce (workoholizmus) a závislosť od nakupovania (oniománia, shopoholizmus).

K typickým prejavom (v zmysle psychiatrickej diagnózy) patria najmä:

a) silná túžba po príjemných zážitkoch a zaujatosť týmito činnosťami - hrou, prácou, nakupovaním, surfovaním po internete, mobilným telefonovaním a posielaním SMS a MMS, počítačovými hrami;

b) problémy s kontrolou pri jednotlivých činnostiach - hry (pri gamblingu), práce (pri workoholizme), nakupovania (pri shopoholizme) atď. Zvyšuje sa tiež frekvencia a dĺžka času, ktorú jednotlivec strávi vykonávaním uvedených činností;

c) rozvoj zvýšenej tolerancie a abstinenčných príznakov - potrebujeme túto činnosť čoraz viac a častejšie a cítime diskomfort pri „vysadení“ činnosti;

d) zvyšuje sa preferencia týchto činností, uprednostňujú sa pred inými činnosťami - povinnosťami, aktivitami, záujmami, ktoré, naopak, jednotlivec zanedbáva; narúšajú sa významné pracovné, sociálne či oddychovo-rekreačné aktivity;

e) pokračovanie v týchto činnostiach aj napriek vznikajúcim závažným dôsledkom - ekonomickým (finančné dlhy), rodinným (vážne konflikty a vzťahové problémy), pracovným, spoločenským, sociálnym, prípadne aj telesným a psychickým (Hupková - Liberčanová, 2012).

Realita verzus virtualita

Tzv. nové či novodobé závislosti nelátkového charakteru, ako ich často nepresne nazývame, sú mnohokrát sýtené a priamo spojené s informačnými a komunikačnými technológiami. Nové sú aj spôsoby - do virtuality posunuté či prenesené bežné činnosti: napríklad patologické nakupovanie a on-line shopoholizmus; zoznamovanie a vzťahy a on line-zoznamovanie, on-line vzťahy; stávkovanie a kasína a on-line stávkovanie a kasína; pornografia a on-line pornografia; sex a on-line sex (kybersex). Dnes mnohí ľudia (najmä mladšia generácia úplne bezproblémovo) fungujú v množstve bežných, každodenných činností **paralelne a súbežne aj v reálnom, aj vo virtuálnom svete**. Mnohé z týchto činností posúvame do virtuálneho sveta: môžeme si napríklad kúpiť SMS lístok na MHD namiesto tradičného tlačeneho lístka na MHD, platiť v obchodnom dome nie pokladničke, ale zabezpečiť si blokovanie tovaru a platbu v samoobslužnom boxe, alebo si dokonca nakúpiť cez internet, zaplatiť tovar virtuálne platobnou kartou a potom si ho iba kedykoľvek osobne vyzdvihnúť v samoobslužnom boxe či si ho dať doviezť kuriérom a podobne.

Internet (virtuálny svet) prináša nové, **doposiaľ nie úplne prebádané psychologické zvláštnosti a špecifiká**. On-line komunikácia obsahuje **tri primárne faktory**, ktoré ju uľahčujú:

- **prístupnosť** - nespočetné možnosti on-line komunikácie 24 hodín denne 7 dní v týždni;

– **dostupnosť** – cenovo dostupná komunikácia, kdekoľvek, kde je pokrytie siete, a to nepretržite;

– **anonymita** – pohybujeme sa v zdanlivej anonymite, funguje tu psychologický aspekt disinhibície. **Disinhibícia** vytvára vo virtuálnom svete zdanie **uvoľnenej a nestúpanej komunikácie bez zábran** (v širokom zmysle slova, a to v pozitívnom i negatívnom aspekte). Častejšie má však negatívny náboj – ide o **málo umiernenú alebo aj neumiernenú až extrémnu a nežiaducu stratu zábran, odviazanosť, nerešpektovanie zákazov a tabu.**

Niektoré klady a zápory internetu

V príspevku prinášame prehľad vybraných kladov a záporov internetu, tak ako ich sumarizuje J. Benkovič (2014, s. 13), popredný slovenský psychiater adiktológ, zaoberajúci sa aj problematikou liečby niektorých nelátkových návykových chorôb.

Medzi pozitíva patrí:

- internet ovplyvňuje a mení vzdelávacie procesy (učenie mimo školy, samovzdelávanie, vyhľadávanie nových informácií atď.),
- prostredníctvom internetu sa človek zdokonaľuje v cudzom jazyku,
- používanie internetu je častá voľnočasová aktivita,
- internet časovo aj finančne pomáha pri nákupoch (internetový shopping),
- zjednodušuje platby ľudí smerom k rôznym inštitúciám (internet banking).

K týmto činnostiam možne pridať aj ďalšie pozitívum, a síce zjednodušenie komunikácie občana s úradmi (napríklad prepis majiteľa auta na nového majiteľa a ďalšie).

Medzi nesporné negatíva patria:

- nežiaduci obsah (pornografia, rasová nenávisť), komunikačné, bezpečnostné riziká internetu,
- riziko internetového gamblingu (hráčstva) a shopoholizmu (nezdržanlivého patologického nakupovania),
- anonymita v spojení s agresivitou (zábava na úkor iných, obťažovanie a agresívne prejavy na základe pocitu anonymity a nedostihnutelnosti),
- riziko ohrozenia bezpečnosti majetku, bankových účtov,
- riziká zanedbávania povinností, nerizikovej záujmovej sféry (hobby), zdravotné riziká, podobne ako pri PC hrách,
- riziká zhoršenia interpersonálnych vzťahov v dôsledku nadmerného používania internetu, podobne ako pri počítačových hrách,
- **závislosť od internetu** (Internet Addiction Disorder, IAD). Termín použil Dr. Ivan

Goldberg, neskôr ho však revidoval a navrhol zmeniť na **patologické používanie počítača** (Pathological Computer Use, PCU), čo je také používanie počítača, ktoré jedincovi spôsobuje vážne problémy v jeho fungovaní, problémy v oblastiach psychiky, fyzické problémy a tiež interpersonálne, partnerské, ekonomické či sociálne problémy.

Tento termín sa týka hlavne akéhokoľvek problému súvisiaceho s nekontrolovaným používaním počítača. K najčastejším **príznakom PCU** podľa J. Benkoviča patrí hlavne neschopnosť zastaviť používanie počítača, silná potreba tráviť čoraz viac času pri počítači, zanedbávanie svojich povinností (pracovných, osobných), zanedbávanie rodiny, priateľov, klamstvá rodine o dĺžke času tráveného pri počítači a ďalšie. Samotné počítače nevyvolávajú závislosť v pravom zmysle slova, ale silnú túžbu alebo pocit nutkania pracovať s počítačom, problémy so sebaovládaním. Odvykací stav je podobný abstinenčným príznakom. Dochádza k postupnému zanedbávaniu pracovných a iných povinností, záujmov, čo sa môže závislosti v mnohých znakoch podobáť (Benkovič, 2014, s. 13).

Netholizmus – závislosť od internetu, nomofóbia – chorobný strach, závislosť od mobilov

Ako v tejto súvislosti uvádzajú S. Fischer a K. Škoda (2014, s. 127), pre internetové závislosti sa v anglickojazyčnej literatúre používa skratka IAD (Internet Addiction Disorder).

Symptómami závislosti od internetu podľa Youngovej (In Fischer – Škoda, 2014, s. 129) sú:

- osobné a finančné problémy,
- ťažkosti v škole či v zamestnaní,
- osoby klamú pri uvádzaní času a frekvencie tráveného času vo virtualite,
- strata záujmu o reálne vzťahy, uprednostňovanie virtuálnych vzťahov pred reálnymi, naopak, s virtuálnymi priateľmi si aj lepšie rozumejú, ako s reálnymi,

- po skončení virtuálnych činností cítia rozladenosť a osobný diskomfort,
- pociťujú úzkosť, nepokoj, podliehajú panike, ak si nenájdu novú správu na e-maile, facebooku, keď nemôžu čítať nový chat či ak sa im nezobrazí iný kontakt z virtuálneho prostredia,
- zjavná je zmena biorytmu, najmä posunutie času spánku do neskorších hodín,
- nezaujímajú sa o sex,
- celková únava.

Odborníci vedú diskusie, čo teda vedie jedinca k nadmernému používaniu počítača (počítača v mobile) a internetu. Benkovič (In Fischer – Škoda, 2014, s. 130) uvádza, že virtuálne prostredie, tzv. kyberpriestor

- uvoľňuje napätie,
- vyvoláva pocit vzrušenia,
- emočne podporuje introvertných, neatraktívnych a zakomplexovaných jedincov,
- obmedzuje nudu, samotu a nedostatok reálnych vzťahov,
- prináša aj nové ilúzie o dokonalejšej a spoločensky žiaducejšej identite.

Ďalšie významné riziká a podnety pre preventívne intervencie

Podľa Hulanovej, Z. (2012, s. 98) zo štúdií bezpečnosti detí a mládeže na internete vyplynuli tieto najrizikovejšie formy správania, na ktoré je potrebné sa zamerať v rámci preventívnych intervencií:

Vyvarovať sa najmä:

- poskytovania osobných údajov a informácií, akými sú meno, adresa bydliska, číslo mobilu, heslá k on-line aplikáciám;
- chatovania s úplne neznámou osobou o sexuálnych témach;
- odosielania alebo zdieľania vlastných fotografií alebo nahrávok so sexuálnou tematikou;
- účasti na živých „sex show“ prostredníctvom webkamery s neznámou osobou;
- osobných schôdzok s neznámym človekom z on-line prostredia bez riadnych bezpečnostných opatrení;
- poskytovania osobných fotiek za úplatu;
- pozorovania kybersexu za úplatu“.

Virtuálne prostredie tiež prináša rozvoj ďalších foriem ohrození a rizík, akými sú kyberšikanovanie, grooming, fishing, stalking, nevhodný obsah na internete vrátane kybersexu a pornografie, stránok podporujúcich automutiláciu (sebapoškodzovanie) či samovraždy. Rovnako nie

je problém pohybovať sa na stránkach podporujúcich aj iné formy nelátkových závislostí – tzv. kult tela a z neho vyplývajúce poruchy príjmu potravy, oniomániu – nezdržanlivé nakupovanie či shopoholizmus, podporovaný virtuálnymi peniazmi a platbami.

Preto podnetom pre preventívnu prax v pomáhajúcich profesiách ostáva aj v rámci mediálnej výchovy či iných foriem prevencie závislostného správania nelátkového charakteru venovať týmto novým fenoménom náležitú pozornosť vo všetkých úrovniach prevencie – primárnej, sekundárnej i v terciárnej prevencii.

Práve deti a mládež tvoria osobitne zraniteľnú cieľovú skupinu z hľadiska potenciálneho rizika ohrozenia nelátkovými závislosťami vrátane problémového používania internetu.

Na záver mi dovoľte konštatovanie: Prvý raz žijeme vo svete, kde sa naša generácia, nazvaná odborníkmi on-line prisťahovalci, t. j. tí, čo si prvý PC pamätáme rovnako ako prvý mobilný telefón, mieša s generáciou on-line domorodcov, t. j. generáciou našich detí a vnúčat, pre ktoré sú informačné a komunikačné technológie súčasťou ich života od narodenia.

Vidieť sotva dvojročné dieťa v športovom kočíku s tabletom, kde si vie spustiť isté aplikácie ako „novú hračku“, nie je nemožné. Je nevyhnutné byť „mediálne gramotnými“, ale zároveň ustrážiť, aby sa „lákadlá“, ako ich nazval L. Nábělek, nestali sebadeštruktívnou zbraňou a zdanlivým náhradným zdrojom našej slasti, je veľmi náročné. Je to výzva pre nás, ako to robiť profesionálne a ľudsky. Aby sme nemoralizovali ani neodrádzali...

Literatúra:

Benkovič, J. (2008). Novodobé nelátkové závislosti. In Sociálna prevencia: Prevencia nelátkových návykových chorôb, roč. 3, č. 1, s. 8 -11. ISSN: 1336-9679.

Benkovič, J. (2015). Riziká modernej doby. In Bedeker zdravia špeciál. Ako zvládať nelátkové závislosti, s. 3. ISSN 13367 2734.

- Fischer, S. a Škoda, J. (2014). Sociální patologie. Závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení. Grada, 231 s. ISBN 978-80-247-5046-0.
- Hulanová, L. (2012). Internetová kriminalita páchaná na dětech. Praha: Triton, 217 s. ISBN 978-80-7387-545-9.
- Hupková, I. (2009). Komunikačné závislosti. In Bedeker zdravia, ročník V., č. 6, s. 82-83. ISSN 1337-2734.
- Hupková, I.- Liberčanová, K. (2012). Drogové závislosti a ich prevencia. Vysokoškolské skriptá. Trnavská univerzita v Trnave. 153 s. ISBN 978-80-8082-563-8.
- Nešpor, K. (2015). Kto zvládne craving, zvládne aj závislosť. In Bedeker zdravia špeciál. Ako zvládať nelátkové závislosti, s. 2. ISSN 13367 2734.
- Nábělek, L. (2015). Mozgový systém odmeny a závislostné správanie. In Sociálna prevencia. č. 2 (v tlači, nepublik.) ISSN 1336-9679
- Nábělek, L. (2008). Načo žiť a milovať v reálnom svete, keď je všetko na internete? Závislosť od chatovania a internetového sexu. In Sociálna prevencia. č. 1, s. 11-13. ISSN 1336-9679
- Vondráčková, P. - Vacek, J. (2009). Závislostné správanie na internete. In Sociálna prevencia - Prevencia nelátkových návykových chorôb. Bratislava: Národné osvetové centrum, č. 3, s. 4-7. ISSN 1336-9679.

Výzvy virtuálneho sveta pre reálny život detí a mladých ľudí

Aneta Chlebničánová

Nadácia pre deti Slovenska

Anotácia:

Rozvoj sebaúcty detí a mladých ľudí prostredníctvom vzdelávania ako nástroj rozvoja zodpovedného správania sa v reálnom a virtuálnom živote. Virtuálny svet ako nástroj podpory rozvoja detí a mladých ľudí v reálnom živote.

Kľúčové slová: deti, mladí ľudia, realita, virtuálny svet.

“Môj svet sú moje skúsenosti.” (Susan Kovalik, Bratislava 2014)
Myšlienka, ktorá pomáha identifikovať dôležitosť reálneho sveta.

V Nadácii pre deti Slovenska sa od roku 2008 snažíme zisťovať, pomenovávať a reagovať na potreby detí v ich reálnom živote prostredníctvom efektívnych vzdelávacích programov.

Virtuálny svet detí a mladých ľudí sa nenápadne a plynulo stával súčasťou javov, ktoré sme zisťovali v živote detí a mladých ľudí na Slovensku. V prieskumných kvalitatívnych štúdiách z rokov 2009 a 2014, ktoré boli zverejnené pod názvom “Novo vynárajúce sa potreby detí” sme identifikovali najčastejšie pomenované nasledovné javy:

- malá až žiadna angažovanosť rodičov,
- nárast agresivity,
- príležitosti a ohrozenia informačno-komunikačnými technológiami (IKT),
- vplyv médií,

- zastarané, nevyhovujúce spôsoby učenia a vyučovania,
- príležitosti a problémy trávenia voľného času detí,
- tlak na výkon a úspešnosť detí,
- dôsledky súčasného životného štýlu na zdravie detí.

Od roku 2009 do roku 2014 sme identifikovali tendencie, že javy sa vzájomne prelínajú, niektoré sa prehlbujú, čo je však dôležité, všetky ostali a pribúdajú nové. Naším zistením je, že na uvedené javy používame riešenia, ktoré sú neefektívne. Dospelí, zodpovední za život detí mladých ľudí, v najlepšej viere používajú riešenia, ktoré ich nepomáhajú riešiť. Preto javy a z nich vychádzajúce problémy ostávajú a prehlbujú sa.

V diskusii v roku 2009 s Martinom Benkovičom, psychológom Centra pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie v Bratislave, sme si kládli základnú otázku: Ako sa odlišuje jav a potreba v koncepte “Novo vynárajúcich sa potrieb detí a mladých ľudí”? Riešili sme to na príklade identifikovaného javu: Deti trávajú priveľa času na počítači. Veľa myšlienok sa miešalo, dlho sa nevedela pomenovať potreba. Vtedy Martin povedal niečo v tomto zmysle: “Deti a mladí ľudia potrebujú reálny svet, ktorý je pre nich zaujímavejší ako virtuálny svet, potom budú viac času tráviť v realite.”

Veľká výzva - napĺňať potrebu reálneho sveta, v ktorom sa deti a mladí ľudia budú cítiť prijatí a oceňovaní, bude pre nich zaujímavý, a môžu sa v ňom realizovať.

Nasledovali roky hľadania riešení ako podporovať “dôležitých dospelých” pre deti a mladých ľudí, aby hľadali efektívne riešenia, ktoré budú napĺňať potreby detí a mladých ľudí v rodinách, vo vzdelávaní,

v komunitách.

Hľadanie riešení s deťmi a mladými ľuďmi sa stalo súčasťou našich projektov.

Učili sme dospelých, čo znamená reálna participácia detí a mladých ľudí pri hľadaní reálnych riešení. Zaujímavé zistenia, ktoré potvrdili, že máme na čom pracovať dlhé roky. Bohuslav Ilavský, riaditeľ ZŠ J.J. Thurzu v Detve povedal: „ Ako dlhoročný pedagóg som si myslel, že mám skúsenosti a viem, čo deti potrebujú, ale až keď sme im dali priestor rozprávať, zistil som, že oni to vedia oveľa lepšie a my máme o ich potrebách skreslené predstavy...

Nastavenie spoločnosti na Slovensku hľadať riešenia v súvislosti s virtuálnym svetom detí a mladých ľudí, sa z našich skúseností prejavovalo v dvoch prístupoch:

Prvý prístup: Príkazy a zákazy, desatorá a pod., ktoré hovorili, čo sa môže a nemôže v súvislosti s virtuálnom svetom. Veľa expertov z oblasti informačných technológií nám vysvetľovalo ako je možné a nemožné ochrániť deti pred virtuálnym svetom prostredníctvom technických nástrojov, prostredníctvom vyhrážania sa a poučovania, v zmysle “my vieme čo deti a mladých ľudí môže ohroziť a čo vlastne potrebujú”. Dokonca sme počúvali, že máme radiť rodičom ako s deťmi ďalej “keď dobré slovo nepomáha”(!)

