

<virtuálna . generácia />
_neexistuje!



Marek Madro, Michal Kohút (eds.)
Zborník Medzinárodnej vedeckej konferencie VIRTUÁLNA
GENERÁCIA

IPčko, o.z.
Fakulta psychológie Paneurópskej vysokej školy v Bratislave
2016

Počet strán: 73

Odborní garanti konferencie:
Doc. Mgr. Elena Lisá, PhD.,
prof. PhDr. Teodor Kollarik, DrSc.
PhDr. Desanka Kanderová, PhD.

Recenzenti:
doc. PhDr. Marta Valihorová, Csc.
doc. PhDr. Zdenka Macková, PhD.

Návrh a grafické spracovania obálky: Ondrej Bódiš

ISBN 978-80-971933-3-1
EAN 9788097193331

Obsah

Online závislosť dekonštruovaná (Jarmila Tomková)	5
Efektívna komunikácia s teenagermi (Eva Gajdošová)	20
Jak lze pomáhat dětem a mladým lidem na internetu (Andrea Lásková)	30
Internetová poradňa IPčko.sk (Veronika Kohútová)	42
Možnosti skvalitnenia prevencie na školách s prihliadnutím na súčasné špecifika obdobia (aj predčasného) dospievania (Henrieta Rolíková)	50
Ladové Internety (Marek Madro)	58
Facebook ako nástroj psychometrie (Pavol Dérer, Juraj Holdoš)	65

Drahí čitatelia,

v rukách držíte zborník z Medzinárodnej vedeckej konferencie VIRTUÁLNA GENERÁCIA. Tento ročník konferencie sa niesol v duchu „neexistuje“. Práve tento, možno provokačný, názov poukazuje na to, že dnešná generácia mladých ľudí sa od iných generácií až tak výrazne nelíši. Konferencia svojim obsahom poukázala na rôzne fenomény virtuality. Práve internet sa čoraz viac stáva súčasťou životov nás a našich detí. Online svet predstavuje obrovský priestor. Tak, ako v offline svete, aj v tom online sa potrebujeme zorientovať a naučiť sa s ním žiť. Slová odborníkov - autorov v našom zborníku, rovnako ako aj celá konferencia VIRTUÁLNA GENERÁCIA mali za cieľ priblížiť online svet, ktorý sa bytostne dotýka takmer každého z nás. Tak, ako nás desia nepoznané zákutia sveta, aj málo známe možnosti internetu v nás vzbudzujú strach. Obavy a snaha o ochranu našich detí nám neraz bránia využívať možnosti, ktoré nám internet a virtuálny priestor ponúkajú. Možno o nich veľa nevieme. Možno sú v tieni nášho strachu. Cieľom našej konferencie bolo priblížiť práve široké spektrum príležitostí, ktoré internet ponúka. Chceli sme predstaviť virtualitu ako priestor možností rozvoja a pomoci deťom a mladým ľuďom, ako aj poukázať na výraznú potrebu prítomnosti odborníkov v tomto priestore. Internet sa v životoch mladých ľudí objavuje takmer od narodenia. Prirodzene sa tak stáva bežnou súčasťou ich života. Online sú v kontakte s priateľmi, online zisťujú informácie, online hľadajú pomoc v ťažkých chvíľach. Naša internetová poradňa pre mladých IPčko.sk vstúpila práve do priestoru, v ktorom mladí ľudia trávajú svoj čas, v roku 2012. Od tohto času našlo takmer 50 000 mladých ľudí vypočutie, pomoc, či radu. Naši poradcovia - psychológovia a sociálni pracovníci prostredníctvom online - chat rozhovorov podávajú pomocnú ruku k tomu, aby mladí ľudia opäť našli pevnú pôdu pod nohami a pomáhajú im vykročiť do ďalšieho života. Zborník, ktorý pre Vás odkrýva svoje tajomstvá, približuje spektrum možností, príležitostí a zákutí internetu. Poukazuje na programy, ktoré deťom a mladým ľuďom pomáhajú pri učení, rozvíjaní svojich zručností, či umožňujú prístup k online odbornej pomoci. Popri mnohých pozitívnych aspektoch, ktoré nám jednotliví rečníci vo svojich príspevkoch priblížili, sme nezabudli ani na riziká, ktoré so sebou obrovský a rozmanitý online priestor prirodzene prináša. Prajeme Vám, nech zborník, ktorý máte pred sebou, obohatí poznanie, podnieti otázky a veríme, že prinesie aj nejednu odpoveď.

Editori

Online závislosť dekonštruovaná

Jarmila Tomková
VUDPaP Bratislava

Abstrakt

V príspevku sú stručne zhrnuté výskumné zistenia o online závislostiach, prediktoroch závislého používania internetu, konkrétne používania sociálnych sietí a počítačových hier. Autorka však najmä upozorňuje na nevyhnutnosť rozširovať kontext online závislostí na širšiu životnú situáciu používateľov a ich rodín. Poznanie faktorov zraniteľnosti detí a dospelých je jedna vec, kľúčové pre zmenu je však často dekonštruovať a depatologizovať to, čo sa na prvý pohľad javí ako problém. Argumenty sú ilustrované príkladmi z autorkinej praxe s klientmi v individuálnej a rodinnej terapii. Prečítate si príklad adolescenta, ktorému závislosť na počítačových hrách zachránila život a nakoniec jedného dňa ako lusknutím prsta „neexistovala“ a tiež príklad, kde počítačová hra Minecraft bola použitá ako nástroj, jazyk a prostredie pre terapiu, v ktorej sa problém s excesívnym hraním Minecraft-u jednoducho rozpustil. V oboch prípadoch šlo o terapiu, ktorá sa nezameriavala na eliminovanie online závislosti, ale na úpravu životnej situácie, vzťahov, vlastnej kompetencie a bezpečia a v dôsledku toho sa excesívne/závislé hranie zmenilo na primerané a slobodné hranie.

Kľúčové slová: online závislosť, naratívna psychoterapia, závislosť od online hier, identita, dekonštrukcia

Závislosť od používania internetu

Prienikom vysokorýchlostného internetu vyvstala potreba zorientovať sa v tom, ako môžu deti a rodiny jeho príležitosti maximalizovať a zároveň ich využívať čo najbezpečnejšie. Jednou z oblastí znepokojenia verejnosti je nadmerné používanie internetu deťmi a dospelými a s tým súvisiace závislosti od aktivít sprostredkovaných internetom.

Napriek tomu, že deti a dospelí trávia online aktivitami veľa času, samotný rozsah používania ešte nevytvára dostatočne o závislosti od používania internetu (Griffiths, 2014), teda o povahe vzťahu (s látkou, činnosťou, stavom, objektom túžby). Ohľadom online závislostí je stále vedená živá vedecká polemika o tom, či je opodstatnené ju vyčleniť ako samostatnú diagnostickú jednotku alebo ide o špecifický symptóm či podobu inej zásadnejšej poruchy. Napriek pôvodne uspokojivému a dominantne používanému diagnostickému rozlíšeniu Yougovej (1998), vedecké bádanie v oblasti internetu a online technológií prináša vďaka neustálemu pokroku stále nové poznatky. Preto panuje nejednoznačnosť v diagnostických kritériách online závislosti, ktorá zostala nezaraďovaná do diagnostického manuálu DSM-5, obsahuje len návrh novej diagnózy 'závislosť na online počítačových hrách' (Blinka a kol., 2015). Weinstein, Lejoyeux (2010) v metaanalýze abstrahovali z existujúcich definícií online závislosti tieto spoločné komponenty: 1) excesívne používanie internetu spojené so zanedbávaním základných potrieb a stratou pojmu o čase; 2) výrazný stav diskomfortu (depresívny stav, napätie, hnev) pri znemožnení aktivity; 3) rastúcu toleranciu; 4) negatívne následky v živote človeka ako napr. zanedbávanie záujmov a povinností, únava, hádky, narušenie vzťahov, izolácia, klamanie o hraní. Domnievajú sa, že z doterajších dôkazov možno minimálne pri online hrách hovoriť o behaviorálnej závislosti (Weinstein a kol., 2014). V štandardnej diagnostike existuje nástroj na posúdenie závislosti: AICA-C, Assessment of Internet and Computer Game Addiction - Checklist (Wilfling a kol., 2012).

Výskyt excesívneho používania internetu a závislosti od online hrania súvisí s vekom. Napriek tomu, že mladší školský vek je typický hrou, o online závislosti je relevantné hovoriť až od staršieho školského veku. Mnohí rodičia sa znepokojujú nástojčivosťou detí pri online hrách a množstvom času, ktorý hraním trávia. Napriek tomu len výnimočne v tomto veku možno hovoriť o závislosti od internetu v klinickom zmysle. V štúdiu EU Kids Online bolo zistené, že len 1% 11-ročných detí prejavuje všetky symptómy excesívneho používania internetu a 78% nevykazuje žiadne z týchto symptómov. Ak sa u detí v mladšom školskom veku vyskytne online závislosť, je nutné zamýšľať sa nad kvalitou rodinných vzťahov a starostlivosti, vylúčiť prípadnú vážnejšiu rodinnú dysfunkciu, zanedbávanie a pod. Dieťa s neuspokojenými základnými potrebami ich môže záložne saturovať aktivitami na internete (Blinka a kol., 2015).

Najväčšia prevalencia excesívneho používania internetu je vo veku dospievania (13–20 rokov). V tomto období sa internet môže stať prostriedkom (záložného) uspokojenia potrieb ako aj miestom, kde sa prejavuje prípadná patológia. Je možné predpokladať, že závislosť/excesívne používanie internetu je spojené s jednou alebo viacerými nezvládnutými vývinovými úlohami (Erikson, 2002), ktorými sú pre tento vek: vytvorenie relatívne stabilnej identity, rozvinutie uspokojivých vzťahov s rovesníkmi vrátane blízkych a intímnych vzťahov, primerané zvládnutie sexuality. Najčastejšími oblasťami online závislosti v tomto veku sú sledovanie videí, navštevovanie čítavacích miestností, sociálnych sietí a online hranie (Durkee a kol., 2012; Kuss a kol., 2013).

V niečom je základný mechanizmus online a offline hier podobný (plné vtiahnutie do hry/flow zážitok, rýchle striedanie stimulov a pod.), pri online rozhraní je však možné medzi prínosy hier pre hráča považovať aj sociálny aspekt: zdieľanie, výzvy a súperenie s ostatnými, komunikácia so spoluhráčmi a protihráčmi, zahrnutia do komunity. Hry sa obvykle nekončia zatvorením počítača a tak je možné v nich pokračovať dlhšie obdobie, čo môže byť ďalším významným faktorom baženia po vrátení sa k hre.

Prediktormi závislosti od online sociálnych sietí sa preukázali byť: prevaha kamarátstiev v online prostredí oproti kamarátstvám tvárou v tvár (a teda spoliehanie sa na internet ako na zdroj kamarátstiev), preferovanie online komunikácie pred offline komunikáciou, nižšia miera sebaúcty (Šmahela kol., 2012). Významnými faktormi sú aj vyššia extravézia a nižšia svedomitosť, vôľa (NEO FFI) (Wilson, 2010).

Závislosť od online hier je zas vo významnom vzťahu s agresivitou, potrebou vyhľadávať podnety (sensation seeking), s úzkosťou ako črtou, úzkosťou ako situačným stavom a neuroticizmom. O niečo silnejším prediktorom bola úzkosť ako stav v porovnaní s osobnostnou črtou úzkosnosť. To vysvetľuje často impulzívne siahanie po hre v období zvýšeného napätia. Dospievajúci, u ktorých sa prejavuje závislé hranie, sú významne impulzívnejší, teda majú slabšie seba-ovládanie (Menhroof, Griffiths, 2010).

Závislosť na online hrách – rozšírenie kontextu

Laco (20): Excesívne hranie ako spôsob prekonania krízy

V mojej poradenskej a terapeutickej praxi využívam najmä naratívny smer systemických prístupov psychoterapie (Friedman, Combs, 2009). Na podnet školskej psychologičky ku mne zavítal Laco, mladý muž, u ktorého boli prítomné všetky zo spomenutých prediktorov závislého hrania počítačových hier, navyše boli prítomné závislosti v rodinnej anamnéze a pravdepodobne všetky diagnostické kritéria online závislosti. A preto práve na jeho príklade chcem online závislosti relativizovať.

Laco bol v tom čase značne úzkostný stredoškolák, najmä sociálne a situačne úzkostný, ktorý sa už druhý raz snažil vyštudovať strednú školu. Viac ako dva roky pracoval, aby mohol bývať samostatne, na internáte. Komunikuje veľmi stroho a napäto. Svoju žiadosť formuluje v zmysle "Pomôžte mi zlepšiť moje sociálne zručnosti. Nevieť to moc s ľuďmi, chcel by som si viac veriť." V začiatkoch terapie som Lacovi ponúkla, aby mi rozpovedal niečo viac z jeho života, ako príbeh, ktorý ho doviedol až ku mne. Neskôr zreflektoval, že takto život nikdy nikomu nerozpovedal, ani sám si mnohé z toho dovtedy neuvedomoval a väčšinu sekvencií o ňom nikto nevedel. Asi aj preto príbeh hovoril od udalostí z detstva a výrazne podrobne, ako seriál na pokračovanie. Pomáhala som mu pristavovať sa pri významných bodoch, v ktorých boli ukryté napríklad poznatky o jeho zdrojoch, húževnatosti. Klient tak mal možnosť pozerat' sa na tieto udalosti aj z nových uhlov pohľadu a s mojou pomocou od nich postupne rozvíjal pre seba zmysluplnú sieť významov a vedomostí o sebe samom.

Nechal sa pristaviť vždy len "tak akurát", aby nestratil nič a zas rozprával ďalej. Už v danom procese to malo očividne liečivý, uvoľňujúci efekt. Laco očividne veľmi potreboval sebaoptvrdenie a prijatie. Svedka k svojmu životnému príbehu. Nečudo, lebo ako hovoril, v rodine jeho trápenie nikoho nezaujímalo, medzi rovesníkmi bol skôr prehlíadaný alebo šikanovaný.

Závislosť figurovala pomerne výrazne v rodinnej anamnéze klienta. Netýkala sa len jeho, ale celého rodinného príbehu. U jeho príbuzných šlo najmä o závislosť látkovú, od alkoholu. Rodičia boli rozvedení a žil od predškolského veku u otca, ktorý si rád vypil. Sám Laco návykové látky neužíva, vie čo dokážu narobiť so životom a nepáči sa mu ani to, keď jeho rovesníci pijú. On bol opitý s kamarátmi len výnimočne. Možno aj preto, že kamarátov nemá. Po strate zamestnania otca boli nútení opustiť Bratislavu a presťahovať sa k babke a strýkovi do malej obce na juhu Slovenska. Laco mal vtedy 15 rokov.

Na dedine medzi rovesníkov nezapadol. Nikdy nebol veľmi spoločenský a teraz navyše nerozprával a nerozumel po maďarsky. Veľká zmena to ale nebola, bol šikanovaný počas celej histórie školskej dochádzky. Rodina bola v susedstve vnímaná ako 'problémová', vlastne sa za ňu hanbil. Z rozprávania vyplýva, že jeho dospievanie bolo veľmi nešťastné, depresívne, avšak nikoho to nezaujímalo. Keď sa presťahovali k babke na dedinu prišlo najhoršie obdobie. „Vtedy som hrozne žil, nerobil som nič iné okrem hrania, žiadne koníčky, žiadne vzťahy. Učitelia hovorili, že som závislý na hrách. Mal som veľa hnevu na to, čo je okolo mňa, ale mnohé som nevedel zmeniť. Bol som dlho na dne. Myslel som aj na sebevraždu. Keď som hral hry, tak som nemyslel na problémy. Nemal som žiadne iné záujmy, nedokončil som ani školu, ktorú som začal...Nevedel som sa od toho všetkého odpútať, len hraním. Vtedy som na nič nemyslel.“

V živote Laca však došlo k jednoznačnému bodu obratu. V 18-tich sa odsťahoval od otca a babky. Začal rozvíjať život, ktorý si pre seba sám želel. Zachránil sa. V terapii sa Laco vracal k bodom života, ktoré boli pre neho náročné, miestami až existenciálne ťažké. Ilustruje to sám metaforami ako „Stál som nad priepastou a váhal, či do nej skočiť“, „Tie plamene čo mám na sebe a cez seba- to som plný zlosti, horím, zhorím alebo vybuchnem“, metafory strachu. Prevažne sa týkali situácií s rodinou, s otcom, bezmocnosti. Pracovali sme veľa intervenciami zameranými na klientovo reagovanie v ťažkých situáciách, na jeho zvládanie a abstrahovanie vedomostí o jeho hodnotách, túžbach, identite, tzv. Responded-based therapy v systemických prístupoch psychoterapie (napr. Wade, 1997, Yuen, 2007). Podnecovaním v rozhovore si pomenovával napríklad to, ako to dokázal, že sa na okraji priepasti udržal a nespadol. Čo urobil, keď mu bolo najhoršie? Čo to o ňom vypovedá? Prečo do tej priepasti neskočil? Čo živilo jeho nádej, že to bude lepšie? Na čom mu záležalo? Súvisí to s tým, čo teraz robí? Ako?

Vo veľkej miere bolo rozprávanie naplnené súčasnými zážitkami, ktoré sa týkali aktuálnych a ďalších možných kamarátstiev, tréningov v posilňovni, pracovných zážitkov a postrehov. Ponad situačné témy by sa dali abstrahovať nad-témy ako hľadanie vlastnej dôstojnej pozície vo svete, medzi ľuďmi, žitie dobrého a zdravého života, odpustenie druhým a sebe. Býval na ubytovni, zarábal si poctivou prácou, pravidelne cvičil vo fitnesscentre. Cvičenie mal rád a sám sa z toho tešil, lebo sa chcel starať o svoje zdravie a aj videl výsledky svojho snaženia, že mu mocnie telo. V priebehu terapie tieto oblasti života ešte viac podporil a rozvinul. Vo fitku mal aj malé kamarátstva s rovesníkmi, taktiež na ubytovni. Želel by si ale bližšie vzťahy, preto sa snažil rozšíriť jeho komunikačné zručnosti, aby mal viac kamarátov, možno dievča. Veľa hovoril o svojej pozícii v kolektíve. V triede, v robote. Postupne sa zbavoval stigmy obeť. Pomenovával svoje plány a nádeje, mal predstavu rodinného života, chcel si nájsť priateľku, vizualizoval zoznamovacie situácie. V škole mal pomerne slabý prospech, ale veľmi mu záležalo, aby zmaturoval.

Hovorí, že by bol prvý z rodiny, kto by mal maturitu. Bola to pre neho výzva a z terapeutického hľadiska významná súčasť bodu obratu v nežičlivej rodinnej histórii. V porovnaní s vnímanou bezmocnosťou v jeho „ťažkom období“ bolo toho zrazu toľko, na čo mal dosah. V terapii mohol dôslednejšie vyvodzovať zo zážitkov významy a spájať ich do príbehu, na ktorý bol ako na celok napokon hrdý. V koncoch terapie bol už v kontakte uvoľnenejší, vyšilo sa jeho sebavedomie, sebaobraz. Až po ukončení terapie mi Laco dal hrdo vedieť, že sa mu podarilo zmaturovať a má novú, lepšiu prácu.

Tento príbeh nie je príbehom závislosti, je príbehom ľudskej húževnatosti a siahania k lepšiemu životu, k prekročeniu tieňa rodinnej histórie. Je to príbeh od bezmocnosti k dosahu na svoj vlastný život (reautorizácii) a teda slobode (White, Epston, 1990).

