

MENTAL

Elektronický časopis o mentálnom zdraví



JANUÁR - JÚN

č. 1/2021

vol. 9





Redakcia

ŠÉFREDAKTOR:

PhDr. Peter KUSÝ, PhD.

ZÁSTUPCA ŠÉFREDAKTORA:

Mgr. Andrea ZELIENKOVÁ, PhD.

ČLENOVIA REDAKCIE:

PaedDr. Viktória PANČÍKOVÁ, PhD.

Mgr. et Mgr. Petra PAČESOVÁ, PhD.

Mgr. Viktória SUNYÍK

Prof. Ruženka Šimonji ČERNAK, Ph.D.

Kateřina KVAPILOVÁ, Ph.D. (ECPS)

PhDr. Ing. Leona HOZOVÁ, PhD., MBA

Mgr. Šárka DOŘIČÁKOVÁ, PhD.

Ana Šimunić, PhD.

M. Sc. Psych. Thilak LINGANATHAN

Mgr. Michaela PTÁKOVÁ

Mgr. Barbora BARIAKOVÁ, PhD.

GRAFICKÁ ÚPRAVA:

Bc. Stanislava KONUŠIKOVÁ

Mgr. Andrej KONUŠIK

JAZYKOVÁ KOREKTÚRA:

Mgr. Marek KRŠKA PhD.

RECENZENTI:

PhDr. Ivana ŠUHAJDOVÁ, PhD.

Mgr. Lucia ZÁHORCOVÁ, PhD.

Mgr. Kristína BLAŽEKOVÁ, PhD.

Mgr. Jaroslava MACKOVÁ



ISSN 1339-4614



Obsah

Editoriál	5
Hľadanie možných andragogických prístupov a intervencií na elimináciu vplyvu „fake news“ na internete	6
Erotické sny v psychoterapii	21
Prečo ľudia veria nezmyslom	32
Interview	36



PROF. PHDR. RNDR. MARIE VÁGNEROVÁ, CSc.

Editoriál / Editorial

K psychologii bude třeba přistupovat čím dál víc ze širšího hlediska, protože lidská psychika souvisí s fungováním mozku i celého organismu, ale i s pozicí daného jedince v jeho rodině i širším společenství. Psycholog bude muset brát v úvahu skutečnost, že na lidskou psychiku působí různé faktory a mohou ji ovlivňovat různým způsobem jak v závislosti na dřívějších zkušenostech, tak na současném stavu. To znamená, že psychologové budou potřebovat víc znalostí i z jiných oborů a budou muset vycházet z různých zkušeností, což bude náročnější. To souvisí i s proměnou životního stylu, a pravděpodobně čím dál častějším životem bez stabilního rod-

inného zázemí, s častější změnou blízkých vztahů a možná i hodnot v různém věku. To znamená, že bude třeba hodnotit i jiné aspekty než bývalo zvykem. Zároveň se zvýší nabídka možností uplatnění psychologů, což už se vlastně děje i v současné době. Např. v personalistice, ale i v práci policie, v armádě, v mediálním prostředí v reklamě apod. To může být pro mnoho mladých psychologů zajímavé. Z toho bude vyplývat, že psychologie bude v budoucnu vyžadovat, zejména ve svém aplikovaném zaměření, čím dál větší flexibilitu ve využití a propojení různých přístupů a metod.

prof. PhDr. RNDr. Marie Vágnerová, CSc.



Searching for possible andragogical approaches and interventions to eliminate the impact of fake news on the internet

Hľadanie možných andragogických prístupov a intervencií na elimináciu vplyvu „fake news“ na internete

MARTIN SCHUBERT & VIKTÓRIA PANČÍKOVÁ

Abstrakt

Easy access to information on the Internet also entails, among other things, the risk of spreading fake news, that are often difficult to identify and that seriously threaten the open, free and fair debate, i.e. the foundations of democratic societies. In the study, we present relevant research results about the adult population in Slovakia, possible causes and ways of the rapid spread of fake news on the Internet and finally we present the possible andragogical approaches and interventions with the potential to eliminate the influence of fake news on adults. Our main goal is to contribute to the development of media literacy and critical thinking of adults, which are the prerequisites for their ability to make responsible decisions, clearly formulate their opinions and actively participate in public life.

Key words: internet, fake news, causes of spread of fake news, adult educator, andragogical approaches to fake news.