Druhý prístup: Virtuálny svet je to najlepšie, čo môže stretnúť dieťa a mladého človeka v jeho živote, je to úžasný nástroj vzdelávania, rozvoja osobnosti. Dieťa aj v tomto potrebuje slobodu. A tak pani učiteľky v materských škôlkach začali používať interaktívne tabule ako nástroj vytvárania vzťahu detí k prírode a lepšie komunikovať s rodičmi. Deti namiesto krájania jablka v triede, krájajú jablko na tabletoch, namiesto

prechádzky do lesa si ukazujú stromy, listy, kvety na interaktívnej tabuli, inšpektori v školách sledujú ako často sa používa IKT na vyučovaní a sú z toho vyvodzované dôsledky...

A čo nato deti? V rámci našich projektov sme zdieľali s deťmi ich dôležité názory. Jeden názor z viacerých:

“Ešte raz sa musím vyjadriť k rýchlemu pokroku doby. Prečo už nežijeme v dobe našich rodičov a starkých, kde deti namiesto mobilov mali švihadlá, namiesto hry na tablete sa hrávali hry na Indiánov a namiesto futbalu na x-boxe sa hrával futbal, kde sa zišli všetky deti z dediny a počet hráčov bol neobmedzený a hralo sa dovtedy, pokiaľ nebol niekto unavený? Asi netreba plakať nad rozliatym mliekom, treba hľadať pozitívne stránky dnešnej doby. Hoci sa niektorí správajú za monitormi svojich počítačov a tabletov veľmi povýšenecky, arogantne a zneužívajú a zatieňujú dobrú stránku webu, je na každom jednom z nás, ako sa s tým vysporiadame a aké príspevky budeme zdieľať na sociálnych sieťach, aké informácie si budeme vyberať, čo budeme s tým všetkým robiť.” (Deviatačka Michaela, Základná škola s materskou školou Hugolína Gavloviča, Pruské)

Výzva ako naplňať potreby detí v reálnom svete nám priniesla zmenu myslenia, hľadanie rôznych prístupov. Vznikla potreba sieťovania odborníkov, rodičov, učiteľov, pracovníkov v neformálnom vzdelávaní, detí a mladých ľudí tak, aby vznikla platforma, ktorá bude hľadať spoločne riešenia.

Dlhodobu nás v Nadácii pre deti Slovenska mrzí, že najnovšie výskumy mozgu, ktoré jasne a zreteľne popisujú, čo je dôležité pri vzdelávaní detí, mladých ľudí, ale aj dospelých, sú v súčasnom vzdelávaní prehliadané. Štúdie, publikácie a odborné články hovoria o tom, aké je dôležité, aby sa mozog človeka vyvíjal, vzdelával a zažíval priamu skúsenosť v reálnom svete. Aj o tom sme hovorili na konferencii, ktorú sme spolu z partnermi

organizovali v máji 2014 (<http://skolapre21storie.nds.sk/video.html>).

Našťastie, aj na Slovensku sú už v niektorých školách a organizáciách výsledky najnovších výskumov mozgu súčasťou výchovných a vzdelávacích programov.

Virtuálny svet má pomáhať rozvíjať potenciál detí a mladých ľudí v reálnom svete. Naším cieľom je hľadať nástroje ako podporovať sebaúctu a sebavedomie človeka v reálnom svete, kde virtuálny svet bude podporovať jeho aktivitu v reálnom svete a umožní mu zažívať nové skúsenosti - najmä "off-line".

Každý deň sme iní svojimi skúsenosťami v reálnom živote.
Pomáha nám to rozmýšľať o sebe v reálnom a vo virtuálnom svete.

Závislosť slovenských mladých ľudí od internetu

Juraj Holdoš

Katedra psychológie Filozofickej fakulty Katolíckej univerzity v Ružomberku

Abstrakt:

Závislosť od internetu je správanie, pri ktorom dochádza k nadmernému používaniu internetu. Toto správanie u jedinca vedie ku komplikáciám v psychickej, sociálnej, pracovnej alebo školskej oblasti. V našom výskume na 1029 mladých ľuďoch na Slovensku (priemerný vek 20,19; SD 4,4) sme zaznamenali 2 % ťažko závislých a 13,6 % stredne závislých (nadmerne užívajúcich internet). I keď zatiaľ nebola táto behaviorálna závislosť oficiálne uznaná ako diagnóza, počty postihnutých nás nútia zamyslieť sa nad spôsobom používania internetu mladými ľuďmi.

Kľúčové slová: mladí ľudia, internet, závislosť.

Internet a nové médiá sú pevnou súčasťou osobných a sociálnych životov mladých ľudí. Tapscott (2008) nazýva generáciu súčasných mladých ľudí net-generáciou. Táto generácia vyrástla už kompletne v digitálnom svete, nemusela sa ničomu prispôsobovať, nemusela si nič namáhať osvojovať. Minimálne v Amerike a v Európe dosahuje táto generácia skoro 100% penetrácie internetom. Mladí ľudia považujú online svet za prirodzené miesto výskytu a pohybujú sa v ňom sebavedomo a nenútene. Zaujímavé je, že existenciu online a offline nemajú potrebu striktne rozdeľovať, je to pre nich jeden spojitý životný priestor. Internet prináša mladým ľuďom množstvo výhod a benefitov. Na druhej strane ponúka - vnucuje aj svoju temnú stránku. Zvýšená agresivita vo virtuálnom prostredí (flame), vulgárnosť, vyhľadávanie tabuizovaných informácií (napr. pedofilná pornografia, zobrazovanie explicitného násilia, atď.), šikanovanie, kontaktovanie s neznámymi ľuďmi, povrchnosť, nezáujem o druhých, egoizmus, exhibicionizmus. Ale tiež rozmach extrémizmu, neznášanlivosti, šírenie konšpiračných teórií, online kriminalita, (od šírenia spamu, cez ilegálne sťahovanie až po detskú pornografiu, a organizovanú kriminalitu). A v neposlednom rade rozvoj závislosti od internetu so všetkými negatívnymi dopadmi v osobnej oblasti, sociálnych

vzťahoch, výsledkoch v práci, či v škole, atď.

Závislosť od internetu je správanie, pri ktorom dochádza k nadmernému používaniu internetu a u jedinca vedie ku komplikáciám v psychickej, sociálnej, pracovnej alebo školskej oblasti. Môžeme ju definovať ako individuálnu neschopnosť kontrolovať používanie internetu, vedúcu k pocitu distresu a funkčnému poškodeniu denných aktivít (Shapira, et al. 2003). U závislého má používanie internetu (konkrétnej aplikácie, ale typu činnosti) oveľa väčšiu prednosť ako iné konanie, ktoré si predtým cenil. Väčšinou si prvé varovné príznaky všimnú blízki postihnutej osoby, čo je často zdrojom konfliktov. Ďalším varovným signálom sú pribúdajúce problémy v práci alebo v škole, spôsobené nadmerným internetovaním (Kuss a Griffiths 2015; Weinstein 2014). Závislosť od internetu patrí k tzv. nelátkovým procesuálnym závislostiam, ktorých podstatou nie je užívanie drogy (psychoaktívnej látky) - závislosť vyvoláva istý typ správania. K nelátkovým závislostiam možno zaradiť, okrem závislosti od internetu, aj patologické hráčstvo - gambling, závislosť od sexu, závislosť od mobilných telefónov, nakupovania, workoholizmus, ale tiež mentálnu bulímiu, závislosť na cvičení a iné. I keď závislý neužíva chemickú látku - drogu, mechanizmus závislosti je veľmi podobný (Rosenberg a Feder 2014). Dokonca sa zistilo, že u závislých od kokaínu a závislých od internetu dochádza po istom čase v mozgu k podobným patologickým zmenám (Zhou et al. 2011).

Pre celkové zaradenie treba uviesť, že ide o psychickú nelátkovú závislosť, i keď po čase môžu nastať aj abstinenčné príznaky, typické pri závislosti od drog. V roku 2000 Griffiths zovšeobecnil a popísal kritéria závislosti, medzi ktoré zaraďuje:

Význačnosť – keď sa internet stane najdôležitejšou aktivitou v živote a dominuje v jeho myslení, cítení a správaní.

Zmena nálad – subjektívne zážitky, popísané ako dôsledok vystavenia sa internetu sa môžu prejavovať ako copingové stratégie.

Tolerancia – proces, pri ktorom dochádza k zvýšeniu potreby vykonávať aktivitu na dosiahnutie pôvodného efektu.

Abstinenčné príznaky – nepríjemné pocity alebo fyzické dôsledky pri náhlom znížení alebo prerušení konkrétnej aktivity.

Konflikty – vznikanie konfliktov medzi závislým a ostatnými z jeho okolia, s inými aktivitami, alebo konflikty v samotnom používateľovi internetu (intrapsychické konflikty).

Relapsy – keď sa pôvodné vzorce správania môžu navrátiť na rovnakej alebo vyššej úrovni (Griffiths 2000).

Závislosť od internetu nie je homogénnym celkom a prejavuje sa viacerými odlišnými formami. Môžeme identifikovať viaceré poddruhy internetovej závislosti, ku ktorým patria napr. závislosť od cybersexu, závislosť od vzťahov na internete (populárne tzv. sociálne siete), kompulzívne správanie sa na internete (nadmerné hranie on-line hier, nakupovanie alebo obchodovanie), informačné presýtenie (kompulzívne surfovanie a prehľadávanie databáz) a tiež hranie on-line hier a internetový gambling. Výskumníci (Kuss a Griffiths 2015; Smahel et al. 2009; Young 1998) tvrdia, že človek sa nestane závislým všeobecne od internetu, ale skôr od istých aktivít na internete, respektíve od špecifických internetových aplikácií, ktoré rozdeľujeme do troch základných kategórií: on-line hry, cybersex a pornografia a komunikačné aplikácie ako chaty alebo sociálne siete.

Dôsledky závislosti od internetu sú závažné. Ide najmä o dôsledky v psychickej a sociálnej oblasti, v oblasti kariéry a výkonu. Dôsledky sa

tiež môžu prejavíť v zdravotnej a finančnej sfére. Ide najmä o znížený sociálny komfort v dôsledku používania internetu, absenciu alebo zníženie častosti zmysluplných naplňajúcich sociálnych vzťahov, zvýšenú osamelosť až tendenciu k depresívnosti, zredukovanie impulzívnej kontroly, zahŕňajúce obsesívne kognície o internete, neschopnosť zredukovať používanie internetu napriek snahe a tiež istú spojitosť s väčším prijatím rizika spojeného s potenciálne nebezpečným až ilegálnym používaním internetu (Davis et al. 2002) (od flirtovania s cudzími ľuďmi až po rozosielanie vírusov, spamu, či vyhľadávanie pedofilnej pornografie), sekundárne aj zvýšená kriminalita či tendencia k násiliu, mimo internetu (Young 2011). Ďalším faktorom spojeným s konštruktom závislosti od internetu je využívanie internetu ako prostriedku na únik, vyhýbanie sa povinnostiam a úlohám a rozptýlenie („distraktion“). Táto dimenzia sa výrazne spája s fenoménom prokrastinácie (chorobné odkladanie plnenia úloh), čo dokazujú aj autori Davis, Flett, Besser (2002). Závislí od internetu vyššie skórujú aj v sociálnej inhibícii a negatívnej afektivite (Holdoš a Ďurka 2013). Viaceré výskumy uvádzajú pri závislosti od internetu silné spolupôsobenie ďalších psychiatrických ochorení či problémov. Medzi najčastejšie uvádzanými boli celková zvýšená anxieta, bipolárne poruchy, depresie, sociálne fóbie, ADHD a veľmi často prítomnosť iných závislostí. Block (2008) uvádza že až 87% diagnostikovaných závislých od internetu vykazuje komorbidity s inou diagnózou, a že nadmerné používanie internetu môže byť iba prejavom iných psychických ťažkostí, resp. únikom od reality. V najčerstvejšom metaanalytickom výskume (Ho et al. 2014) je internetová závislosť signifikatne spojená s alkoholizmom, ADHD, depresiou a anxieta.

Doposiaľ nebola ukončená diskusia o tom, či možno považovať závislosť od internetu za samostatnú psychiatrickú diagnózu, alebo ide o prejav iných duševných ťažkostí. V poslednej piatej revízii DSM (Diagnostický a štatistický manuál duševných chorôb) sa závislosť od internetu nespomína.

Výskumy prevalencie sa pomerne líšia v závislosti od použitej metodiky, veku cieľovej skupiny, kultúry, internetovej penetrácie a tiež roku, v ktorom sa výskum udial.

Kimberly Youngová (2011) zhŕňa výsledky výskumov - v celej populácii, podľa nej, 6 až 15% vykazuje znaky závislosti. Najmenej skórujú adolescenti (4.6 až 4.7%) a najviac študenti vysokých škôl (13 až 18,4%), ktorých pokladá za najrizikovejšiu skupinu. Ide však zrejme (autorka to nešpecifikuje) aj o hodnoty potencionálne závislých. Českí autori B. Šimková a J. Činčera (Simkova a Cincera 2004) v českej populácii internetových používateľov identifikovali 6% závislých používateľov chatu. Typickým rozdielom je kultúrne pozadie. V západnom svete dosahujú výskumy najčastejšie 2-3% populácie, vo východnej Ázii je toto číslo vždy omnoho vyššie.

Metóda

Závislosť od internetu sa nevyhýba ani Slovensku. A mladí ľudia patria všade vo svete k najohrozenejším skupinám. V našom výskume sme si dali za cieľ zmapovať výskyt závislosti od internetu u mladých ľudí v Slovenských podmienkach.

Na zisťovanie závislosti od internetu sme použili novšiu metodiku, ktorá na Slovensku ešte nebola použitá a všeobecne je pokladaná za kvalitnú. Ide o: AICA-S – The Assessment for Computer and Internet Addiction-Screener je test nemeckých autorov Wöllfling, Müller, Beutel (2011). Test bol pôvodne vyvíjaný ako nástroj na meranie závislosti od internetového hrania a internetu, ale po malých úpravách (Kuss et al. 2013) je ním možné posúdiť závislosť od internetu. Ide o sebvýpovedovú metodiku, obsahujúcu otázky týkajúce sa dĺžky používania internetu, frekvencie jeho používania a využívania online aplikácií (online hry, nakupovanie, hazardné hry, e-maily, fóra, sociálne siete a vyhľadávanie

informácií). Položky vychádzajú tiež z diagnostických kritérií závislosti od návykových látok a nelátkových závislostiach (túžba, tolerancia, abstinčný syndróm, strata kontroly, zaujatie). Okrem toho skúma aj negatívne dôsledky spôsobené hraním, akými sú problémy v škole, rodinné konflikty, finančné problémy, zanedbanie voľnočasových aktivít a zhoršenie zdravotného stavu. Metodika je zameraná klinicky a boli k nej stanovené aj normy.

Test bol adaptovaný na slovenské pomery a jeho psychometrické vlastnosti sú tiež veľmi dobré. Súčasťou testovej batérie boli aj sociodemografické položky. Výskum sa uskutočnil v priebehu roku 2014 a zberu sa zúčastnilo aj viacero diplomantov katedry psychológie FF KU.

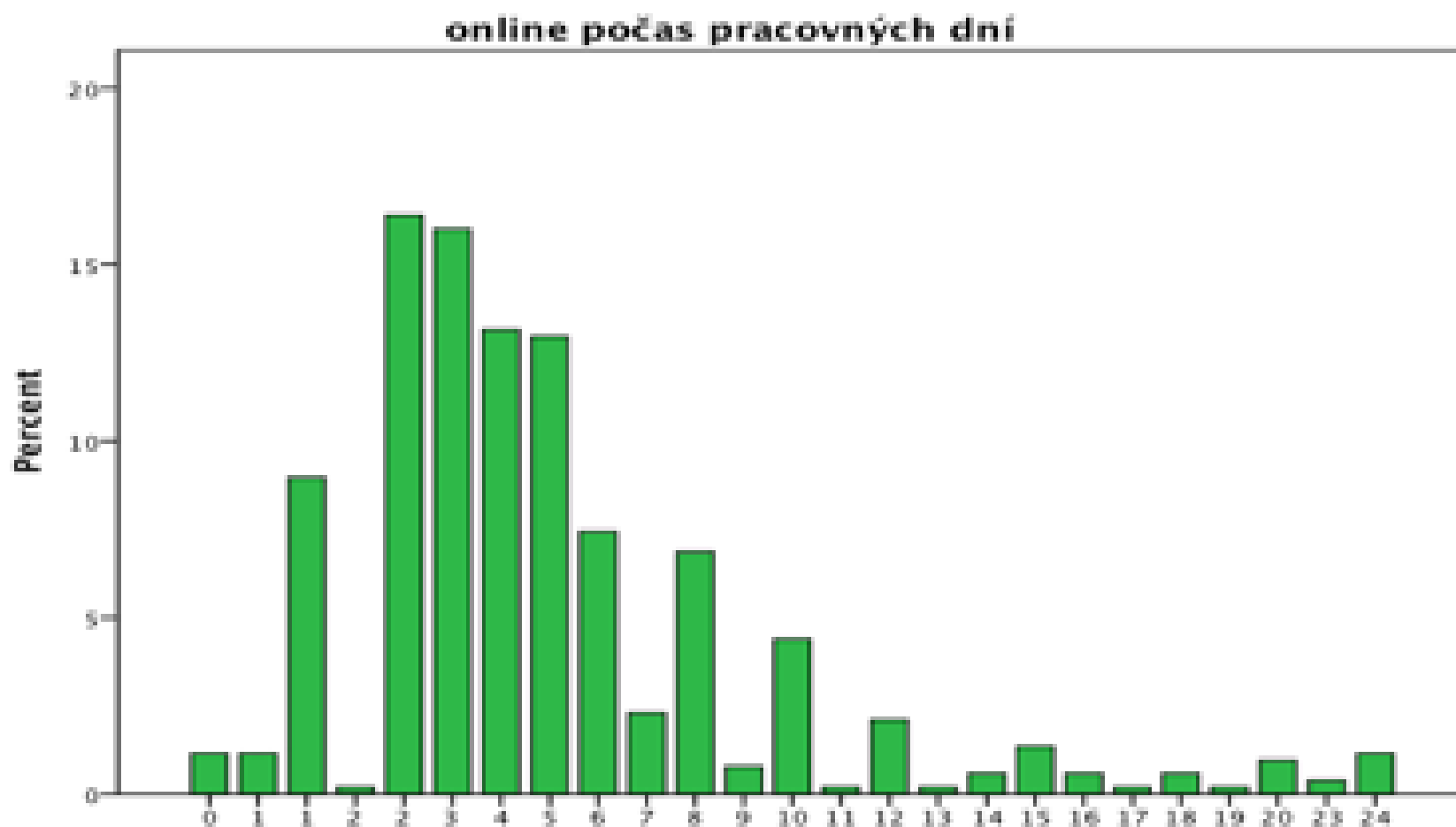
Výsledky

Na našom výskume sa zúčastnilo 1029 participantov, ktorí anonymne vyplnili testovú batériu. Ich priemerný vek bol 20,19 (SD 4,4), 32,9% bolo žien s priemerným vekom 20,13 (SD 4,6) a 67,1% mužov s priemerným vekom 20,21 (SD 4,3). Väčšina participantov (87,5%) boli študenti, či poslucháči vysokých alebo stredných škôl.