A na akom mieste v tomto príbehu stála Lacova závislosť na online hrách? Sám o sebe spätne hovorí ako o závislom od hrania. Keďže mu hranie v tom čase zachránilo život, asi o tom ani netreba pochybovať. Za podstatnú pokladám proporčnosť tém v tomto prípade. Snažila som sa ich pomer orientačne zachovať tým, ako som skoncipovala zhrnutie v kazuistike. V celej našej 15-mesačnej spolupráci spomenul závislosť od hrania alebo hranie hier len asi 2 krát, možno 3 krát. Ako súčasť rozprávania o veľmi ťažkom období po pristávaní sa do maďarskej obce a ako odhadovanie mienky učiteľov. Ja som sa online závislosť cielene nepýtala, lebo som vnímala, že to aktuálne vonkoncom nie je jeho téma. Je pravdepodobné, že sa niekedy hry hrá, nikdy si však nedával za cieľ „od nich abstinovať“. Podľa toho, čo mi rozprával, aké dni zažíva, som však bola presvedčená, že na to ani nemá čas. Rozvíja iné veci, ktoré ho zaujímajú viac. Žiadna závislosť v našej spolupráci skrátka s nami nebola.

Je ale zrejmé, že hoci kedysi u neho závislosť v živote nejaké miesto mala, bola sekundárnym problémom, symptómom a zvládacou stratégiou vo výrazne záťažovej situácii. Ved' mu zachránilo život, keď uvažoval nad sebevraždou. Hranie mu pomohlo oddýchnuť si od problémov, umožnilo mu nemyslieť. K tomu mnohým tínedžerom slúžia napríklad aj psychoaktívne látky alebo iné spôsoby úniku od ohrozujúcej, neutešenej reality. Mnohí Lacovi rovesníci si svoje dospievanie užívali alebo zvládali aj s pomocou alkoholu. To on v túžbe preťať rodinný alkoholizmus odmietol a preto si vybral radšej nelátkové zvládacie stratégie. Keď by mal v najťažšom období sociálnu oporu, možno by nepotreboval tak masívne hrať hry. Možno by mal vtedy podnety, ktoré by mu pomohli rozvinúť aj ďalšie zvládacie stratégie, napríklad cvičenie či šport. Možno by nepocitoval takú ťažobu a teda by zvládacie stratégie ani tak výrazne nepotreboval. Ale on v tom období sociálnu oporu nemal a tak robil to najlepšie, čo vedel. Postaral sa o seba sám. Keď bola príležitosť, odišiel od marazmu a začal rozvíjať svoj život podľa vlastných predstáv.

V tomto bode už zvládaciú stratégiu nepotreboval a zaangažovanosť do hry sa ako lusknutím prstov prirodzene rozplynula. Román by bolo možné nazvať: Od bezmocnosti k dosahu na vlastný život. Niektorí to zvládnu prirodzene spontánnym vývinom životnej situácie, u iných je potrebná podpora blízkych či odborníka, terapeuta. Je nutné tiež rozlišovať nelátkové a látkové závislosti. Pri ktorých okrem tohto základného prístupu je nutné zbaviť telo aj fyzickej závislosti.

Závislosť znamená aj, že naplnenie potrieb človeka je u neho aktuálne možné len obmedzeným spôsobom. Dané závislé správanie (závislý vzťah, užívanie látok, činnosť) pomáha v tom čase zachovať niečo pre človeka dôležité a (alebo) pomáha nevnímať niečo ohrozujúce. To si však často berie aj veľkú daň.

Musíme ale uznať, že závislého človeka spoločnosť vníma prevažne cez negatívne významy - ako niečo podradné, menej hodnotné, nesvojprávne, choré, zlé stvorenie, nebezpečné, ako človeka hodného pohrdania. Takýto pohľad (a v dôsledku toho sociálne interakcie a diskurzy) opakovane potvrdzuje identitu bezmocnosti. Hľadieť najmä na prejavovú formu a na dôsledky teda nielenže nepomáha, ale dokonca je vyslovene škodlivé, udržiava, spoluvytvára problém. Človeka to len utvrdzuje v tom, že zlyhal, vzbudzuje pocit zahanbenia, ešte väčšej degradácie, nepochopenia a bezmocnosti. A základný problém zostáva neriešený. Prioritou číslo jedna by malo byť pomôcť vyriešiť životnú situáciu tak, aby sa klient mohol cítiť viac bezpečne a pomôcť mu rozšíriť jeho pole možností. Umožniť mu mať dosah na vlastný život viacerými spôsobmi a tak rozdrobiť dominantnú moc jednej zvládacej stratégie. V lepšom prípade dosiahnuť, aby jeho realita nebola taká, že musí od nej unikať, alebo ju 'náročne zvládať'. To často vyžaduje výraznú zmenu v rodinných vzťahoch, vyriešenie existenčných problémov, rozvinutie istých zdrojov, zručností, zmenu pohľadu na seba samého - terapiu.

Mirko (8) a jeho mama: 'Minecraft nášho žitia'

Do mojej kancelárie prišli osemročný Mirko s jeho mamkou na podnet učiteľky, že je k deťom v škole agresívny. To trápi aj matku, ktorú neraz tlčie, kričí na ňu, predvádza celú varietu výlevov zlosti. Rodina prechádzala problematickým rozvodom, aktuálne žije mamka so synom v menšom bývaní. Sťažuje sa na nerešpektovanie jej autority a excesívne hranie online hier. Sama je z toho psychicky vyčerpaná a komunikovať s podráždeným synom jej robí problém. Mirko akoby si ale nevedel nájsť reč toho času s nikým.

Mirko je veľmi bystrý. Má výbornú pamäť a dobré PC zručnosti, preto nebolo prekvapením, že vynikal v hráčskych komunitách, v matematike, informatike a angličtine. Chlapci v škole ani družine ho však nebrali. Mamka si pre nich oboch v spoločnej terapii želala, aby boli schopní spolu vychádzať, aby s ňou Mirko toľko nebojoval, aby sa vedeli na veciach ako tak dohodnúť, aby si nechal od nej pomôcť. Bola nervózna z množstva času, ktorý dokázal Mirko tráviť hraním na počítači. Uvažovala aj nad tým, či nie je od hier závislý. Snažila sa v dobrej vôli jeho čas pri počítačových hrách obmedzovať. Ich zakazovanie bolo v rodine niekedy využívané ako forma trestov. Mamička ho podporovala, aby sa hrával von a nedovoľovala mu chodiť hrať sa ku spolužiakom hry, tak ako to mnohí robili. Nevedela, či to robí dobre, ale len na to reagoval. Tým sa on na ňu ešte viac hneval, keďže Mirkove úspechy v PC hrách boli niečím, za čo sa cítil hrdý. Mamka hovorí aj o fyzickej agresii, ktorú si na nej Mirko vybíja a niečo z toho mám možnosť vidieť aj ja na vlastné oči. Aj to si dáva mamička do súvislosti s online závislosťami.

Prejavím porozumenie tomu, že to teraz nemajú spolu ľahké, že je to isto pre oboch náročné. Z kritického úvodníka, ktorý mamka spustila vo svojej sťažnosti na syna (na realitu, ktorú spolu so synom zažívajú), som postupne presmerovala vyzvedaním na to, ako sa im popri tomto všetkom darí spoločne vydržať ťažké dni. Po kritike som Mirka cirkulárne ocenila pred mamkou: „Mirko, schválne- tuší mamka, za čo Ťa dnes pani učiteľka pochválila v škole?“

Mirko sa hneď narovnal a rozžiaril. „Ma pochválila? Za čo?“

„No, áno. Hovorila, ako sa ti v poslednom čase čosi dobre darí. Čo to asi myslela? Necháme mamu hádať?“ Mirko si lámal hlavu, ale usmieval sa pri tom. Zatváril sa, akoby na to prišiel a skúmal, či na to príde mama. Usmiala sa aj ona, hoci nemala páru. Tipovala, ale to hádanie bolo užitočnou sekvenciou, obaja sa príjemne naladili na vlnu oceňovania a zdrojov. Po mojej nápovede spolu prišli na to, v čom pokladá triedna učiteľka Mirka za šikovného. Cirkulárne dotazovanie na odhad (nielen) zdrojov, pokrokov, zmien je v systemickej psychoterapii často využívané (Schwalbe, Schweitzer, 2006).

Nadšený Mirko spontánne prejavuje radosť v jazyku prostredia, v ktorom sa často pohybuje-hráčskom: „Yes, yes, za toto si Mirko teraz získal 4 energy body. Ideš ďalej, teraz prejdeš aj do ďalšieho levelu“. Mamka prekrúti oči a hovorí, že toto je to, už je zas v tom svojom svete. Ja sa tvárim nechápavo a využijem moju nevedomosť na to, aby mi to vysvetlil. A tak sa dozviem o jeho obľúbenej hre Minecraft, o ktorej mamka hovorí ako o zdroji ich konfliktov. Nenechám sa tým odradiť a skúmam, za čo ešte doma alebo v škole, okrem matematiky, sa mu darí získavať energy body. A na čom stráca životy? A nejaké tajné zbrane? Jazyk hry Minecraft, doteraz zdroj častých konfliktov, nám momentálne slúži nielen v rozvinutí spolupráce, ale aj ako jazyk a forma takmer celej práce. Keď mamka po desiatich minútach registruje, že touto formou hovoríme o terapeuticky významných veciach, prestane hráčsky jazyk vnímať rušivo. Pripájame aj ju: „Mirko?- A čo myslíš, že dopĺňa energy body mamke? Kedy má viac síl ona?“

Najviac nám ale hráčsky svet pomáha vtedy, keď im ponúkam, aby vytvorili u mňa na veľký papier spoločný Minecraft toho, ako teraz spolu žijú. Jediná moja vedomosť o tejto hre bola – že zapája tvorivosť v tom, že hráč pretvára a vytvára pre seba prostredie aké chce. Aký terapeutický potenciál!- potešila som sa. Vtedy začal už byť Minecraft pre mamku veľmi zaujímavý. Pozrú sa so synom na seba. Najprv trochu váhajú, ako to môžu robiť dohromady. Mirko preberie iniciatívu. Mame vysvetľuje, ona počúva, po čase dokresľuje k jeho tehličkám nejaké svoje. Mirko namieta, vyhradzuje si na papieri svoj priestor, dojednávajú pravidlá. Zrkadlím priebeh. O tom, ako Mirko mamu učí, ako sa ona nechá viesť, o tom ako spolupracujú. Nahlas uvažujú, kto tam čo chce znázorniť. Ja sa ich niekoľko krát preruším, aby som zrkadlila priebeh alebo pomáhala vyvodzovať významy. Výsledkom je obraz stavby s miestnosťami, každý je v tej svojej sámi. Mirko sa hrá, mama telefonuje. Otec je za hradbou pri dverách, veľkej bráne. Hovoríme nielen o tom, aké to tam pre nich je, ale aj či by to chceli mať inak, či majú predstavu ako asi, že majú nad tým trochu uvažovať doma.

Na konci stretnutia sa mamička zmieňuje, že skutočne prvý krát po dlhej dobe s Mirkom nebojujú, ale spolupracujú a dokonca si to užívajú. Iskrivý moment zmeny zreflektovaný už na prvom stretnutí! Nechala som mamku s Mirkom z toho „zrazu nového“ momentu spolupráce vyabstrahovať významy a poriadne si to uvedomiť, potešiť sa z toho. Následne je možné nový zážitok v rozhovore zámerne rozmnožiť. Spoločne hľadať, či sa skutočne predtým neobjavil niekde inde. Kto taký moment nájde skôr? Aké to bolo v ich lepšom období? V čom si vedeli najlepšie užiť spoločný čas?

Na ďalších stretnutiach sa k tomu vraciame. Hovoria, že už to celkom neplatí, ukazujú mi, kde sa odohrávalo najviac akcie a akej. Na moju výzvu a ich spoločný súhlas robíme nový Minecraft - ich spoločnú stavbu toho, ako si želajú žiť.

Významné v tejto terapii bolo dôsledné reflektovanie procesu, lebo to, čo si želali ako cieľový stav, to sa dialo priamo v priebehu terapie v konzultačnej miestnosti. A tak bolo možné využiť to ako nevyvrátiteľný dôkaz toho, že to nielenže dokážu, ale už to aj robia. Za pomoci Minecraftu Mirko viac komunikoval s mamou, mama s ním kvôli hrám už nebojovala, práve naopak vďaka nim spolupracovali a obaja si to užívali. Podotýkala som na to, ako sa pri tom usmievajú, akú majú dobrú náladu, ako je Mirko k mame milší, ako ona počúva, čo jej chce vyjadriť. Trávili spolu plnohodnotný čas. Zabávali sa, ale popri tom si dokázali povedať o svojich trápeniach, túžbach, o smútku za tatinom, o nádeji, bolesti (energy body, strata životov). V takto nadviazanej spolupráci bolo možné otvoriť citlivé témy, ktoré boli v konečnom dôsledku pre nich oboch a aj ich spoločný vzťahvzťah terapeutické.

Predmet niekdajších konfliktov vytvoril priestor pre spoluprácu, čím bolo niekdajšie patologizujúce vnímanie hry po reflexii dekonštruované, t.z. videné v novom svetle, boli mu priradené iné významy. V ich kontexte pôvodný problém nebol viac problémom (White, 1991). Tam bol veľmi dobrý začiatok. Ďalej sme sledovali klasické terapeutické ciele: vytvoriť v rozhovore konkrétnu predstavu klientov o tom, ako si želajú spolu vychádzať. Hranie hier bolo v priateľskej atmosfére spolupráce pre mamku aj Mirka možné urobiť dohodu, ktorú obvykle dodržiaval bez problémov. Keď sa mamka nepozerala na hranie ako na hrozbu, súhlasila aj s tým, že sa spolužiaci sem-tam navštevovali, aby si zahrali. Vždy to bolo u niekoho z nich a tí rodičia boli vtedy v domácnosti prítomní. Zlepšili sa Mirkove vzťahy v triede a jeho sociálny status. Tým bola viac odbremenená mamička a mohla si zúčastniť s kamarátkami na kávičku a postarať sa o vlastnú psychohygienu.

Výrazne pomohlo dekonštruovanie doposiaľ patologizovanej a problémovej hry a jej vnímanie obomi klientmi ako oblasti, ktorá im napokon pomohla a v ktorej sa obaja dokážu cítiť dobre. Keď už bolo online hranie 'užitočným pomocníkom', bolo oveľa jednoduchšie nastaviť mu žiaducu mieru. Zásadné bolo však ošetrenie vzťahových tém rodiny a sprevádzanie post-rozvodou fázou, pocit bezpečia malého Mirka, rodičovský sebaobraz mamky a jej vlastné nadobudnutie stability po rozvode.

Záver

Internet rozširuje prostredie tvárou v tvár o nové možnosti, príležitosti, v ktorých sa uplatňujú podobné tendencie v správaní používateľov v zmysle analogických súvislostí s osobnosťou jedinca. U internetových sociálnych sietí ide napríklad o príležitosti pre tých, ktorí sú sociálne inhibovaní v prostredí tvárou v tvár (hanbliví, úzkostní), nejako znevýhodnených, ale taktiež pre tých, ktorým online aplikácie umožňujú ešte viac si užívať to, čo im ide dobre a s čím sú spokojní (napríklad čítanie extrovertov). Tí, ktorí však so svojimi vzťahmi či so širšou životnou situáciou spokojní nie sú, sú prechodne či dlhodobo výrazne zatažení alebo znevýhodnení, pre tých poskytuje internet možnosti, ako túto záťaž zvládnuť. Za nejakých okolností môžu od konkrétnych zvládacích stratégií skutočne závisieť. U niektorých ľudí možno hovoriť o zraniteľnosti v zmysle výskytu osobnostných a situačných prediktorov závislého využívania online príležitostí. Boli už potvrdené prediktory závislého používania sociálnych sietí ako aj prediktory závislého hrania online hier.

Zvládacia stratégia alebo príležitosť, ktorá kompenzuje nedostatok, je užitočná pokiaľ relatívna závislosť od nej neprináša väčšiu daň ako ošoh. Cieľom v podpore a terapii je preto pomôcť rozvinúť viaceré zvládacie stratégie klientov, ich kompetencie, ako aj zlepšenie ich životnej situácie, aby zažívali realitu, ktorá pre nich nie je tak veľkou záťažou.

Pri prevencii aj pomoci je však nutné nezameriavať sa prioritne na dôsledok ťažkosti a teda na excesívne a závislé používanie internetu, ale rozširovať kontext na širšiu životnú situáciu človeka. Na rozvinutie zdrojov a zlepšenie podmienok pre dôstojné žitie a dosah na vlastnú životnú situáciu. K tomu je niekedy potrebná výrazná zmena, podpora blízkych či psychoterapia. Rozhodne však nebýva užitočný problémový jazyk a patologizovanie. Práve naopak, podporenie zdravej a životaschopnej osobnej a vzťahovej identity. V takomto nastavení môže byť aj doposiaľ problémová téma (napríklad excesívne hranie) dekonštruovaná, či využitá ako nástroj pre rozvinutie spolupráce.

Literatúra

- Blinka, L. a kolektív (2015). *Online závislosti*. Praha : Grada.
- Durkee T, Kaess M, Carli V, Parzer P, Wasserman C, Floderus B, Wasserman D. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. *Addiction*. 2012;107(12):2210–2222.
- Erikson, E.H. (2002). *Detství a společnost*. Praha : Argo.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. In *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment*. (pp. 119-141). London : Elsevier Inc..
- Friedman, J., Combs, G. (2009). *Narativní psychoterapie*. Praha : Portál.
- Kuss , D.J., Rooji, U.G., Shorter, G.W., Griffiths, M.D. Van de Mheen, D. (2013). Internet Addiction in adolescents : Prevalence and risk factors., *Computers in human behavior*, 29(5), p.1987-1996.
- Menhroof, M., Griffiths, M.D. (2010). Online gaming addiction: the role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state-anxiety and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13, 313-316.
- Schlippe, P.J. A., Schweitzer, J. 2006. *Systemická terapie a poradenství*. Brno: Cesta.
- Smahel, D.; Brown, B. B.; Blinka, L. (2012). Associations between online friendship and Internet addiction among adolescents and emerging adults. *Developmental Psychology*, Vol 48(2), s. 381-388, <http://dx.doi.org/10.1037/a0027025>.
- Valkenburg P.M., Peter, J. (2007). Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental Psychology*, 43(2), s. 267-77.
- Wade, A. (1997). Small Acts of Living: Everyday Resistance to Violence and Other Forms of Oppression. *Contemporary Family Therapy*, 19 (1): 23. pp 23–39.
- White, M., Epston, D. 1990. *Narrative Means to Therapeutic Ends*. Dulwich Centre, Adelaide, South Australia.

- White, M. (1991). Deconstruction and therapy. Dulwich Centre Newsletter, s.7-11.
- Young, K.S. (1998). Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction – and a winning strategy for recovery. John Wiley a Sons.
- Yuen, A. (2007). Discovering children's responses to trauma: a response- based narrative practice. The International Journal of Narrative Therapy and Community Work, 2007(4). www.dulwichcentre.com.au.
- Weinstein, A., Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. The American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 36 (5), 277-283.
- Weinstein, A., Feder, L.C., Rosenberg, K.P. (2014). Internet Addiction Disorder: Overview and Controversies. In Rosenberg, K.P., Feder, L.C. (Eds.), Behavioral Addictions. Criteria, evidence, and treatment., s. 99 – 117.

Kontaktné údaje

PhDr. Jarmila Tomková
VUDPaP, Bratislava
jarmila.tomkova@vudpap.sk

Efektívna komunikácia s teenagermi

Ako hovoriť, aby nám dospievajúci dôverovali a počúvali nás.

Eva Gajdošová

Fakulta psychológie, Paneurópska vysoká škola v Bratislave

Abstrakt

Príspevok prináša skúsenosti školskej psychologičky týkajúce sa kvalitnej a efektívnej komunikácie s teenagermi. V príspevku sa podrobnejšie charakterizuje vývinové obdobie adolescencie s dôrazom na adolescentov tzv. generácie Z, uvádzajú sa pozitívne stránky a limity dnešných teenagerov a zdôrazňuje sa ich komunikácia a vzťahy s dospelými v ich užšom aj širšom sociálnom prostredí. Ťažisko je položené na praktické odporúčania týkajúce sa získania dôvery teenagerov, dosiahnutie ich spolupráce, podporovanie ich zdravej dôvery v seba a sebadôvera, porozumenie ich prežívaniu a správaniu, ako aj na správne počúvanie a pozitívne oceňovanie ich správania a konania.