ÚVOD

Internet umožňuje občanom zo všetkých spoločenských vrstiev jednoduchý a rýchly prístup k množstvu informácií. Mnohí ho preto vnímajú ako ústredný nástroj demokratizácie poznania. Na rozdiel od tradičných médií, ako napr. denníky, rádio a televízia, sa účasť ľudí na informačnej spoločnosti neobmedzuje len na pasívnu recepciu predkladaných obsahov. Mnohé online platformy umožňujú svojim používateľom vytvárať a širokej verejnosti sprístupňovať obsahy vo forme blogov, podcastov, videí a pod. Aj sociálne médiá umožňujú každému s potrebným hardvérom a prístupom k internetu vytvárať vlastné príspevky alebo komentovať, zdieľať a preposielať príspevky iných.

V súvislosti s internetom tak možno hovoriť nielen o demokratizácii prístupu k poznaniu, ale aj šírení informácií. Avšak dohliadať na ich kvalitu je na rozdiel od spravodajských médií, kde tak robia editori, veľmi náročné. Dôvodom je hlavne objem informácií, ktorý by bolo potrebné overiť. Internet je preto slobodný priestor, v ktorom môže každý vyjadriť svoj názor. V zásade nič na tom nemení ani v ostatnom období prevádzkovateľmi platformami sociálnych médií čoraz častejšie uplatňovaný „deplatforming“, t. j. vylúčenie jednotlivcov alebo

skupín zo sociálnych sietí vymazaním alebo zablokovaním ich účtov prevádzkovateľom platformy. Cieľom je sankcionovať všetkých, ktorí (opakovane) porušujú pravidlá komunity, napr. šírením nenávistných prejavov, podporovaním a propagovaním hnutí smerujúcich k potláčaniu práv a slobôd občanov atď. Tento akt cenzúry vedie však spravidla iba k tomu, že aktéri prejdú na alternatívne platformy, ako napr. Telegram, kde sa nemusia obávať žiadnej moderácie.

Toto smerovanie možno hodnotiť dvojako. Pozitívne, najmä kvôli neobmedzenej výmene informácií, ktorá napr. v totalitných systémoch otvára nové horizonty. Negatívne, lebo kvalita informácií šíriacich sa internetom je veľmi variabilná a jeho používatelia ju často nedokážu náležite posúdiť. V tejto situácii môžu byť zvlášť nebezpečné tzv. **fake news** (ďalej len „FNs“), pretože „(...) zámerne napodobňujú formát spravodajstva alebo iného produktu žurnalistiky, pričom ich tvorcovia úmyselne zavádzajú svoje publikum skresľovaním reality“ (Krátky slovník hybridných hrozieb, 2021). Podobne definujú FNs aj Allcott a Gentzkow (2017) a uvádzajú tiež dva hlavné motívy ich aktérov, materiálny a ideologický. Wardle (2019) okrem generovania profitu a politického vplyvu spomína ako ďalší motív vyvolávanie zmätku

v ľuďoch a oslabovanie ich dôvery v demokratické inštitúcie – od volebného systému až po žurnalistiku. Práve nedôvera v žurnalistiku a médiá ako celok, t. j. náš základný zdroj informácií, predstavuje závažný problém. Dôvodom je, že prijímanie neinformovaných rozhodnutí na základe FNs destabilizuje demokraciu. Spoločne s množstvom alternatív ku každej informácii fenomén FNs preťažuje našu schopnosť kritického myslenia. Vzniká tým nalomená a najmä na pravdu rezignujúca spoločnosť. Verejnou mienkou sa šíri apatia. Čím ďalej sme menej ochotní zastávať jasné názory, argumentačne ich obhajovať, zúčastňovať sa na voľbách alebo sa aktívne podieľať na občianskej spoločnosti (Gregor a kol., 2018).

Ďalším efektom šírenia FNs na internete je vyvolávanie pochybností o expertoch, vedeckých faktoch a inštitúciách, čo môže mať rôzne spoločenské dopady. Kým napr. presvedčenie, že Mesiach je iba hologram, je celkom neškodné, neochota nechať sa zaočkovať môže byť v situácii pandémie COVID-19 fatálna. Smrť je nezvratným faktom. Je preto potrebné zvážiť, od koho a aké správy konzumujeme.