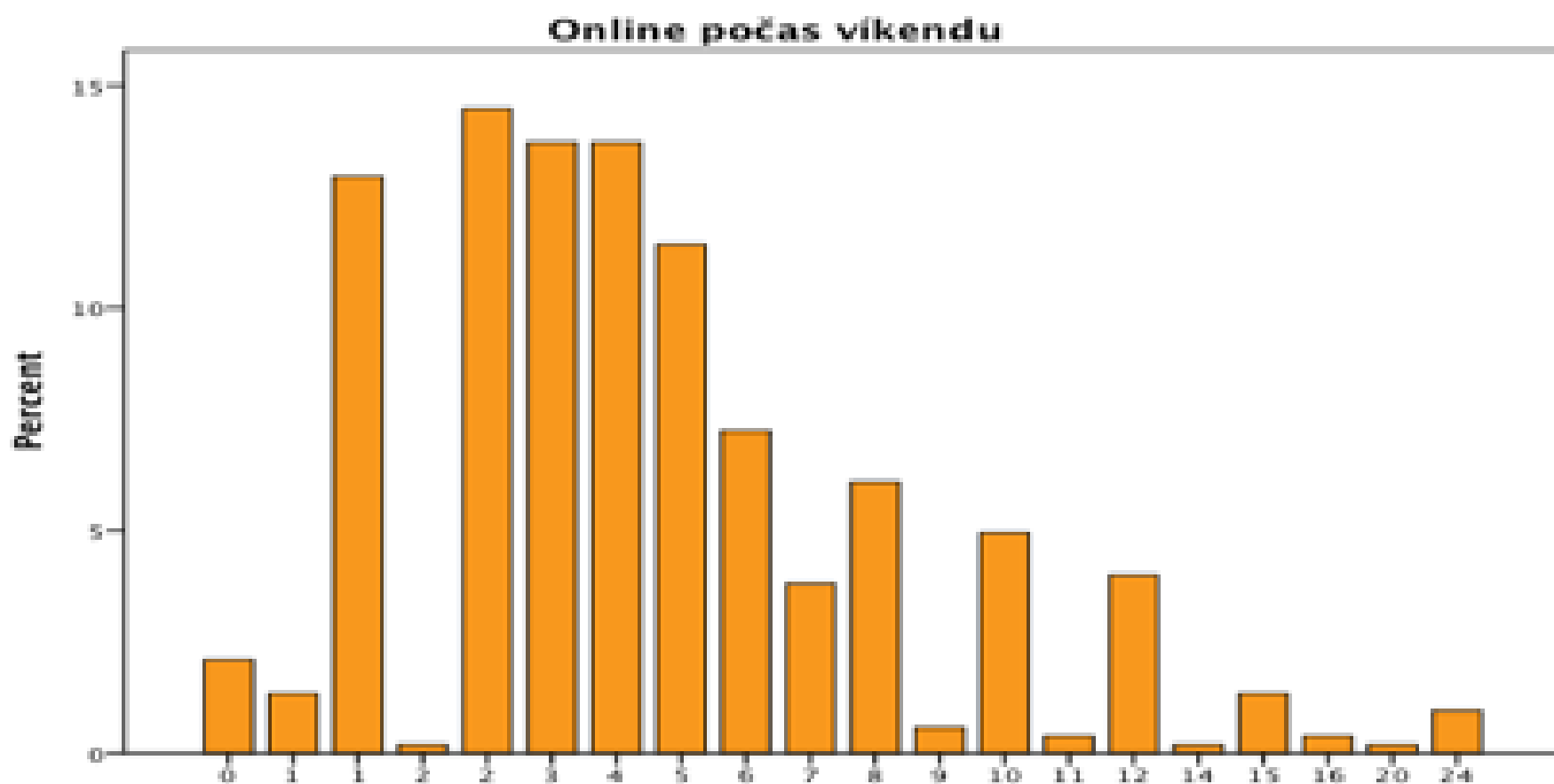
Naši participanti počas pracovných dní strávia priemerne denne online 5,13 hodín (SD 4,36). Medián 4, Modus 2. Pripojenosť do internetu počas pracovných dní je prezentovaná aj v grafe č. 1.

Počas víkendu, resp. prázdnin a sviatkov strávia naši participanti priemerne online 4,77 hodín (SD 3,56). Medián 4, Modus 2. Pripojenosť do internetu počas víkendu je prezentovaná aj grafom č. 2.

Participantov sme sa tiež spýtali na častosť používania internetu. Väčšina - 93,9% používa internet každý deň, 5% 2 - 3 razy za týždeň a iba 1,1% raz za týždeň.



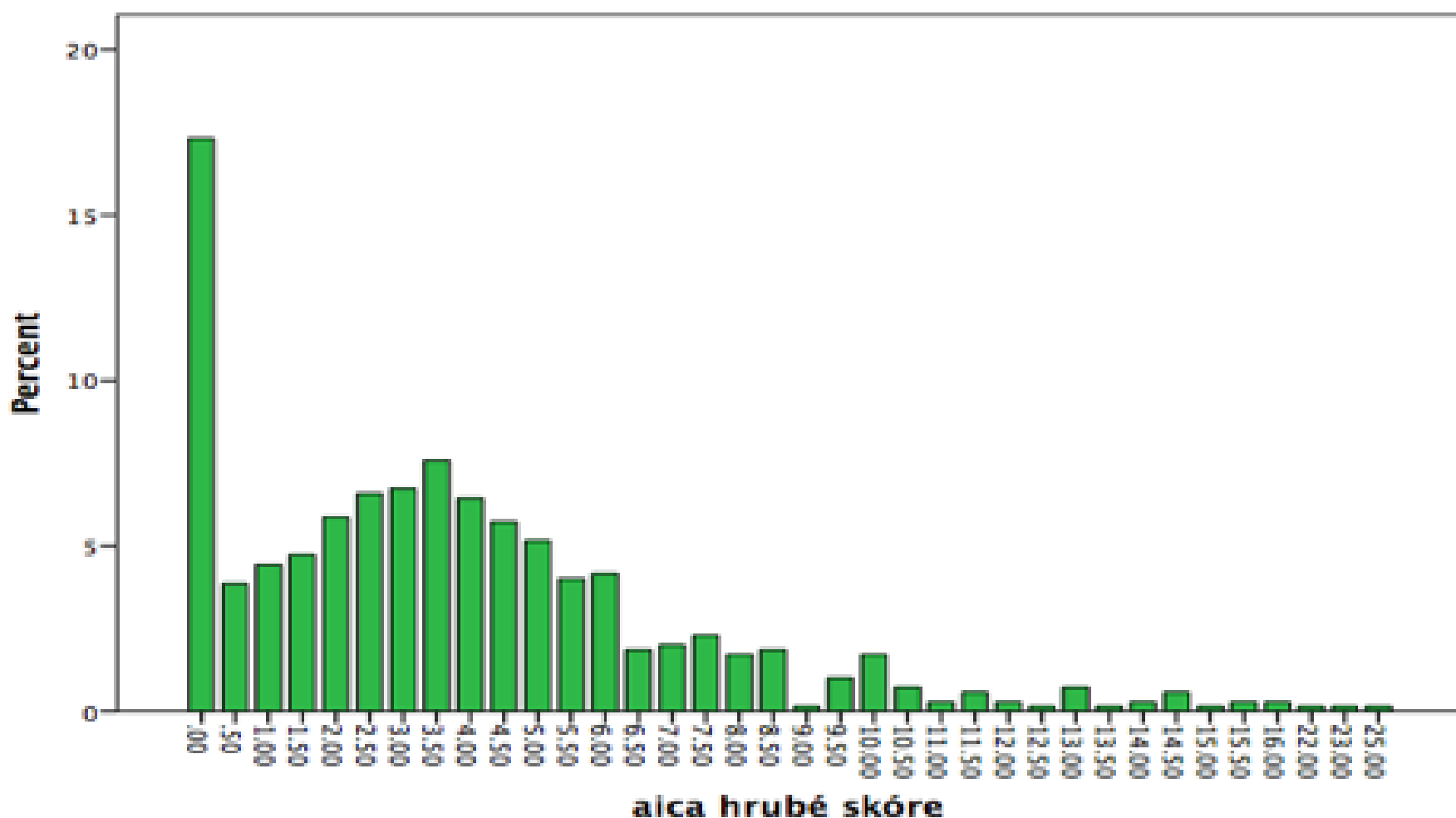
Graf č. 1: Frekvencia online hodín počas pracovných dní.



Graf č. 2: Priemerný počet online hodín počas dní pracovného pokoja.

Výsledky testu AICA autorov Wölfling, K., Müller, K.W. & Beutel, M.E., 2010 sú nasledovné: Naši participanti dosiahli priemerné skóre 3,89 (SD 3,42). Medián je 3,5 a Modus 0. V teste mohli dosiahnuť minimálne

0 a maximálne 27 bodov. Naši participanti dosiahli minimálne 0 bodov a maximálne 25. Výsledky sú prezentované v grafe č. 3.



Graf č. 3: Frekvenčný graf hrubých skôr testu Aica - S.

Test má aj normy a cut off skóre vytvorené autormi na odlíšenie prítomnosti od neprítomnosti závislosti od internetu. Normálne použitie internetu: 0,0 – 6,5 bodu, stredná závislosť (nadmerné užívanie): 7,0 - 13 bodov, závislosť: od 13,5 bodov. Výsledky v našom výskume sú prezentované v frekvenčnej tabuľke č. 1.

Cut – off skóre (normy)	Body	Dosiahnuté výsledky v percentách
Normálne požitie internetu	0,0 – 6,5 bodu	84,4%
Stredná závislosť (nadmerné užívanie)	7,0 - 13 bodov	13,6%
Závislosť	Od 13,5 bodu	2 %

Tabuľka č. 1: Dosiahnuté výsledky podľa noriem.

Taktiež sme zisťovali vzťahy medzi testami AICA a online aktivitami. Najviac so závislosťou korelovali online aktivity sex, sociálne siete, chaty a messengery. Výsledky sú prezentované v tabuľke č. 2. Zistili

Pearsonov korelačný koeficient	AICA
internetové obchody	,1
chaty alebo fóra	,25**
Email	,04
online sex	,28**
Gambling	,19**
online komunity	,23**
info stránky	,07
Blogy	,16**
Messengery	,20**
Iné	,25**
čas online počas víkendu	,33**
hodín denne online	,42**

** Signifikancia (2-stranná) $p < 0,01$

sme signifikantný rozdiel medzi mužmi a ženami v teste AICA $t = 3,29$ ($p = 0,001$). Muži dosiahli priemerné skóre 4,416 (SD 3,34) a ženy 3,599 (SD 3,477).

Diskusia

Závislosť od internetu je pomerne nový psychologický konštrukt, ktorý však rýchlo získava popularitu medzi odborníkmi i laikmi. Populárnosť je spôsobená masívnym rozšírením internetu a najmä pribúdajúcimi

prípadi ľudí, ktorí svoje internetovanie nezvládajú a podliehajú závislosti.

Priemerne využívajú participanti denne internet 5,17 hodín cez pracovný deň a cez víkend 4,77 hodiny. Pred pár rokmi by boli takéto čísla ohromujúce a ešte teraz sú vysoké. Dôležité je uviesť, že internet sa od tých čias zmenil radikálne a už dávno nepristupujeme do internetu tajomným cvrlikaním vytáčania dialup pripojenia. Súčasní mladí ľudia sú pripojení neustále, či už vo svojich notebookoch alebo cez mobilné telefóny alebo tablety. Myslíme si, že i keď je čas strávený online naozaj vysoký (ide v podstate o 1/5 každého dňa), nie je to jediný ukazovateľ závislosti. S tým sa stotožňujú aj nami použitý test. AICA nevyhodnocuje pri meraní závislosti čas strávený online, počas pracovných dní, zahŕňa iba čas strávený online počas víkendu, sviatku či dovolenky. Naše výsledky v teste AICA kopírujú výsledky dosiahnuté v Európe. 2 % klinicky závislých je úplne priemerný výsledok, podobný výsledkom v Nemecku a Anglicku. Títo ľudia si z veľkou pravdepodobnosťou nepomôžu sami a potrebujú odbornú starostlivosť. Alarmujúce je však číslo 13,6%, čo je skupina ľudí, ktorí vykazujú strednú závislosť a nadmerné používanie internetu. Ide práve o skupinu ľudí - ešte nie sú závislí, ale už s tým majú problémy a môže sa im to vymknúť spod kontroly. Ich spôsob používania internetu môže negatívne ovplyvňovať ich osobný a sociálny život a tiež výkon v škole či práci. Test závislosti vykazoval vzťah aj s konkrétnym využitím internetu. Najviac s využitím internetu na online sex, sociálnymi sieťami a chatom. To potvrdzujú aj zahraničné výskumy, ktoré ukazujú online sex ako najnebezpečnejší pre vznik závislosti. Zaujímavé je druhé miesto pre sociálne siete. Uvidíme, ako sa tento problém bude vyvíjať časom. Zistili sme významný rozdiel medzi pohlaviami v závislosti od internetu. Muži sú závislosťou ohrození viac. I keď rozdiel bol štatisticky významný, psychologicky nebol príliš významný a domnievame sa, že s nástupom sociálnych sietí ženy mužov v miere závislosti časom doženú.

Štúdia má viaceré limity spojené s reprezentatívnosťou výberu participantov.

Internet je úžasný vynález, bez ktorého si už nevieme predstaviť bežný život. Ako náhle sa však jeho používanie vymkne spod kontroly stáva sa z dobrého sluhu zlý pán. Preto záujem odbornej verejnosti o to ako používajú mladí ľudia digitálne média je naozaj na mieste. A nemal by sa zameriavať iba na skupinu klinicky signifikatne závislých. Ale upriamiť pozornosť aj na pomerne veľkú skupinu (cca 14%) nadmerne používajúcich internet a ohrozených vznikom závislosti.

Literatúra

Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet Addiction. In *Psychiatry* 165, March, s. 306 – 307.

Davis, R. A., Flett, G. L., Besser, A. (2002). Validation of a New Scale for Measuring Problematic Internet Use: Implications for Pre-employment Screening. In *Cyberpsychology & Behavior*, 4, 2002, s. 331-345.

Griffiths, M. (1998). Internet addiction: Does it really exist. *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications*, 61-75.

Griffiths, M. (2000). Internet addiction - Time to be taken seriously? In: *Addiction Research*. 8:413–18.

Ho, R.C. et al. (2014). The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: A meta-analysis. In: *BMC Psychiatry* Volume 14, Issue 1, 20 June, Article number 183.

Holdos, J., & Durka, R. (2013). Type D personality and internet addiction in the population of university students. In *PSYCHOLOGY & HEALTH* (Vol. 28, pp. 228-228).

Kuss, D. – Griffiths, M. – Binder, F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. In: *Computers in Human Behavior*. ISSN 0747-5632, roč. 29, p. 959-966.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2014). *Internet Addiction in Psychotherapy*. Palgrave Macmillan.

Odaci, H. (2011). Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students. *Computers & Education*, 57(1), 1109-1113.

Rosenberg, K. P., & Feder, L. C. (2014). An Introduction to Behavioral Addictions. *Behavioral Addictions. Criteria, Evidence, and Treatment*, 1-18.

Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and anxiety*, 17(4), 207-216.

Simkova, B. Cincera, J. (2004). Internet Addiction Disorder and Chatting in the Czech Republic. In *Cyberpsychology & Behavior*, 5, 536-539.

Tapscott, D. (2008). *Grown up digital: How the Net Generation is Changing Your World*. New York : McGraw-Hill.

- Weinstein, A., Feder, L. C., Rosenberg, K. P., & Dannon, P. (2014). Internet addiction disorder: overview and controversies. *Behavioral Addictions. Criteria, evidence, and treatment*, 99-118.
- Wölfing, K. – Müller, K. – Beutel, M. (2011). Reliabilität und Validität der Skala zum Computerspielverhalten (CSV-S). *Psychoter Psych Med. ISSN 0937-2032*, roč. 61, č. 5, s. 212-215.
- Young, K., Abreu, Ch, N.(ed). (2011) .*Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. New York: John Wiley & Sons.
- Zhou, Y., Lin, F. C., Du, Y. S., Zhao, Z. M., Xu, J. R., & Lei, H. (2011). Gray matter abnormalities in Internet addiction: a voxel-based morphometry study. *European journal of radiology*, 79(1), 92-95.

Tento príspevok vznikol vďaka podpore projektu VEGA 1/0087/13 *Internetová závislosť a osobnosť typu D (Sociálna inhibícia a negatívna afektivita v kontexte problematickeho používania internetu v populácii univerzitných študentov)*

Kapitola č. 3

Workshopy

Deti a mladí ľudia na linke pomoci – pohľad spoza telefónu

Jana Šimončíčová

Linka detskej istoty

Abstrakt:

„Je súčasná generácia virtuálna?“ je otázka, ktorú sme si začali klásť, odkedy sa technológie stali súčasťou života slovenských detí a mladých ľudí. „Je súčasná generácia iná ako kedysi?“ je večná otázka každej generácie, ktorej pred očami vyrastá tá nová. Odpoveď nie je a ani nemusí byť jednoznačná. Pohľad Linky detskej istoty vychádza z viacročnej praxe s poradenstvom pre deti a mladých ľudí prevažne vo veku od 6 do 18 rokov. Zámerom príspevku je pridať do diskusie názor, kde sa osobnosť dieťaťa alebo mladého človeka nestratí v debata o výhodách a nevýhodách nových technológií. Chceme skôr obracať pozornosť odbornej aj laickej verejnosti na skutočnú príčinu správania - na vnútorné zdroje (hodnoty, postoje) jednotlivca. Ich samotná prítomnosť a vplyv na človeka sú v konečnom dôsledku spoločným rysom všetkých ľudí naprieč generačným rozdielom.

