

Pôsobenie médií na psychiku maloletých (Igor Škodáček)

Atmosféra národa je vytvorená kultúrou, zásluhou ktorej si dané spoločenstvo ľudí udržuje identitu. Ľudské správanie vyplýva z prirodzenosti vývoja kultúry. Cez ňu sa modifikuje úspešnosť a prežitie jedincov, skupín, nielen prirodzenou evolúciou génov. Podľa Darwina všetky druhy, vrátane človeka, sú populáciami organizmov, ktoré v sebe nesú rôznorodý súbor dedičných informácií (genofond). Každodenné udalosti menia súbor informácií a spôsobujú, že niektoré znaky zostanú a šíria sa, kým iné vymiznú. Ľudské mozgy sa vytvorili prirodzeným výberom, aby sa mimo iné funkcie, učili a osvojili si kultúru. Od dôb pleistocénu evolúcia kultúry z vtedajšej úrovne (napríklad cieľené užívanie nástrojov) ovplyvnila našu vrodenu psychiku práve tak, ako psychika ovplyvnila kultúru. Evolúcia uprednostňuje kultúrne spôsoby myslenia pomocou ktorých ľudia ochotnejšie napodobujú uznávanejšie osoby, i keď ich to môže viesť k maladaptívnemu správaniu. Na druhej strane psychické mechanizmy umožnia vznik dôležitých vzorcov správania ako je napríklad symbolické označenie sociálnych skupín (strany, združenia), alebo uplatnenie altruistického konania, ktoré napomáha žitiu a prežitiu, vyjadrené v rôznych religiozitách (Richerson, Boyd. 2012).

V súčasnom svete je po strate viery kultúra najmä kultúrou mladých, ktorá je rozširovaná médiami. Podľa profesora Scrutona ide o celosvetovú moc tvoriacu lingua franca moderných adolescentov, napríklad na televíznej stanici MTV (Scruton, 2002). Tento typ kultúry vyradil z platnosti estetický objekt a miesto neho sa postavila reklama. Pri nedostatku zdieľanej kultúry žijeme vo svete divných predstáv, meniacich sa kultov, nezakotvenosti v seba a nepocit'ovania altruizmu k okoliu.

Vyúsťuje to do prežívania úzkosti. Bezosporu k tomu prispievajú aj masovokomunikačné prostriedky. Masmédiá popri rodine a škole sú jedným z najvýznamnejších činiteľov, ktoré formujú morálno-kultúrny systém spoločnosti. Podľa prieskumu Vančíkovej a kol. (2012) vyplýva, že každé dieťa vo veku do 15 rokov na Slovensku má prístup k počítaču a využíva ho predovšetkým na zábavu a komunikáciu s ostatnými. Médiá ale v sebe majú aj potenciál negatívneho vplyvu na deti. Medzi najzávažnejšie patria nelátková návyková závislosť, kedy nedospelý má chorobný vzťah s procesom užívania internetu a sociálnych sietí, chatu, mobilu ako aj nadmerného sledovania televízie. Patologický vzťah k internetu a počítačom spĺňa diagnostické kritériá látkovej i nelátkovej závislosti (Hupková 2010). Napriek zjavným škodlivým následkom viac ako tri štvrtiny Európanov využíva sociálne siete (Velichová, 2012), ktorých počet sa do roku 2012 zdvojnásobil. V komunitnom webe sa spoločné projekty ako je Facebook (od r. 1980), Skype, a podobne stávajú pre deti a mládež občianskou spoločnosťou. Tento spôsob komunikácie je najjednoduchším spôsobom udržiavania kontaktov, kamarátstva a slúži ako náhrada sociálnych väzieb. Nevzniká len závislosť, ale aj strata súkromia. Najväčšie nebezpečenstvo z internetu predstavujú webové stránky s pornografickou tematikou. Predovšetkým americkí psychológovia, psychiatri, vychovávatelia a sociálni pracovníci považujú za znepokojujúce, že veľa detí strávi u televízie denne dve až 3 hodiny aj viac. Digitálne médiá-počítače, smartphony, herné konzoly, televízia, tablety zaberajú mladistvým sumárne 7 a pol až 8 hodín denne. Marc Prensky v r. 2001 označuje jedincov, ktorí sa narodili po r. 1980 a vyrastali s počítačmi a internetom, ako digital immigrants, iní hovoria o generácii X či net generation. Ide o mládež, ktorá žije v digitálnom svete modernej informačnej techniky a sú označovaní ako digital natives (Jones 2011). Menej zažívajú reálne vzťahy, čo má za následok stress a znižovanie sebaovládania, osamelosť a depresiu s agresiou. Tieto stresory spôsobujú odumierania neurocytov a smerovanie k digitálnej demencii. Ako najúčinnější spôsob riešenia konfliktov sa považuje násilie.