So zreteľom na naznačené nástrahy používania internetu a na relevantné zistenia, ktoré naznačujú nízku mediálnu gramotnosť a schopnosť kritického myslenia dospelých Slo-

vákov (pozri Obr. 1), chceme ako andragógovia predstaviť možné prístupy, a v rámci nich uplatňované intervencie s potenciálom eliminovať vplyv FNs využiteľné v praxi edukácie dospelých. Predtým, ako tak urobíme, ponúkame krátke zamyslenie sa nad tým, prečo rýchlosť a objem FNs v súčasnosti narastajú tak razantne, že dokážu negatívne ovplyvňovať uvažovanie ľudí a (celo)spoločenské dianie.

Výskumné zistenia o dospelých Slovákoch v kontexte FNs



Nízka schopnosť riešiť problémy v technologicky vyspelom prostredí

(Bunčák et al., 2013)

- Až 21,7% nemá skúsenosti s IKT alebo im chýba základná počítačová gramotnosť.
- Z počítačovo gramotných sa 45,4% vo veku 16 – 65 r. umiestnilo na najnižšom stupni schopnosti riešiť problémy v technologicky vyspelom prostredí.
- Na najvyššom z troch meraných stupňov schopnosti riešiť problémy v technicky vyspelom prostredí sa umiestnilo len 4,2% ľudí (najmenej spomedzi všetkých zúčastnených krajín).



Slováci sa pravidelne stretávajú s FNs

(European Union, 2018)

- Väčšinou zo 14-tich EU respondentov uviedla, že sa najmenej raz týždenne stretáva s FNs, a to:
 - 77% vo veku 15 – 24 r.,
 - 61% vo veku 55 a viac r.
- K štátom s najvyšším podielom patrí aj Slovensko (73%).
- Až 45% slovenských respondentov uviedlo, že sa s FNs stretáva každý, resp. skoro každý deň.

Slováci sú veľmi náchylní veriť konšpiračným teóriám

(Haidner et al., 2011)

- Slovensko je jednou z krajín strednej a východnej Európy, ktorá je najnáchylnejšia voči konšpiračným teóriám a dezinformáciám. Tieto predstavy sú podporované nespokojnosťou s demokraciou a nedôverou vo verejné inštitúcie.
- Tieto predstavy korelujú so všeobecnou nedôverou v médiá. Mnohé zraniteľné skupiny sa následne obracajú na problematiku stránok, ktoré sľubujú odhalenie „skrytých pravd“.
- V priemere 31% dospelých na Slovensku verí v najakú konšpiračnú teóriu o COVID-19.



Väčšina Slovákov verí konšpiráciám

(Klincová, 2018)

- 20,9% respondentov s VŠ vzdelaním používa dezinformačné stránky ako prvý a druhý najdôležitejší zdroj informácií:
 - najviac v Bratislavskom kraji - 27,4%,
 - v Banskobystrickom kraji - 22,3%,
 - v Prešovskom a Žilinskom kraji - 20,6%.
- Dezinformačné stránky ako hlavný zdroj informácií najviac používajú mladí ľudia vo veku 15 – 17 r. (11,6%), 18 – 24 r. (10,8%), najmenej dospelí zo skupiny 65 r. a viac (5,6%).
- Väčšina Slovákov verí konšpiráciám. 52,2% respondentov súhlasilo s výrokom, že tajné spolky riadia dianie vo svete a usilujú sa o vytvorenie totalitnej svetovlády. S týmto výrokom súhlasí až vyše 59% Slovákov vo veku 55 – 64 r. Na porovnanie, tomuto výroku verí len 28% mladých ľudí vo veku 15 – 17 r.



Slováci sú zraniteľní voči vplyvu konšpiračných teórií

(Klincová, 2018)

- Slovenská populácia je trvalo hodnotená ako zraniteľná voči vplyvu konšpiračných teórií.
- K tomuto fenoménu prispieva niekoľko faktorov ako:
 - vnímanosť Slovákov voči proruskej rétorike,
 - relatívne ústredná pozícia dezinformačných portálov na slovenskom Facebooku,
 - vplyv českých dezinformačných kanálov,
 - vplyv zastaraného vzdelávacieho systému.

Slováci sú vo veľkej miere vystavení FNs o COVID-19

(Newman et al., 2021)

- 64% slovenských respondentov sa stretlo s FNs o COVID-19.
- 34% zdieľa správy prostredníctvom sociálnych sietí, služieb na zasielanie správ a mailu.
- Najviac využívajú Facebook (55%), YouTube (26%), Facebook Messenger (19%).



Obr. 1: Výber relevantných výskumných zistení o dospelých Slovákoch
Zdroj: Vlastné spracovanie.