Kľúčové slová: deti, generácia, linka pomoci, mládež.

Inakosť generácie

„Je súčasná generácia iná ako kedysi?“ Isteže je. Ako každá má svoje špecifiká a prináša nové výzvy. Pravdepodobne jedným z najsilnejších faktorov, ktoré pôsobia na súčasnú generáciu, je narodenie sa do sveta, kde je samozrejmosťou vytvárať svoju identitu aj v reálnom aj vo virtuálnom svete (Suler, 1999). Je napísaného mnoho o dopadoch a rizikách existovania virtuálneho sveta (Calvert a Siu-Lan, 1994, Marsh, 2010), kde jestvuje ešte menej uplatniteľných hraníc ako v realite. Každý človek môže aj vo svojom okolí denne sledovať rôzne virtuálne javy od nenávistných komentárov, cez grooming až po sociálnu izoláciu a fenomén hikikomori (vysvetlený nižšie v texte). Linka detskej istoty na podnet reagujúceho sveta vstúpila v roku 2008 do projektu zameraného špeciálne na témy bezpečného využívania nových technológií. Od toho času sa témy virtuálneho sveta stali súčasťou nášho poradenstva (pomocou telefónov, chatu a e-mailov) a počet hovorov tvorí zvyčajne 3% z celého

počtu hovorov (Slovenský výbor pre Unicef, Linka detskej istoty, 2015). Nízke percento (v porovnaní s inými témami) môže potvrdzovať fakt, že deti a mladí ľudia nerozlišujú svety tak, ako ich rozdeľujú ročníky narodené počas minulých generácií. Takto aj pri riešení problémov, kde by staršie generácie súvislosť a kontext s virtuálnym svetom pomenovali, NetGeneration (Oblinger a Oblinger, 2012, The economist, 2010) rozdiel nevnímajú. Komplexné vnímanie oboch svetov by potom vyvracalo argument, že sa vo virtualite meníme z doktora Jekylla na pána Hyda, pretože nám to umožňuje bezhraničný priestor. Možno je to kvôli tomu, že takí sme.

Generácia mladých „očami“ linky pomoci

Linka detskej istoty každoročne prijíma okolo 10.000 testovacích hovorov (Slovenský výbor pre UNICEF a Linka detskej istoty, 2015). Sú to kontakty prijaté on-line (chat, e-mail) alebo telefonicky od detí a mladých ľudí, ktoré sú charakteristické snahou o kontakt a vysokou mierou spochybniteľnosti ich pravdivosti. Deti a mladí ľudia vytvárajú fantastické až nemožné príbehy, ktoré zažívajú; testujú hranice operátorov, ich schopnosť „ustáť“ si pozíciu poradcu a aj samotnú činnosť linky pomoci. Takéto hovory sú náročné na frustračnú toleranciu a schopnosť psychohygieny, vyžadujú obrovskú komunikačnú zručnosť v ich pretváraní na zmysluplný kontakt cez nadviazanie „poradenského vzťahu“ vo veľmi krátkom čase (cca 5 min.). Každoročne od roku 1996 číslo týchto hovorov stúpa (vychádzajúc z interných štatistík linky pomoci). Ku každému hovoru operátori pristupujú profesionálne, pretože deti a mladí ľudia popri zábave, ventilácii a uvoľnení agresie nevedome otvárajú konkrétne témy – šikanovanie a vrstovnícke konflikty, týranie a domáce násilie; problémy spojené s rasizmom, etnickou diskrimináciou a homofóbiou; nechcené tehotenstvo, konflikty s učiteľmi; sexualita, intimita a partnerstvo poznačené tabuizovaním v spoločnosti a naopak stereotypmi a explicitnosťou v komerčných médiách; trestno-právnu činnosť ako

krádeže, ublíženie na zdraví a ďalšie. Všetky tieto témy pomenávajú deti a mladí ľudia v hovoroch, zabávajú sa na nich. Zdanlivo testujú a overujú si, čo téma znamená, aká je emocionálna odozva dospelého, kde sú hranice, kam si až môžu dovoliť zájsť, učia sa nakoľko je bezpečné o takej téme rozprávať a s kým, učia sa všeobecný slovník a diskurz.

Prečo napriek množstvu informácií dostupných v literatúre, on-line priestore alebo napríklad cez infolinky, trávia deti a mladí ľudia čas tým, že „v zásade“ bezdôvodne kontaktujú poradenskú linku? Naším predpokladom je, že ľudia jednoducho potrebujú komunikovať a tak si rozširovať obzory. Nové pojmy a témy zapracovať do vytvoreného konštruktú ich vlastnej logiky sveta a to sa deje práve porovnávaním názorov a rozhovorom s druhým človekom. A na linke je to navyše možné v bezpečí anonymne hovoreného alebo virtuálneho priestoru, kde odmietnutia, výsmechy alebo tresty za „nepovolenú tému“ nie sú také zraňujúce.

Z dvojtvárnosti svetonázorov, vedeckých štúdií, názorov profesionálov vyplýva viacero vecí. Pre Linku detskej istoty to znamená najmä pripravenosť na príchod klientov, ktorí si oveľa viac ako doteraz budú potrebovať ujasniť svoj vlastný názor práve porovnávaním a argumentovaním zisteného a zažitého. Jediné, čo dieťa alebo mladý človek môže, je vybrať najlepšie ako vie, svoj názor akceptovať, vedieť si za ním stáť a v prípade nových informácií ho flexibilne pretvoriť. Na linke pomoci ponúkame deťom a mladým ľuďom to, čo sa im často nedostáva – aktívne počúvanie, čas, rešpekt, možnosť vytvoriť si vlastný názor a byť zaň zodpovedný. Snahou poradenstva je poskytnúť človeku – dieťaťu, mladému človeku – možnosť, aby sa naučil byť autentický, sebarefektujúci jedinec, ktorý je ľudský a má schopnosti riešiť záťažové situácie.

Zo spôsobu, akým volajúci hovoria o živote, vnímame spoločenský dôraz na výkon a praktické uplatnenie sa kladené na deti a mladých ľudí

počas výchovy, dôraz najmä na racionálne riešenie situácií. Orientácia na výkon, racionalitu a súčasné zanedbávanie emocionálneho a hodnotového systému sa z našich skúseností môže odraziť vo zvýšenej miere emočnej lability až psychických chorôb. Interné štatistiky linky upozorňujú na rastúci počet hovorov obsahujúcich tému osobnostných a emocionálnych problémov (za rok 2015, do dnešného dňa sa téma vyskytla v hovoroch takmer 1700 krát). Z nášho pohľadu je potom oveľa podstatnejšia kvalitná etická a občianska výchova ako vzdelávanie o informačno-komunikačných technológiách.

Načo treba druhého na rozhovor?

Prvú telefonickú linku (The Samaritans, 2015) založil v roku 1953 v Londýne vikár Chad Varah. Ako vikár bol zvyknutý poskytovať svojim farníkom aj poradenstvo. Takým prvým silným podnetom bol pre neho pohreb 14-ročnej dievčiny, ktorá sa zabila, keď dostala svoju prvú menštruáciu. Keďže sexualita a s ňou spojené témy boli v tej dobe tabuizované, dievča si myslelo, že sa nakazilo sexuálne prenosnou chorobu. Varah bol dotknutý absurditou smrti mladého človeka: „Možno som mal už skôr myslieť na prevenciu pri suicidálnych prípadoch, mal som vytvoriť sieť ľudí, ktorých by sa človek mohol opýtať čokoľvek. A akokoľvek je to pre mňa zahanbujúce, uvedomil som si to až teraz.“ Rozhodol sa okrem zvyčajného poradenstva urobiť ešte o niečo viac, aby pomohol ľuďom, ktorí sa nachádzajú v ťažkej životnej situácii, nevedia ju riešiť a uvažujú o samovražde.

Je možné, že v súčasnosti by si dievča pozrelo informácie o menštruácii niekde na wikipédii a situácia by bola vyriešená. Lenže koreň vtedajšieho problému nespočíval len v nedostatku informácií. Dôvodom boli hlavne spoločenské normy a tabuizovanie určitých tém – atmosféra, v ktorej si mladé dievča nemohlo dovoliť ani teoreticky o podobnej téme získať informácie. A len pre zaujímavosť aktuálne čísla - od začiatku roka do

dnešného dňa (2015-10-25) sme tému menštruácie komunikovali už 446 krát a suicidálne myšlienky alebo konanie sa v hovoroch objavilo 114 krát. Napriek neobmedzenému prístupu k akýmkoľvek informáciám.

Po vzniku prvej linky začali vznikať na svete aj ďalšie anonymné, ideálne bezplatné linky pomoci. V súčasnosti existuje vo svete množstvo podobných liniek, poskytujúcich pomoc rôznym spôsobom s využitím technológií (e-mail, chat, Skype, SMS) a Linka detskej istoty ako jedna z 134 ďalších (Child Helpline International, 2014) zdieľa bezplatné anonymné non-stop číslo 116 111 vymedzené špeciálne pre pomoc deťom a mladým ľuďom.

Hodnotíme to tak, že príčiny prežívania a správania zvyčajne vyplývajú zo zdroja, z konkrétnych reálnych zážitkov, ktoré sa získavajú počas celého života a formujú spôsob, akým sa učíme vnímať previazanosť sveta. Detstvo je práve charakteristické formujúcimi zážitkami a deti a mladí ľudia kontaktujú linku zvyčajne kvôli vzťahovým konfliktom vyplývajúcim z kontrastov medzi osobnou autenticitou a očakávaniami spoločnosti (všeobecne kvôli chýbajúcim alebo nedostatočným sociálnym zručnostiam).

Výskumníčka Matchevski (2002) už v roku 1998, keď pracovala ako pracovníčka s deťmi v komunitne zameraných zariadeniach, počúvala výpovede detí a mladých ľudí, ktorých spoločným menovateľom bol pocit nevypočutia. Vo svojej ďalšej práci hodnotí ako podstatné vytvoriť také prostredie, kde sa môže dieťa a/alebo mladý človek cítiť vypočutý a prijatý v zmysluplnom a podpornom vzťahu.

Kto nesie zodpovednosť?

Moja kolegyňa mi raz nadšene rozprávala o tom, ako jej 2-ročný vnuk dokáže umne používať tablet. „Si to predstav, no taký je šikovný“, mi vtedy

vravela. Na linke sa bežne stretávame s tým, že „zaracha“ na televíziu, mobil, počítač je v slovenských rodinách využívaný ako tradičná výchovná metóda. Ak si chceme pozrieť film, mnohí z nás idú na webstránku a stiahnu si ho, bez akéhokoľvek pocitu viny z krádeže. Neustále napojenie na sieť, kde zverejňujem celý svoj život a správam sa podľa vlastných pravidiel.

Jedným z najkritizovanejších rizík je nadmerné užívanie technológií až vznik závislosti, ktorý so sebou nesie ďalšie negatívne javy (sociálna izolácia, fyzické problémy – dystrofia svalstva, problémy s očami, s chrbticou, kognitívne problémy - povrchnosť v pozornosti, strata schopnosti kriticky vyhodnocovať a selektovať informácie (Spitzer, 2014). Sú to skutočne problémy technológie?

Keď Európania začali obývať americký kontinent, postupne vytlačili domorodých obyvateľov z ich území, ničili faunu a flóru. Tak ako americká zem nebola zodpovedná za správanie európskych prisťahovalcov, ani nové technológie nemôžu byť zodpovedné za deformované správanie sa ľudí.

Ak by internet neexistoval, mali by deti a mladí ľudia menej problémov?

V internetovom magazíne BBC World Service sa autori Kremer a Hammondová (2013) venovali sociálnemu fenoménu sprvu sa objavujúcom v Japonsku, ale po medializácii témy sa ozvala aj európska spoločnosť. Pojem Hikikomori (a ním ďalšie sociálne fenomény: neets, otaku) predstavuje mladých ľudí (prevažne mužov), ktorí sa zvyčajne okolo 15 roku života uzatvoria do seba, do svojej izby, z ktorej celé dni nevychádzajú. Jedia (jedlo na donášku), spia a život žijú cez obrazovky televízorov, internetové prepojenie a počítačové hry. Jeden z nich vraví: „ Postupne som sa začal báť vychádzať a stretávať ľudí. A nakoniec som

už nedokázal opustiť svoj byt. Mal som v sebe všetky druhy negatívnych emócií. Túžba ísť von, hnev voči spoločnosti a mojím rodičom, smútok z tohto stavu, strach z toho čo sa stane v budúcnosti, a žiarlivosť voči ľuďom, ktorí žili normálne životy“. Dôvodom pre uzatvorenie sa mohlo byť čokoľvek od zlých známkov, neúspechu v práci, zlomeného srdca. Navyše v japonskej kultúre fungujú dve silné sociálne sily umocňujúce tento psychický stav. Prvým z nich je tzv. sekentei – reputácia v komunite a s ňou súvisiaci tlak spoločnosti zapáčiť sa („čím dlhšie som hikikomori, tým viac som sociálne zlyhal“). Druhý sociálny faktor je amae – závislosť v zmysle rodinných vzťahov (napriek tomu, že polovica hikikomori je agresívna voči svojim rodičom, nie je mysliteľné, aby ich rodina vyhodila). Pre mladých ľudí bol v Tokiu zriadený mládežnícky klub, kde títo môžu prichádzať a v bezpečnom priestore sa opätovne začleňovať do komunity (svojpomocné skupiny sa ukázali ako najefektívnejšie z pohľadu terapeutickú prácu).

Ako veľmi je pre našu kultúru dôležité zapáčiť sa druhým? Poznáte sami nejakého mladého dospelého, ktorý žije so svojimi rodičmi a väčšinu času trávi v on-line svete?

Z údajov Linky detskej istoty prinášame prípadovú štúdiu, ktorá bola kvôli zachovaniu anonymity klienta upravená. Zároveň informácie, ktoré majú podporiť holistický pohľad na virtuálnu generáciu a snahu pre efektívne zacielenie v práci s ľuďmi, boli ponechané.

Linku pomoci kontaktoval otec 15-ročného syna. Podľa jeho slov bol syn závislý na virtuálnej realite, konkrétne od hrania počítačových hier a to až do takej miery, že keď sa otec pokúsil počítač vypnúť, syn reagoval agresívne, chcel mu ublížiť. Práve táto situácia ho motivovala vyhľadať pomoc, mal pocit že už nevie ako ďalej.

V rozhovore operátorka zmapovala celú históriu, kontext synovho

správania a proces vytvorenia závislosti. Chlapcovi rodičia sa rozviedli a prestali spolu žiť. Matka sa so synom nestretávala, založila si ďalšiu rodinu. Otec veľa pracoval, aby uživil seba aj syna. Chlapec trávil svoj čas na počítači, hraním hier alebo jednoduchou prítomnosťou vo virtuálnej realite. Problémy začali už na základnej škole, kedy si chlapec prestal robiť domáce úlohy, jeho prospech sa zhoršil. Otec o situácii nechcel nikomu hovoriť, nechcel ísť za psychológom, aby syn nemal ohrozený postup na strednú školu kvôli nejakej diagnóze. Niektoré úlohy za neho spravil sám. Počas strednej školy začal chodiť poza školu, chodieval hrať do herní. Keď mu otec zakázal hrať doma, hrával v noci, keď spal. Podobne kvôli prospechu a možnosti štúdia na vysokej škole, otec naďalej kryl záškoláctvo, potvrdzoval mu ospravedlnenia.

Už na začiatku hovoru otec hovoril, že už ďalej nevie čo robiť so synom. Z odborného pohľadu vidieť, že to pravdepodobne nevedel už od začiatku, čo sa ukazuje na jeho reakciách na synovo správanie.

Prístup rodiča ukazuje absenciu vnímania dôležitosti preventívneho postoja a včasných intervencií. Správaniu chlapca, kým dospelo k explicitnému agresívnemu prejavu, predchádzalo minimálne 9 rokov, počas ktorých sa vyskytovali príznaky naznačujúce, že sa s dieťaťom niečo deje a povinnosťou rodiča bolo okamžite konať. V konečnom dôsledku, bol chlapec pravdepodobne prijatý na psychiatrickú kliniku alebo do centra pre liečbu závislostí ako prípad závislosti na nových technológiách.

Linka detskej istoty mala vďaka podpore Ministerstva vnútra SR možnosť analyzovať zápisy z hovorov na tému šikanovania a vrstovnickeho násilia. Prieskum zahrnul 482 hovorov z rokov 2012-2014. Každý deň linka eviduje hovory týkajúce sa tejto témy a to, že deti a mladí ľudia hovoria o šikanovaní nie je na Slovensku nezvyčajné (Sarková, 2013). Myšlienkový proces môže potom vyzerať takto: Vidím že sa niečo deje v mojej triede, vnímam, že sa niečo deje v mojej škole a začínam o situácii premýšľať,

neskôr hovoriť.

Kvôli šikanovaniu v škole kontaktuje linku pomoci cca 45-63% detí a mladých ľudí (z celkového počtu analyzovaných zápisov), z toho 25% sa týka aj kyberšikanovania (Marošiová, Savinová, Šimončičová, 2015). To je na internete jednoduchšie v zmysle anonymity, nespútanejšie, orientované na psychiku (na znižovanie sebavedomia, poníženie). To všetko s dlhodobejšou trvácnosťou pretože videá, statusy, blogy – všetko zostáva, a tak môže obeť naďalej traumatizovať. Zároveň kyberšikanovanie nie je iné svojím zdrojom - príčinou je reálna situácia, podporená vnútornými procesmi zainteresovaných a absenciou nesúhlasných reakcií na prejavy ubližovania. Prvotné príznaky konfliktu (exklúzia zo skupiny, ignorovanie, nepriame ponižovanie) je pritom vidno skôr ako sa dostávajú do explicitnej fázy (fyzické zranenia, poškodené veci). V začiatkoch môžu predstavovať skôr testovanie hraníc a pravidiel komunity o tom, čo je vo vzťahoch povolené alebo odmietané.