Nedospelý je dezorientovaný v oblasti etických noriem a hodnôt. U súčasnej mládeže sa zo zábavy alebo nudy pod vplyvom vrstovníkov rozvíja záľuba v počítačových hrách, čo často

prerastá do patologického hráčstva. Nedospelí tak spĺňajú charakteristiky obsedantne kompulzívneho konania, často depresívneho syndrómu spojeného s agresiou a klamaním. Kradnú a požičiavajú si peniaze spolu so stratou záujmu o štúdium. Kyberšikana predstavuje zneužívanie mobilných telefónov a internetu (e-mail, blogy) na posielanie agresívnych a dehonestujúcich správ. Páchateľ ostáva anonymný ako v priamej forme kyberšikany, tak v zastúpení, kedy využíva druhých (ktorí o tom ani nevedia, že sú zneužívaní na danú činnosť) pre šikanovanie obete v kyberpriestore.

Televízne vysielania a internet bezosporu rozširujú svet poznania, ale aj svet problémov. Sledovanie agresívnych scén sa nezriedka stáva spúšťáčom deviantného správania. Dieťa stráca kontrolu nad agresívnymi pudmi, rozvíja sa hypoprosexia (znížená pozornosť), vzniká mravná otupelosť, pozdejšie až znaky morálnej insanity. Nadmerné sledovanie televízie psychicky formuje detský mozog (Juan, 2002). Veria tomu čo vidia v televízii, nerozlišujú medzi zábavou a reklamou. Pre deti sú obzvlášť nebezpečné napínave a strašidelné filmy. Deti sledujú televíziu so silným citovým prežívaním a môže dôjsť u nich ku sníženiu sebakontroly, majú emocionálnu skúsenosť strachu. Môžu spĺňať dokonca kritériá sociálnej úzkostnej poruchy ak abnormálna úzkosť vzniká pred 6 rokmi (Drtílková, 2001). Deti sú vystavované násiliu nielen v kriminálnych príbehoch a westernoch, ale aj v kreslených filmoch a správach zo sveta. Albert Bandura (1983) tvrdí, že násilie v televíznom vysielaní, vnáša agresívne správanie do spoločnosti. Vytvára modely agresívneho správania, ktoré dieťa nemôže mať z vlastnej skúsenosti a redukuje zábrany k použitiu agresívneho konania. Televízia neučí agresivite, ale posilňuje existujúce predispozície pre alebo proti agresivite. Deti absorbujú časť dobra, ktoré vidia v televízii. Sledujú ale veľa komerčných televízií a malé deti pred 8 rokmi nerozlišujú medzi programom a komerčným vysielaním. Sledovanie relácií predvádzajúcich násilie vo veku osem rokov jedinca predikuje vyšší počet zadržaní a odsúdení za násilné trestné činy vo veku jeho tridsať rokov. S dospelosťou sa mladiství začínajú dívať na relácie hlavného vysielacieho času. Posiluje sa predstavivosť toho v čo sami veria, unikajú z obtiažnych životných situácií a identifikujú sa s imaginárnym svetom svojich hrdinov.