MOŽNÉ PRÍČINY RÝCHLEHO ŠÍRENIA A ZVÄČŠOVANIA OBJEMU FAKE NEWS

Niet pochýb o tom, že FN existovali vždy. Avšak online platformy, najmä Google a Facebook, vytvorili prostredie, v ktorom sa tieto správy šíria doposiaľ nevidanou rýchlosťou. *Zásahu na tom má* inzertný systém na internete založený na počte klikov na jednotlivé stránky. Na základe klikov, dnes hlavnej mediálnej metriky, sa totiž počíta a platí internetová reklama. Presne takéto prostredie vyhovuje FN *a ich tvorcom, ktorí* v súťaži o čo najväčší počet klikov porážajú tradičné médiá *a seriózne spravodajstvo*. Digitálne prostredie sociálnych sietí a internetu už zo svojej podstaty zvyhodňuje senzačné a emotívne titulky s *klamlivými* fotkami, lebo *čím je správa šokujúcejšia*, tým viac ľudí zaujme. Algoritmus Facebooku, či Googlu si to všima a správe pridáva na dôležitosť. Potom stačí umiestniť na danú webovú stránku reklamu a „stroj na peniaze“ je na svete (Gregor a kol., 2018).

Fakt, že tým, čo v prvom rade zvyšuje počet kliknutí na nejakú správu sú jej vlastnosti, ako jednoduchosť, špekulatívny cha-

rakter, znechutenie či prekvapenie, potvrdzujú vo svojej štúdií aj Vosoughi et al. (2018). Títo vedci zmapovali cirkuláciu 126 000 informácií na internete, z ktorých bola jedna polovica nepravdivá a druhá pravdivá. Zistili, že FN sa šíria šesťkrát rýchlejšie ako pravdivé správy rôznych kategórií, napr. *vedecké, politické. Ako hnacia sila razantného šírenia* lži boli v tomto výskume *identifikovaní ľudia a nie siete „botov“*. Mali by sme si preto uvedomiť, že hoci sa nejaká správa objaví v „timelinoch“ našich priateľov či známych, nie je to ešte dôvod vnímať ju ako pravdivú *a šíriť ďalej*. Samozrejme, nebolo by primerané každého, kto na sociálnych sieťach zdieľa nesprávne informácie, rovno upodozrievať zo zámerného dezinformovania svojho okolia. *Ľudia sa totiž často nechajú zlákať* tzv. spravodajskou hodnotou (news value)¹ neakej správy a následne ju nekriticky šíria ďalej. Spravodajská hodnota FN je pritom v porovnaní s pravdivými správami obyčajne vyššia (Vosoughi et al., 2018).

S mechanizmom rýchlosti šírenia množstva FN výrazne súvisia aj tzv. *informačné bubliny*, ktoré posilňujú náš svetonázor tým, že do

nich prejde iba taký obsah, ktorý ho podporuje. To, čo sa nehodí buď odfiltrujeme my, alebo to za nás urobia *šikovné* algoritmy, t. j. mechanizmy, ktoré Google, Facebook, Twitter, Instagram a ďalší používajú na sledovanie nášho správania a na základe toho upravujú obsah a reklamu, ktoré nám zobrazujú. Týmto spôsobom nastáva „intelektuálna izolácia“ vo vlastnej informačnej bubline, ktorá slúži ako podhubie na šírenie najrôznejších FN (Gregor a kol., 2018).

Ďalšou príčinou rýchleho šírenia veľkého množstva FN je zneužívanie nových technológií. Ich čoraz väčšia prístupnosť a jednoduchosť používania umožňuje manipulovať informáciami na internete pomocou automatizácie. Ide o oblasť, ktorá sa rozvíja oveľa rýchlejšie než naša schopnosť analyzovať a rozumieť všetkým možnostiam jej využitia a možným dopadom (Hajdu a kol., 2020).

V neposlednom rade *sú to aj spoločenské krízy a stresujúce udalosti, ako napr. súčasná pandémia COVID-19, ktoré uľahčujú šírenie FN a najrôznejších konšpirácií, pretože umožňujú ľuďom zvládať pocity úzkosti a ne-*

dostatku kontroly (pozri Šrol, Ballová Mikušková, Čavojevová, 2021).

ANDRAGOGICKÉ PRÍSTUPY A INTERVENCIE NA ELIMINÁCIU FAKE NEWS

V naznačenej situácii môžu andragógovia vykonávajúci ktorúkoľvek zo svojich rolí (napr. lektor, mentor, kouč, tréner, poradca), uplatňovať v rámci svojich vzdelávacích aktivít v zásade **dva prístupy** k objektom svojho pôsobenia – k dospelým ľuďom². S každým z nich sa spájajú rôzne výzvy, príležitosti a intervencie.