Kľúčové slová: komunikácia, teenager, adkvátne počúvanie, ocenenie, sebadôvera

1. Generácia Z - teenageri 21. storočia

Pre teenagerov generácie Z, tak ako aj pre adolescentov predchádzajúcich generácií, je typické, že si viac uvedomujú seba samého, osamostatňujú sa, hľadajú sa, chcú sa nájsť. Prejav správania súvisiace so zameraním na seba a egocentrizmom dokážu potrápiť nielen samotného teenegera, ale aj jeho okolie.

Charakteristická je pre nich emočná instabilita, časté a nápadné zmeny nálad, impulzivita konania, nestálosť a nepredvídateľnosť reakcií a postojov, zhoršenie školského prospechu a i. Výkyvy v školských výkonoch sú spôsobené aj vyššou mierou unaviteľnosti, ťažkosťami pri koncentrácii pozornosti spojenými s emočnou nestálosťou, striedaním apatickosti s fázami vystupňovanej aktivity.

Od prístupu k vlastnej osobe, ale aj na základe hodnotenia seba okolím – či už blízkym (rodičmi, príbuznými), ale aj vzdialenejším (kamarátmi, spolužiakmi) – sa formuje úcta k sebe samému. Vážiť si sám seba je dôležitým predpokladom úcty voči ostatným a súvisí tiež s prijímaním pomoci od druhých ľudí. Častokrát prijať pomoc od iných môže dospievajúci interpretovať ako vlastnú nedostatočnosť a slabosť.

Do sebaponímania teenagera sa stále viac začleňujú hodnotenia vrstovníckej skupiny (kto je „dobrý kamarát“, kto „sa vyzná“, kto „vie“, s kým je „zábava“, na koho nie je možné „sa spoľahnúť“, kto je „podrazák“...), ktoré určujú i postavenie jedinca v neformálnej skupine, jeho obľubu, vplyv na ostatných alebo i jeho prehliadanie či dokonca odmietanie. (Taxová, 1987, s. 113 – 114).

Tak ako generácie pred nimi, aj dnešní teenageri sú kritickým nielen voči vlastnej osobe, ale aj voči okoliu a voči všetkému, čo sa ho buď bezprostredne ale aj sprostredkovane dotýka. Prežíva silné emócie a rôzne nálady, ale i zážitky vlastného úspechu či neúspechu, očakávania a sklamaní, sebadôveru a neistotu. Pociť vlastnej kompetencie či naopak nedostatočnosti silno ovplyvňuje aj plánovanie budúcnosti dospievajúceho, čím sa chce v živote stať, čo chce dokázať, s čím môže počítať.

Deti narodené v prvých rokoch 21. storočia, teda dnešní teenageri, dostali názov - generácia Z. Pre nich je obzvlášť charakteristické to, že sú technicky najzdatnejšou generáciou všetkých čias. Už deti v predškolskom veku ovládajú mobily, vedia pracovať s notebookmi a s internetom a žiaci prvého stupňa si do školy pripravujú powerpointovú prezentáciu a s pomocou učiteľov robia aj vlastné animované filmy. Sami rodičia, ale aj učitelia avizujú, že vychovávajú iný typ detí než doteraz. Tieto deti sú neustále prilepené k obrazovkám všetkého druhu. Nie je pre ne ťažké riešiť niekoľko úloh naraz, nemajú predsudky voči kultúram. Cédečká sú pre nich už zastarané. Priateľstvá vznikajú na facebooku. Detské knižky si čítajú na elektronických čítačkách a pesničky počúvajú z iPodov. Majú mobil, iPod, debetnú kartu, digitálny fotoaparát, notebook a, samozrejme, facebookové či twitterové konto. Vďaka facebooku či službe skype vedia mladí komunikovať s kamarátmi na druhom konci republiky či cez celé svetadiely.

Tak ako aj generácie pred nimi, tak aj **Z generácia má svoje pozitíva a negatíva.**

Za pozitíva generácie Z sa považuje najmä to, že sú:

Sú technologicky vyspelí - vedia pohliť množstvo informácií a taktiež ich vyhľadať v niekoľkých sekundách. Sú skvelí na výskumy, pretože objavujú informácie, o ktorých generácia X nemá ani šajnu, že existujú. Neposielajte ich však do knižnice, tam budú stratení.

Nadväzujú stále nové kontakty a vzťahy - sú dobrí v budovaní vzťahov. Majú silnú sociálno-spoločenskú sieť, nijako nelimitovanú geografiou.

Sú orientovaní tímovo. Rozhodnutia robia v skupine, tíme. Nerozhodujú sa sami, radi komunikujú a zisťujú názory ostatných. V škole im nerobí problém pracovať v skupinách, neskôr v práci v tíme.

Robia viac vecí naraz - robenie viac vecí naraz je pre nich také prirodzené ako jedenie. Rýchlo sa unudia, ak by do ich mozgu mal prichádzať len jeden stimul. Podľa agentúry Spherion, 90 percent 18 až 24-ročných ľudí má pocit, že možnosť počúvať iPod počas učenia či práce zvyšuje ich spokojnosť a produktivitu.

Majú iní morálny kódex a ich videnie sveta je silne ovplyvnené prirodzenosťou ľudských práv a antidiskriminačnými zákonmi. Potrebujú slobodu, voľnosť, kreativitu, nezávislosť, a život v podmienkach, kde sú tieto hodnoty zakomponované.

Medzi negatíva generácie Z patrí najmä to, že:

Majú nedostatok niektorých vedomostí - tým, že u nich prevažuje e-mailová komunikácia a telefonovanie, tak stretnutia tvárou v tvár a vzájomná osobná komunikácia s rovesníkmi alebo so staršou generáciou nie je ich silnou stránkou. Taktiež čítanie dlhých textov, čítanie s porozumením, debata o prečítanom, písanie dlhších úvah, gramatika im robí čoraz väčšie problémy. Tým, že takmer všetci používajú automatické softvéry na opravu gramatických chýb, a taktiež to, že slovník sa zjednodušuje rozličnými skratkami alebo amerikanizmami, to všetko ovplyvňuje úroveň ich gramatických zručností. Sú zavalení informáciami, nevedia ich však dať do súvislostí, spracovať ich, vybrať len to podstatné. Sú od množstva denne prichádzajúcich nových informácií vyčerpaní, unavení, často bezmocní, do problémov ich tiež dostáva nekritické sebavedomie hraničiace s aroganciou, ktoré prejavujú navonok a veľká zrnitosť a precitlivosť vo vnútri, trápia sa z medziludských vzťahov, nevedia ich empaticky a s dávkou tolerance a akceptácie odlišností v postojoch a názoroch adekvátne riešiť a sebaregulovať svoje svoje emócie.

Nevedia, čo je diskretnosť - svoje súkromie zverejňujú na blogoch - všetko od svojich hudobných preferencií až po sexuálne zážitky, otvorene sa vyjadrujú v diskusných fórach. Ľudia s týmto postojom k súkromiu, nebudú chrániť súkromie ostatných a ani druhým, ktorí si svoje súkromie chránia, rozumieť. Futuristi si myslia, že komunikácia na pracovisku tým bude silne ovplyvnená - to, čo je teraz považované za súkromnú tajnú diskusiu medzi šéfom a zamestnancom, bude v budúcnosti bežná diskusia na otvorenom priestranstve.

Majú konflikt medzi nezávislosťou a závislosťou - na jednej strane túžia po maximálnej nezávislosti (emocionálnej, finančnej, vzťahovej), ale na druhej strane potrebujú neustále usmerňovanie. Nie sú naučení sami prísť na to, čo ďalej - ved' vždy je tu rodič, učiteľ, kamarát, internet, ktorý pomôže.

A zlyhávajú v ťažkých záťažových a stresových situáciách - v bežnom živote fungujú veľmi dobre, užívajú si tu a teraz, žijú najmä prítomnosti, málo alebo vôbec nerozmýšľajú o minulosti a budúcnosti, keď však príde vážna ťažká existencia ohrozujúca ich zbehaný štýl života, zlyhávajú, nevedia ju riešiť, opúšťajú priateľov a priateľky, partnerov, partnerky, odchádzajú z rodiny či partnerstva, holdujú alkoholu či drogám, a iným látkovým či nelátkovým závislostiam, anorexie - volia teda únikovú reakciu.

2 Vzťah a komunikácia teenagerov s dospelými

Komunikácia teenagerov s dospelými je veľmi často charakteristická vzájomným neporozumením a zvýšeným napätím, až konfliktmi. Dospievajúci chce byť akceptovaný ako rovnocenný partner, a ak má pocit, že tomu tak nie je, prestáva byť ochotný komunikovať s dospelými alebo prechádza až do provokácie. Pre obe strany bývajú v tejto dobe vzájomné rozhovory dosť často neuspokojivé, a vedú k frustrácii v ich očakávaních.

U dospievajúcich mladých ľudí sa prejavuje na jednej strane sklon k neustálemu argumentovaniu, omieľaniu určitých tvrdení stále dookola, neschopnosť a neochota počúvať dospelých, ktorých názory a priori považuje za zastaralé a hlúpe. Na druhej strane reaguje teenager často vzťahovačne a precitlivo, že sa mu nedá takmer nič povedať. Jeho rozladenia a odmietanie rozhovoru bývajú pre dospelých občas dosť nezrozumiteľné.

Ale i my dospelí prispievame k tomu svojou netrpezlivosťou, znechutením a únavou, v ktorých často riešime komunikačný problém autoritatívnou skratkou, ktorá k ničomu nevedie, jedine snád' posilní negativizmus a urazenosť pubescenta.

Komunikáciu ruší preberanie nepodstatných detailoch (napr. hudobný vkus a oblečenie dospievajúceho), pre ktoré sa často s teenagermi dospelí nedostanú k významnejším témam. Rušivo môže pôsobiť i zdôrazňovanie vonkajších znakov, ktoré majú význam symbolov žiadúcej či nežiadúcej identity (napr. oblečenie, ktoré symbolizuje detskú rolu, či naopak, je znakom vyzývavej zrelosti) (Vágnerová, 2000, s. 231)

Teenageri dneška odmietajú podriadenú rolu, či demonštrovanú formálnu nadriadenosť autorít, akými sú rodičia a učitelia. Sú k nim kritickí a ochotní priznať im autoritatívne postavenie len vtedy, keď sú presvedčení, že si ho zaslúžia. Neútočia na autoritu preto, aby ju zlikvidovali, ale aby sa ňou sami stali. Tým, že dospelým dokážu úspešne oponovať a logicky argumentovať, dosahujú potrebný pocit istoty, že sa im dokážu vyrovnat'.

Odsudzovanie dospelých nie je u nich v podstate väčšie než kritičnosť voči svojim kamarátom a vrstovníkom, ale býva nápadnejšie, pretože je vývinovo novým, dosiaľ tabuizovaným prejavom, ako zdôrazňuje Vágnerová (2000, s.230). Často nie je ani väčšia než sebakritičnosť, o ktorej dospelí ani nevedia, pretože je čisto vnútornou záležitosťou jedinca, a vedia o nej nanajvýš ich najbližší kamaráti. Dôvodom je uchovať si sebaúctu aspoň navonok. Preto nie je možné priznať si svoje, aj keď uvedomované nedostatky a pocity neistoty.

Nie je to únosné v situácii interakcie s dospelým, ktorý si udržuje nadriadenú rolu a pubescent s ním bojuje o uznanie. Je tu riziko, že by mohol takúto informáciu zneužiť a pokoriť ho (pubescent si myslí, že by to dospelý aj urobil) (Vágnerová, 2000, s. 230).

Mnohí teenageri interpretujú záujem a snahu o usmerňovanie zo strany rodičov tak, že „dospelí buď robia veci za nich, alebo ich nútia robiť niečo, čo sa im nechce.“ (Walton, 2002, str. 7) Myslia si, že rodičia ich nechápu, že ich chcú stále obmedzovať. Je to veľmi náročné ako pre deti, tak aj pre ich rodičov. Rodičia totiž na druhej strane často majú pocit, že ich deti si ich prestávajú vážiť, že sú nevďačné. Ved' oni, rodičia, chcú predsa svoje dieťa uchrániť pred chybami, ktorých by sa mohlo dopustiť. Argumentujú svojím vekom a skúsenosťami a tiež tým, že chcú pre dieťa len to najlepšie. Pre rodičov je potom veľmi ťažké získať si dospelých, ak majú tieto pocity, že sa k nim dospelí správajú ponižujúco (pričom ako ponižujúci môže byť interpretovaný akýkoľvek aj veľmi mierny pokus o usmernenie). Dospelí sa totiž samozrejme chcú cítiť dôležití, chcú, aby si ich dospelí vážili. Preto často vznikajú konflikty.

A nadviazať s teenagermi úprimný dôveryhodný a priateľský vzťah, aby nás dospelých počúvali, a aj podľa toho občas konali, ale aby sme aj my dospelí ich počúvali, a kvalitne s nimi komunikovali, vyžaduje rozvíjať svoje sociálne a emocionálne kompetencie na oboch stranách.

3 Praktické návrhy na získanie dôvery teenagerov, aby počúvali, premýšľali o tom a správne konali

Moje dlhoročné skúsenosti vo funkcii školského psychológa v základnej aj v strednej škole, ako aj časté rozhovory s kolegami psychológmi v školách, mi umožňujú konštatovať, že mladí ľudia nového milénia sa čoraz častejšie presvedčujú, že v dnešnom zložitom svete a v súčasných sociálnych vzťahoch už nevystačia iba s množstvom informácií, poznatkov a vedomostí o svete a s tým, ako možno tieto poznatky využiť v praxi, ale sa potrebujú dozvedieť viac o tom, kto sú, akí sú, ako ich vníma okolie, ako fungujú vo svojom sociálnom prostredí, ako zvyčajne riešia problémy a ako sa vedú vyrovnávať so záťažovými situáciami, aké sú ich potreby a želania, aké ciele si stavajú pred seba a aké majú možnosti a osobné predpoklady na ich dosiahnutie. Potrebujú rozoznávať reakcie a pocity ľudí, naučiť sa adekvátne riešiť konflikty a nedorozumenia, ktoré neodmysliteľne patria ku každej ľudskej činnosti. A ton sú prvky emocionálnej inteligencie, jej interpersonálnej a intrapersonálnej zložky (Gardner, 1997).

1. Niekdy je dôležité len **nechať teenagerov vyjadriť vlastnú mienku, postoj, názor** týkajúci sa najrôznejších záležitostí, môže ísť o vyjadrenie kritiky, obdivu, nesúhlasu alebo súhlasu a počúvať ho. Názor sa nemusí obhajovať, ani počúvajúci ho nemusia komentovať, len ho **brať na vedomie**.

2. Teenagerov treba postupne **učiť hovoriť svoj negatívny názor dospelému pokojne, rozvážne, názor správne formulovať, analyzovať a prejavíť úsilie hľadať adekvátne riešenia**. Práve k tomu je potrebný dôveryhodný dospelý, ktorý by ich usmerňoval a v ktorom by mali oporu a istotu pri nachádzaní spôsobu riešenia.

3. Generácia Z viac veľmi **dobře prijíma kamarátsky a partnerský vzťah medzi dospelými a nimi teenagermi**, aby nemuseli mať strach a obavy z otvorenej, verejnej komunikácie a dokázali asertívne predostrieť kritické stanoviská týkajúce sa ich správania, napr. Učiteľom v škole povedať, že tejto časti učiva vôbec nerozumejú, že vysvetlenie učiva nebolo vôbec dobré, že sa na hodine nudia, že im chýba viac podnetov pre aktivitu a iné. Počas tejto komunikácie si sami teenageri musia uvedomiť, že vyjsť v ústrety znamená obojstranné úsilie tak zo strany dospelých (rodičov, starých rodičov, učiteľov, psychológov), ako aj zo strany ich samých a že viaceré nimi kritizované javy nie sú v kompetencii dospelých, aby ich vyriešili. Je dobré nechať im dávať návrhy, čo by pre problémové oblasti mohli oni sami urobiť.

4. Generácia Z očakáva, že aj dospelí budú tiež úprimní a otvorení a prestanú sa ostýchať vyjadriť svoj psychický stav otvorene pred teenagermi, čo navodzuje vzťah dôvery medzi nimi, napr. že sú smutní z istej rodinnej situácie, že majú zlý deň, že sú nahnevaní pre nespravodlivé rozhodnutie šéfa, a preto tak nerzôzne reagujú.-

5. Je dobré viesť generáciu Z, na jednej strane tak zbehlú v informačných technológiách, k tomu, že sa učia pozorovať a zisťovať emócie iných ľudí pomocou prostriedkov neverbálnej komunikácie, mimiky, gestikulácie, pohľadov či pozícií tela. Generácia Z sa totiž často nevyzná vo svojich vlastných citoch ani v citoch iných ľudí, pomenúva ich nedostatočne a má problémy o nich otvorene rozprávať. Je nevyhnutné naučiť ich s citmi pracovať. Práve pre otvorenú komunikáciu je nevyhnutné vedieť, aké city existujú, že city sprevádzajú myslenie a konanie, že city iných možno vyzorovať z mimiky, gest, pohľadov, z reči tela, že svoje city môžeme telesne vnímať a porovnávaním s inými žiakmi v triede sa naučiť, ako reagujú na city iní.

4 Zhrnutie

Do popredia vzájemných vzťahov medzi teenagermi a dospelými sa musia dostať také hodnoty ako dôvera, otvorenosť, úprimnosť, akceptácia, tolerancia, pochopenie, partnerstvo, stabilita, vernosť.

Kedykoľvek je to možné, s teenagerom komunikovať, a uvoľnene sa s ním rozprávať. Využívať najmä neformálne príležitosti – výlet, obed v reštaurácii, jazda autom na chatu. Nehovoriť rozvláčne. Nemusí sa každá vec rozoberať do najmenšieho detailu. Treba povedať to, čo je podstatné a skončiť.

Počúvať a pružne reagovať. Pozorne teenagera vypočuť, aktívne ho počúvať a neprerušovať ho. Potom reagovať rozumne. Ak sa neústupčivo držíme pravidiel, teenager bude v pokušení hľadať možnosti, ako ich obísť alebo prejsť do provokácie.

Zostať pokojný. Namiesto toho, aby sme zareagovali prehnane, dajme teenagerovi najavo, že chápeme, ako sa cíti.

Pokiaľ je to len možné, nediktovať teenagerovi, ale ich viesť. Dať mu možnosť, aby sám navrhol nejaké riešenia.

Postupne prechádzať na výchovu s mantinelmi, rešpektovaním dohodnutých pravidiel s kontrolou správania. V súčasnosti totiž dominuje v rodinách benevolentná, rozmaznáväjúca, rozporná alebo ľahostajná výchova. V nej rodičia kladú málo požiadaviek, málo pravidiel, málo zákazov a nariadení, teenager nemá hranice a mantinely. Má bezstarostný život, chýba mu kontrola a zodpovednosť. Rodičia dávajú teenagerovi veľkú slobodu, skoro vôbec ho neobmedzujú, všetko robia „len pre jeho dobro“. Príanie dieťaťa je mu rozkazom. Mnohé úlohy robí rodič za ňho. Takáto výchova vedie k nesamostatnosti, pohodlnosti, egoizmu, náročnosti. Teenager je veľmi často v sporoch a v konfliktoch s rodičmi víťazom. Svoje dominantné postavenie prirodzene uplatňuje neskôr aj v iných sociálnych vzťahov.

Literatúra

Gajdošová, E. - Herényiová, G. (2002). Škola rozvíjania emocionálnej inteligencie žiakov. Bratislava: Príroda.

Gajdošová, E. – Herényiová, G. (2006). Rozvíjení emoční inteligence žáků“ prevence, šikanování, intolerance a násilí mezi dospívajícími. 1.vyd. Praha: Portál.