Internet vytvoril obrovské možnosti komunikácie medzi ľuďmi, ale na druhej strane má preukázateľný potenciál narušiť ich osobné vzťahy. Ešte v r. 1998 pracovníci Carnegie Mellon University (Liebowitz a spol., 2001) zistili, že ľudia ktorí strávili denne na internete niekoľko hodín, zažívali vo zvýšenej pocíť smútku, osamelosti a úzkosti. Čím viac úzkosti cítime, tým viac vyhľadávame zábavu a čím viac zábavy máme, tým viac cítime úzkosť. Zdá sa, že cestou ako uniknúť tomuto začarovanému kruhu je získavanie nových informácií, aby sa veľa ujasnilo. Ale človek zahltený informáciami nevie čo si má s nimi počať a následkom toho je anxieta a depresia.

Vplyv médií na psychické funkcie nedospelých

Médiá najmä od čias Guttenberga, vplývajú ako informačné nosiče na jemne prepracovanú sieť mozgových funkcií ovplyvňujúc plasticitu najmä vyvíjajúceho sa mozgu. Médiá sa postupne vyvinuli od tlačeného slova až do úrovne internetu a ovplyvňujú psychiku miliónov nielen najbližšieho okruhu ľudí, ale celé spoločenské vrstvy a štáty. Komplexne v rôznej forme - zvukovej, vizuálnej aj čuchovej na rôznych nosičoch - pôsobia na nedospelú časť spoločnosti v podobe uvedomelých a nevedomelých sŕôp. Čím je niekto mladší, tým má aj menej rozvinuté spojenia s oblasťami mozgu najmä pre logické myslenie, závery, plánovanie. Podliehajú viac citovo prifarbeným názorom. Čím je niekto mladší, tým má menej rozvinuté spojenia s oblasťami mozgu najmä pre logické myslenie, závery, plánovanie. Okrem dedičnosti tu zohrávajú úlohu kultúrne faktory vyjadrené vo vplyve rodiny, výchove, zásadných životných udalostiach, čítaní kníh, sledovaní elektronických médií, ktoré rozhodnú či sa u jedinca vyvinie buď úzkosť alebo depresívny stav. Týmto spôsobom sa ľahko nimi manipuluje a pomerne

ľahko sa vytvára "brain washing". Úzkosť a depresia vychádzajú pravdepodobne z rovnakého základu.

Nedospelí sa pod vplyvom médií ľahko odpútajú do denného snenia, uletia do svojich predstáv, v ktorých sa vyžívajú a prekonávajú svoje neistoty, úzkosti. U úzkostných jedincov je vyššie riziko depresí ako u zvyšku populácie a naopak. Depresívni jedinci môžu prežívať úzkostné stavy. Pre obidva stavy je spoločné silná emočná sklúčenosť. Ak podľa hnu antisociálnym názorom silnejších alebo starších jedincov, či vnímaniu predpojatých médií, prekonávajú tieto stavy aroganciou, výsmechom, podceňovaním iných alebo agresiou. Média majú možnosť upevňovať primerané správanie, ale aj sklony k agresivite, napríklad u detí s hyperkinetickými poruchami. Média vplyvom, ktorý je veku neprimeraný môžu vyvolať pochopiteľne aj iné patické odchýľky v nedospelom a tým rozvoj reaktívnych stavov, napr. anxiózných, depresívnych, alebo dajú podnet k impulzívnemu konaniu - napr. suicídium. Kotásková (1984) uvádza, že vystavenie dieťaťa agresívnemu, antisociálnemu a inak deviantnému sociálnemu modelu má zákonite značne negatívny vplyv na utváranie sociálnych a morálnych kvalít osobností dieťaťa. Pôsobenie hlavne audiovizuálnych diel svojou konštrukciou (ako je napr. fantasy) môžu ešte viac vplývať na jedincov s nábehom k psychickým poruchám. U psychicky tangovaného jedinca môžu vyprovokovať halucinácie, úzkosti, tenzie, bludy. Tým je možné vysvetliť neprimerané prejavy konania tohto dieťaťa ako je útek, agresia, plač, krik, strach, poruchy vedomia, nočné desy, pomočenie a podobne, ktoré si zasluhujú okamžitú psychiatrickú pomoc.