Proaktívny. Andragógovia majú výhodu v tom, že ich odkaz (správa, informácia) obsadí myslenie dospelých ľudí ako prvý. Nereagujú na cudzie manipulácie, ale sami vytvárajú príbeh. Musia myslieť dopredu a zmapovať myslenie konkrétnych osôb. V tomto prípade musia byť argumentačne presvedčiví, odhodlaní, vytrvalí a kreatívni. Svojim pôsobením môžu zvýšiť odolnosť dospelých voči negatívne mu ovplyvňovaniu a vytvárať vlastné naratívy, témy a kľúčové odkazy.

Reaktívny. Andragógovia sú v strategickej nevýhode, pretože komunikačné odkazy nastavuje protis-

1 „News value“ sa týka kritérií, ktoré musí správa/udalosť spĺňať na to, aby pútala pozornosť a ovplyvňovala verejnú mienku. Patria sem napr. senzačnosť, blízkosť, relevantnosť, jednoznačnosť či faktickosť. Tieto kritéria však zároveň môžu spôsobiť deformáciu reality. Bližšie pozri <https://medialnavychova.sk/spravodajska-hodnota/>.

2 Ako dospelých v tejto štúdií chápeme ľudí vo veku 16 – 65 rokov. Dôvodom je skutočnosť, že o tejto vekovej kategórii máme k dispozícii dostatok relevantných výskumných zistení (pozri Obr. 1), ktoré možno zohľadniť pri tvorbe a realizácii vzdelávacích programov pre rôzne cieľové skupiny.

trana a nie oni. Musia si zachovať chladnú hlavu, lebo sú pod väčším tlakom, a ich reakcia by mohla byť neuvážená alebo prehnaná. Dôkladne zvolenou intervenciou však môžu podnietiť dospelých k zmene myslenia.

V rámci každého prístupu je kľúčové, aby andragógovia dodržovali tzv. andragogické zásady, t. j. všeobecné požiadavky kladené na proces výučby v súlade so stanovenými cieľmi a obsahom vyplývajúce z bio-psycho-sociálnych špecifik učiacich sa dospelých. V súvislosti s elimináciou vplyvu FNs by sme chceli zdôrazniť najmä zásadu orientácie na prax (sféra profesie aj voľného času). Totiž, čím jasnejšia a zreteľnejšia je väzba obsahu vzdelávania na prax účastníkov, tým cielavedomejší, motivovanejší a aktívnejší bude ich prístup k učeniu. Inak povedané, obsah vzdelávania je vhodné ponímať problémovo – ako hľadanie riešenia konkrétneho problému praxe (k andragogickým zásadám podrobne Bontová, 2017, s. 37-39).

Okrem dodržiavania andragogických zásad je potrebné, aby andragógovia pri tvorbe a realizácii vzdelávacích programov pre dospelých brali do úvahy aj ich postoje a hodnotovú zložku, pretože vplyv FNs nie je len otázkou neinformovanosti či nekompetentného nará-

bania s informáciami (pozri „bumerangový efekt svetonázoru“).

Proaktívny prístup Intervencie, ktoré explicitne upriamujú pozornosť študentov na zdrojové informácie a iniciujú porovnávanie rôznych dokumentov, vykazujú v experimentálnych podmienkach pozitívne efekty na kvalitu práce študentov s viacerými dokumentmi (Britt, Aglinskas, 2002). Z tohto dôvodu považujeme za užitočné vytvárať vzdelávacie programy aj pre dospelých ľudí s cieľom naučiť ich kompetentne pracovať s informáciami (nielen) z internetu, napr. kriticky hodnotiť dôveryhodnosť a vhodnosť informačných zdrojov. Na tento účel, predovšetkým však na identifikovanie FNs, môže andragógom poslúžiť **infografika** (Obr. 2), ktorú vypracovala *Medzinárodná federácia knižničných asociácií a inštitúcií (IFLA)*.

AKO ROZPOZNAŤ FAKE NEWS?



ZVÁŽTE ZDROJ

Preskúmajte účel/zameranie stránky a jej kontakty.



ČÍTAJTE ĎALEJ

Nadpisy môžu byť šokujúce preto, aby ste na ne klikli. Aký je celý príbeh?



PREVERTE AUTORA

"Preklepnite" si autorov. Sú dôveryhodní? Sú skutoční?