Gardner, H. (1997). Multiple Intelligence – The Theory in Practice. Jersey: Prentice-Hall.

Štúr, I. (2002). Rozhovory o dospívání. Nevím co se sebou. Praha: Mladá letá.

Taxová, J. (1987). Pedagogicko - psychologické zvláštnosti dospívání. Praha: SPN

Vágnerová, M. (2000). Vývojová psychologie. Praha: Portál.

Walton, F.X. (2002). Ako vychádzať s dospelievajúcimi doma a v škole. Nové Zámky: Psychoprof.

Kontakt

Prof. PhDr. Eva Gajdošová, PhD.

Paneurópska vysoká škola

Fakulta psychológie

email: eva.gajdosova@paneurouni.com

Jak lze pomáhat dětem a mladým lidem na internetu

Andrea Lásková

Modrá linka, z.s. a Vyšší odborná škola Brno

Abstrakt

Příspěvek má za cíl představit různé formy pomoci dětem a mladým lidem, které lze využít v rámci internetového poradenství. Jde o e-mailové poradenství, poradenství prostřednictvím web-based message systému, chatové poradenství a VOIP poradenství. Dále budou popsány zkušenosti s těmito formami pomoci v rámci Modré linky, z.s, což je brněnské centrum a linka důvěry, působící v České republice. Závěr článku se věnuje úvaze proč je internetové poradenství vhodné pro děti a mladé lidi a zda je internetové poradenství poradenstvím virtuálním.

Klíčové slova: internetové poradenství, Modrá linka, výhody internetového poradenství, virtualita internetového poradenství

1 Historie internetového poradenství

Internetové poradenství je v současné době již legitimní formou poradenské práce s klienty. Přestože země bývalého východního bloku měly vlivem historických událostí, například v rozvoji sociální práce 40 let zpoždění oproti západnímu světu, ve vývoji internetového poradenství nemáme výraznější odlišnosti, jak dokládají následující podkapitoly.

1.1 Anglosaské prostředí

Historicky nejstarší internetové poradenství lze patrně najít v USA. Mapováním historie se zabývala M. Ainsworth (1995-2001). Za první organizovanou bezplatnou poradenskou službu lze považovat pomoc studentům, která byla nazvána „Zeptej se strýčka EZRA“ na Cornell University v Ithace, NY. Tato služba byla v nepřetržitém provozu od září 1986.

V jiném oboru, a to v tématu léčby deprese, působil on-line Ivan Goldberg a to od roku 1993. Další odborník, John Grohol, nabízel v oblasti duševního zdraví bezplatné poradenství v oblíbené týdenní veřejné diskusi od roku 1995. Služby, které byly zpoplatněné se začínaly objevovat od roku 1995 (Ainsworth, 1995-2001).

Ve Velké Británii můžeme pozorovat, podobně jako v českých zemích, spojení internetového poradenství s linkami důvěry. Důležitou organizací je v tomto směru dobrovolnické sdružení Samaritans (www.samaritans.org), které se primárně zaměřuje na poskytování telefonické krizové intervence, nicméně nabízí i elektronickou formu kontaktu. S touto službou poprvé přichází v roce 1994, ale oficiálně ji sdružení poskytuje až od 2002. Samaritans uvádí, že v síti svých poboček, které lze najít po celé zemi, denně zpracovávají kolem 400 e-mailů s tím, že na nich pracuje 150 konzultantů (Horská in Horská, Lásková, Ptáček, 2010).

1.2 Česká republika

Antoš (2006) označuje za „prehistorii“ tohoto typu poradenství v ČR rok 1997, kdy Linka důvěry Ostrava vytvořila svoji webovou stránku, na které nabídla možnost odpovídat na otázky zájemců. Tento typ poradenství postupně začínaly nabízet i jiné linky důvěry – LD Vsetín, LD Opava, Modrá linka (poprvé v roce 1999).

Internetovým poradenství se začínají o něco později také zabývat i organizace mimo prostředí linek důvěry – známá a rozšířená InternetPoradna Olomouc, která zahájila svoje služby v roce 2001 (www.internetporadna.cz), Spondea, o.s, která nabídla e-mailové poradenství v roce 2000, chatovou a videochatovou službu v roce 2005 (Jakubeková, 2008).

Přibližně kolem roku 2000 začínají nabízet internetové služby v oblasti poradenství i jednotlivci – nejčastěji vzdělaní v oboru psychologie a psychoterapie. V současné době se ceny soukromých terapeutů za odpověď na e-mail klienta pohybují v rozmezí 250,-Kč – 500,-Kč (klient obdrží odpověď po zaplacení honoráře na účet odborníka). Za chatovou či Skypovou konzultaci si terapeuti a poradci v České republice žádají cca 500,-Kč za hodinu.

2 Internetové poradenství a Modrá linka, z.s.

2.1 Představení Modré linky, z.s.

Na tomto místě představuji pracoviště Modré linky, které sehrálo důležitou roli v internetovém poradenství v České republice. Zkušenosti s internetovým poradenstvím jsem získala díky působení v této organizaci. Hlavními zdroji následujících informací jsou především výroční zpráva Modré linky a webové stránky této instituce (www.modralinka.cz)

Modrá linka je neziskovou organizací, působící především v brněnském regionu České republiky. Až do roku 2011 byla zacílena na děti a mladé lidi do 26 let. Od roku 2011 rozšířila svoje působení pro celou populaci. Tato organizace vznikla v roce 1994 a původně poskytovala pouze telefonickou krizovou intervenci. V roce 1999 zavádí do svých služeb e-mailové poradenství, v roce 2004 začíná poskytovat i výcvik v internetovém poradenství (zaměřený na e-mailové poradenství). Na poli internetu později zavádí (2005) i VOIP (voice over internet protocol) službu prostřednictvím programu Skype. Od roku 2012 nabízí klientům i chat, a to 3x týdně od 18,00 do 21,00 hodin. Poslední zavedenou formou internetového poradenství je web-based message systém, nazvaný jako schránka internetového poradenství, a to od roku 2013. Modrá linka poskytuje v současné době svoje služby denně a to od 9,00 do 21,00 hodin.

2.2 Vymezení internetového poradenství a jeho forem

Internetové poradenství lze definovat takto:

„Internetové poradenství je poradenskou službou klientům, kteří se ocitli v situaci, pro jejíž řešení vyhledávají pomoc odborníků prostřednictvím internetu a zároveň nechtějí, nebo nemohou komunikovat s odborníkem pomocí telefonu, nebo osobně“ (Horák, M., Horská, B., Lásková, A., Ptáček, L, 2004).

Přestože jsme se v roce 1999 domnívali, že internetové poradenství osloví především handicapované klienty, vývoj ukázal, že je to vítaný způsob pomoci nejen pro ně, ale právě pro děti, mladé lidi a dnes i dospělé klienty.

Internetové formy pomoci lze dělit na off-line: e-mail a web based message systém a na on-line, a to je VOIP, chat, videokonference. Pro naše účely je vhodné rozlišovat hlasové kontakty (telefon a Skype) a písemné kontakty (e-mail, web-based message systém a chat), neboť poradenství přes Skype se nijak neliší od běžného telefonického poradenství.

2.2.1. Off-line služby

E-mailové poradenství je u nás stále, podobně jako v zahraničí, (Suler, 2000), nejrozšířenějším způsobem internetového poradenství. Suler (2000) se zmiňuje o tom, že je velmi oblíbené proto, že je pro uživatele jednoduché a připomíná psaný dopis. Osobně se domnívám, že také proto, že klienti jej považují za nejvíce anonymní a nemusí do něj aktivně investovat „tady a teď“ energii (psanou, či hlasovou). Podle Ainsworth (1995–2001) je e-mail využíván klienty, kteří rádi píšou, a těmi, kteří jsou hodně zaneprázdněni. Děti a mladí lidé tento způsob komunikace běžně využívají v rámci kontaktu s Modrou linkou.

Web – based message systém (neboli schránka internetového poradenství) je formou, která není v ČR ani v zahraničí příliš využívána (Suler, 2000). Jde však rozhodně o bezpečnější formu off-line komunikace, než je e-mail, neboť s klientem poradce komunikuje přímo na webové stránce poskytovatele pod jeho heslem. Je výhodou pro klienty, kteří mají strach o své bezpečí a obávají se, že jejich komunikace je kontrolována. V rámci Modré linky si klienti konverzaci s poradcem mohou kdykoliv smazat, či jinak spravovat (opakovaně do ní nahlížet). Tuto cestu volí například oběti domácího násilí či právě děti a mladí lidé, kteří se z nejrůznějších důvodů obávají svých rodičů, pečovatелů nebo si z jiných důvodů hájí své soukromí.

2.2.1 On-line služby

Chat provozuje Modrá linka, opět s ohledem na bezpečí a ochranu údajů klienta, na samostatné doméně se zabezpečeným přenosem dat (SSL). Klienti rovněž mohou konverzaci kdykoliv smazat a přihlašují se pouze pod svým nickem. Vzhledem k náročnosti pokrytí služeb chatu, jej pro klienty nabízíme pouze 3x týdně (pondělí, středa, sobota) od 18,00 do 21,00 hodin. Chat je mladými lidmi i dětmi hodně využíván, neboť jde o velmi preferovaný způsob komunikace v těchto věkových kategoriích VOIP prostřednictvím Skype je obdobou telefonického poradenství.

VOIP prostřednictvím Skype je obdobou telefonického poradenství. Z našich zkušeností však lze konstatovat, že klasický či mobilní telefon využívají klienti častěji než hlasový kontakt přes Skype.

Výhodou videokonference, která je jednoznačně nejméně využívanou formou v rámci internetového poradenství, je to, že poradce může lépe odhadnout stav klienta skrze jeho neverbální i další projevy, které nelze v ostatních formách internetového poradenství podchytit. Klient zase ví, „s kým mluvím“, poradce pro něj není jen někdo skrytý, vztah může být lépe navázán. Nicméně Suler (2000) poukazuje na to, že právě tyto výhody mohou být brány některými klienty spíše za negativní. Videokonference je pro ně méně anonymní, musí odhalit svoji tvář, čímž se pro ně internetové poradenství stává méně přitažlivé. Snad toto je důvodem, proč jsou jiné formy pomoci přes internet využívanější. Pro Modrou linku je videokonference nepoužitelným způsobem kontaktu s klienty. Jedním z hlavních zásad linek důvěry je totiž zachovávat co nejvyšší možnou míru anonymity klientů i poradců. Mohu však souhlasit s tím, že videokonference je výhodným způsobem kontaktu s profesionálem například tam, kde nejsou poradenské služby místně dostupné či slouží jako doplněk ke klasické terapii tváří v tvář.

2.3. Internetové poradenství na Modré lince v číslech (Výroční zpráva Modré linky, 2015)

Z dlouhodobějšího sledování dat na Modré lince lze také konstatovat, že děti, dospívající a mladí lidé preferují psaný kontakt, zatímco klienti věkové kategorii nad 20 let kontakt hlasový.

Tabulka č. 1.

	Hlasové Kontakty	Psané Kontakty	Celkem
2015	4393	2300	6693
2014	3658	2355	6013
2013	2838	2217	5055
2012	2349	1975	4324
2011	2170	1081	3251

Tabulka č. 1 ukazuje podíl hlasových (telefon a Skype) a psaných kontaktů (e-mail, web based message system a chat) za posledních 5 let.

Jak lze pomáhat dětem a mladým lidem...

Rok	Hlasové služby				Psané služby		
	Pevná linka	Mobil	Skype	Celkem	E-mail	Chat	SIP
2015	2491	1476	426	4393	1943	229	128
2014	2097	1235	326	3658	1972	247	136
2013	1583	867	388	2838	1974	219	24
2012	1323	641	385	2349	1869	106	-
2011	1 421	351	398	2170	1084		-

V tabulce č. 2 je zaznamenán podíl jednotlivých forem poradenství. Je potřeba znovu zdůraznit, že chat je na Modré lince provozován pouze v omezený čas, a to 3x týdně.

V případě rozšíření této služby by číslo chatových kontaktů jistě vzrostlo.

Nejčastěji se na Modrou linku obrací klienti s osobnostními a existenciálními problémy (úvahy nad smyslem života, nízké sebevědomí, problémy se sebou samými, sebevražedné úvahy aj.) a tak tomu bylo i v roce 2015, kdy tuto tematiku řešilo 37 % klientů. Až 34 % klientů řešilo ve stejném roce vztahové problémy (láska, přátelství, partnerství, rozchody, rozepře, vztahy s rodiči apod.). Za loňský rok jsme se zabývaly také 223 případy, které se týkaly syndromu CAN a 74 klientů se na nás obrátilo s náhlou traumatizující událostí (násilí, nečekané úmrtí apod.)

3 Internetové poradenství pro děti a mladé lidi

3.1 Výhody internetového poradenství pro děti a mladé lidi

Na prvním místě lze zmínit dostupnost, kterou vítají právě děti a mladí lidé, neboť vnímají internet jako běžnou součást svého života. Tak se stává tento typ poradenství službou nadregionální. Modrou linku kontaktují poměrně často čeští klienti žijící v zahraničí, mnohdy jde o klienty ze Slovenska. Princip dostupnosti splňuje i ten fakt, že je služba (alespoň v prostředí linek důvěry) poskytována zdarma (klient platí pouze připojení k internetu, ne službu samotnou).

Internetové poradenství je flexibilní, a může se tak snadněji přizpůsobit potřebám i dětského klienta. Jestliže dítě k odborníkovi přivede sám rodič, nebo nesouhlasí s návštěvou například psychologa, dítě má jen velmi omezenou možnost, jak se k odborné péči dostat. Důležitou roli zde hraje geografické i časové hledisko. Tento způsob poradenství je rovněž bezbariérový, dětem a mladým lidem odpadají nároky vycházející z hledání, objednávání a případně placení osobních služeb, což může mnohé klienty odrazovat od zvolení osobní konzultace.

Klienti, včetně dětí se prostřednictvím internetu rychleji odhalují a svěřují i s hluboce intimními problémy více než v osobní přímé komunikaci (Elias, 2001). Internetové poradenství snadněji osloví klienty, kteří jsou stydliví, či prošli velkým osobním traumatem, a kteří by osobní poradenství nikdy ne zvolili. Navíc lze hovořit o současných dětech a mladých lidech jako o tzv. native digitals (tzv. always on) – tedy generaci, pro kterou je přirozené, že když se narodila, byl internet běžnou součástí jejich života (Šmahaj, 2016). To znamená, že stejně jako například na sociálních sítích, se i v rámci internetového poradenství snáze zaměřují na své pocity, aktuální dění, na to, co dělají a co zažívají než například v osobním kontaktu v psychologické poradně.

Děti a mladé lidi rovněž láká anonymita, která je základním principem internetového poradenství, neboť klient si volí míru své anonymity sám, záleží pouze na něm, jaké údaje o sobě uvede, či zda neuvede údaje žádné. Může pozměňovat dle své vůle pohlaví, věk, místo, bydliště apod. nebo si může zřídit e-mailovou adresu jen pro účel komunikování s linkou důvěry či jiným pracovištěm. Je však pravdou, že někteří klienty nedovedou rozlišit anonymitu objektivní a subjektivní (Šmahel, 2003). Objektivní anonymita souvisí se skutečnou možností klienta identifikovat.

V internetovém poradenství by se mohlo jednat o případ, kdy je mladý klient či dítě ohroženo například týráním či zneužíváním nebo ohrožuje životy jiných lidí. V současné době jsou orgány činné v trestním řízení schopny identifikovat například počítač, ze kterého internetová komunikace proběhla (Ptáček, 2014). Naši klienti spíše vnímají subjektivní anonymitu, která souvisí naopak s tím, co si klient myslí o své anonymitě na internetu, jaký je jeho vlastní, subjektivní názor na míru jeho utajení. (Šmahel, 2003).

3.2. Je internetové poradenství virtuální?

Závěrem tohoto textu si dovolím položit otázku, zda je internetové poradenství poradenstvím virtuálním? Vycházím-li z úvah, že pojem „virtual“ znamená něco umělého, neskutečného – ovšem vypadajícího „skutečně“ a zároveň se udává, že virtuální znamená existující nebo simulované na PC nebo počítačových sítích (www.merriam-webster.com), potom ani odpověď nemůže být jednoznačná. Naši klienti jsou reální a reálné jsou i jejich problémy, se kterými se na nás obrací. Stejně tak jsou reální poradci, kteří s nimi komunikují. Komunikace však probíhá ve virtualitě. Nechávám tedy tuto otázku otevřenou k případné diskusi.

Zdroje:

Antoš, S. (2006). Internetové poradenství: snadná realita? Sociální práce / Sociální práce, č. 1, str. 130–134.

Horská, B., Lásková, A., Ptáček, L. (2010). Internet jako cesta pomoci. Praha: SLON.

Ptáček, L. (2015). Problematika oznamovací povinnosti v internetovém poradenství. In: L.

Ptáček, A. Lásková. Internetové poradenství, světe bez hranic? Brno: Modrá linka.

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

Internetové zdroje:

Ainsworth, M. (1995-2005). ABC's of Internet Therapy [online]. 1995-2001.[cit. 2009-06-11]. Dostupný na WWW: <http://www.metanoia.org/imhs>

Elias, M. (2001) Internet therapy clicks for patients [online]. 2001-05-22. [cit.2009-06-13].

Dostupný na WWW

<http://www.usatoday.com/news/health/2001-05-22-internet-therapy.htm#more>

Jakubeková, I. (2008). Virtuální komunikace v krizových službách. [online]. 2008 [cit 2009-05-25] .Dostupné na www:

http://www.modralinka.cz/files/Virtualni_komunikace_v_krizovych_sluzbach.pdf

Mikel, J. (2016):. Psycholog Šmahaj: Starší generace nedokáže posoudit pozitivní ani negativní možnosti kyberprostoru. Houpací osel – publicistický web. Rozhovor. 23.11.2016, Dostupné na WWW: <http://www.houpaciosel.cz/2016/11/23/psycholog-smahaj-starsi-generace-nedokaze-posoudit-pozitivni-ani-negativni-moznosti-kyberprostoru/>

Suler, J. (2000) .Psychotherapy and Clinical Work in Cyberspace [online]. 2000 [cit. 2008-25-04]. Dostupný na WWW: <<http://www-usr.rider.edu/~suler/psyber/therintro.html>>

Další zdroje:

MODRÁ LINKA (2006) (Horák, M., Horská, B., Lásková, A., Ptáček, L.). Výcvik v internetovém poradenství I. Výcvikové materiály Modrá linka. Brno: Modrá linka 2006

MODRÁ LINKA (2015). Výroční zpráva za rok 2015.

www.internetporadna.cz

www.modralinka.cz

www.samaritans.org

www.merriam-websetr.com

Kontaktní údaje

PhDr. Andrea Lásková

Modrá linka, z.s a VOŠ Brno

andrealaskova@email.cz

Internetová poradňa

IPčko.sk

Veronika Kohútová
IPčko

Abstrakt

Obdobie adolescencie so sebou prináša množstvo prekážok a náročných chvíľ v živote, ktoré musí mladý človek zvládnuť. Nie vždy to býva jednoduché. Mladý človek sa bojí so svojim prežívaním podeliť. Búťlavou víbou neraz nie je rodič, či blízky priateľ, ale práve anonymný internet, v ktorom sa môže stratit. Príspevok pojednáva o možnostiach, ktoré internet mladému človeku pri hľadaní pomoci ponúka. Poukazuje na to, čo ho vedie hľadať pomoc online a prečo je pre odborníkov dobré vstúpiť práve do online priestoru za mladými ľuďmi. Príspevok odprezentuje činnosť pracovníkov internetovej poradne pre mladých IPčko.sk.

Kľúčové slová: adolescenti, virtualita, internetové poradenstvo

1 Možnosti vyhľadania pomoci na Slovensku

Na Slovensku, podobne ako v zahraničí, je vytvorený systém pomoci, na ktorý sa deti, mladí ľudia, ale neraz aj dospelí môžu obrátiť. Okrem všeobecných liniek pomoci existujú tiež linky, ktoré sa zameriavajú na špecifické problémy, či oblasti, v ktorých sú expertami.