Quo vadis?

Doba virtuálnej reality znamená míľnik v histórii ľudstva. Fantázie a svety vytvorené v našich mysliach sa stávajú hmatateľnými a vizuálnymi pre všetkých, pre celý svet. Blogeri a vlogeri, užívatelia sociálnych sietí a verejných chatroomov, každý a každá z nás má možnosť vyjadriť svoj názor, hovoriť o tom ako vníma svet, cítiť sa vypočúto. Zo subjektívneho pohľadu môže ísť o absolútny pocit prijatia (čo môže byť skôr ilúzia ako realita), ktorý nemusí byť dostatočne sýtený v reálnej komunite a/alebo môže ísť o tlak celej spoločnosti, kde najdôležitejšou hodnotou je imidž. Prečo je pre (mladých) ľudí tak intenzívne potrebné uznanie od spoločnosti, od druhých? Prečo musia neustále voliť drastickejšie formy sebaaprejavu? Je nevyhnutné zaujať?

Vo svete preplnenom podnetmi, kde na ľudí odvádza pôsobí

multizmyslové lákadlá, je ťažké byť originálnym. Najmä ak sa chcem zapáčiť mainstreamovému prúdu, ktorý svojim spôsobom potláča originalitu v zmysle Môžeš byť originálna/y do tej miery, ako my uznáme za IN.

Hovoríme o virtuálnej generácii poznačenej novými technológiami, o ktorých rizikách vieme niečo z výskumných štúdií, ale ešte stále chýbajú zistenia dlhodobých pozorovaní. Napriek tomu sa už do základných škôl nadšene prinášajú počítače, tablety, internet, aby boli žiaci schopní fungovať v našej kultúre. Súčasne sa hovorí o upadajúcej role učiteľa, o tom že učitelia nemajú dobré finančné ohodnotenie, sú unavení, zahádzaní administratívnymi úkonmi a trpiaci syndrómom vyhorenia. V štúdiu Oblingerovcov (2012), ktorá sa zaoberá definovaním potrieb NetGeneration sa jeden zo študentov vyjadruje takto: Learning is based on motivation, and without teachers that motivation would cease to exist. (Učenie sa zakladá na motivácii, a bez učiteľov by motivácia prestala existovať).

Nemali by sme skôr chcieť motivovaných, inšpiratívnych a kreatívnych vyučujúcich, ktorí sa s víziou venujú výchovno-vzdelávaciemu procesu?

Tento príspevok vnímame ako možnosť pomenovať z nášho pohľadu funkčné postoje pre rozvoj zrelej osobnosti dieťaťa. Čo teda robiť? Vybrali sme odporúčania, ktoré možno aj sami poznáte a robíte. Tieto myšlienky môžu byť pomôckou ako mať zo svojho dieťaťa aj počas virtuálnej generácie kvalitnú ľudskú bytosť:

- Umožnime dieťaťu a mladému človeku vyjadriť svoj názor a zapájajme ho do diania (rodiny, triedy, aktivity, ai.) už od malička (Neznamená to bezhranične prijať jeho/jej názor, ale vypočuť si ho a zaradiť ho ako jeden z názorov v rozhodovacom procese).

- Skutočne počúvajte dieťa/mladého človeka (Vytvárajme dialóg. Jedna situácia za všetky: otázka „Ako bolo v škole?“ počas umývania riadov alebo opravy bicykla nie je rozhovor).

- Vytvárajme dôveru a bezpečnosť vo vzťahu rešpektovaním názorov dieťaťa (Je ťažké zverovať sa niekomu, kedy mám pocit hodnotenia, výsmechu, poníženia. Je len logické, že deti potom odmietnu zdieľať s rodičom svoj život.)

- (Veľmi prakticky stanovuje pravidlá zdravého života Liga za duševné zdravie (2015) svojim Desatorom Ligy za duševné zdravie.)

Existencia virtuálneho sveta má pozitívne i negatívne dopady na ľudské telo, psychiku, socializáciu človeka, rovnako ako ich mali a majú rozvoj vedy a techniky (príchod mechaniky, rádia, televízie, počítačov...) či rôzne ideológie. Z pohľadu poradenstva na Linke detskej istoty vnímame, že v jadre človeka sa nemenia problémy a záťažové situácie, tie vychádzajú z reálneho prežívania. Virtuálna realita len umožnila ďalším spôsobom a výrazne dať svetú vedieť, že sa s nami niečo deje. Psychiater Spitzer (2014) ide svojím prejavom ešte ďalej a na margo digitálnych médií a dopadu na zdravý vývin detí a mladých ľudí, hovorí: „Pre celú našu spoločnosť platí, že ak ide o náš blahobyt a zachovanie našej kultúry, nemáme nič iné než hlavy budúcej generácie. Prestaňme ich systematicky zasypávať odpadkami“.

Literatúra

Calvert, S.L. a Siu-Lan, T. (1994). Impact of virtual reality on young adults' physiological arousal and aggressive thoughts: Interaction versus observation. *Journal of Applied Developmental Psychology*, Volume 15, Issue 1, January–March, Pages 125–139. Dostupné on-line na: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0193397394900094> (2015-10-25).

Child Helpline International (2014): Our Story. Dostupné on-line na: <http://www.childhelplineinternational.org/about/our-story/> (2015-10-25).

Kremer, W. a Hammond, C. (2013): Hikikomori: Why are so many Japanese men refusing to leave their rooms?, BBC World Service. Dostupné na internete: <http://www.bbc.com/news/magazine-23182523> (2015-10-25).

Liga za duševné zdravie (2015): Desatoro duševného zdravia v 12 krokoch. Dostupné na: <https://www.dusevnezdravie.sk/desatoro-dusevneho-zdravia/>.

Marošiová, L.; Savinová, E.; Šimončíčová, J. (2015): Deti volajúce o pomoc..., prieskum šikanovania a vrstovníckeho násilia analýzou hovorov. Dostupné so súhlasom štatutárneho zástupcu.

Marsh, J. (2010). Young children's play in online virtual worlds. *Journal of early childhood research*, Vol 8(1) 23–39 [ISSN 1476-718X DOI: 10.1177/1476718X09345406]. Dostupné on-line na: <http://ecr.sagepub.com/content/8/1/23.full.pdf+html>.

Matchevski, M (2002). Exploring Identities Through the Internet: Youth Experiences Online. (2015-10-24) Dostupné na internete: <http://link.springer.com/article/10.1023/A:1015322602597>.

Oblinger, D. a Oblinger, J. (2012). Is It Age or IT: First Steps Toward Understanding the Net Generation. EDUCAUSE.edu. Dostupné on-line na: <http://judicialaffairs.tamucc.edu/assets/IsItAge.pdf>.

Sarková, M. (2013). Šikanovanie a jeho formy - správa o stave medzi školákmi slovenských základných škôl. Košice: EQUILIBRIA, 2013. ISBN 978-80-971475-3-2. Dostupné on-line na: <http://www.prevenciasikanovania.sk/?mod=pedagogovia--teoria-sk--maria-sarkova:-sikanovanie-a-jeho-formy>.

Slovenský výbor pre UNICEF a Linka detskej istoty, n.o. (2015). Interné štatistiky hovorov linky pomoci. Dostupné iba so súhlasom štatutárneho zástupcu organizácie.

Spitzer, M. (2014). Digitálna demencia. Brno: Host – vydavatelství, vydání první, 343 s. ISBN 978-80-7294-872.

Suler, J. (1999). The Two Paths of Virtual Reality. *The Psychology of Cyberspace*, created Sept 1999, revised Feb 2004. Dostupné on-line na: <http://truecenterpublishing.com/psyber/vrpaths.html>.

The economist. (2010). The net generation, unplugged. *Technology Quarterly*, Q1 2010. Dostupné on-line na: <http://www.economist.com/node/15582279>.

The Samaritans (2015). The History of Samaritans. Dostupné on-line na: <http://www.samaritans.org/about-us/history-samaritans>.

Internetové poradenstvo pre mladých ľudí v krízových situáciách

Marek Madro, Filip Hric, Veronika Kohútová

IPčko, o.z.

Abstrakt:

Virtualita priestor kde mladí trávia voľný čas, komunikujú s priateľmi, prezentujú svojho ja, ale aj vyhľadávajú informácie a pomoc, keď prežívajú náročné životné obdobie. Na internete môžu nájsť radu, čo robiť, môžu tiež vstúpiť do komunity ľudí, ktorí zdieľajú podobný osud. Tieto online podporné komunity môžu priniesť informačnú, či emocionálnu podporu. Rizikom však je podporovanie škodlivého správania v týchto komunitách. Príspevok sa zaoberá formami, akými sa IPčko v online priestore snaží pomôcť mladým zvládať ťažkosti v ich živote.

Kľúčové slová: online terénna práca, online poradenstvo, podporné komunity, virtualita, virtuálna generácia

Internetové komunity

Ľudia v rôznych náročných situáciách vyhľadávajú podporu ako aj informácie o tom, ako sa s týmito životnými okolnosťami vysporiadať. Jednou z možností sú komunity, alebo skupiny, kde sa stretávajú ľudia s podobnými problémami, zdieľajú svoje príbehy, skúsenosti a možnosti ako s touto situáciou bojovať (Welbourne, Blanchard, Boughton, 2009). V súčasnej dobe sú tieto komunity presúvané do prostredia internetu, ktorí umožňuje jednoduché spojenie s ľuďmi s podobným osudom, bez ohľadu na ich geografickú vzdialenosť, či iné bariéry (Blanchard, Markus 2004).

Najčastejšie formy pomoci v komunite predstavujú informačná a sociálna alebo emocionálna podpora (Welbourne, Blanchard, Boughton, 2009). Informačná podpora zahŕňa najmä poskytovanie zdrojov, faktov týkajúcich sa konkrétnej situácie alebo problému, referencie na knihy, či stránky, rôzne rady, odporúčania a kurzy, ktoré určitou mierou môžu prispieť k zlepšeniu života týchto ľudí (Klaw, Huebsch, Humphreys,

2000). Cummings, Sproull, Kiesler, (2002) zistili, že v online komunitě problémových uživatelů alkoholu sa až 37% správ na stránke týkalo podávania informácií a rád. Emocionálna opora predstavuje povzbudenie, či záujem o človeka, ktorý prežíva ťažké chvíle, či rieši svoj problém. Klaw, Huebsch, Humphreys, (2000) zistili, že 30% správ, ktoré sa objavujú na skupinových stránkach problémových uživatelů alkoholu sa týkajú poskytovania emocionálnej podpory.

Online podporné komunity slúžia ako priestor, kde sa môžu vyrozprávať zo svojich pocitov, prežívania, problémov. Je to zároveň miesto, kde môžu získať odlišné názory, nové pohľady ako aj informácie o tom, ako so svojou situáciou, či problémom naložiť. Zdieľanie svojich skúseností môže mať pozitívny efekt (Houston, Cooper, Ford, 2002), avšak závisí od skupiny, či následne nájde podporu a zdroje k pozitívnej zmene, alebo bude naopak podporovaný v pokračovaní tohto správania (Boyd, Ryan, Leavitt, 2011).

V komunitách podporujúcich sebapoškodzujúce správanie sa stretávajú ľudia, ktorí si svojím správaním škodia na zdraví. Ide najmä o automutilácie- sebapoškodzovanie, samovražedné tendencie, či ľudia s poruchami príjmu potravy (Boyd, Ryan, Leavitt, 2014). V takýchto podporných skupinách sú okrem podávania informácií, či emocionálnej podpory tiež vyzývaný k pokračovaniu tohto správania. Ako príklady týchto skupín môžeme uviesť pro-ana – propagujúce anorexiu, pro-mia – propagujúce bulímiu, či pro-self-harm – propagujúce všeobecne sebapoškodzujúce. Typy skupín propagujúce takéto správanie majú spravidla svoje špecifické rituály, kde si fotografujú svoje zranenia, svoje stále menšie porcie, pokroky v chudnutí, a v skupine získavajú podporu v pokračovaní takéhoto správania (Fox, Ward, O'Rourke, 2005). Podobné skupiny je možné nájsť tiež na Facebooku, Twitteri, Youtube, či na Deviant ART (Boyd, Ryan, Leavitt, 2011).

Pre týchto ľudí predstavuje sebapoškodzovanie na jednej strane

identitu, alebo životný štýl. (Moyer, Haberstroh, Marbach, 2008). Na druhej strane to vnímajú ako zvládaciú stratégiu. Týka sa to často najmä jednotlivcov, ktorí prežívajú ťažké životné situácie, či psychologické problémy. Sebazraňujúce správanie sa častejšie vyskytuje u tých, ktorí majú rodinné problémy, či zažili fyzické alebo sexuálne zneužívanie. Pre týchto mladých môže byť náročné o svojej situácii hovoriť, a sebapoškodzovanie je pre nich možnosť ako sa so situáciou vyrovnáť. Ak však budú v tomto správaní podporovaní, na situácii, ktorá sa deje, a ktorú prežívajú sa však nič nezmení. Keďže ubližujú len sami sebe, sú presvedčení, že je to v poriadku (Boyd, Ryan, Leavitt, 2011).

Okrem podpory správania, ktoré škodí jednotlivcovi, tieto podporné skupiny vytvárajú dojem, že sebapoškodzujúce správanie je normálny a adaptívny spôsob vyrovnávaním sa so záťažov. Spôsobom komunikácie na týchto stránkach odovzdávajú správu o tom, že takýto štýl života je hodnotným a správnym (Adler, Adler, 2008). Podobne, ako sú zaznamenané prípady samovrážd, ktoré boli kopírované na základe ich senzácie, ktorú vyvolali médiá (Hawton, Williams, 2005), vytvorenie dojmu normálnosti vhodnosti takéhoto správania môže mať nepriaznivý vplyv na mladých ľudí, ktorý sa vysporiadávajú s problémami.

Internetová „zlá partia“

Sebapoškodzujúce správanie existovalo aj pred príchodom internetu do našich životov, a samotné stránky nespôsobili vznik sebapoškodzovania. Výskum u vysokoškolskej populácie však zistil, že ľudia, ktorí v minulosti nemali skúsenosti so sebapoškodzujúcim správaním, sa po vystavení sa týmto skupinám začali v určitých situáciách správať podobne správaniu, ktoré je na týchto stránkach propagované (Jett, Laporte, Wanchisn, 2010). Nazdávame sa, že pôsobenie týchto stránok môže napomôcť k rozmáhaniu a podporovaniu zdravia poškodzujúceho správania medzi mladými ľuďmi.

V súčasnosti už niekoľko rokov prebieha celosvetová snaha o elimináciu týchto stránok, či dokonca ich zrušenie. Príkladom môže byť snaha akadémie porúch príjmu potravy (2005), ktorá sa snažila zaviesť upozornenia na tieto webové stránky, podobne, ako je tomu na cigaretách. Zároveň tími na Facebooku aktívne vyhľadávajú a vymazávajú pro-ana a pro-self-harm skupiny. Predpokladáme však, že ich rušenie, či zakázanie týchto skupín nezruší ich existenciu. Naopak, toto „naháňanie“ môže vytvoriť stále lepšie spôsoby, ako tieto skupiny utajiť a v prostredí internetu schovať.

Napriek rôznym nástrahám, ktoré internet prináša napríklad aj vo forme skupín podporujúcich sebapoškodzujúce správanie, internet predstavuje tiež nástroj na rýchlu a priamu komunikáciu práve tam, kde je to najviac treba. Vďaka rýchlosti a dostupnosti môže vzniknúť intervencia práve v rizikových skupinách. Boyd, Ryan a Leavitt, (2011) však uvádzajú, že techniky a stratégie takejto intervencie sú nedostatočne rozvinuté.

Terénna práca na internete

V internetovej poradni pre mladých IPčko.sk už niekoľko rokov hovoríme o témach, ktoré sú v spoločnosti často tabuizované, no pritom sa dotýkajú takmer každého z nás. Depresie, nechúť žiť, šikana, násilie, znásilnenia, smútok, sebapoškodzovanie, samovraždy, sexuálne násilie a rôzne iné udalosti či pocity, s ktorými denne bojujeme. Podľa mnohých odborníkov internet je účinným priestorom na poskytovanie pomoci.

Dnešní mladí trávia veľa času vo virtuálnom priestore. Niekedy sa môže zdať, akoby už zabudli komunikovať zoči voči a jednoduchšie pre nich je vyjadriť, čo cítia, chcú, túžia v podobe nejakého toho statusu, mailu, chatu, „like-u“. Kamarátov stretávajú online, hoci bývajú vedľa v susedstve, čím sa zásadne mení charakter vzťahov a ich prežívania. Niekedy len tak slepo brádzia rôzne weby v snahe rozptýliť svoje trpké myšlienky, najst'

potešenie alebo pomoc. Rovnako tak prax poukazuje na to, že deti a mladí trávia mnoho svojho vo ného času vo virtuálnom priestore a sú tak priamo ohrození závislosťou na počítači, mobile, internete.

Stretávame sa s tým, že pre mladých je oveľa jednoduchšie žiť svoj život v podstatnej miere mimo reality, vo virtualite. Na sociálnych sieťach, v rôznych diskusných fórach si vytvárajú akési alternatívne identity, vytvárajú si takto aj akési virtuálne vzťahy, ktoré sú však veľmi vzdialené od toho, kým naozaj v skutočnosti sú. Z našej praxe vieme, že tento fenomén zasahuje takmer do každej oblasti života mladých ľudí a sami majú problém rozlíšiť, kedy v akej roli vo svojom živote vystupujú a kam prostredníctvom nej smerujú. Často sa stáva, že mladí k nám do internetovej poradne prichádzajú z rôznych diskusných fór, kde vznikajú rozmanité internetové komunity, kde neraz komunikujú medzi sebou o svojich pocitoch beznádeje, no nikdy nie o riešeniach ako z beznádeje vyjsť von, riešiť problém a budovať život. Od začiatku našej práce sa preto snažíme do týchto fór vstupovať ako peer pracovníci a hľadáme vhodné spôsoby, ako s mladými o problémoch hovoriť a ponúkať alternatívny priestor pre riešenie ich problémov.