RELEVANTNÉ ZDROJE

Klikajte na odkazy a posúďte, či sú informácie v článku v súlade so zdrojom.



SKONTROLUJTE DÁTUM

Dajte si pozor na staré správy. To, že boli pravdivé ešte neznamená, že sú stále relevantné.



NIE JE TO VTIP?

Pokiaľ je to príliš bizarné, možno ide o satiru. "Preklepnite" si stránky autora, aby ste si boli istý.



NIE STE ZAUJATÝ?

Zvážte, či vaše vlastné presvedčenie neovplyvňuje váš úsudok.



SPÝTAJTE SA EXPERTOV

Spýtajte sa knihovníka, konzultanta alebo stránok zameraných na kontrolu faktov.

Obr. 2: Infografika na rozpoznanie Fake News

Zdroj: upravené podľa „Jak rozpoznať fake news“ https://repository.ifla.org/bitstream/123456789/207/2/czech_-_how_to_spot_fake_news.jpg

Okrem tejto infografiky môžu andragógovia upriamiť pozornosť učiacich sa dospelých aj na účinné stratégie práce s textom. Jednou z takýchto stratégií je tzv. **horizontálne čítanie**. Wineburg a McGrew, výskumníci zo Stanfordovej univerzity, chceli na skupine bežných používateľov internetu a profesionálnych overovateľov faktov ukázať, že existuje vhodný a nevhodný spôsob čítania webových stránok. Všimli si, že bežní používatelia mali tendenciu čítať stránku odhora dole a nesnažili sa overiť si platnosť toho, čo majú pred očami. Naopak, „fact-checkeri“ mali otvorených hneď viacero záložiek, keď sa im nejaká informácia nepozdávala. Na konci experimentu práve oni našli takmer všetky *hoaxy*, zatiaľ čo ostatní neodhalili skoro žiadny (Wineburg, McGrew, 2017).

Cielený rozvoj schopnosti overovať si informácie pomocou internetu, či myslieť kriticky, ľudí zároveň učí mobilizovať tzv. **metakognitívnu kontrolu**, ktorá ich robí menej náchylnými veriť prvotným a automatickým úsudkom (heuristickým myšlienkam), a stať sa tak ľahkým cieľom

rôznych informačných operácií na internete.

Ďalšou z možností *proaktívneho pôsobenia* je tzv. **inokulácia**, t. j. ochranné očkovanie riadace sa biomedicínskou analógiou. Vystavenie ľudí oslabenej dávke techník používaných na dezinformovanie, resp. vyvrátenej verzii určitej správy, umožňuje kultivovať v ich myšliach „kognitívne protilátky“. Dospelým ľuďom napr. ukážeme starý reklamný plagát (Obr. 3), na ktorom lekár hovorí, že fajčí *Luckies*, lebo sú vysušené a menej dráždivé. Väčšina z nich chápe, že toto tvrdenie je z dnešného pohľadu nezmyselné. Keď ich následne upozorníme na skutočnosť, že odporcovia očkovania, klimatických zmien a pod. robia v podstate to isté a využívajú pritom falošných vedcov, stanú sa voči informáciám podobného typu imúnnejší (pozri Cook et al., 2017). Účinnosť inokulácie sa opakovanne potvrdila pri množstve rôznych tém (tamže) a možno ju ešte zvýšiť citlivým využívaním multimediálnych aplikácií ako napr. kreslené príbehy (Cook, 2020) a hry (Roozenbeek, J., van der Linden, 2019).

The figures quoted have been checked and certified to be LYBRAND, SOLE PROP. AND MONTGOMERY, Acrossstates and Auditors.

20,679* Physicians say "LUCKIES are *less irritating*" "It's toasted" Your Throat Protection against irritation against cough

Obr. 3: 20679 lekárov hovorí: "Luckies sú menej dráždivé"
Zdroj: <https://tobacco.stanford.edu/>

Reaktívny prístup

Pokiaľ uchyteniu sa FNs nemožno predísť, je namieste snaha vyvrátiť ich. Pritom však môžu nastať rôzne „bumerangové efekty“, t. j. situácie, kedy korekcia neúmyselne upevní vieru vo FNs v porovnaní so situáciou pred korekciou alebo bez nej. Informácie o tom, ktoré to sú a ako sa im efektívne vyhnúť poskytujú Lewandowsky, Cook, Ecker et al. (2020) a Cook, Lewandowsky (2011).