Linky pomoci využívajú platformy, ktoré sú v tom čase najbližšie a najdostupnejšie pre skupinu ľudí, na ktorú sa zameriavajú. Linky pomoci, ktoré sú zamerané na pomoc deťom a mladým ľuďom využívali najmä možnosti telefonického kontaktu. Deti a mladí ľudia už však žijú v dobe sociálnych sietí a internetu. Skôr ako po telefóne siahnu práve po mobile, či notebooku a pomoc vyhľadajú prostredníctvom neho. Aj telefonické linky pomoci sa preto stále viac obracajú práve na možnosti chatového a e-mailového poradenstva.

Deti a mladí ľudia majú v prípade problémov možnosť kontaktovať Linku detskej istoty a Linku detskej dôvery, ktoré sa zameriavajú najmä na mladšie ročníky, a internetovú poradňu IPčko, ktorá sa zameriava najmä na poskytovanie pomoci mladým ľuďom prostredníctvom internetu.

2 Potrebujú vôbec mladí ľudia pomoc?

Adolescencia je obdobím, v ktorom mladí ľudia prechádzajú mnohými zmenami. Prichádzajú na novú školu, do nového prostredia. Objavujú prvé trvalejšie lásky, vytvárajú si pevnejšie vzťahy. V neskoršom období získavajú skúsenosti s prácou. Adolescent si hľadá svoje miesto v spoločnosti. Vyčleňuje sa spomedzi vrstovníkov a zároveň hľadá tú skupinu mladých ľudí, do ktorej chce patriť (Vágnerová, 2008). Veľkou úlohou tejto fázy je nájsť si svojej vlastnej identity. Potrebujú byť sami sebou a nájsť tých ľudí, pri ktorých sami sebou byť môžu. Veľmi významnými sa v tomto období stávajú práve priatelia (Fleming, 2004).

Snaha niekam zapadnúť, niekam patriť, či túžba byť obľúbený so sebou prinášajú mnohé náročné situácie. Nie každý mladý človek má to šťastie byť obľúbený. Zároveň ho však túžba nabáda k tomu, aby sa snažil naplniť očakávania svojho okolia. To však na neho neraz vytvára obrovský tlak.

Obdobie adolescencie sa vyznačuje relatívne vysokou mierou duševných problémov. Rickwood, Deane, Wilson (2007) uvádzajú, že až 1/3 mladých ľudí trpí nejakou duševnou poruchou. Zároveň však mladí ľudia vo veľa prípadoch odmietajú vyhľadať pomoc. Napriek tomu, že si vo veľa situáciách uvedomujú, že majú problém, že sa necítia dobre a potrebovali by pomoc odborníka, nechcú za ním ísť. Bránia im v tom mnohé prekážky.

Mojtabai (2011) poukazuje na viaceré objektívne bariéry, medzi ktoré patrí najmä nedostatok financií na zaplatenie psychológa. Študenti, ktorí ešte nezarábajú, majú financie na bežné výdavky od rodičov. Dostávajú tzv. vreckové, ktoré postačuje na bežné výdavky, nie však na to, aby mohli navštíviť psychológa. Ďalšou prekážkou je, že pokiaľ nemajú 18 rokov, o návšteve psychológa musí byť informovaný rodič. Pre mladých ľudí je však neraz nepríjemné, aby o probléme povedali rodičovi. Dokonca, neraz sa rodičia za problémy dieťaťa hanbia a radšej mu nepomôžu akoby sa o tom mal dozvedieť niekto z okolia (Simmons, 2000). Psychológ sa tak stáva pre mladého človeka nedostupným.

Medzi mladými ľuďmi a vyhľadáním odbornej pomoci však stojí aj samotné prežívanie mladého človeka. Vnímanie toho, že má problém predstavuje obrovskú záťaž. Naše skúsenosti naznačujú, že obavy a strach z toho, ako okolie prijme fakt, že potrebujú pomoc, môže byť natoľko ochromujúci, že so svojim problémom radšej ostanú sami. Prežívajú hanbu z toho, že majú vôbec nejaký problém, že nie sú bez problémov, že sú niečím zvláštni.

Spoločnosť si vytvorila určitý pohľad na ľudí s duševnými problémami. Svojimi postojmi ich neraz vytláča až na okraj spoločnosti. Vytvára akúsi verejnú stigmu. Nie len mladý človek, ktorý sa identifikuje s tým, že má duševný problém, môže tieto postoje spoločnosti prijať za svoje. Následne má pocit, že ak vyhľadá pomoc odborníka, zaradí sa medzi tých divných, slabých, neschopných a nepatriacich do spoločnosti. Až 30% mladých ľudí- stredoškolákov z nášho výskumu, by sa cítilo neschopne, keby pomoc psychológa vyhľadali, a až takmer polovica z nich je presvedčená o tom, že by si svoje problémy mali riešiť sami (Madro, 2016). Majú pocit, že by svojim životom nemali otravovať iných. Ani rodičov, ani odborníkov -psychológov.

3 Virtualita ako bezpečný priestor pomoci

Mladí ľudia nechcú dobrovoľne ostávať v problémoch. Možnosti, ktoré však vo svojom okolí vidia, nie sú vždy dostatočné a primerané na to, aby sa odhodlali zveriť sa. A tak ostávajú sami nie len so vzťahovými problémami, či duševnými ťažkosťami, ale mnoho z nich dokonca aj s myšlienkami na samovraždu (Madro, 2016).

Príjemný pocit bezpečia poskytuje **virtualita** najmä vďaka online disinhibičnému efektu, ktorý v tomto priestore pôsobí.

Disinhibičný efekt spôsobuje akési uvoľňovanie zábran, ktoré sú v offline svete bežne vytvárané prostredníctvom sociálnych noriem, či zvyklostí a očakávaní spoločnosti (Suler, 2000). V online prostredí máme vďaka vnímanej anonymite- pocitu, že nás nikto nevidí, možnosť správať sa naozaj tak, akoby sme chceli. Dokonca, predstava toho, že online dianie nie je reálne a nezasiahne do nášho offline života, vytvára veľmi dobré podmienky pre robenie vecí, na ktoré by sme sa v reálnom živote neodvážili.

Virtuálne prostredie posilnené spomínaným online disinhibičným efektom ponúka viaceré príležitosti k tomu, aby sa so svojim problémom zdôverili. Mladí ľudia sa obracajú najmä na rôzne portály, diskusné fóra (Birtz, spovednica.cz), či stránky na Facebooku, pričom každé z uvedeného má svoje špecifiká.

V diskusných fórach obvykle komunikujú mnohí ľudia na tému, zvolenú otázkou. Mladí človek tam prichádza s otázkou, túžbou, že bude vypočutý, a že získa radu, povzbudenie. V reakciách, ktoré ďalší ľudia pridávajú prostredníctvom komentárov, môže nájsť rôznu spleť odpovedí. Od povzbudení, presných rád a návodov, čo má vo svojom živote urobiť, až po výsmech a hejt. Naopak, vo Facebookovských skupinách sa stretávajú s ďalšími mladými ľuďmi, ktorí si prežili podobné situácie, či majú veľmi podobné myšlienky. V skupinách zdieľajú rôzne obrázky a statusy, prostredníctvom ktorých nie len že vyjadrujú, ale zároveň aj normalizujú a podporujú svoje prežívanie a často aj správanie.

Získať podporu, povzbudenie a pochopenie je pre týchto ľudí veľmi dôležité. Rada, či odporúčanie, čo robiť, môžu život človeka posunúť správnym smerom. Otázne však je, do akej miery sú rovesníci schopní pomáhať, bez potrebných skúseností, či vedomostí. To, čo však považujeme za omnoho väčší problém je, ak sa mladý človek odváži hľadať pomoc, no to, čo získa, je len výsmech, či komentár plný hnevu a hejtu. Po tejto skúsenosti sa môže skôr uzavrieť do seba a zavrhnúť aj poslednú štipku snahy o hľadanie pomoci.

Práve do priestoru virtuality, kde mladí ľudia hľadajú pomoc, vstupujú naši online tereňáci. Mladým ľuďom ponúkajú pomoc, povzbudenie, ale najmä im ukazujú možnosti, aké vo svojom živote majú. Poskytujú im tiež informácie o tom, na aké inštitúcie a organizácie sa môžu obrátiť a čo od nich môžu očakávať.

4 Príklad praxe internetovej poradne IPčko.sk

Jednou z organizácií, ktorú online tereňáci mladým ľuďom ponúkajú, je aj internetová poradňa IPčko.sk. Už v roku 2012 IPčko reagovalo na potrebu mladých ľudí zdôveriť sa so svojim problémom v bezpečí a príjemnom prostredí online priestoru. Svojim vznikom dala priestor pre tých, ktorí sa reálnu pomoc vo svojom okolí vyhľadať boja, alebo ju vyhľadať nemôžu. V istom zmysle sa stala akýmsi predstupienkom získania odvahy a vyhľadania odborníka v realite

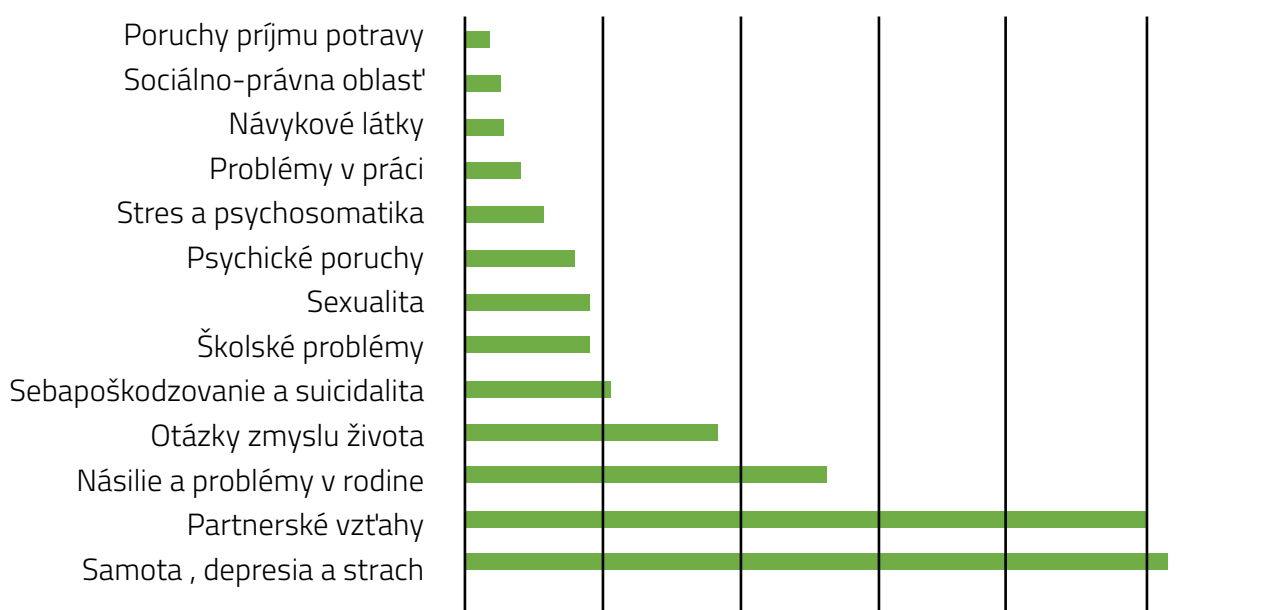
Pod názvom IPčko.sk sa skrýva okolo 30 poradcov – študentov a absolventov psychológie a sociálnej práce. Vekom blízki tým, ktorí sa s dôverou na poradňu obracajú, vytvárajú príjemnú atmosféru. Využívaním rovesníckeho jazyka a neformálnej atmosféry otvárajú mladému, neistému človeku dvere k tomu, aby svoj problém nedržal len vo svojej hlave.

To, čo získavajú však nie je len rada rovesníka, či priateľského človeka, ale najmä odborníka. Práve odbornosť je zabezpečovaná ešte skôr, ako sa poradca vôbec dostane do kontaktu s klientmi. Poradcovia na internetovej poradni získavajú akreditované vzdelávanie, počas ktorého sú na poradni označení, ako nováčikovia. Zároveň je na internetovej poradni s nimi vždy niekto skúsený. Všetci poradcovia pracujú pod odbornou supervíziou a náročné príbehy klientov, ktoré si vyžadujú viac skúseností, sú konzultované s konzultantmi.

Poradenská práca internetovej poradne IPčko je založená na princípoch krátkodobej systemickej terapie zameranej na riešenie problému. Klienta – mladého človeka, ktorý nám píše teda vnímame ako experta na jeho vlastný život. Každý, kto nám píše má už množstvo svojich vlastných skúseností. Počas nich zvládol viacero náročných situácií. V príbehu, ktorý nám opisuje, stratil smerovanie. A ten podstatný krok je v ňom zväčša ukrytý. Počas rozhovoru sa práve tieto možnosti a kroky snažíme spoločne hľadať.

Zameriavame sa najmä na hľadanie jeho zdrojov, kompetencií a silných stránok, ktoré mu pri vyriešení jeho životných okolností môžu pomôcť. S klientom však nehľadáme len riešenie aktuálnej situácie. Prostredníctvom cielených otázok mu ukazujeme spôsob, akým vie ten svoj skrytý a stratený krok nájsť v budúcnosti aj bez pomoci internetovej poradne.

Témy rozhovorov na internetovej poradni IPčko.sk
(1.polrok 2016)



Na našej internetovej poradni IPčko.sk sa stretávame s príbehmi mnohých mladých ľudí. A neraz je táto situácia naozaj vážna. Mladí ľudia už nevedia ako ďalej. Alebo stoja pre dôležitým krokom a nie sú schopní rozhodnúť sa pre cestu vpravo alebo vľavo. Potrebujú niekoho, s kým by sa o tom porozprávali. Najčastejšie sa v rozhovoroch stretávame so samotou, depresiou, či strachom, ktoré deti a mladí ľudia prežívajú. Ťažkú hlavu im spôsobujú tiež partnerské vzťahy, ale tiež vzťahy s kamarátmi, či v rodinách. Zažívajú si dokonca násilie a to často práve od tých, ktorí by im mali ponúkať pomoc, podporu a ochranu.

Mladí ľudia však za nami prichádzajú aj s vážnymi situáciami a prežívaním, ako je nedostatok zmyslu života. Svoje problémy riešia neraz sebapoškodzovaním. Ublížujú sami sebe, aby zakryli všetko to zlé, čo sa okolo nich deje a čo cítia. Na nás sa obracajú aj v naozaj krajných situáciách, kedy zvažujú, či voliť ťažký a náročný život alebo vlastnú smrť. Vo všetkých témach sme mladým k dispozícii a dávame im možnosť o tom rozprávať.

Záver

Dnešná generácia mladých ľudí je šikovná a schopná. Je obklopená mnohými možnosťami, ktoré vo väčšej či menšej miere využíva vo svoj prospech. Napriek pokroku doby sú však isté vývinové úlohy, ktoré musí zvládnuť. Niektorí mladí ich zvládajú lepšie a ľahšie, iní menej. Občas potrebujú pomocnú ruku, podporu. No boja sa ju vypýtať od tých najbližších. Práve virtualita im dáva priestor nájsť a naplniť svoju potrebu bezpečnej pomoci. Musíme im však dať na to priestor. Buďme preto tam, kde nás mladí potrebujú. A oni si nás nájdu.

Použitá literatúra

Fleming, J.S. (2004). Erikson's Psychosocial Developmental Stages. Získané 12.12.2016 z <http://swppr.org/textbook/ch%209%20erikson.pdf>

Rickwood, D., Deane, F.P., Wilson, C.J. 2007. When and how do young people seek professional help for mental health problems. The medical journal of Australia. 187(7), 35-39. ISSN 1326-5377.

Mojtabai, R. 2011. Unmet need for treatment of major depression in the United States. Psychiatric Services, 60(3), 297-305. ISSN 1557-9700

Madro, M. 2016. Mnohí zostávame sami- zhrnutie výsledkov výskumu slovenských stredoškôľakov. Získané 3.8.2016 z <http://ipcko.upside.sk/blog/mnohizostavamesami/>

Simmons, J. (2000). Kid's mental health tackled. Counseling Today. Vol.15, no.1, pp. 1-26, ISSN 1078-8719.

Suler, J. 2000. Psychotherapy in cyberspace: A 5-dimensional model of online and computer mediated psychotherapy. Cyberpsychology, behavior and Social networking. 3(2), 151-160. ISSN 2152-2715.

Vágnerová, M. (2008). Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání. Praha: Karolinum.

Kontaktné údaje

Mgr. Veronika Kohútová

IPčko

kohutova@ipcko.sk

Možnosti skvalitnenia prevencie na školách s prihliadnutím na súčasné špecifiká obdobia (aj predčasného) dospievania

Fakulta Psychológie, Paneurópskej vysokej školy, Bratislava, Tomášikova 20

„Puberta a adolescencia sú krásnymi a dôležitými úsekmi života. Ale často so sebou nesú aj bolesť, rozčarovanie a zmätok. Dnešné deti vstupujú do puberty skôr, niekedy už pred 10 rokom svojho života, ale domov opúšťajú oveľa neskôr ako v minulosti.“

Michael Carr-Gregg, Erin Shale, 2002

Abstrakt

Príspevok pojednáva o nevyhnutnosti rešpektovania špecifik obdobia puberty a adolescencie pri koncipovaní univerzálnej prevencie. Je nevyhnutné zohľadniť výsledky výskumných šetrení, ktoré sa týkajú aj biologickej akcelerácie a predčasného dospievania. Sú alarmujúce. Tieto fenomény prinášajú nové problémy v emocionálnej i sociálnej oblasti dospievajúcich, predovšetkým problémy so self-esteem. Zároveň upozorňujú na riziká vzniku závislostí, depresí, porúch príjmu potravy, experimentovania so sexualitou a predčasnej sexuálnej aktivity. V súčasnosti absentuje systematicky realizovaná a koordinovaná prevencia na slovenských školách. Podčiarkujeme predovšetkým komplexný rozvoj osobnosti prostredníctvom uplatňovania princípov pozitívnej psychológie, rozvíjaním sociálnych zručností a kľúčových kompetencií žiakov v prostredí školy ako aj doplnenie úplne absentujúcich informácií týkajúcich sa aj sexuality a dospievania.

Kľúčové slová: obdobie adolescencie, obdobie puberty, predčasné dospievanie, prevencia, rodina, škola, žiak

1 Úvod

Dnešná generácia dospievajúcich mladých ľudí - Aká vlastne je? Virtuálna? Počítačová? Závislá? Otvorená? Drzá? Prelietavá? Premotivovaná? Rýchla? Nevďačná? Stratená? Alebo citlivá, vnímavá, sebavedomá, tvorivá, ambiciózna? Aj toto sú prívlastky, ktoré nájdeme, ak listujeme v literatúre alebo hľadáme na internete príspevky o deťoch a mládeži. Mali by sme si zodpovedať na otázky: Aké sú jej potreby, po čom títo dospievajúci ľudia túžia, čoho sa obávajú, aké nástrahy musia prekonávať, ako sú do života pripravení? Čo pre nich vieme urobiť? Veľa v súčasnosti hovoríme o správaní dospievajúcich ako o protispoločenskom, rizikovom, sociálnopatologickom. Klasická prevencia v zmysle varovania a vyrátavania nežiadúcich účinkov, dôsledkov na zdravie a život prestáva fungovať. Akoby boli voči nej rezistentní. Prečo je to tak? Pri koncipovaní súčasnej prevencie považujeme za nevyhnutné pripomenúť, že obdobie puberty a adolescencie sú kľúčové v živote človeka, ktoré výrazne ovplyvňujú jeho život v dospelosti. Majú svoje špecifiká, ktoré musíme akceptovať a zapracovať do preventívnych aktivít, aby sme mohli následne predikovať ich úspešnosť.