Inadekvátne obsahy rôznych médií u predisponovaných nedospelých vyvoláva anxiu. V detskom veku sa úzkosť prejavuje v podobe hypochondrických predstáv, obsesiami a kompulziami, poruchami reaktívnej príchylnosti, strachmi z objektov ako aj stavmi zlosti - temper tantrum, poruchami spánku, posttraumatickou stresovou poruchou, fóbiami a úzkostnými poruchami. Panická porucha sa najčastejšie vyskytuje u adolescentov. Surové obsahy médií uvoľnia delikventné správanie predovšetkým u rozvíjajúcej sa agresívnej a nesocializovanej osobnosti. U nich sa pravdepodobnejšie prejaví neblahý vplyv čítania hororov ako aj katastrofických dejov, agresívnych vyobrazení, znásilnení, drzostí prezentovaných niektorými médiami. Technicky to nie je vina médií. Vždy sa budú vyrábať filmy, hrať divadlá, písať knihy, rozprávať deje s hororovým, lascívnym či pornografickým obsahom. Skôr ide o nedostatky vo vývine svedomia rodičov, ktoré sa prejavujú v ich správaní a pre dieťa predstavujú model, s ktorým sa identifikuje. Ide o zrejmy defekt kultúry, ktorý pôsobí na psychiku a správanie nedospelého.

Preventívne možnosti pôsobenia médií

Kultúrne negatívne zážitky sa špecificky fixujú z pohľadu sebazáchovy. Jedinci žijú v strehu, anxiety, čo pri dlhom trvaní prejde do exhauscie, depresívneho stavu, či útočnosti. Naše schopnosti napodobniť idey ostatných umožňuje síce rýchle prispôbenie, ale umožňuje aj preberanie patologických kultúrnych maladaptácií. Našťastie sa vytvárajú ďalšie prepojenia neurocytov mozgu s uchovaním provitálnych informácií, obzvlášť pri pružnom a rýchlom vývoji mozgu nedospelých (Spitzer, 2014). Pri bežnom, tzv. všednom živote sa dá predpokladať udržiavanie ekvilibria pozitívnych zážitkov s negatívnymi. V záveroch „Odporúčania amerických detských lekárov“ sa rozhodne odmieta sledovanie audiovizuálnych médií u detí do dvoch rokov (napr. Teletubbies) a u detí do troch rokov sa pripúšťa maximálne hodina denne (Zimmerman a kol., 2007). Psychika má množstvo vyvážených mechanizmov odmietania škodlivých ideí a podpory výhodných zámerov pre zlepšenie zdatnosti ľudí. Prirodzený výber pôsobiaci na kultúru je ultimátnou príčinou ľudského správania rovnako ako prirodzený výber pôsobiaci na gény (Richerson, Boyd, 2012).