Bumerangový efekt dôvernosti sa zakladá na skutočnosti, že za určitých okolností môže viesť snaha vyvrátiť FNs dokonca k ich upevneniu. Deje sa tak najmä vtedy, keď proces falzifikácie začneme poukázaním na konkrétne FNs, čo ich v očiach ľudí robí ešte dôveryhodnejšími. Ideálne je sústrediť sa od samotného začiatku len na fakty. Často uplatňovaná metóda uvádzať FNs veľkým a tučným písmom, ako nadpis, je to posledné, čo by sme mali urobiť. Naopak. V nadpise treba uviesť kľúčovú výpoveď, lebo našim cieľom je oboznámiť ľudí s faktami.

Bumerangový efekt „preťaženia informáciami“. Obyčajne sa predpokladá, že falzifikácia FNs bude tým účinnejšia, čím viac protiargumentov predložíme. To však môže viesť k pravému opaku, lebo spracovať veľké množstvo argumentov je oveľa namáhavejšie ako zaoberať sa iba niekoľkými z nich. Slovom, jed-

noduché FNs sú kognitívne atraktívnejšie než príliš komplikované korektúry.

Prezentované obsahy preto musia byť výstižné a ľahko čitateľné. Nadpisy, vety a odseky krátke. Jazyk musí byť jednoduchý, bez dramatické a znevažujúcich komentárov, ktoré by príjemcov mohli urážať. Je potrebné držať sa len faktov a na záver uviesť silnú a ľahko „stráviteľnú“ informáciu, ktorú si ľudia zapamätajú a môžu ďalej šíriť. Napríklad: „97 zo 100 klimatológov zastáva názor, že globálne otepľovanie spôsobil človek.“ Vždy, keď sa dá, treba prednášané argumenty podporiť graficky a uplatňovať princíp jednoduchosti, tzv. KISS princíp: „Keep it simple, stupid“.

Bumerangový efekt svetonázoru je zrejme najzávažnejší a nastáva vtedy, keď FNs, ktoré majú byť vyvrátené, zodpovedajú presvedčeniam ľudí. Tento efekt umocňuje aj tendencia ľudí vyberať si také informácie, ktoré sú v súlade s ich postojmi. Štúdie ukazujú, že napr. odporcovia očkovania majú odlišné morálne predstavy ako jeho zástancovia (Amin et al., 2017). Platí to aj o odporcoch klimatických zmien. Podľa politického postoja ľudí možno predvídať či budú, alebo nebudú popierať klimatické zmeny (McCright et al., 2016). Napríklad trhoví fundamentalisti ich často považujú za podvod. Ďalšie informácie ich o

ničom nepresvedčia. Keď sú ľudia presvedčení o svojej pozícii natolko, že ju verejne deklarujú, napr. blogujú alebo zverejňujú na sociálnych sieťach, ich postoj je tak pevný, že je takmer nemožné zmeniť ho – konfrontácia s protiargumentmi ho iba upevní. V tomto kontexte je vhodné zamerať sa práve na tých, ktorí ešte nie sú príliš radikalizovaní.

Inou možnosťou, ako obísť bumerangový efekt, je „zarámčovať“ informácie tak, aby boli pre svetonázor konkrétnych osôb menej „ohrozujúce“. Príkladom môže byť očkovanie. O’Keefe & Nan (2012) v tejto súvislosti odporúčajú zdôrazňovať jeho pozitívne efekty (gain framing) a vyhnúť sa vymenovávaniu možných ujím súvisiacich s neochkovaním (loss framing). Namiesto „Malé deti môžu na osýpky zomrieť. Nechajte preto vaše dieťa zaočkovať.“ je potrebné povedať: „Vaše dieťa má právo na zdravý život. Ochráňte toto právo tým, že vaše dieťa necháte zaočkovať.“

Zaplnenie medzery alternatívnym vysvetlením

Zvnútornením FNs vzniká akýsi mentálny obraz, ktorý plní funkciu vysvetlenia. Za predpokladu, že sa nám podarí vyhnúť sa spomínaným bumerangovým efektom, spôsobí proces falzifikácie FNs v mysliach ľudí myšlienkovú medzeru, ktorú treba vyplniť alternatívnym vysvetlením. V opačnom prípade

nastane recidíva. Alternatívna informácia by však nemala byť zložitejšia a mala by mať rovnakú váhu z hľadiska vysvetlenia ako pôvodná mylná informácia.