2 Špecifiká dospievania

Podľa Kurica (in Končeková, 2007) sa má adolescent pripraviť kvalifikovane, úmerne svojim schopnostiam na životné povolanie a dospieť v samostatnú a vyspelú osobnosť. Jednou z vývinových úloh tohto obdobia je hľadanie vlastnej identity, utváranie seba samého, pátranie po hodnotách a hľadanie zmyslu svojej existencie. Je to štádium experimentovania v oblasti partnerstva, voľby povolania a záujmov. Na začiatku tohto vývinového obdobia si dospievajúci kladie základné otázky – kým som, kam patrí, kam smerujem, čo je pre mňa dôležité. Ako naznačujú Langmeier a Krejčířová (2006), schopnosť vnímať seba nezávisle na mienke druhých bez pocitov viny je prejavom psychickej nezávislosti a úspešnej individuácie. Hľadanie vlastnej identity je aktívna snaha priblížiť sa k vlastným ideálom.

Slovenská psychologička, doc. Eva Poliaková, vymenováva niekoľko zásadných faktorov, ktoré na dnešnú mládež vplývajú: „Dospievanie je kritické obdobie s veľkými fyzickými a emocionálnymi zmenami, ktoré nastupuje podstatne skôr, ako na začiatku minulého storočia. Priemerný vek prvej menštruácie sa znížil o 5 rokov u dievčat a priemerný vek prvej polúcie u chlapcov približne o 3–4 roky. Obdobie dospievania je čas prvých sexuálnych skúseností, zoznamovanie sa s vlastnou sexualitou, ktorá nastupuje podstatne skôr ako tomu bolo pred pár rokmi.. To však znamená aj viac nastupujúcich problémov nielen pre samotných aktérov, pre dospievajúce dievčatá a chlapcov, ale aj pre ich rodičov a učiteľov.“ (Poliaková, 2004) Problém predčasného dospievania je v súčasnosti veľmi aktuálny. prsníkov).

Autorky Deardorff a Greenspan (2014) zdôrazňujú, že v posledných desaťročiach nastávajú dramatické zmeny v dospievaní dievčat. Čo sa vlastne deje, keď majú dievčatá mozog osemročný, ale telo trinásťročný? Podľa dostupných údajov približne u 5% dievčat štartuje puberta pred ôsmym rokom. Súhlasíme s autorkami, že skoré dospievanie je nie len problém fyzických zmien, ale dejú sa hlavne zmeny psychologické, ktoré prinášajú vysoké riziko pre problémové správanie, zdravotne dlhodobé zmeny (napr. obezita, depresie, poruchy príjmu potravy a rakovina

Emócie dospievajúceho sú ovplyvňované hormonálnymi zmenami, ktoré prebiehajú počas dospievania a prejavujú sa nestálosťou, dráždivosťou, impulzivitou, nedostatkom sebaovládania. Toto obdobie je typické nechutou prejavovať svoje emócie (Vágnerová, 2005). Oveľa významnejšie a problémovjšie vnímajú sociálne a emocionálne problémy predčasne dospievajúcich dievčat, predovšetkým problémy so self-esteem. Zároveň upozorňujú na riziká vzniku depresií, závislostí, predčasnej sexuálnej aktivity a experimentovania so sexualitou.

Deti dostávajú permanentne feedback o sebe z mnohých zdrojov: od priateľov, učiteľov, z médií a od rodičov. Všetky tieto informácie utvárajú obraz o nej/ňom, hlavne aké správanie očakáva spoločnosť od dospievajúceho a ako vidí jeho vyvíjajúce sa telo. (McCoy, Wibbelsman, 2003)

V správaní môžeme pozorovať negativizmus, nepriateľské, niekedy až agresívne správanie, ktoré sa podieľa na komplikovaných vzťahoch v užšom i širšom sociálnom prostredí. Ku zlepšeniu sebakontroly, vytrvalosti, schopnosti lepšie odhadnúť svoje možnosti dochádza ku koncu tohto vývinového štádia. Pre rozvoj dospievajúceho je aj naďalej najdôležitejšou sociálnou skupinou rodina, aj keď dochádza k stále väčšiemu osamostatňovaniu a rodič sa stáva viac partnerom ale naďalej zostáva autoritou. Je veľmi dôležité, zdôrazňujú Kathy McCoy, Charles Wibbelsman (2003), aby rodičia vysielali dieťaťu pozitívny obraz o ňom. Rodičia často nevedia, pod akým tlakom je ich dieťa. Ono potrebuje pozitívny prístup, nie stálu kritiku v tomto období. Nepotrebuje stálu kontrolu toho čo robí vonku, ale musí cítiť teplo, lásku a záujem o neho zo strany rodiča. Štúdie potvrdzujú, že deti, ktoré majú láskyplné vzťahy s rodičmi, majú menej často depresie a anxiety.

Čo je zo strany rodičov najdôležitejšie v tomto období? McCoy a Wibbelsman (2003) navrhujú rodinám, že zo všetkého je najdôležitejšie, aby pomohli svojmu dieťaťu vytvoriť si o sebe zdravý a sebavedomý obraz, predovšetkým v období predčasného dospievania.

Je dôležité predovšetkým dieťaťu zdôrazniť, že:

- každý prechádza pubertou, ale ty len o niečo skôr,
- dôležitá pre teba je naša starostlivosť, sme tu stále pre teba,
- niekedy sa budeš cítiť zvláštne, možno smiešne, ale v tomto období je to normálne.

„Čím hlbšie, istejšie a menej konfliktné sú vzťahy, ktoré dieťa k rodičom nadviazalo, tým ľahšie prebehne i celý proces emancipácie nutný pre osobné zrenie.“ (Langmeier & Krejčířová, 2006, s. 153). Napriek nezhodám, zvýšenej kritickosti a negativizmu v tomto období, si dospievajúci ponechávajú základné hodnoty svojej rodiny. Ku koncu tohto obdobia sú vzťahy s rodičmi pomerne stabilné.

Vrstovnícka skupina sa stáva v čase odpútavania od rodičov stále dôležitejšou, je miestom sebarealizácie a uspokojovania základných potrieb a emócií (Vágnerová, 2005). Jednotlivec preberá normy a pravidlá svojej skupiny, túži byť akceptovaný a prijímaný, niekedy aj za cenu neprimeraného správania. Tieto vzťahy poskytujú priestor pre nadobúdanie sociálnych zručností, ktoré umožňujú zvládnuť neskoršej partnerskej a rodičovskej roly. Nadobúdanie nových vzťahov s dospievajúcimi približne rovnakého veku pripravujú mladého človeka v procese emancipácie na dlhodobšie emočné vzťahy v dospelosti. Vplyv rovesníckej skupiny postupne klesá, dôležité začínajú byť individuálne záujmy a osobné vzťahy. Začiatkom adolescencie sa objavujú „prvé lásky“. Jednotlivec si teda podľa Vágnerovej (2005) osvojuje mnohé sociálne roly, ujasňuje si genderovú identitu a učí sa akceptovať rozdiely.

Voľný čas sa stáva priestorom príjemných zážitkov, príp. kompenzáciou v situácii zlyhávania a neúspešnosti v škole. Rôznorodá záujmová sféra by mala byť u mladých ľudí priestorom na vyjadrenie pocitov, prání na základe slobodnej voľby. Adolescenti preferujú vlastnú kultúru, istý spôsob sebvýjadrenia, napr. prostredníctvom počúvania istého druhu hudby, majú vlastný virtuálny svet, chatujú, hrajú počítačové hry, športujú.

Hľadanie seba samého súvisí aj s hodnotovou a duchovnou orientáciou. Vývinové štádium dospievania je charakteristické hľadaním hodnôt, ktoré človeka presahujú a nachádzaním zmyslu svojej existencie. Problém adolescencie je aj v slabej čitateľnosti hodnôt a nejasnosti hodnotového systému v neustále sa meniacej spoločnosti.

„Mnohé negatívne vonkajšie prejavy dospievajúcich i preháňanie rozdielov a konfliktov s rodičmi sú prejavom neistoty mladého človeka v otázke identity a obranou proti tejto úzkosti“ (Langmeier & Krejčířová, 2006). Toto obdobie plné rozporov medzi telesným rastom a psychickou zrelosťou, názorové nezhody medzi generáciami a rozpor medzi výchovou, hodnotami rodiny a širším sociálnym prostredím postupne prechádza do obdobia, kedy sa začína prejavovať ako psychicky a telesne zrelý mladý dospelý. Spomenuté špecifiká by mali byť zásadné pri tvorbe koncepcie prevencie rizikového správania na univerzálnej úrovni v školách.

3 Prevencia

Prevenciu môžeme chápať ako realizáciu aktivít, ktoré vedú k predchádzaniu nežiadúceho správania a jej cieľom je ochrana zdravia a vzdelávanie v oblasti zdravého životného štýlu. Samostatné poskytnutie informácií o negatívnych dôsledkoch akéhokoľvek rizikového správania je v rámci prevencie nedostačujúce. Na viacerých školách preventívne aktivity fungujú len na formálnej úrovni, často sú žiaci v rámci preventívnych aktivít (či už ide o látkové alebo nelátkové závislosti, vandalizmus, šikanovanie, atď.) informovaní o ich negatívnom účinku na psychické a fyzické zdravie. Poprípade sú upozornení na sankcie v prípade, že porušia školský poriadok, ale to sa ukazuje ako neefektívne. Doplnenie o interaktívne intervencie zamerané na zmenu postojov a rozvoj vybraných zručností pre život je nutnosťou. Medzi špecifické zručnosti patria tie, spojené s používaním internetu, so zvládaním stresu a emócií, s interpersonálnymi situáciami a s denným režimom a zmysluplným využívaním voľného času. Za nevyhnutné považujeme zapojiť do prevencie aj intervencie, konzultácie, interaktívne prednášky s rodičmi, blízkymi osobami, komunitami, voľnočasovými organizáciami, ktoré sa spolupodieľajú na výchove detí.

Z praxe (z rodičovský združení) si dovoľím konštatovať, že mnoho rodičov trávi minimum času so svojimi deťmi. Aj keď vieme, že v tomto prípade nerozhoduje kvantita, ale kvalita spoločne stráveného času. Veľakrát nevedia, ako ich deti trávia voľný čas, koľko času trávia na internete, pred televíziou alebo pri počítačových hrách, s kým sa stretávajú. Akých priateľov v skutočnosti majú, a či vôbec nejakých majú. Akoby niektorých rodičov nezaujímalo, čo ich deti trápi alebo teší, nemajú čas so svojimi deťmi angažovane hovoriť a aktívne počúvať. Dieťa z takejto rodiny má deficit lásky, túži po pozornosti, ktorú si často vynucuje neadekvátnym správaním v škole, neverí si a skúša zaujať po svojom, snaží sa nájsť si oblasť sebarealizácie. Títo rodičia častokrát „tlačia na školu“ aby prebrala zodpovednosť za nedostatky vo výchove ich detí. Táto inštitúcia však plní iné dôležité funkcie a nemá priestor, podmienky a ani nie je jej úlohou suplovať rodičovskú výchovu.

Je ale nevyhnutné aby vzájomne škola a rodina spolupracovali, dopĺňali sa a spoločne vytvárali také podmienky aby sa u detí pozitívne stimuloval ich rozvoj. V rámci svojich možností s prihliadnutím na špecifiká detí a učiteľov by sa škola mala snažiť podporovať vznik a rozvoj protektívnych faktorov, aby sa eliminoval vplyv prípadných rizikových faktorov. Školy, vzhľadom na požiadavky žiakov, nedostatočne vytvárajú priestor pre voľnočasové aktivity, ktoré by boli dostupné (časovo aj finančne), vhodné a adekvátne prítťažlivé pre žiakov. V tejto oblasti sa spolieha na rodičov, ktorí majú svojim deťom zabezpečiť voľnočasové vyžitie. No prax nám ukazuje, že kvôli finančnej náročnosti a súčasnej maximálnej pracovnej vyťažnosti rodičov, sa deti ocitajú na dlhé hodiny pred počítačmi, televíziou, internetom alebo sa na ulici stávajú členmi rôznych pouličných skupín, ktoré preferujú rizikové správanie, alebo sa len tak bezcieľne „potulujú“. Nie zriedka volajú deti a dospievajúci o pomoc neadekvátnym až protispoločenským správaním, či už na internetových fórach alebo v realite.

4 Návrhy podporujúce prevenciu v školskom prostredí (z praxe):

Aplikovanie princípov pozitívnej psychológie, v zmysle podpory a rozvíjania individuálnych zdrojov zdravia, silných stránok osobnosti, ktoré ovplyvňujú kvalitu v škole, v rodine ale aj v práci, v partnerstve, v komunite.

Rozvíjanie sociálnych zručností žiakov (empatie, asertívneho správania, kultivované vyjadrovanie vlastných názorov, myšlienok, postojov, rozvoj sebaúcty a vlastnej hodnoty, reálneho sebaobrazu, prekonávanie neúspechov ale aj spracovanie vlastných úspechov, atď.) a celkovej sociálnej kompetencie, aby sme stimulovali komplexný rozvoj osobnosti. Malo by sa realizovať ako integrálna súčasť každodenného edukačného procesu, vyučovania, mimoškolských aktivít.

Navrhujeme (do)vzdelávanie pedagógov v oblasti rozvíjania kľúčových kompetencií (v rámci pregraduálneho, postgraduálneho štúdia, celoživotného vzdelávania). Ponúknuť im programy rozvoja vlastných kľúčových kompetencií aj metodiku a koncepciu komplexného rozvoja osobnosti žiakov.

Pripravovať žiakov k sebautváraniu a sebariadeniu vlastnej osobnosti a k budovaniu zdravých interpersonálnych vzťahov.

Motivovať deti k vytváraniu ašpirácií v rôznych im blízkych oblastiach, vzbudzovať v nich túžbu po poznaní a osobnom raste.

Ak ich naučíme vytyčovať si ciele a robiť si plány na im primeranej ašpiračnej úrovni, ich angažovanosť, aktivita a zodpovednosť za vlastný život a zdravie sa určite zvýši.

Vytvorenie reálneho priestoru a podmienok pre seberealizáciu v škole a aj v rámci mimoškolských aktivít v kontexte zmysluplného trávenia voľného času.

Za kľúčovú považujeme aj efektívnu a fungujúcu spoluprácu školy s externými odborníkmi (lekármi, psychológmi, adiktológmi, atď.) ziskovými aj neziskovými organizáciami, ktoré vedú efektívne doplniť a podporiť aktivity a zámery konkrétnej školy (prevencia, záujmové aktivity)

Včleniť nadobúdanie a rozvíjanie „IT gramotnosti“ do naozaj kvalitnej výuky v rámci predmetu „Informatická výchova“, napr. naučiť deti, kde a ako vyhľadávať relevantné informácie, zdroje a prípadne pomoc na internete, a aj v tomto kontexte rozvíjať u žiakov kritické čítanie a kritické myslenie.

Vyškoľenie pedagógov v práci s IKT, aby sa ich aplikácia na hodinách nezužovala len na premietanie PowerPointových prezentácií, ktoré v súčasnosti často nahrádzajú výklad pedagóga a žiaľ aj diskusiu na danú tému. Vhodne implementovať IKT do predmetov každodennej výuky.

Ponúkať pedagógom kvalitné aktivity realizované profesionálmi v danej oblasti v rámci celoživotného vzdelávania na zvyšovanie ich Self – efficacy, sociálnych zručností a sociálnej kompetencie a inovátnych metód vzdelávania.

Prítomnosť školského psychológa na každej škole a jeho aktívna a angažovaná práca so žiakmi, učiteľmi, vedením školy aj rodičmi. Dobrý školský psychológ by mal byť schopný pochopiť, podporiť (na základe zohľadnenia požiadaviek vedenia, učiteľov, rodičov a žiakov) a vypracovať takú „konceptiu podpory rozvoja školy“, kde zväži silné a slabé stránky školy ako systému, potreby všetkých zainteresovaných, nevyhnutnosť a poradie ich plnenia ale aj svoje zdroje, schopnosti a zručnosti. Aby sme mohli predpokladať úspešnú prácu školského psychológa, je nevyhnutná maximálna obojstranná spolupráca s vedením školy a vzájomná dôvera.

Vytvoriť systematickú, vzdelávaciu stratégiu na prevenciu výchovne problémového správania v školách, ktorá bude zohľadňovať aktuálne špecifiká cieľovej skupiny.

Možnosti skvalitnenia prevencie...

5 Diskusia

Vrátim sa k otázke na začiatok. Aká je dnešná generácia? V období dospievania má nárok byť virtuálna, počítačová, otvorená, drzá, prelietavá, premotivovaná, rýchla, nevďačná, stratená. Uvedomujeme si, že progres spoločnosti, náhle zmeny, vývoj IKT, predčasné dospievanie- to sú fakty, pred ktorými si nemôžeme zakrývať oči. Ani by sme ich nemali alibisticky používať, keď chceme ospravedlniť alebo vysvetliť zlyhanie mladého človeka. Je dôležité o nich vedieť a „mladú generáciu“ na ne dostatočne pripraviť. Nie je nevyhnutné vytvárať špecifické programy primárnej prevencie, ktoré sa zúžujú na konkrétny nežiadúci fenomén (drogy, kyberšikana, predčasný pohlavný styk, nelátkové závislosti, atď.). Venujme energiu do komplexného rozvoja a podpory osobnosti adolescenta, preto že je aj citlivý, vnímavý, sebavedomý, tvorivý, ambiciózný a dôverujeme mu, že si poradí. Ak bude mať dostatočne rozvinuté sociálne zručnosti a kľúčové kompetencie, bude sa vedieť rozhodovať správne a bude si uvedomovať vlastnú zodpovednosť za svoje správanie, zdravie a život.

Použitá literatúra

- Carr-Gregg, M. , Shale, E. (2002). Pubertáci a adolescenti. Praha: Portál
- Greenspan, L., Deardorff, J. (2014). The New Puberty: How to Navigate Early Development in Today's Girls. New York: Rodale.
- Končeková, L. (2007). Vývinová psychológia. Prešov: Vydavateľstvo Michala Vaška.
- Langmeier, J., Krejčířová, D. (2006). Vývojová psychologie. Praha: Grada.
- McCoy, K., Wibbelsman, Ch. (2003). Growing and Changing: A Handbook for Preteens. (Revised and Updated). New York: The Berkley Publishing Group.
- Poliaková, E. (2004). Prečo chceme hovoriť s mladými dievčatami a chlapcami o intímnych vzťahoch, sexualite a ich rizikách. Dostupne na: <http://www.webnoviny.sk/zdravie/intimne-vztahy-sexualita-a-ich-rizik/436921-clanok.html>
- Vágnerová, M. (2005). Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání. Praha: Karolinum.
- Carr-Gregg M., Shale E. (2002). Pubertáci a adolescenti. Praha: Portál.

Kontaktné údaje

PhDr. Henrieta Rol'ková, PhD.

Paneurópska vysoká škola

Fakulta psychológie

email: henrieta.rolkova@paneurouni.com

L'adové Internety

Marek Madro

IPčko

Abstrakt

Obdobie mladosti je plné hľadania, bádania a skúšania nových vecí. Lákavé je najmä to nekonvenčné, nezvyčajné, nebezpečné, iné. Príspevok priblíži málo známe miesta vo virtualite - deep web a dark web, ktoré môžu byť pre mnohých mladých ľudí zaujímavé, no aj nebezpečné a sú pomerne ľahko dostupné. Príspevok poukáže tiež na riziká takejto zvedavosti a bude informovať o fenoméne torových sietí z pohľadu praxe internetovej poradne.

Kľúčové slová: adolescencia, darkweb, deepweb, disinhibičný efekt, virtualita

Odvaha v online prostredí

Online prostredie a internet sa postupne stále viac vnášajú do bežného života nás a našich detí. S jeho možnosťami a rizikami sa stretávame na každom kroku. Cez internet pozeráme správy, komunikujeme, platíme účty, kupujeme jedlo, elektroniku či oblečenie, na internete žijeme. Viac ako pre nás, dospelých, je internet známe a bežné miesto pre dospievajúcich a mladých ľudí.