Profesionálne zodpovední pracovníci médií vedia, že pracujú s informáciami, ktoré môžu byť nebezpečným materiálom pre psychiku detí. Preto citovo a rozumovo vyrovnaní predvážkovatelia mediálnych štruktúr, tvorcovia programov a vôbec pracovníci v kultúre napĺňajú svoje produkcie, diela v intenciách dobra, tolerancie, empatie a étosu, ktoré sa dostanú do mozgu a psychiky najmä mladých ľudí. Nevylučuje to multikulturálnosť a rôznorodosť produkovaných výtvorov, ktoré sú neustále chflené na psychiku konzumentov. Nekontrlovateľnosť produkcie diel s lascívnymi, morbídymi obsahmi je možné usmerniť technickými a legislatívnymi úpravami (napríklad piktogramami), aby nepôsobili na jemnú psychiku detí. V oblasti primárnej prevencie rodičia by mali kontrolovať deti aké stránky na internete navštevujú. Majú upozorňovať na nevhodosť konkrétnych televíznych relácií a webových stránok. Nemali by deťom dovolovať dohadovanie stretnutí s inými používateľmi cez počítač, najmä ak ich nepoznajú. Dôležité je pôsobiť aj na okolie každého nedospelého. Cesta k spokojnejšiemu životu vedie cez kreativitu, ktorú pasívni konzumenti tzv. zábavných programov z médií nevedia vzbudiť. Mládeži je možné dať vízie a priestor pre rozvoj kultúrne získaných informácií. Od detstva sa má vedome rozvíjať empatia, tak ako sa deti učia písať, počítať, čítať. Je to záležitosťou rodiny, pedagogiky, práva, medicíny a vôbec celého štátu v úzkej spolupráci s nadnárodnými organizáciami. Zdôraznenie úlohy masmédií by malo byť konečne zakotvené aj v zákone o duševnom zdraví, na ktorého zmyslupnosť autor upozorňoval od r. 1994 (Škodáček, 1994, Škodáček, 1996).

LITERATÚRA

1. **Bandura, A.:** Psychological Mechanisms of Aggressions. S. 2- 40. In: Green, R. G., Donnerstein, C. I. /Eds/: Aggression: Theoretical and Empirical Review. Vol. I: Theoretical and Methodological Issues. New York, Academic Press, 1983, 264 s.
3. **Drtilková, I.:** Sociální fobie/sociální úzkostná, porucha u dětí a adolescentů. Psychiatrie, r. 5, 2001, č. 2, s. 99-106.
- 4 **Hupková, I.:** Sociálně patologické javy. In: Aktuálně problémy drogové závislosti v SR a ďalších krajín EÚ. Zborník príspevkov. Bratislava: Centrum protidrogových a poradenských služieb na EU, Katedra pedagogiky NHF EU, 2010, s. 14-17.
5. **Jones, C.:** Students, the net generation and digital natives. S. 30-45. In: Thomas, M./ed/: Deconstructing digital natives. New York, Routledge, 2011.
6. **Juan, S.:** Lidský mozek-podivuhodný a zábavný. Praha, Ivo Železný, 2000, s. 215.
7. **Kotásková, J.:** Zákonitosti utváření mravních složek vědomí v ontogenezi. Čs. psychologie, 28, 1984, s. 211-213.
8. **Liebowitz, M. R. a spol.:** In: Úzkostné poruchy: Nové zistenia v novom tisícročí. International Medical News, 1, 2001, s. 1-6.
9. **Richerson, P. J., Boyd, R.:** V genech není všechno, aneb Jak kultura změnila evoluci člověka. Vyd. 1., Praha, Academia 2012, (Galileo, sv. 51), 407 s.
10. **Scruton, R.:** Pruvodce inteligentního člověka po moderní kultuře. Academia, Praha, 2002, s. 210.
11. **Spitzer, M.:** Digitální demence. Jak připravujeme semi sebe a naše děti o rozum. Host-vyd., s. r. o., Brno, 2014, s. 343.
12. **Škodáček, I.:** Etika a psychiatria. Medicínska etika a bioetika. -Medical Ethics and Bioethics, 1, 1994, č. 5-6, s. 3-5.
13. **Škodáček, I.:** The New Approaches of the Psychosocial Rehabilitation in the Child and Adolescent Psychiatry. In Zb.: Vth Congress World Association for Psychosocial Rehabilitation. Programme and Abstract Book. Rotterdam 1996, s. 236.

14. **Velichová,Ľ:**Facebook a závislosť.In: Aktuálne problémy drogovej závislosti v SR a ďalších krajin EÚ.Zborník príspevkov.Bratislava:Centrum protidrogových a poradenských služieb na EU, Katedra pedagogiky NHF EU, 2010,s. 65-70.

15. **Zimmerman,F.J.,Christakis,D.A.,Meltzoff,A.N.:** Associations between media viewing and language development in children under age 2 years.Journal of Pediatrics,151,2007, s.364-368.