V posledných mesiacoch sme boli svedkami zúfalstva mladých ľudí. Počas jarných prázdnin roka 2015 sa v médiách objavilo 6 prípadov samovrážd mladých, ktorí vo svojom zúfalstve nedokázali inak riešiť svoju situáciu.

Do internetového vyhľadávača Google Slováci priemerne mesačne zadávajú slová - zmysel života (1000 x mesačne), samovražda návod (200 x mesačne), ako sa vyhladovať (50 x mesačne), mám depresiu (1500 x mesačne), mám strach, pocit úzkosti (1000x mesačne), znásilnenie (500x). Keď ľudia hľadajú tieto slová na internete, často nenájdu také informácie, ktoré by im pomohli, ale aj také, ktoré im môžu uškodiť.

Naše občianske združenie IPčko už takmer tri roky prevádzkuje internetovú poradňu pre mladých a v posledných mesiacoch sme začali pilotne overovať projekt online terénnej práce v ktorom aktívne vyhľadávame najohrozenejšie skupiny mladých ľudí.

Odborní pracovníci v internetovom teréne

Päťdesiat odborne vyškolených poradcov (dobrovoľníkov) poskytuje psychologickú a sociálnu pomoc mladým ľuďom vo virtuálnom priestore. Problémy, s ktorými sa na nás mladí obracajú do veľkej miery ovplyvňujú ich prežívanie. Neraz sa stáva, že ľudia, ktorí k nám prichádzajú, sa za svoje ťažkosti hanbia a priznávajú, že vo svojom okolí nenašli nikoho, kto by ich vedel pochopiť a podať im pomocnú ruku. Hlavou im víri množstvo otázok, odpovede však neprichádzajú. A tak po nich iniciatívne pátrajú sami. Prvé kroky vedú na internet, kde hľadajú rady či skúsenosti iných, no nemusia nájsť zaručene správne odpovede.

Začiatkom tohto roka sme spustili inovatívny portál s názvom [ne]normálne.sk. Vytvorili sme tak ďalšie bezpečné miesto na internete pre ľudí, ktorí hľadajú odpovede na ich trápenia, či na trápenia svojich blízkych a rodiny. Ľudia vďaka tomuto portálu zistia, že nie sú sami so svojimi myšlienkami, pocitmi, či otázkami a hlavne im ukazujeme, že mať problémy, hovoriť o nich a hľadať na ne riešenia je niečo celkom normálne. Súčasťou nášho portálu sú videorozhovory s odborníkmi na konkrétne témy, príbehy mladých, ktorí sa rozhodli naštartovať svoj život, blogy a diskusné fórum. Pri našej práci s klientami často narážame na problém sieťovania odborníkov priamo v regiónoch a preto chceme na portál vytvoriť aj sekciu “Kontakty na odborníkov”. Zároveň sa snažíme SEO optimalizáciou nastaviť kvalitu príspevkov, videorozhovorov tak, aby sme po zadaní problémov mladých do vyhľadávača boli na popredných miestach v ponuke online obsahu. Spoločne s našou už zabehnutou internetovou poradňou tak postupne vzniká unikátne prepojenie priamej

pomoci a potrebných informácií.

Z našich skúseností vieme, že mladí ľudia zdieľajú svoje problémy a skúsenosti online na rôznych diskusných fórach. Objavili sme už viacero takýchto diskusných fór, kde ako odborníci vstupujeme a vytvárame tak pilotnú online terénnu prácu, ktorú realizujú naši odborne vyškolení pracovníci. V minulosti sme využívali na vyhľadávanie ohrozených skupín mladých rôzne online nástroje (hashtagy), no túto službu je potrebné rozšíriť a skvalitniť.

Praxou overená pomoc

Sme mladé občianske združenie a svoju prácu zameriavame prevažne na cieľovú skupinu mladých ľudí. Tí žijú v dobe technológií, internetu a sociálnych sietí. Podľa mnohých odborníkov internet vytvára špecifické prostredie, ktoré mení naše správanie – v porovnaní s naším správaním v reálnom svete - sme omnoho viac otvorenejší, oveľa viac vyjadrujeme pocity, ľahšie dokážeme odložiť zábrany a prekonať nesmelosť atď. V kontexte internetového poradenstva to znamená, že klient má menej zábran a otvorenejšie sa vyjadruje o svojich problémoch. Možnosť anonymného zverenia sa s problémom vytvára pocit bezpečia, čo v kombinácii s ľahkou dostupnosťou služby povzbudzuje ľudí riešiť svoje problémy. Preto sme sa rozhodli - ako našu prvú aktivitu - rozbehnúť online centrum prvého kontaktu (IPčko.sk), kde mladým ľuďom ponúkame online internetové poradenstvo prostredníctvom chatu, práve v tých oblastiach života, v ktorých pociťujú ťažkosti a nevedia si pomôcť vlastnými silami. Naša podpora zahŕňa sprevádzanie mladých v nepriaznivej životnej situácii, pričom zahŕňa sociálne, psychologické, právne, kariérne ako aj osobnostno-rozvojové poradenstvo. Myšlienka online terénneho programu je v našej organizácii prítomná už od jej vzniku. Naši klienti k nám často prichádzajú po pomoc z rôznych diskusných fór a online komunít, kam prichádzajú zdieľať svoje skúsenosti

a hľadajú rôzne odpovede a pomoc vo chvíľach, keď vo svojom reálnom okolí nenachádzajú nikoho, s kým by mohli hovoriť o svojich problémoch.

V auguste tohto roka sme vyčlenili našich 10 odborne vyškolených pracovníkov (psychológov, sociálnych pracovníkov), ktorí pod odbornou supervíziou pracujú aj na internetovej chatovej poradni IPčko.sk. Postupne sa pokúšame mapovať online priestor ako terén, chceme ho viac spoznať, objavujeme rôzne internetové komunity (mladých samovrahov, anorektičiek, sebapoškodzujúcich mladých, drogovovo závislých a podobne). Postupne vytvárame metodiku, ako medzi tieto ohrozené skupiny mladých ľudí efektívne vstupovať ako peer pracovníci, ktorí ponúknu ohrozeným mladým zmysluplné možnosti odborného riešenia problémov, prípadne poskytnú v tomto priestore odbornú psychologickú a sociálnu intervenciu.

Virtuálna generácia

V internetovej poradni pre mladých IPčko.sk už dlhodobo vnímame súčasnú generáciu mladých ako generáciu úzko spojenú s internetom a často ju nazývame virtuálnou generáciou. Takmer každý z nich dnes vo svojom vrecku nosí všetkých svojich priateľov a všetko, čo si môže kúpiť ako aj zábavu, správy a celý svet. Často sa hovorí o tom, že sú týmto dnešní mladí ovplyvnení a výrazne sa odlišujú od predchádzajúcich generácií. V čom však môžeme túto zmenu rozpoznať?

Sociálne siete a vplyv na človeka dnešnej doby

Nástup moderných technológií sa často spája s informačnou explóziou. Zdieľame väčší objem informácií, z väčšieho počtu zdrojov, s väčším počtom ľudí, zdieľame ho častejšie a rýchlejšie. Je teda pochopiteľné, že množstvo výskumov po celom svete sa orientuje na zistenie toho, ako tieto fakty ovplyvnili naše myslenie a našu osobnosť. Medzi najviac skúmané

fenomény v tejto oblasti patria sociálne siete. Časopis *Frontiers in Human Neuroscience* uverejnil v roku 2013 výskum (Whiteman, 2013), ktorý poukazoval na súvislosť medzi pozitívnou spätnou väzbou na Facebooku a odpoveďami v mozgu. Experimenty poukázali na to, že obyčajný facebookový „like“ dokáže stimulovať oblasť mozgu zvanú *nucleus accumbens*, ktorá je zodpovedná za procesy týkajúce sa motivácie, odmienu a prežívania slasti. Sociálne siete tak podľa autorov výskumu dokážu ovplyvniť našu motiváciu k utváraniu sebaobrazu na sociálnych sieťach. Dar Meshi, jeden z autorov výskumu hovorí:

„Vyvinuli sme sa ako ľudské bytosti, ktorým záleží na vlastnej reputácii. V dnešnom svete sme schopní vlastnú reputáciu riadiť využitím sociálnych sietí ako je Facebook.“

Ukazuje sa teda, že to kým sme pre druhých dokážeme prostredníctvom sociálnych sietí regulovať. Sherry Turkle (2012) vo svojej prednáške potvrdzuje túto snahu. Technológia umožnila súčasnej generácii editovať konverzáciu – vieme vymazať, čo nechceme, aby druhí čítali, vyretušovať to, čo nechceme, aby videli. Dokáže sa prezentovať tak, ako to chce a ako jej to vyhovuje. Táto regulácia prebieha síce vedome, no stala sa tak rutinnou, že sa na ňu začína zabúdať. Reálna konverzácia tvárou v tvár je plná nepresností, vysvetľovania a vyžaduje od nás výkon. Technológia toto umožňuje zredukovať na minimum, no takáto nová forma sa vďaka tejto redukcii už nedá celkom nazvať konverzáciou, ale skôr púhym spojením.

New York Times sa vo svojom prieskume (2012), bližšie pozrel na to, čo motivuje ľudí zdieľať svoje myšlienky na sociálnych sieťach. Až 78 % opýtaných tvrdí, že sociálne siete im umožňujú rozvíjať a udržiavať ich priateľstvá. Ako ukázal iný výskum (Deters, Mehl, 2012), časté zdieľanie myšlienok na sociálnych sieťach bolo dávané do súvislosti s nižším prežívaným pocitom samoty. Turklová však opäť oponuje tým, že snaha udržiavať a rozvíjať priateľstvá ako aj snaha nepociťovať samotu

prostredníctvom sociálnych sietí nám dáva iba falošný pocit kontroly nad našimi vzťahmi. Proti snahe neostávať osamote nás neustále ťahá strach z intimity, ktorý prebieha iba pri konverzácii plnej chýb a nepresností, pretože v nej ľudia spoznávajú náš neskreslený sebaobraz – presne ten, ktorý upravujeme v snahe získať pozitívnu spätnú väzbu. Práve ten falošný pocit kontroly nad našimi vzťahmi môže vysvetľovať prečo napriek pocitu spojenia na sociálnych sieťach upadáme do depresii, stresu a pocitu osamelosti, ako to potvrdzujú viaceré výskumy (Kraut, 1998, Durlinsky, 2014, Vernon, 2015).

Zdá sa tak, že sociálne siete a technológie z nás naozaj urobili niečo ako „virtuálnu generáciu“. Do pestrej palety sociálnej interakcie pridali „virtuálny rozmer“, ktorý spôsob akým sa prezentujeme a akým komunikujeme značne rozširuje. Zoznamovanie už neprebieha len podaním ruky, priateľský rozhovor neprebieha iba pri káve či pri pive a dokonca ani vytváranie partnerských vzťahov a rozchody neprebiehajú vždy tvárou v tvár. Súčasná generácia je motivovaná prezentovať na sociálnych sieťach taký obraz seba, ktorý sa stretne s pozitívnou spätnou väzbou. V snahe získať pozitívnu spätnú väzbu tak pretvára samú seba. V snahe vyhnúť sa samote zákonite zákonite nevyhľadáva ľudský kontakt, ale siaha aj po virtuálnom. V snahe udržiavať a rozvíjať priateľstvá používa skratky a urýchlenia. Čelí obrovskému množstvu informácii, ktorými je neustále stimulovaná. Je teda internetom ohrozená?

Virtualita ako pozitívny stimul

S nástupom sociálnych sietí a masovým rozšírením používania smartfónov sa čoraz viac hovorí o nebezpečiach, ktoré so sebou prinášajú. Témami sú internetová bezpečnosť, kyberšikana, strata súkromia, vznik závislostí, problémové používanie internetu, dopad na vzťahy, strata motivácie či dokonca zmyslu života, prokrastinácia a podobne. Tieto témy často súvisia práve s tým, ako na nás virtualita vplýva.

Súčasná generácia mladých je prvou, ktorá špecifikám virtuality podlieha. Je preto prirodzené pýtať sa, či je vo svojom veku na takéto vplyvy pripravená. Ozývajú sa hlasy k tomu, aby bola aktivita mladých na internete kontrolovaná, prípadne limitovaná. V záujme bezpečia vznikajú snahy podniknúť také kroky, aby zabránili nepriaznivým vplyvom na mladých. Viaceré výskumy totiž naozaj poukazujú na to, že internet môže mladých chytiť do svojich (sociálnych) sietí práve pre mnohé lákadlá, ktoré so sebou nesie.

Existujú však pohľady, ktoré nefandia zákazom a snahám o reguláciu a hovoria o pozitívnych vplyvoch virtuality. Používanie sociálnych sietí ukazuje aj svoje svetlé stránky. Kraut, ktorý v roku 1998 skúmal vznik depresie, stresu a pocitu osamelosti o 4 roky neskôr hovorí aj o pozitívnych vplyvoch internetu. Sociálne siete napr. umožňujú mladým udržiavať kontakt so svojimi rovesníkmi a zažívali tak väčší pocit sociálnej podpory. Gross (2014) toto potvrdzuje, keď vo svojom výskume píše o tom, že mladí si väčšinou píše s reálnymi priateľmi s ktorými sú aj v offline svete, a tieto vzťahy to môže vďaka zvýšenému kontaktu zlepšovať.

Udržiavanie vzťahov prostredníctvom sociálnych sietí môže byť dokonca prospešné. Autori sa zatiaľ nezhodujú v ich univerzálnom vplyve na mladých a jednoznačná nie je ani kvalita vzťahov, ktoré sa takto vytvárajú. Vzťahy vytvorené online môžu mať rozličnú kvalitu a nemusia sa dokonca líšiť ani od tých reálnych. Lee (2009) tvrdí, že jednotlivci, ktorí mali bohaté a kvalitné vzťahy v mladšom veku, vytvárali aj v online priestore súdržné a silné vzťahy.

Ďalšie výskumy hovoriace o pozitívnych vplyvoch internetu často skloňujú rôzne typy osobnosti. Spoločným menovateľom býva, že internet vďaka možnosti regulácie komunikácie odbúrava bariéry pre také typy osobností, ktoré majú s bežnou konverzáciou problém.

Goby vníma online komunikáciu ako výhodnú práve pre introvertné typy osobnosti, ktoré v nej nachádzajú viac slobody vyjadrenia a možnosť byť sami sebou bez ohrozenia. To tiež otvára priestor pre vytváranie nových vzťahov aj mimo virtuálneho priestoru.

Ohrozenie, či zlepšenie vzťahov cez internet?

Výskumy tak ukazujú, že virtualita so sebou so sebou prináša možnosti na skvalitnenie vzťahov, aké nebolo v minulosti dostupné. Ľudia, ktorí mali so sociálnym kontaktom problém majú dnes bezpečnú alternatívu, ktorá postupne otvára dvere pre vytváranie nových vzťahov. Mladí, ktorí sú izolovaní od svojich rovesníkov zas môžu udržiavať vzťahy aj v čase, kedy nie sú fyzicky spolu. Sociálne siete dávajú nový priestor na vytváranie nových vzťahov. Všetko toto ukazuje svetlú stránku internetu a sociálnych sietí. Môžeme teda hovoriť o ohrození súčasnej generácie?

Dnes je ešte náročné povedať, či virtualita ovplyvňuje generáciu mladých natoľko, aby sme mohli hovoriť o ohrození. Na druhej sa ohrozujúce fenomény, ktorým súčasná generácia čelí nedajú poprieť. Všetko toto nám napovedá, že na konečné slovo ešte nedozrel čas a že odpoveď nebude jednoduchá. Súčasná virtuálna generácia je prvou z mnohých, ktoré budú každodenne žiť s modernými technológiami. Práve preto zrejme existuje ešte stále viacej otáznikov než odpovedí. Nový komunikačný kanál so sebou priniesol kopec možností a zrejme aj niekoľko rizík. Pri pohľade na riziká niektorí tvrdia, že na ne nie sme pripravení. V tomto tvrdení je určite kus pravdy, veď internet nám do domácností vkročil len v roku 1991. Kým sa ocitol v našich vreckách prešlo len málo času a súčasní mladí vďaka tomu ovládajú technológie lepšie ako generácia, ktorá stála pri jeho vzniku. Práve preto je zodpovednosťou našej (virtuálnej) generácie hľadať odpovede na to, aké miesto má mať virtualita v našich životoch, kde sú jej nástrahy a kde sú jej benefity.

Nová osobnosť?

Americký komik vybehol na pódium a začal prirovnávať sociálnu sieť Instagram k reálnemu životu: „Predstavte si, že idete na návštevu domov k dievčaťu, ktoré ste stretli v bare a ona vytiahne fotoalbum. Začne prstom ukazovať na jednotlivé fotky: „Toto som ja. Toto som ja. Toto som ja. Toto je môj obed. Toto je moja mačka. Toto som ja. Toto je moja mačka. Toto som raňajkovala.“ Myslím, že prvé, čo by vám napadlo, je vziať nohy na plecia a utiecť od nej, lebo je evidentne šialená. Ako je potom možné, že na internete je to úplne normálne?!“

Internetové prostredie by pri „prevedení do reality“ mohlo naozaj vyzeráť komicky. Na internete sa vraj správame odlišne a táto odlišnosť so sebou nesie mnoho otáznikov: Ako je možné, že rovnaký človek sa v rôznych prostrediach prezentuje odlišne? Ktorý obraz o ňom samom je pravdivejší? Čo ľudí motivuje, aby svoje JA na internete pretvárali a vytvárali tak akúsi jeho lepšiu verziu?

Virtuálny priestor na sociálnych sieťach predstavuje akúsi nástenku na zdieľanie našich životov. Píšeme statusy, komentujeme, pridávame fotky z dovolenky či bežného dňa, selfie seba samých alebo s priateľmi. Ešte v roku 1998 bola realita internetu odlišná. Kraut v tom čase zistil, že internet je najčastejšie využívaný na komunikáciu. Už o niekoľko rokov neskôr sa ku komunikácii pridala aj sebareprezentácia (Turkle, 2011). Práve tá naštartovala nové kultúrne trendy a vznik internetového správania, pri ktorom sa užívatelia snažia vo virtuálnom priestore zdieľať sebareprezentujúci obsah.