Aký vlastne mladí ľudia sú? Obdobie dospievania sa vyznačuje veľkou zvedavosťou. Chcú okúsiť nový svet. Láka ich nepoznané, skryté. Je pre nich zaujímavé to, čím sa môžu od iných odlíšiť. Dalo by sa povedať, že sa búria voči tomu, čo do nich vtíka spoločnosť, rodina, okolie. Chcú veci robiť inak, lepšie. Pri hľadaní toho nového, nepoznaného, lepšieho, nechcú byť obmedzovaní a na názor, či povolenie od dospelých sa neraz nepýtajú (Vágnerová, 2008). Akoby rizík vo svete, s ktorými sa takéto ich správanie spája, nestačilo, online svet prináša ďalšie skryté online nebezpečenstvá.

V online prostredí na nás všetkých pôsobí disinhibičný efekt. Online disinhibičný efekt narúša zaužívané normy správania, dané spoločnosťou, podľa ktorých sa bežne správame. Napriek jeho nesporným pozitívam, vďaka ktorým sme ochotnejší zveriť sa, či pomôcť iným, jeho toxická forma z nás robí ľudí, ktorých azda neraz ani nespoznávame. (Suler, 2004). Naše konanie by sa dalo občas charakterizovať ako „odtrhnuté z reťaze.“ Pod vplyvom anonymity získavame dojem, že sa nikto nedozvie, čo robíme. Neviditeľnosť, za ktorú sa skrývame, nám dovoľuje konať tak, akoby sme v tom boli sami. Naše konanie ovplyvňuje aj pocit, že všetko to, čo sa deje online, je mimo nášho reálneho sveta. Sme ochotní a schopní vyskúšať to, čoho by sme sa normálne báli a zďaleka by sme to obchádzali (Suler, 2004).

Tajomstvá online sveta

Jednou z ciest, kam môžu viesť naše kroky je deepweb. Je to obrovský priestor, ktorý sa ukrýva akoby pod povrchom toho, nám všetkým známeho, bežného internetu. Niektorí autori deepweb vysvetľujú aj na príklade ľadovca, kedy to, čo je bežne dostupné, je len jeho špičkou. Naopak, pod jeho povrchom sa skrývajú mnohé informácie, ku ktorým by bežní ľudia nemali mať prístup. Je to okrem iného akoby „odkladací“ priestor.

Napriek tomu, že deepweb ako taký nie je nebezpečný a nepredstavuje pre mladých riziko, informácie, ktoré sú tam uložené je možné kontrolovať len veľmi ťažko. Vďaka tomu sa deepweb stáva vhodnou platformou pre zločin či nelegálnu činnosť. V hĺbke deepwebu môžeme teda nájsť oblasť, ktorú nazývame tiež darknet, alebo darkweb.

Práve tu je možné objednať a kúpiť zbrane, drogy, nájsť detský pornografický materiál, či dokonca objednať vraždu. Všetko sa to deje v anonymite, len s ťažkou možnosťou identifikácie a vyhľadania konkrétneho človeka (Europol, 2015). Napriek istej mysterióznosti nie je tento svet natoľko vzdialený. Príkladom môže byť incident² z júla 2016, kedy strelec v Mníchove vlastnil zbraň získanú z deepwebu, ktorá pochádzala zo Slovenska.

Mnoho dospelých o deepwebe netuší, mnohí o ňom počuli. Dokonca, na internetových fórach sa vedú dlhosiahle diskusie¹ o tom, či je to len výmysel, fantázia, sci-fi, alebo niečo také reálne existuje. Mladí ľudia sa o takýchto možnostiach zháňania informácii, ale aj nelegálnych vecí, dozvedajú z bežne dostupných médií. Články, blogy či videá, ktoré poukazujú na existenciu deep webu a darknetu, sú často tvorené zaujímavým obsahom a formou, ktorá mladých ľudí láka. Samotní vlogeri upozorňujú na nebezpečenstvo, ktoré hrozí tým, ktorí sú zvedaví. Avšak forma, akou o tomto nebezpečí hovoria, môže vo zvedavých mladých ľuďoch vzbudzovať skôr záujem a túžbu predsa len to vyskúšať. Vlogeri zároveň neraz zdieľajú presné návody na to, ako sa tam dostať, ako sa preklikať na jednotlivé stránky a čo všetko tam možno nájsť. To v mladých, a často aj v dospelých ľuďoch vzbudzuje zvedavosť. Povedia si: „Ved' sa len pozriem“, „Ved' to len vyskúšam.“ Nikdy však nevedia, na čo narazia.

Napriek skupine ľudí, ktorá deepweb vyhľadáva cielene, alebo ktorá tam ide len zo zvedavosti, sa prekvapivo dá dostať na deepweb aj nechtiac. Ak je napríklad možnosť niečo získať alebo pokračovať v ďalších leveloch fantastickej a zaujímavej hry len vďaka nainštalovaniu si nejakého programu a zadania určitého linku, v záchvate túžby hrať, či vidieť, urobíme všetko, čo od nás chcú. Ani nevieme ako, a dostaneme sa ani nevieme poriadne kam. Problémom je, že napriek ťažkej vystopovateľnosti zvonku, vedia niektorí šikovní získať informácie zvnútra. A tak sa neraz dajú aj relatívne opatrní ľudia zlákať tam, kam by nechceli.

Skúsenosť internetovej poradne IPčko.sk

Príkladom môže byť príbeh z našej poradne IPčko.sk, ktorý sa týkal mladého dievčaťa. Pre účely nášho článku ju nazveme Kika. Tá vo svojom voľnom čase hrala počítačovú hru. Po úspešnom zvládnutí všetkých dostupných levelov mala možnosť pokračovať ďalšími levelmi. Tie však vyžadovali niečo navyše. Na to, aby si mohla „odomknúť“ ďalší level, si potrebovala nainštalovať prehliadač Tor a zadať konkrétny link. V snahe a túžbe pokračovať v hre urobila všetko podľa inštrukcií. Na novom prehliadači, ktorí nebolo náročné nainštalovať, zadala link a hrala ďalej. Nikde nemusela zadávať svoje súkromné informácie, ani kontakt.

Napriek tomu jej o krátky čas prišiel e-mail s lákavou ponukou. Mala možnosť privyrobit' si. Taká možnosť sa len ťažko odmieta, najmä ak jediné čo má, je vreckové. So záujmom sa preto informovala ďalej, o akú brigádu sa jedná. To, čo zistila, ju zaskočilo. Vyžadovali od nej, aby im darovala jednu obličku, za čo jej boli sľúbené pekné peniaze. V správe nechýbalo ubezpečenie, že žiť s jednou obličkou nie je problém, že bude stačiť, keď na 3 dni príde za nimi a všetko bude v poriadku. Navrhli jej aj presný plán toho, čo má povedať doma - že bude spať u kamarátky. A najmä, nech o tom nikomu nehovorí. Dostala adresu, kam má ísť. Kika bola vydesená. Nie len z ponuky a informácie, ale tiež z toho, ako mohli získať jej adresu. Našťastie sa s tým zdôverila, a spoločne s internetovou poradňou hľadala možnosti, ako sa uchrániť.

Nebezpečie zneužívania detí

Jedným z nebezpečí online priestoru je, že páchatelia trestných činov zneužívania detí a mladých ľudí majú uľahčený prístup k získavaniu informácií a spoznávaniu svojich obetí s možnosťou mať zabezpečenú anonymitu. Deep web nie je dostupný bežnými prehliadačmi. Možnosť, ako sa dostať do týchto zákutí, a zároveň mať zaručenú anonymitu, umožňujú tzv. tórové siete. Tie zabezpečujú, že používateľ je chránený proti vyhľadaniu jeho identity.

Vďaka tomu sa páchatelia trestných činov relatívne ľahko dostanú k svojim obetiam – deťom a mladým ľuďom. Obetami groomingu (nadväzovania blízkeho emocionálneho vzťahu s dieťaťom, či rodinou, s cieľom znížiť zábrany dieťaťa a ľahšiemu zneužitiu) sú podľa informácií Child Exploitation and Online Protection Centre (CEOP, 2013) prevažne dievčatá bieleho etnického pôvodu, vo veku od 11 do 14 rokov. Watch Foundation (2013) dokonca udáva, že asi 80% obetí groomingu sú dokonca mladšie ako 10 rokov.

United Nations Office on Drugs and Crime (2014) opisuje cestu, ktorou sa páchatelia násilia na deťoch dostávajú k svojim obetiam. Tórový prehliadač umožňuje páchatelom kontaktovať svoje potenciálne obeť v anonymite aj na bežných sociálnych sieťach. V rôznych skupinách vyhľadávajú deti a mladých ľudí. V anonymite vystupujú ako ich rovesníci. Vytvárajú skupiny, kde združujú stovky detí a mladých ľudí. Podľa informácií v profiloch zisťujú obľúbené skupiny, filmy, či názory týchto mladých ľudí. Rozhovor tak vedú obsahovo naladiť tak, aby dieťa alebo mladý človek získal falošnú ilúziu blízkosti a bol otvorenejší k zdieľaniu ďalších informácií o sebe. Týmto spôsobom si vyhľadávajú a vytipujú svoje potenciálne obeť, ktoré by pravdepodobne vedeli nalákať na osobné stretnutie. Mladý človek, ktorý sa môže stať obeťou, je presvedčený že má nového kamaráta - rovesníka, no o reálnej identite toho človeka netuší.

Páchatelia zneužívania detí získavajú neraz informácie práve z darkwebu. Napriek tomu, že majú podobný cieľ, nevytvárajú si klasické organizované skupiny. Konajú jednotlivo, no spoločne komunikujú práve v priestore darkwebu. Môžu tam nájsť nie len samotný pornografický obsah, videá, či fotky, ale tiež podrobné návody o tom, ako môžu dieťa nalákať, ako s ním komunikovať, čo povedať rodine, alebo policajtom, ktorí by mali podozrenie, či kde sú najlepšie miesta, kam môžu dieťa zobrať (Information Geographies, 2013).

K zdieľaniu pornografického materiálu, najmä čo sa týka videí či fotiek mladých ľudí so sexuálnym obsahom, prispieva tiež tzv. sexting. Jedná sa o posielanie vlastnoručne vyrobených záberov so sexuálnym obsahom (Ringrose et al, 2012). Cieľom obvykle nie je, aby sa tieto materiály dostali do rúk a pohľadov mnohých ľudí. Naopak, obvykle ide o vymieňanie si takýchto videí, alebo obrázkov s priateľom alebo konkrétnym človekom. Problémom však je, ak tento komunikačný partner je niekto neznámy alebo ak dôveru zneužije. Navyše, fotka, ktorá sa nachádza na internete, sa môže veľmi ľahko vymknúť kontrole a skončiť v rukách cudzích ľudí (INHOPE, 2013).

Mladí ľudia si však často toto riziko neuvedomujú. Vďaka spomínanému disinhibičnému efektu, anonymite a pocitom nereálneho majú pocit, že online správanie nebude mať dosah na ich reálny život. Keď sa však fotky, či videá, ktoré by mladý človek nechcel zdieľať s kýmkoľvek, dostanú do nesprávnych rúk, môžu predstavovať veľký problém. Obvykle títo mladí ľudia nechcú, aby sa o tomto ich správaní dozvedeli rodičia a známi. O to viac nechcú, aby tieto materiály videli. Môžu sa tak stať obeťou vydierania, pod vplyvom ktorého môžu byť tlačení do konania, s ktorým nesúhlasia. Navyše, takéto materiály môžu v zlých rukách predstavovať riziko šikany a možnosť, ako mladého človeka zahanbiť pred známymi a kamarátmi. Napríklad prostredníctvom sociálnych sietí. Tlak, ktorý je na obeť vytváraný, je obrovský. Zároveň sa neraz hanbia o tom niekomu povedať a radšej ostávajú vo svojom trápení sami. Svoje pocity riešia sebapoškodzovaním, ba môže to viesť až k myšlienkam na ukončenie života a „vyslobodenie“ sa zo spleti všetkých výčitiek a ohrození (Crofts, Murray, 2013).

Je preto potrebné s deťmi a mladými ľuďmi hovoriť o tom, aké následky má ich konanie na internete, čo môžu robiť preto, aby si svoje súkromie uchránili. Najmä si ale treba s deťmi a mladými ľuďmi vytvárať vrúcne a blízke vzťahy, aby v prípade akýchkoľvek problémov boli práve rodičia tí, na ktorých sa obrátia o pomoc a radu.

Záver

Virtualita je obrovský priestor, ktorý ponúka neobmedzené možnosti bádania a skúmania. Tak ako prináša mnoho dobrých možností, skrýva v sebe aj ohrozenia. Informovanosť mladých ľudí je pomerne veľká, no spôsob, akým sa o temných stránkach dozvedajú, v nich vzbudzuje viac zvedavosti ako opatrnosti. Rodičia, ktorí sú obozretní, alebo najmä tí, ktorí si vytvárajú so svojimi deťmi vrúcne otvorené vzťahy plné prijatia, dávajú mladým ľuďom možnosť obrátiť sa na nich, nech by sa dialo čokoľvek. A to je možno jednou z ciest, ako chrániť deti a mladých ľudí pred nástrahami, ktoré na ne číhajú nie len vo virtualite.

Použitá literatúra

Child Exploitation and Online Protection Centre (2013). Threat assessment of child Sexual Exploitation and Abuse. [online] získané z https://ceop.police.uk/Documents/ceopdocs/CEOP_TACSEA2013_240613%20FINAL.pdf

Crofts, T., Murray, L. (2013). 'Sexting', Children and Child Pornography. Sydney Law Review. 35/85. 85-106.

Europol (2013) The internet Organised Crime Threat assessment (iOCTA). [online] získané z file:///C:/Users/Veronika/Desktop/%C4%8DI%C3%A1nky%20do%20zborn%C3%ADka/europol_iocta_web_2015.pdf

INHOPE (2012). Facts, Figures and Trends. [online] získané z <http://www.europeanfinancialcoalition.eu/private10/images/document/2.pdf>

Information Geographies (2013). The anonymous Internet. [online] získané z <http://geography.oii.ox.ac.uk/?page=tor>

Suler, J. (2004) The online disinhibition effect. [online] získané z <http://users.rider.edu/~suler/psyber/disinhibit.html>

United Nation Office on Drugs and Crime (UNODC). (2015). Study on the Effect of New Information Technologies on the Abuse and Exploitation of Children. New York: United Nations.

Ringrose, J., Gill, R., Livingstone, S., Harvery, L. (2012). A qualitative study of children, young people and 'sexting'. Report prepared for the NSPCC. [online] získané z <https://www.nspcc.org.uk/globalassets/documents/research-reports/qualitative-study-children-young-people-sexting-report.pdf>

Vágnerová, M. (2008). Vývojová psychológia I. Dětství a dospívání. Praha: Karolinum.

Watch Foundation (2013) Annual Report. [online] získané z <https://www.iwf.org.uk/accountability/annual-reports/2013-annual-report>

Internetové odkazy

1<http://birdz.sk/forum/deep-web/163109-tema.html/>

2<https://www.aktuality.sk/clanok/358428/strelec-z-mnichova-si-zbran-kupil-na-slovensku-pise-britsky-dennik/>

Kontaktné údaje

Mgr. Marek Madro

IPčko

marek@ipcko.sk

Facebook ako nástroj psychometrie

Pavol Dérer¹, Juraj Holdoš²

¹IPčko.sk, Katedra psychológie Filozofickej fakulty Katolíckej univerzity v Ružomberku

²Katedra psychológie Filozofickej fakulty Katolíckej univerzity v Ružomberku

Abstrakt

Článok sa venuje možnostiam využitia sociálnej siete Facebook pri výskumoch v sociálnych vedách. Ponúka vhlad do problematiky výberu participantov, udržiavania a zlepšovania kvality dát, ponúka náhľad konkrétnych výstupov a aplikácií pracujúcich s Facebook dátami a v skratke zvažuje niektoré etické nejasnosti pri administrácii výskumu s podobnými dátami.

Kľúčové slová: Facebook, psychometria, sociálne siete

Úvod

Facebook rýchlo nadobúda uznanie ako nástroj výskumu sociálnych vied. Predstavuje veľkú a rozmanitú vzorku participantov, ktorí môžu byť selektívne vybraní do online aj offline štúdií. Urýchľuje zbieranie dát ukladaním detailných demografických, behaviorálnych a interakčných dát, čo sa v poslednej dobe ukazuje ako veľmi cenný a efektívny nástroj pri výskumoch, cielení reklám či volebných kampaní (Green & Issenberg, 2016). Článok chce prezentovať niekoľko myšlienok a usmernení, povzbudiť k využívaniu bohatosti Facebooku na psychologický výskum, a upozorniť na niektoré etické úskalia podobného výskumu. Tie sú v súčasnosti citelné napríklad v súvislosti s Trumpovým víťazstvom v Amerických voľbách (Green & Issenberg, 2016). Taktiež sa venuje spôsobom, ako stimulovať a zefektívniť nábor participantov do výskumu a zvýšiť kvalitu dát.

Facebook je výkonný výskumný nástroj získavania dát, pretože ukladá veľké množstvo demografických profilov, a zaznamenáva enormné množstvo o správaní užívateľov v prirodzenom prostredí (Kosinski, Matz, Gosling, Popov, & Stillwell, 2015). Pri výskumoch online je veľmi dôležité, aby výskumníci brali ohľad na to, aký zážitok si účastníci z výskumu odnesú. Upútanie pozornosti zabezpečí, že účastníci výskum aj dokončia, keďže ukončiť svoju účasť vo výskume môžu jednoducho – jedným klikom. Na druhej strane, výskumy sa stretávajú s vysokou prívetivosťou účastníkov, keďže až 40% zúčastnených je ochotných poskytnúť svoje, často veľmi citlivé, údaje, ako napríklad Facebook profily. (Stillwell & Kosinski, 2015)

Nábor a udržanie participantov

Populácia na Facebooku, aj keď má tendenciu zhromažďovať prevažne istý typ používateľov, vykazuje vysokú mieru reprezentatívnosti, keďže aj vzorky mimo štandardných používateľov sú dostatočne veľké na administráciu online výskumu. Napríklad v roku 2014 malo až 35% Amerických starších ľudí vo veku nad 65 rokov zriadený Facebook profil (Kosinski, Matz, Gosling, Popov, & Stillwell, 2015). Podobná úroveň registrovaných starších užívateľov na Slovensku zrejme zatiaľ nie je, ale ešte nie sú dostupné presné dáta. Pre porovnanie, 82,2% ľudí na Slovensku používa internet (v porovnaní s USA – 89%), a na sociálnej sieti Facebook je registrovaných 44,1% populácie Slovenska (v porovnaní s USA – 62,1%) (Internet world stats, 2016). Globálna pôsobnosť Facebooku je taktiež možnosťou na skúmanie kultúrnych rozdielov v rozsahu, ktorý by bol štandardnými metódami výskumu len ťažko dosiahnuteľný. Tieto dáta boli využité napr. pri skúmaní kultúrnych rozdielov sebaaprezentácie na fotografiách (Huang & Park, 2013). V ďalšej časti sa budeme venovať špecifikám náboru a udržania participantov.