Lepšie „JA“

Urobiť dojem na dôležitého človeka je ťažké a v komunikácii tvárou

v tvár nie vždy vychádza podľa predstáv. Sociálne siete však dávajú priestor a čas na to, aby sme obsah, ktorý sa dostane von, upravili. Mohlo by sa teda zdať, že prezentácia na sociálnej sieti je vďaka tomu omnoho jednoduchšia. Existujú však aj faktory, ktoré ju môžu značne skomplikovať. Jednou z výrazných odlišností medzi sebaaprezentáciou na sociálnej sieti a v realite je výber publika. Pri reálnych vzťahoch vytvárame obraz o sebe len v malom okruhu ľudí. Podľa toho, či ide o stretnutie s nadriadeným, s rodičmi svojej partnerky či partnera, alebo s kamarátmi, volíme určité vystupovanie, reč, ako aj štýl oblečenia. Na sociálnej sieti však často máme rodinu, priateľov, známych, ako aj kolegov či nadriadených naraz na tom istom mieste (Manago, 2015).

Rovnaké správanie, považované za vhodné a zaujímavé u jednej skupiny, môže byť zároveň pokladané za neprimerané u druhej skupiny. Preto čím je naše publikum širšie a rôznorodejšie, tým výraznejšie je ovplyvnená naša sebaaprezentácia. Sociálne siete nás v sebaaprezentácii nielen ovplyvňujú, ale od nás vyžadujú, aby sme boli dobrými „sebaaprezentátormi“.

Prostredie sociálnych sietí je tak pre nás pomerne náročnou výzvou. Ako je teda možné, že túto výzvu podstupujeme? Jednou z výhod, ktoré sociálne siete majú, je kontrola nad tým, ktoré udalosti života zverejníme, a ktoré si necháme pre seba (Haferkamp, Kramer, 2011). Podľa Utzovej a jej kolegov (2012) sa snažíme vyberať tie fotky a udalosti zo života, ktoré nám prinesú popularitu. Odmena za prekonanie náročnej výzvy je tak pre nás, zdá sa, dostatočne atraktívnou. Hľadáme len tie najlepšie zábery, fotíme sa z uhla, z ktorého dobre vyzeráme, robíme fotky, ktoré vyzerajú efektne. Neustále prezentujeme sociálne atraktívne JA a atraktívny život. Do akej miery je však tento obraz pravdivý? Snaha ukázať sa v dobrom svetle predsa môže byť tak silná, že prikrášľovanie môže hraničiť s klamstvom a vytváraním falošného JA.

Ako je možné, že v snahe o sebaaprezentáciu dôjde človek až takto ďaleko? Odpovede sa začnú vynárať, keď sa bližšie pozrieme na motivácie takéhoto správania. Snaha vytvoriť ideálne JA nemusí predsa byť automaticky spojená s vôľou klamať. Za touto snahou môže byť skrytá oveľa fundamentálnejšia potreba človeka ako sociálnej bytosti, a to snaha zaradiť sa.

Táto snaha je na sociálnych sieťach podrobená zvláštnym okolnostiam. Chou a Edge (2012) zistili, že pri prezeraní sociálnych profilov našich priateľov porovnávame svoj život so životom toho druhého. Tento proces sa môže často spájať s pocitom prázdneho a zlého života a prežívaním množstva negatívnych emócií (Livingstone, 2008; McAndrew, Jeong, 2012). Zvláštnosťou výsledkov týchto výskumov je, že napriek tomu, že vieme ako sebaaprezentácia funguje, nepodrobujeme porovnávaniu vlastný profil s profilom priateľa, ale porovnávame sociálny profil priateľa s realitou vlastného života. Tá býva často plná chýb a neúspechov, o ktorých sa na sociálnych sieťach nehovorí. Napriek tomu sa v nás vytvára obraz o tom, že ľudia v našom okolí sú šťastnejší, atraktívnejší a majú lepší život. V súvislosti s prirodzenou ľudskou snahou zaradiť sa končíme ako keby na okraji spoločnosti a hľadáme cestu späť. To robíme snahou vytvoriť také JA, ktoré by malo v tejto spoločnosti miesto.

Sociálne siete tak výrazne zmenili to, akým spôsobom o sebe dávame vedieť svetu. Neustála spätná väzba od rôznorodých ľudí nás postupne prinútila prispôbiť sebaaprezentáciu tak, aby bola atraktívna pre čo najviac ľudí. V tejto snahe zas vytvárame taký obraz samého seba, ktorý sa blíži k ideálu. V sieti takýchto ideálov porovnávame sebaaprezentačné snahy s realitou vlastného života a vo vlastnom vnímaní tak končíme takpovediac na okraji sociálnych skupín. Motorom pre celý tento proces je snaha zaradiť sa, no v takomto modeli sa zdá, že nás vedie nesprávnym smerom. Je teda čas zacúvať, vypnúť sociálne siete a vrátiť sa do 90-tych rokov, kedy sme cez internet iba komunikovali, no sebaaprezentácia sa

diala v iba priamom kontakte?

Ak by sme odpovedali áno, zrejme by sme ponúkali veľmi neadekvátne riešenie, veď sociálne siete a internet sa stali súčasťou moderných ľudí a je prakticky nemožné sa im vyhnúť. Aj naša snaha zaradiť sa a patriť niekam by zrejme ostávala nenaplnená, keďže väčšina ľudí v našom okolí sociálne siete využíva. Práve snaha zaradiť sa môže byť našim vodítkom k odhaleniu toho, ako sociálne siete využívať v náš prospech.

Naša rastúca schopnosť sebaaprezentácie a rozpoznanie požiadaviek okolia totiž nemusí slúžiť iba na vytvorenie populárneho sociálneho profilu. Energia, ktorú dávame do vytvorenie ideálneho ja vo virtuálnom priestore môže byť rovnako dobre využitá aj v tom reálnom. Vyberať to najlepšie z nášho života môžeme aj vo vzťahu voči sebe samému. Mnohé oblasti života, ktoré sú dôvodom pre osobnú nespokojnosť môžu byť príležitosťou pre hľadanie pozitív a hľadanie toho správneho uhla, pod ktorým vyzerá náš život lepšie. Vlastný sebaobraz tak môžeme vytvárať podobne ako sociálny profil, no výsledkom nebude vyšperkovaný priestor vo virtualite, ale sebavedomá osobnosť.

Literatúra

Adler, P.A. – Adler, P. (2008). The Cyber Worlds of Self- Injurers: Deviant Communities, Relationships, and Selves. Symbolic Interactions. vol. 31, no.1, pp. 33-56, ISSN 1533-8665.

Blanchard, A.L. – Markus, M.L. (2004). The experiences „sense“ of a virtual community: characteristics and processes. Dostupné online na http://www.researchgate.net/publication/220627671_The_Experienced_Sense_of_a_Virtual_Community_Characteristics_and_Processes

Boyd, D. – Ryan, J. – Leavitt, A. (2011) Pro-Self- Harm and the Visibility of Youth- Generated Problematic Content. Journal of Law and Policy for the information society. Vol.7,no.1, pp. Dostupné online na <http://www.danah.org/papers/2011/IS-ProSelfHarm.pdf>

Chou, H.T. – Edge, N. (2012). “They are happier and having better lives than I am”: the impact of using Facebook on perceptions of others’ lives. The Journal of Cyberpsychology, Behavior and social Networking. vol.15, no.2, pp. 117-121, ISSN 2152-2715.

Cummings, J.N. – Sproull, L. – Kiesler, S.B. (2002). Beyond hearing: Where Real- World and Online Support Meet. Group dynamics: Theory, Research and Practice. Vol6, no.1, pp.78-88. ISSN

Deters, F. – Mehl, M.R. (2012). Does Posting Facebook Status Updates Increase or Decrease Loneliness? An

Online Social Networking Experiment, *Journal of Social Psychological and Personality Science*. Vol.4, no.5, dostupné online na <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3820167/>

Durlofsky, P. (2014). Can Too Much Social Media Cause Depression? Dostupné online na <http://www.mainlinetoday.com/Blogs/Thinking-Forward/February-2014/Can-Too-Much-Social-Media-Cause-Depression/>

Fox, N. – Ward, K. – O'Rourke, A. (2005) Pro-anorexia, weight-loss drugs and the internet: an „anti-recovery“ explanatory model of anorexia. *Sociology of health and illness*. Vol.27, no7, pp.944-971. ISSN 1467-9566. dostupné online na <http://www.cs.cmu.edu/~kiesler/publications/2002pdfs/2002Cummings-BeyondHearing.pdf>

Goby, V. (2006). Personality and online/offline choices: MBTI profiles and favored communication modes in a Singapore study. *Journal of Cyberpsychology, Behaviour, and Social Networking*, vol.9, no.1, pp.5-13, ISSN 2152-2715.

Gross, E. (2004). Adolescent Internet use: What we expect, what teens report. *Journal of Applied Developmental Psychology*.vol.25, pp.633-649, ISSN0193-3973

Haferkamp, N. – Krämer, N.C. (2011). Social Comparison 2.0: Examining the Effects of Online Profiles on Social-Networking Sites. *Journal of Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. vol.14, no.5, pp.309-314, ISSN 2152-2715

Hawton, K. – Williams, K.E. (2005) Media influence on suicidal behaviour: Evidence and Prevention. In Hawton (Eds.), *Prevention and Treatment of Suicidal Behaviour. From Science to Practice* (pp.293-306) Oxford: Oxford University Press.

Houston, T.K. – Cooper, L.A. – Ford, D.E. (2002) Internet support groups for Depression: A 1-year Prospective Cohort Study. *American Journal of Psychiatry*. Vol.159, no.12, pp.2062-2068. Dostupné online na http://www.researchgate.net/publication/11018441_Internet_Support_Groups_for_Depression_A_1-Year_Prospective_Cohort_Study

Klaw, E. – Huebsch, P.D. – Humphreys, K. (2000). Communicatin patterns in an on-line mutual hepl group for problem drinkers. *Journal of Community psychology*. Vol.28, no.5, pp. 535-546, ISSN

Kraut, R. – Patterson, M. – Lundmark, V. – Kiesler, S. – Mukopadhyay, T. – Scherlis, W (1998). A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American psychologist*, vol. 53, no. 9, pp. 1071 – 1031, ISSN 0003-066X

Kraut, R. – Kiesler, S. – Boeva, B. – Cummings, J. – Hlegeson, V. – Crawford, A. (2002). Internet paradox Revised. *A journal of the Society for the Psychological Study of Social Issues*. vol.58, no. 1, pp.49-74, ISSN 1540-4560.

Lee, S. (2009). Online Communication and Adolescent Social Ties: Who benefits more from Internet use?* *Journal of Computer-Mediated Communication*, vol.14, no.3, pp. 509-531. ISSN 1083-6101.

Livingstone, S. (2008). Taking risky opportunities in youthful content creation: teenagers' use of social networking sites for intimacy, privacy and self-expression. *New media & society*, vol.10, no3, pp. 393-411, ISSN1461-7315.

Manago, A. – Guan, S.S. – Greenfield, P. (2015). New Media, social Change, and human development from adolescence through the transition to adulthood. In L.A. Jensen (Ed.) *The oxford handbook of human development and culture: An interdisciplinary perspective*. (pp. 519-533) New York: Oxford University Press, 768p. ISBN 9780199948550

- McAndrew, F. – Jeong, H.S. (2012). Who Does What on Facebook? Age, Sex, and Relationship Status as Predictors of Facebook Use. *Journal of Computers in Human Behaviour*. vol.28, no.6, pp.2359-2365, ISSN 0747-5632
- Moyer, M. – Haberstroh, S. – Marbach, C. (2008). Self- Injurious Behaviors on the Net: A survey of Resources for School Counselors. *iProfessional school counseling*. Vol. 11, no.5., pp. 277-284, ISSN 2156-759X.
- Turkle, S (2012). Connected, but alone? The psychology of Sharing . Dostupné online na http://www.ted.com/talks/sherry_turkle_alone_together?language=en
- Utz, S. – Vermeulen, M.T.I.E. (2012). It Is All About Being Popular: The Effects of Need for Popularity on Social Network Site Use. *Journal of Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. vol.15, no.1, pp. 37-42, ISSN 2152-2715.
- Vernon, J. (2015). Social media pressure may lead to anxiety, depression in teens *Medical news today*, dostupné na <http://www.medicalnewstoday.com/articles/299225.php>
- Welbourne, J.L. – Blanchard, A.L. – Boughton, M.D. (2009) Supportive communication, sense of virtual community and health outcomes in online infertility groups. Dostupné online na <http://socio-informatics.de/fileadmin/IISI/upload/2009/p31.pdf>
- Whiteman, H. (2013).Addiction to 'Facebook fame' explained by researchers. *Frontiers in Human Neuroscience*. Dostupné online na <http://www.medicalnewstoday.com/articles/265509.php>

Sociálnosť – internetové priateľstvá

Lenka Gabrišová, Desanka Kanderová

Fakulta psychológie Paneurópska vysoká škola v Bratislave

Abstrakt:

Celý život pôsobí na človeka ľudská spoločnosť – preto ho právom nazývame tvor spoločenský. Výsledkom procesu sociálnej determinácie je jeho sociálnosť. Charakter a dopad aktuálneho sociálneho prostredia na jedinca je daný poslaním a významom skupín, v ktorých je členom. Sociálne prostredie je miestom na saturovanie špecifických ľudských potrieb, aj potreby afiliácie. Pri vzájomnom kontakte ľudí dochádza k sociálnej interakcii, ktorej súčasťou je aj sociálna komunikácia. Rola, ktorú pubescent získava vo vrstovnickej skupine, má pre jeho identitu veľký význam. Deti, ktoré sú zo skupiny vyčlenené, zvyčajne zostávajú osamotené, izolované, s vedomím svojich sociálnych nedostatkov. Rodina ako primárne sociálne prostredie zohráva dôležitú úlohu pri formovaní osobnosti jedinca. Výchovný vplyv rodiny závisí od jej štruktúry (úplnosť/neúplnosť, početnosť, poradie narodenia medzi súrodencami), od dynamiky vzťahov a uplatňovania štýlov výchovy. Priateľské vzťahy v období pubescencie sú založené na vzájomnosti a intimitate. Z psychologického hľadiska sa stal internet hlavným prostriedkom interpersonálnej komunikácie. Prináša so sebou svoje výhody, ale aj riziká.

V našom výskume sme sa zamerali na zisťovanie súvislosti medzi mierou a potrebou sociálneho začlenenia žiakov a premennými - typom rodiny v ktorej vyrastá, vekom žiakov, interpopulárnymi rozdielmi, časom stráveným na internete. Participantmi boli žiaci druhého stupňa základnej školy v Bratislave a ako metódu sme si zvolili Dotazník sociálnej začlenenosti. Zistili sme vyššiu mieru potreby sociálneho začlenenia u žiakov z neúplných rodín ako z úplných, najvyššie priemerné skóre v miere potreby sociálneho začlenenia u žiakov 6. ročníka, vyššiu mieru potreby sociálneho začlenenia u chlapcov ako u dievčat a potreba sociálneho začlenenia nesúvisela s typom rodiny ani s časom strávenom na internete.

Kľúčové slová: sociálnosť, sociálna začlenenosť, rodina, internetové priateľstvá

Celý život na človeka pôsobí ľudská spoločnosť, preto ho právom nazývame „tvor spoločenský“ (Kollárik & kol, 2004). Vplyvy spoločnosti na jednotlivca sú značné a zároveň veľmi rôznorodé, navzájom sa môžu dopĺňať a umocňovať alebo na seba pôsobia protikladne. Výsledkom procesu sociálnej determinácie človeka je tzv. „spoločenskosť“, v psychologickkej terminológii nazývaná sociálnosť. Podľa Kollárika (1992) sa sociálnosť človeka prejavuje, resp. nadobúda konkrétnu podobu v rôznych situáciách - v rámci rodinných vzťahov, vo vzájomných väzbách jej členov, pri plnení si školských povinností, pri práci, pri kontaktoch

s príslušníkmi iných kultúr a krajín a jeho pôsobenie je viazané na užší alebo širší sociálny rámec. Charakter aktuálneho sociálneho prostredia je daný najmä poslaním a významom skupín, v ktorých sa stáva jej členom. Sociálne prostredie je miestom na saturovanie špecifických ľudských požiadaviek. Socializácia osobnosti sa realizuje dvomi cestami: spontánne alebo prostredníctvom inštitúcií – inšitucionalizovanými formami.

Prvotná socializácia dieťaťa prebieha v rodine. Rodina býva ovplyvňovaná etnickými a socioekonomickými skupinami, ktorých je súčasťou, ale aj vo vnútri týchto skupín existujú rozdiely v spôsoboch, ako sa rodiny správajú ku svojim členom. V rodinách, v ktorých sú vzťahy zladené, panuje väčšia dôvera, existujú systémy a štruktúry postavené na určitých hodnotách (Covey & Merrill, 2008).

Gajdošová, Herényiová a Valihorová (2010) uvádzajú, že „výchovný vplyv rodiny závisí predovšetkým od štruktúry rodiny (úplnosť, početnosť, poradie narodenia medzi súrodencami), od dynamiky vzťahov v rodine a od uplatňovania štýlov výchovy“ (s. 130).

Školu zaraďujeme k sekundárnym zdrojom socializácie dieťaťa. Základný proces, ktorý prebieha nielen v školských podmienkach, je učenie, v dôsledku ktorého sa dieťa mení. Mení svoj súbor poznatkov v oblasti prírodného a sociálneho prostredia, mení spôsoby mentálnej reprezentácie poznatkov, svoje spôsoby správania sa a činnosti, menia sa jeho vlastnosti, vzťahy k ľuďom okolo seba a k celej spoločnosti, v ktorej žije (Mareš, 2013).

Dôležitú úlohu v socializácii majú mechanizmy sociálneho učenia ako súboru foriem učenia sa, kde si jedinec v styku s druhými ľuďmi osvojuje predpoklady pre život v spoločnosti. Pri vzájomnom kontakte dochádza k sociálnej interakcii (vzájomného pôsobenia jedného človeka na druhého), ktorej súčasťou je sociálna komunikácia. Následne dochádza

k tomu, že vyvíjajúci sa človek postupne preberá rôzne sociálne role (Čáp & Mareš, 2001).

Harrisová (1995) vo svojej teórii skupinovej socializácie tvrdí, že socializácia sa realizuje v tzv. špecifickom kontexte, a ak sa realizuje mimo prostredia rodiny, v detstve a v adolescencii sa realizuje prostredníctvom rovesníckych skupín. Obdobie pubescencie je z hľadiska socializácie jedincov významným sociálnym medzníkom. Menia sa väzby na rodinu, dochádza k prvotnej voľbe profesného smerovania, posilňuje sa naopak vplyv rovesníckych skupín. Uvedené zmeny môžu spôsobiť stratu istôt a pre potrebu stabilizácie je pre jedinca dôležitá emocionálna akceptácia (vlastná aj akceptácia okolia) a získanie prijateľnej sociálnej pozície vo svete. Zmena pohľadu na svet vedie k určitému posilneniu egocentrizmu, čo sa prejavuje hyperkritickosťou. Pubescent má sklon k polemike, často podlieha osobnému klamu, že jeho skúsenosti, pocity a myšlienky sú výnimočné. Toto obdobie je charakteristické hľadaním a rozvojom vlastnej identity, zmena chápania vlastnej identity súvisí s rozvojom poznávacích procesov. Morálne pravidlá prijíma dospelávajúci len vtedy, ak je o nich sám presvedčený, nie preto že, ho k nim niekto núti. V komunikácii pubescenta s dospelými je typická prítomnosť zvýšeného napätia, neporozumenia a konfliktov. Dospelávajúci chce byť rovnocenným partnerom dospelého a ak nadobudne pocit, že to tak nie je, stráca ochotu komunikovať (Vágnerová, 2000). Obdobie puberty niektorí autori svorne označujú „druhou fázou vzdoru“ (Čáp & Mareš, 2001).

Sociálna rola pubescenta prechádza v tomto období premenou, ktorá je ovplyvnená:

- jeho vzhľadom – vplyvom telesného dospievania stráca detský habitus,
- jeho tendenciou k emancipácii – emancipácia zo závislosti na

rodine, čo vedie k zmenám správania sa dospievajúceho.

V dospievaní sa zvyšuje význam a vplyv skupiny vrstovníkov. Kamaráti slúžia ako referenčný model dokonca aj vo vzťahu k vlastnej role v rodine. Rola, ktorú pubescent získava vo vrstovníckej skupine, má pre jeho identitu veľký význam.

Socializácia do vrstovníckej skupiny v sebe zahŕňa niekoľko fáz:

- adaptácia na skupinu,
- prijatie skupinovej identity,
- pokles konformity a zvýšenie kritickosti ku skupine (akonáhle splní skupinovú identitu vývojovú úlohu) (Vágnerová, 2000).

Pocit vyradenia z triedneho kolektívu sa niektorí mladší žiaci snažia vykompenzovať napríklad tým, že sa usilujú získať priazeň učiteľa. Vyčlenenie z kolektívu vrstovníkov, utiahnutie do seba, nahradenie sociálneho odmietnutia zo strany spolužiakov podávaním lepších výkonov, pripútanie k dospelým autoritám, nežiaducu izoláciu ešte zvyšuje (Jedlička, 2011).

Väčšina skupín má tendenciu deliť sa na menšie podskupiny, pričom každá z nich si postupom času začína vytvárať vlastné normy. Jedinci, ktorí sú podskupinami odmietaní, zvyčajne zostávajú osamotení, izolovaní, s vedomím svojich sociálnych nedostatkov, ktoré hovoria proti ich členstvu v podskupine. Veľmi blízky vzťah ku statusu má konformita – tendencia riadiť sa podľa druhých. Jednou zo stránok konformity, ktorá je v podmienkach školy viditeľná, je tlak na jednotlivca zo strany jeho vrstovníckej skupiny. Najmä v dospievaní bývajú žiaci do veľkej miery ovplyvňovaní tým, čo robia ostatní v ich veku. Potreba prijatia, patriť

do skupiny je veľmi silná, pričom skupina si vytvára svoj zvláštny štýl správania sa, ktorý je potrebný zachovať ako znak členstva v nej (Fontana, 2010).

Sociálne prostredie, spoločnosť a kontakt s ľuďmi umožňujú človeku uspokojovať celý rad osobných potrieb. Ide najmä o „potrebu závislosti, sociálnej podpory a pomoci, ocenenia, uznania, prestíže, vlastnej ceny a sebaúcty, ktoré potom prispievajú k vytvoreniu sebaobrazu, zmyslu života a svojho miesta v ňom v konečnom dôsledku sa formujú do špecifickej Ja - koncepcie“ (Kollárik, 1992, s. 66).

Potrebu afiliácie definoval prvý Murray v roku 1938 ako „potrebu vytvárať priateľstvá a spoločenské väzby, kontaktovať sa s druhými ľuďmi, pripájať sa k nim, žiť s nimi. Je to potreba spolupracovať s ľuďmi a družne s nimi konverzovať, milovať, začleňovať sa do sociálnych skupín“ (Plháková, 2010, s. 376).

Túžba po dôvernom vzťahu a priateľstve je v období dospievania veľmi silná. Priateľské vzťahy sú založené na vzájomnosti a intimite. Vzájomnosť predstavuje možnosť zdieľania svojich pocitov, názorov a životných skúseností (Vágnerová, 2000).

Hill (2004) tvrdí, že vo veku 10-11 rokov, kedy sa u detí blíži prvá fáza adolescencie, klesá počet vrstovníkov považovaných za priateľov a to najmä u dievčat, ktoré majú sklon častejšie sa hrať vo dvojiciach a viac zdôrazňovať dôvernosť a výlučnosť svojich priateľstiev.

Silverberg a Steinberg (1987) zistili, že u adolescentov vyššia emočná nezávislosť na rodičoch zodpovedala vyššej závislosti na vrstovníkoch.

Výskumy priateľstva poukazujú na to, že pevnosť priateľstva závisí na priestorovej blízkosti, na podobnosti statusu a domáceho prostredia

a na spoločných záujmoch. Deti bez priateľov často nevedia o tom, čo by mohli ponúknuť, alebo nevedia, ako to ponúknuť. Odmietanie vrstovníkmi býva prediktorom problematickeho správania sa v období dospievania a dospelosti (Fontana, 2010).

Internetové priateľstvo vzniká s človekom, ktorého poznáme výhradne prostredníctvom on-line sveta. Internetové priateľstvo sa vyvinie vtedy, keď majú dvaja ľudia niečo spoločné. Internetové priateľstvo sa môže stať zdrojom podpory, napríklad emocionálnej a to aj napriek tomu, že sa osoby nikdy nestretli (Burbach, 2014).

Podľa výskumu realizovaného v USA vzrástla, v porovnaní s dobou pred dvadsiatimi rokmi, sociálna izolovanosť ľudí. Celkový počet ľudí, ktorých obyvatelia USA označovali za svojich dôverných priateľov, klesol z troch na dva. Zatiaľ čo tri štvrtiny ľudí v roku 1985 tvrdili, že majú priateľa, ktorému sa môžu so všetkým zdôveriť, iba polovica z nich sa v roku 2004 zdôverila, že by sa mohla na tento typ podpory aj spoľahnúť (Carnegie & Associates, 2012).

Zo psychologického hľadiska sa stal internet hlavným prostriedkom interpersonálnej komunikácie, ktorý môže významne ovplyvniť ľudské rozhodovanie, správanie, postoje a emócie (Hulanová, 2012).

Carter realizoval vlastný etnografický výskum kybepriestoru s ohľadom na vnímanie priateľstva, pričom práve čas, ktorý venujeme druhej osobe, vplýva na budovanie vzájomnej dôvery a reciprocity (2008).

Intimita a sociálna podpora priateľských väzieb napomáha k zlepšeniu zdravia a psychologickému vývinu jedinca (De Gove, 2014).

Anthenius, Valkenburg a Peter (2012) vo svojom výskume z roku 2007 dospeli k záveru, že respondenti vnímajú priateľstvá vytvorené mimo

sociálnych sietí za kvalitnejšie, ako on-line priateľstvá.

Pubescenti majú obľubu komunikovať prostredníctvom počítača, pretože spĺňa množstvo kritérií, ktoré by dospelí uvítali aj v bežnej komunikácii. Počítač je trpezivý poslucháč, je predvídateľný a robí presne to, čo chce jeho majiteľ. Naproti tomu, komunikácia s ľuďmi žiadne úplne jasné pravidlá nemá. Počítač je z tohto hľadiska pre mnohých neistých pubescentov vítanejším partnerom v komunikácii, než ľudia. Neuvádza ich do rozpakov a neposilňuje ich neistotu, pretože väčšina vecí je ľahko predvídateľná a môže ich on sám ovplyvniť (Vágnerová, 2000).

S vekom dieťaťa sa rozširuje jeho okruh sociálneho systému, pričom sa vynárajú aj nové socializačné pôsobenia a vplyvy. Nástupom dieťaťa do školy začne škola preberať na seba celý rad socializačných, výchovných a vzdelávacích aktivít, dieťa sa ocitá v homogénnej sociálnej skupine, v školskej triede (Kollárik, 1992).

Školská trieda je vhodným prostredím na uspokojenie sociálnych potrieb – aj potreby sociálneho začlenenia. Cieľom nášho výskumu bolo zistiť reálnu (SZ) a želanú (PSZ) mieru potreby sociálneho začlenenia u adolescentov. Ďalej nás zaujímali vzťahy medzi danými mierami sociálneho začlenenia a premennými – vek žiakov, pohlavie, typ rodiny a čas strávený na internete. Na meranie závislej premennej sme použili Dotazník sociálnej začlenenosti (Kollárik, 2008). Participantami nášho výskumu boli žiaci druhého stupňa na bratislavskej základnej škole vo veku (10 – 15 rokov).

Najvyššie skóre hodnôt SZ a PSZ dosahovali žiaci 6. ročníka. Najväčší rozdiel medzi danými premennými bol ale u žiakov 5. ročníka v prospech želanej hodnoty sociálneho začlenenia. Pravdepodobne to súvisí s vekom

žiakov, nakoľko u nich prevláda individualizmus nad kolektivistickými formami v interakcii.. Typickými prejavmi sú súťaživosť, predbiehanie v získaní priazne, predvádzanie namiesto kooperácie, záujmu o druhých. Ide o prechodový ročník – z prvého na druhý stupeň!

U žiakov 9. ročníka to bolo opačne – pomer hodnôt SZ a PSZ bol v prospech SZ. Výsledky poukazujú na fakt, že s pribúdajúcim vekom žiakov sa menia ich požiadavky na uspokojovanie sociálnych potrieb a školské prostredie im na to dáva priestor. Zvyšuje sa túžba po sociálnych kontaktoch, zdieľaní zážitkov s druhými a tendencie vyhnúť sa samote.

Zo vzťahu medzi mierami SZ a PSZ a typom rodiny sme zistili, že želaná miera sociálneho začlenenia (PSZ) je vyššia v rodinách neúplných a naopak, dosiahnutá miera sociálneho začlenenia bola vyššia v rodinách úplných. Uvedená skutočnosť nám potvrdila tvrdenia (Covey a Merrill, 2008), že v rodinách, v ktorých sú vzťahy zladené, panuje väčšia dôvera, existujú systémy a štruktúry postavené na určitých hodnotách, správanie jedinca je odmeňované.

Rozdiely v sociálnej začlenenosti žiakov sa prejavili aj vzhľadom na pohlavie. Želaná úroveň sociálneho začlenenia dosiahla vyššiu hladinu skóre u chlapcov než u dievčat, dosiahnutá úroveň sociálneho začlenenia mala vyššie priemerné skóre u dievčat. Podľa nášho názoru je uvedený výsledok ovplyvnený tým, že chlapci sa v období pubescencie pokúšajú začleniť do sociálnej skupiny ako do komplexného systému všetkých jej členov, pričom u dievčat v tomto období začína prevládať skôr tvorba menších sociálnych skupín priateľov, kamarátok, v ktorých sa cítia komfortnejšie.

Poslednou oblasťou nášho záujmu bolo zistiť súvislosti medzi mierami SZ a PSZ u žiakov a časom stráveným na internete. Najviac respondentov uviedlo interval času stráveného na internete v rozmedzí 1 – 3 hodiny/

denne. Najfrekventovanejšia odpoveď u dievčat bol časový interval 1 – 3 hodiny/denne, u chlapcov 0 – 1 hodiny/denne. Zaujímavosťou je, že žiaci, ktorí dosiahli najvyššie priemerné skóre v dosiahnutom sociálnom začlenení (SZ) zároveň trávia na internete aj viac času (interval 3 a viac hodín/denne). Uvedená skutočnosť môže súvisieť s výsledkom doplnkovej otázky v dotazníku, ktorou sme zisťovali osoby, s ktorými žiaci komunikujú na sociálnych sieťach. A práve tými osobami boli ich kamaráti, čím sa môže miera uspokojenia potreby sociálneho začlenenia zvyšovať.

Doba moderných mediálnych prostriedkov prináša zmeny, ktoré ovplyvňujú všetky oblasti nášho života. Súčasný svet nahráva ilúziám, jednou z nich je pocit, že sme stále v dani, on-line, obklopení desiatkami priateľov. Priateľov, ktorí sú ochotní tráviť s nami hodiny na internetových diskusiách alebo sociálnych sieťach a ktorí tu pre nás budú aj vtedy, keď nie je v dosahu nikto reálny. Na internete vždy niekto je. Nástup novej vlny komunikačných on-line prostriedkov nahrádza tradičné metódy komunikácie. Potreba niekam patriť, začleniť sa, je prirodzená každému človeku. Ak nie je táto potreba uspokojovaná v reálnom svete, môže sa o to jednotliviec pokúšať vo svete virtuálnom.

Aj keby sme vlastnili 3D tlačiarne, neuspokojí nám to pocit vyplývajúci z bezprostredného kontaktu s blízkou osobou. Žiadne komunikačné médium nenahradí fyzický dotyk – pohladenie, stisk ruky, objatie.

Literatúra

Anthenius, M. L., Valkenburg, P. M., Peter, J. (2012). The quality of online, offline, and mixed mode friendship among users of a social networking site. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 6(3), article 6.

Burbach, C. (25. 5. 2014). <http://friendship.about.com>. Dostupné na Internete: http://friendship.about.com:http://friendship.about.com/od/Types_of_Friendships/g/Online-Friend.htm.

Carnegie, D., & Associates. (2012). Jak získávat přátele a působit na lidi ve věku digitálních technologií. Olomouc: BETA, s.r.o.

Carter, D. (15. 3. 2008). The Gift in Cyberspace. *Anthropology in action*, s. 22-33.

- Covey, S. M., & Merrill, R. R. (2008). *Důvera: jediná věc, která dokáže změnit vše*. Praha: Management Press.
- Čáp, J., & Mareš, J. (2001). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
- De Gove, F. (9. 11. 2014). Youth, Friendship, and Gaming: A Network Perspective. *Cyberpsychology, behavior and social networking*.
- Fontana, D. (2010). *Psychologie ve školní praxi. Příručka pro učitele*. Praha: Portál.
- Gabrišová, L. (2014). *Reálna a želaná miera sociálnej začlenenosti u detí - internetové priateľstvá*. Bratislava: PEVŠ.
- Gajdošová, E., Herényiová, G., & Valihorová, M. (2010). *Školská psychológia*. Bratislava: Stimul.
- Harris, J. R. (1995). Where is the Child's Environment? A Group Socialization Theory of Development. *Psychological Review*, 102(3), s. 458-489.
- Hill, G. (2004). *Moderní psychologie. Hlavní oblasti současného studia lidské psychiky*. Praha: Portál.
- Hulanová, L. (2012). *Internetová kriminalita páchaná na dětech*. Praha: Triton.
- Jedlička, R. (2011). *Výchovné problémy s žáky z pohledu hlubinné psychologie*. Praha: Portál.
- Kollárik, T. (1992). *Sociálna psychológia*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Kollárik, T., & kol. (2004). *Sociálna psychológia*. Bratislava: Vydavateľstvo UK.
- Kollárik, T., & kol. (2008). *Sociálna psychológia*. Bratislava: Univerzita Kmeňského v Bratislave.
- Mareš, J. (2013). *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál.
- Plháková, A. (2010). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Silverberg, S. B., & Steinberg, L. (1987). Adolescent autonomy, parent-adolescent conflict and parental well-being. *Journal of Youth and Adolescence*(3), s. 293-312.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.

Závěrečné slovo

Najmä v posledných rokoch môžeme zaregistrovať zvyšujúcu sa tendenciu ľudí utiekať sa k virtuálnemu svetu. Práve z tohto dôvodu má význam venovať priestor diskusii o internete a virtuálnej realite, ktorú vytvára. Konferencia s názvom <virtuálna generácia/> vytvorila priestor na poukázanie výhod, ale aj rizík, ktoré so sebou prináša internet. Internet môže byť kyberpriestorom, ktorým môžeme aj pomáhať. Avšak využitie špecifického prostredia si vyžaduje aj špecifické princípy komunikácie. Konferenčná atmosféra ponúkla miesto na otvorený dialóg v otázkach odlišnosti a spoločných znakov súčasnej generácie mladých ľudí s minulosťou, priniesla nové zistenia vplyvu rodinného prostredia na potreby sociálneho začleňovania sa, poukázala na nástrahy virtuality (závislosti, zmeny v správaní), ako aj nástroje pomoci. Osvojenie si praktických poznatkov do života priniesli tiež workshopy zamerané na špecifiká internetových priateľstiev, spôsob pomoci a vedenie k svojpomoci aj prostredníctvom internetu a telekomunikácii.

Veríme, že prvý ročník konferencie priniesol rôzne pohľady na virtuálny svet a pomohol zorientovať sa v prospešnom a rizikovom využívaní internetu.

Ďakujeme cteným hosťom, všetkým prednášajúcim, ako aj účastníkom konferencie za cenné rady a bohatú diskusiu.

Organizačný tím konferencie

VIRTUÁLNA GENERÁCIA, „Sme dnes iní ako kedysi?“

Editori: Marek Madro, Barbora Holíková

Grafické spracovanie obálky: Filip Hric

Vydavateľstvo: IPčko, o.z.

Rok vydania: 2015

Elektronická verzia

Počet strán: 159

ISBN 978-80-971933-2-4

EAN 9788097193324

ISBN 978-80-971933-2-4