Viralita

Viralita ako forma lavínového výberu participantov je ideálom šírenia výskumu. Jednoducho znejúci koncept je ale ťažké dosiahnuť, keďže dosiahnutie virality nemá presne vymedzené špecifické kroky. Napriek tomu, online výskum "MyPersonality" (Stillwell & Kosinski, 2015) bol pôvodne zdieľaný len so 150 Facebook priateľmi výskumníka, stal sa virálnym a za 4 roky dosiahol 6 miliónov participantov. Dosiahnuť takýto úspešný výber je ale možné len s veľmi podmanivými vlastnosťami výskumu, napr. ak obsahuje hry, humorné prvky, zaujímavé psychologické dotazníky, ktoré ponúkajú okamžitý feedback, vďaka ktorým sa bude šíriť najlepšie. Šancu pre virálne šírenie výskumu je možné zvýšiť implementovaním priameho zdieľania výskumu na sociálnych sieťach. Na Facebooku plní túto funkciu tlačidlo "Pozvať priateľov". Analýza osobnosti a jej okamžitý feedback spolu s vyhľadávaním spoluúčastníkov výskumu z radov priateľov s podobnými osobnostnými črtami je tiež prospešný pre šíriteľnosť výskumu. Ak je to možné, porovnanie svojich výsledkov s priateľmi taktiež významne pridáva na atraktivite výskumu (Kosinski, Matz, Gosling, Popov, & Stillwell, 2015). Takýto výber participantov ale môže obsahovať chyby, ako napr. prispôsobenie vzorky prvým účastníkom. Úprava výberu počiatočných participantov a ich diverzifikácia napomáha reprezentatívnosti výskumu.

Targeting - reklamný nábor

Výskumníci môžu vytvoriť a použiť reklamné možnosti Facebooku na zdieľanie štúdie, dotazníka, hry a pod. Tieto reklamy môžu byť zamierené na špecifickú skupinu používateľov, ktorých je možné veľmi jednoducho vybrať na základe napr. na pohlavia, veku, miesta bydliska, jazyka, vzdelania, politických názorov, sexuálnej orientácie, a pod. Takáto forma šírenia výskumu je nie len efektívnejšia, ako bežné, napr. poštové rozposielanie dotazníka, ale aj ako reklamy Google, online časopisy a emaily. Priemerné náklady na participanta sú v tomto prípade okolo 13,75\$, od 1,51\$ do 33\$ (Kosinski, Matz, Gosling, Popov, & Stillwell, 2015). Informácie o nákladoch na online výskumy na Slovensku zatiaľ nie sú dostupné, nakoľko nie sú natoľko využívané, socioekonomická situácia ich u nás nedovoľuje, prípadne nie sú verejné.

Sledovanie participantov naprieč štúdiami

Facebook pre lepšiu identifikáciu používateľov ponúka ich identifikačné čísla, vďaka ktorým je možné sledovať participantov naprieč štúdiami, pri zachovávaní ich anonymity a šetriť zároveň čas, nakoľko výskumníci nemusia opätovne vyžadovať od participantov niektoré už dostupné informácie. Navyše, niektorí participant sa zúčastňujú viacerých výskumov, niektorých dokonca viac-krát, v ktorých vyplňajú rovnaké dotazníky v širšom časovom intervale, čím je možné longitudinálne skúmanie, či už osobnostných charakteristík používateľov, alebo testových vlastností (Kosinski, Matz, Gosling, Popov, & Stillwell, 2015).

Zostaňte v spojení

Facebook ponúka možnosť vytvorenia komunity ex-participantov, ktorá je ľahko dosiahnuteľná v prípade novej štúdie. Napríklad je možné vytvoriť Facebook stránku výskumu, na ktorú odkaz môže byť priamou súčasťou výskumu. V podobne vybudovaných komunitách je navyše dostupný priamy feedback participantov, ktorý môže ponúkať veľmi cenné informácie od priamych účastníkov a postrehy k dizajnu výskumu (Kosinski, Matz, Gosling, Popov, & Stillwell, 2015).

Zbieranie profilových dát

Na Facebooku je možné získať mimoriadne množstvo informácií o jedincoch, či skupinách ľudí z ich prirodzeného prostredia. Tieto dáta, nakoľko sú zbierané dlhodobo, nepodliehajú takému skresleniu, ako napríklad priamy dotazník. S povolením používateľa je možné získať tieto informácie:

Demografický profil: meno, vek, ID, profilová fotka, pohlavie, biografia a pod.

Používateľom generovaný obsah: statusy, komentáre, fotky, videá, linky, poznámky a pod. Cennými sú aj metadáta spomínaných obsahov.

Štrukturálne dáta sociálnej siete: zoznam priateľov, typ spojení, rodinné prepojenia a pod.

Užívateľské preferencie a aktivity: "lajky", členstvo v skupinách, zúčastnené udalosti, inštalované aplikácie a pod.

Informácie o priateľoch používateľa: demografické údaje, aktivita priateľov v závislosti od nastavenia súkromia a pod.

Súkromné správy: najmä z chatovacích aplikácií.

Tieto dáta môžu byť obohatené externými modelmi a službami, ako napr. "Linguistic Inquiry and Word Count", alebo "Apply Magic Sauce" (Kosinski, Matz, Gosling, Popov, & Stillwell, 2015).

Linguistic Inquiry and Word Count algoritmus spracováva zadaný text, a percentuálne vyhodnocuje početnosť slov, ktoré odrážajú emócie, spôsoby zmýšľania a pod (Pennebaker). Aplikácia Apply Magic Sauce na základe užívateľských preferencií na sociálnej sieti Facebook odhaduje osobnosť a iné vlastnosti jedinca.

Užívateľské preferencie – prediktor osobnostných črt

Užívateľské preferencie je možné využívať na meranie (odhad) osobnostných črt. Najvýznamnejším prediktorom v tejto oblasti sú tzv. „lajky“ (ang. like). Výstupom výskumov v tejto oblasti je už spomínaná aplikácia „Apply Magic Sauce“. Počítačový model pracujúci s „lajkami“ potrebuje iba 100 „lajkov“ na prekonanie priemerného odhadu osobnosti iným človekom (Youyou, Kosinski, & Stillwell, 2015). V porovnaní s presnosťou odhadov rôznych úrovni ľudských vzťahov potrebuje počítačový model iba 10 „lajkov“ na prekonanie odhadu kolegu z práce, 70 „lajkov“ na prekonanie odhadu spolubývajúceho, 150 na prekonanie odhadu rodinného príslušníka, a až 300 na prekonanie odhadu manžela, alebo manželky (Conelly & Ones, 2010). Najväčšia presnosť odhadu jednotlivých vlastností bola pri etnickom pôvode (95%), a pri pohlaví (93%). Z numerických premenných sa jednalo o vek ($r = 0.75$) (Kosinski, Stillwell, & Graepel, 2013).

Nástrahy používania Facebook dát

Niektoré dáta môžu byť selektívne vymazané samotným používateľom. Kvalita dát je ovplyvnená chybami typickými pre sebahodnotenie, ako napr. skreslenie sociálnej vhodnosti či zámerná dezinterpretácia a snaha o vytvorenie tzv. „true self“ online. Algoritmus Facebooku ovplyvňuje kvalitu dát kontinuálnym upravovaním podmienok používania, čo môže nepozorný výskumník vyhodnotiť ako fenomén reálneho života. Ďalším rizikom pre relevanciu dát je automatické dopĺňanie informácií pri vyplňaní profilu napríklad pri položkách ako pracovná pozícia, alebo politické názory. Tieto ovplyvňujú reálnu intenciu výberu (Kosinski, Matz, Gosling, Popov, & Stillwell, 2015). Napríklad, niektorí študenti môžu zamýšľané politické názory z pôvodného „pravcová orientácia“ zmeniť na „pravcový extrémizmus“ na základe ponúknutých možností, aj keď ich reálny postoj sa líši. Rozhodnutie zmeniť zamýšľaný vstup na ponúknutý v sebe skrýva mnohé procesy, ktoré vplyvajú na konečné rozhodnutie uviesť niečo iné, ako bol pôvodný zámer. Zo strany používateľa sa môže jednať napríklad o snahu k lepšej sebareprezentácii, keď ponúknutá možnosť prináša používateľovi pocit väčšej hodnoty. Na konečný výber vplýva aj disinhibičný efekt, ktorý spôsobuje, že používateľ neuvážene kliká na rôzne stránky, ktoré v kombinácii s funkčnosťou algoritmov sociálnej siete profilujú používateľa do pozície, v akej sa v offline svete nenachádza. (Suler, 2004)

Zo strany sociálnej siete má istý vplyv aj častot' zadávaných informácií, čo môže spôsobovať spomínané nadhodnotenie, ale zároveň aj podhodnotenie vlastnej charakteristiky. Celý proces ponúkajú napr. alternatívnej politickej orientácie podlieha nastaveniu algoritmu Facebooku, a teda je priamo závislý na jeho nastavení.

Primerané odmeny

Okamžitá spätná väzba zaujímavá pre respondenta je jednou z najlepších možností kompenzácie času a úsilia participantov. Možnosť sebapoznania je pre účastníkov výskumov stále veľmi atraktívna. Účastníci motivovaný finančnou odmenou alebo kreditmi môžu byť nepozorní, odpovedať nečestne a správať sa neprirodzene. Aj keď štúdia nezahŕňa možnosť priamej spätnej väzby, je možné pridať elementy, ktoré tak môžu urobiť. Napr. pri testovaní nového dotazníka zisťujúceho osobnosť je možné implementovať otázky zo staršieho dotazníka, ktorého výsledok môže byť účastníkom prezentovaný ako spätná väzba k ich osobnostnej štruktúre. (Kosinski, Matz, Gosling, Popov, & Stillwell, 2015)

Vyhýbanie sa nátlaku

Výskumníci sú často príliš zaujatí svojimi cieľmi, a zabúdajú na zážitok participantov, ktorý je z hľadiska úprimnosti odpovedí a prípadnej účasti na ďalších výskumoch autora mimoriadne dôležitý. Odporúča sa sprístupniť účasť a výsledky výskumu aj účastníkom, ktorí odmietli sprístupniť svoje osobné informácie. Ak je súhlas s odovzdaním údajov uvedený na konci, je väčšia pravdepodobnosť, že dáta odovzdajú, ak sa budú môcť zúčastniť výskumu, a zvyšuje sa možnosť zdieľania výskumu účastníkmi, ktorí nesprístupnili svoje údaje (Kosinski, Matz, Gosling, Popov, & Stillwell, 2015).

Etické úvahy

V súčasnosti existuje len veľmi málo, často nejasných a protirečivých pokynov k tomu, ako vlastne administrovať online výskumy (Kosinski, Matz, Gosling, Popov, & Stillwell, 2015). Je dôležité podotknúť, že používatelia sociálnych sietí ponúkajú svoje osobné údaje, ktoré sú často veľmi konkrétne, oveľa ľahšie, ako mimo sociálnych sietí. Mnoho z používateľov sociálnych sietí si ale vôbec neuvedomuje, že majú vcelku veľkú kontrolu nad dostupnosťou ich dát. Napríklad, v prípade povolenia prístupu k osobným dátam nejakou aplikáciou je toto povolenie možné kedykoľvek odvolať. Taktiež, nie je možné získať dáta z Facebooku bez povolenia používateľa, ktoré je získavané dialógovým oknom pred každou podobnou akciou. Našťastie, Facebook umožňuje výskumníkom jednat' s participantmi ako so spolupracovníkmi, nie ako subjektmi, a to najmä ak:

Participantí obdržia detaily o tom, čo bude z ich dát vyhodnotené, a kto k tomu bude mať prístup.

Obdržia spätnú väzbu k ich výkonu v teste, bez ohľadu na to, či dáta nakoniec odovzdajú, alebo nie.

Môžu stiahnuť ktorékoľvek informácie, ktoré výskumníci s ich povolením získali.

Môžu požadovať upozornenie o publikácii výsledkov založených na ich dátach (Kosinski, Matz, Gosling, Popov, & Stillwell, 2015).

Ochrana osobných údajov podlieha medzinárodným, aj miestnym zákonom, ktoré sa medzi štátmi môžu líšiť. Etické nejasnosti výskumného designu by mali byť v kontexte platných zákonov komunikované v diskusii výskumnej štúdie.

Informovaný súhlas

Pri súčasných trendoch a špecifikách prehliadania internetu je náročné participantom komunikovať podmienky používania efektívne. Aj pri seba-väčšej snahe participantí zrejme kliknú na tlačidlo „súhlasím“ bez prečítania pravidiel. Tento nedostatok by sa dal vyriešiť sumarizovaním kritických bodov podmienok do pár riadkov s hypertextovými odkazmi na relevantnú oblasť podmienok používania. (Kosinski, Matz, Gosling, Popov, & Stillwell, 2015)

Záver

Facebook, ako nástroj psychometrie má obrovský potenciál, vzhľadom na enormný dosah a množstvo dostupných dát. Riziko využívania dát získavaných zo sociálnych sietí si však používatelia málokedy uvedomujú. Sprístupňovanie osobných údajov zo sociálnych sietí, najmä prostredníctvom neznámych aplikácií, či nejasne definované pravidlá používania osobných údajov otvárajú možnosť pre sprostredkovanie údajov tretím stranám, prípadne ich využitie za účelom, ktorý nebol priamo určený. Tieto dáta môžu byť následne bez vedomia používateľa použité na marketingové účely, či dokonca, ako ukazujú výsledky Amerických volieb, na manipuláciu verejnosti v prospech prezidentských kandidátov. K takémuto zneužitíu málokedy dochádza priamym zneužitím údajov, ale skôr skrytými možnosťami, ktoré sú uvedené v podmienkach používania niektorých webových služieb. To je možné, nakoľko málo používateľov tie podmienky naozaj číta. Zo strany výskumníka si takýto spôsob psychometrie vyžaduje aktívnu participáciu výskumníkov v „živote“ sociálnych sietí, aby pochopili niektoré špecifiká online komunikácie, a nevyhodnocovali ich ako fenomény reálneho života. Je potrebné brať ohľad aj na riziká podobnej činnosti, a prispôbovať im design výskumu. Dôležité je upozorniť na limity možnosti zovšeobecňovania výsledkov, a reprezentatívnosti výskumných vzoriek, keďže stále existuje veľká skupina ľudí, ktorí sociálne siete nevyužívajú (napr. starí ľudia). Napriek tomu je táto forma psychometrie perspektívna, a je na pleciach výskumníkov, aby dátovú bohatosť sociálnych sietí dokázali využiť v prospech používateľov.

Literatúra

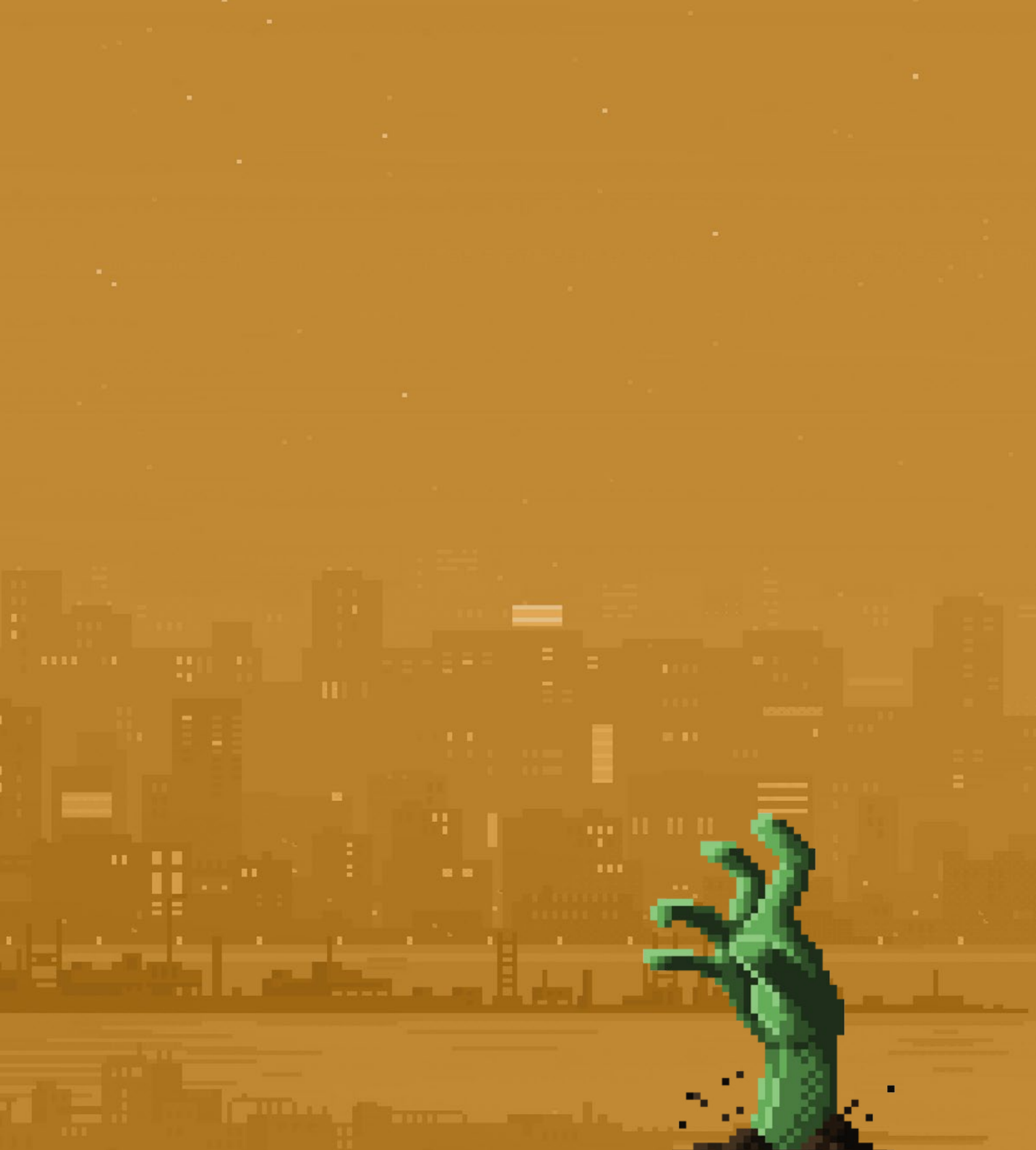
- Conelly, B., & Ones, D. (November 2010). An other perspective on personality: meta-analytic integration of observers' accuracy and predictive validity. *Psychological Bulletin*, 136(6), s. 1092-1122. doi:10.1037/a0021212
- Green, J., & Issenberg, S. (27. Október 2016). Bloomberg. Cit. 13. December 2016. Dostupné na Internete: Inside the Trump Bunker, With Days to Go: <https://www.bloomberg.com/news/articles/2016-10-27/inside-the-trump-bunker-with-12-days-to-go>
- Huang, C.-M., & Park, D. (2013). Cultural influences on Facebook photographs. *International Journal Of Psychology: Journal International De Psychologie*, 48(3), s. 334-343. doi:10.1080/00207594.2011.649285
- Internet world stats. (30. Jún 2016). Cit. 16. December 2016. Dostupné na Internete: Internet usage statistics: <http://www.internetworldstats.com/stats.htm>
- Kosinski, M., Matz, S., Gosling, S., Popov, V., & Stillwell, D. (September 2015). Facebook as a research tool for the social sciences: Opportunities, challenges, ethical considerations, and practical guidelines. *The American Psychologist*, 70(6), s. 543-556. doi:10.1037/a0039210
- Kosinski, M., Stillwell, D., & Graepel, T. (2013). Private traits and attributes are predictable from digital records of human behavior. *Proceedings Of The National Academy Of Sciences Of The United States Of America*, 110(15), s. 5802-5805. doi:10.1073/pnas.1218772110
- Pennebaker, J. (dátum neznámy). LIWC Linguistic Inquiry and Word Count. Cit. 16. December 2016. Dostupné na Internete: How it works: <https://liwc.wpengine.com/how-it-works/>
- Stillwell, D., & Kosinski, M. (Október 2015). mypersonality. Cit. 13. December 2016. Dostupné na Internete: myPersonality Project: <http://mypersonality.org/wiki/doku.php>
- Suler, J. (2004). The Online Disinhibition Effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), s. 321-326.
- Youyou, W., Kosinski, M., & Stillwell, D. (2015). Computer-based personality judgments are more accurate than those made by humans. *Proceedings Of The National Academy Of Sciences Of The United States Of America*, 112(4), s. 1036-1040. doi:10.1073/pnas.1418680112

Kontaktné údaje

Pavol Dérer

IPčko.sk, Katedra psychológie Filozofickej fakulty Katolíckej univerzity v Ružomberku

e-mail: pali.derer@gmail.com



ISBN 978-80-971933-3-1

EAN 9788097193331