Alternatívne vysvetlenie musí na to, aby bola prijatá, vysvetliť, prečo bola pôvodná správa nesprávna. To môže nastať odkrytím rétorických techník použitých na zavádzajúce informovanie, ako napr. úmyselné zdôrazňovanie iba tých informácií, ktoré sa hodia účelu, konšpiračných teórií či využívanie falošných expertov. Alternatívne vysvetlenie môže spočívať aj v uvedení dôvodov, prečo sa konkrétne FNs vôbec šíria. Vplyv FNs možno tiež eliminovať vyvolaním a šírením pochybností o ich zdroji. V neposlednom rade sú efektívnym nástrojom falzifikácie grafiky, lebo, na rozdiel od hovoreného či písaného slova, poskytujú menej možností na ich dezinterpretáciu (Lewandowsky, Cook, Ecker et al., 2020; Cook, Lewandowsky, 2011).

ZÁVER

Spoločenský a ekonomický pokrok závisí od schopnosti jednotlivcov prijímať pre seba a svoje spoločnosti informované rozhodnutia na základe kvalitných informácií. Fake news – v tejto štúdii chápané ako informácie, resp. správy na internete úmyselne zavádzajúce svojich reci-

pientov napodobňovaním žurnalistických formátov – však túto schopnosť výrazne limitujú. Výsledkom ich vplyvu je strata dôvery značnej časti verejnosti v demokraciu, jej princípy, médiá, vedu a vedecky podložené fakty. Fake news, lži, dezinterpretácie a pod. nie sú ničím novým, no vďaka rýchlo napredujúcim digitálnym technológiám môže takéto obsahy vytvárať, šíriť a zdieľať v podstate každý, kto disponuje prístupom k internetu a potrebným hardvérom, a to rýchlejšie a presnejšie než kedykoľvek predtým.

Skutočnosť, že internetom sa veľkou rýchlosťou šíri množstvo informácií variabilnej kvality a že jeho dospelí používatelia spravidla nedisponujú potrebnými vedomosťami, zručnosťami a schopnosťami na to, aby ju vedeli posúdiť a nestali sa tak ľahkým cieľom nebezpečných informačných operácií na internete, vyvoláva naliehavú potrebu hľadať účinné riešenia. Súčasťou týchto riešení sú aj autormi predkladanej štúdie predstavené prístupy, nástroje a intervencie smerujúce k rozvoju a upevňovaniu mediálnej gramotnosti a kritického myslenia dospelých používateľov internetu, ktoré sú nutným predpokladom kompetentného každodenného narábania s informáciami a eliminácie vplyvu fake news.

Abstrakt

Jednoduchý prístup k informáciám prostredníctvom internetu prináša so sebou o. i. aj riziko šírenia často ťažko identifikovateľných fake news, ktoré narúšajú podstatu demokratických spoločností, ktorou je otvorená, slobodná a férová verejná diskusia. V štúdiu predstavujeme relevantné výskumné zistenia o dospelí populácii na Slovensku, možné príčiny a spôsoby razantného šírenia falošných informácií na internete, a napokon možné andragogické prístupy a intervencie s potenciálom eliminovať ich vplyv na dospelých. Naším primárnym cieľom je prispieť k rozvoju mediálnej gramotnosti a kritického myslenia dospelých, ktoré sú predpokladom ich schopnosti zodpovedne sa rozhodovať, zrozumiteľne formulovať svoje názory a aktívne sa podieľať na verejnom živote.
Kľúčové slová: internet, fake news, príčiny šírenia fake news, andragóg, andragogické prístupy k fake news.

REFERENCIE

- Allcott, H., a Gentzkow, M. (2017). "Social Media and Fake News in the 2016 Election." *Journal of Economic Perspectives*, 31(2), 211-36.
- Amin, A. B., Bednarczyk, R. A., Ray, C. E. et al. (2017). Association of moral values with vaccine hesitancy. *Nature Human Behaviour*, 1, 873-880.

- Bontová, A. (2017). *Androdidaktika*. Banská Bystrica: Belianum.
- Britt, M. A., a Aglinskas, C. (2002). Improving students' ability to identify and use source information. *Cognition and Instruction*, 20(4), 485-522.
- Bunčák, J. et al. (2013). *Národná správa PIAAC Slovensko 2013. Výskum kompetencií dospelých*. Bratislava: Národný ústav celoživotného vzdelávania.
- Cook, J., a Lewandowsky, S. (2011). *The Debunking Handbook*. St. Lucia, Australia: University of Queensland.
- Cook J., Lewandowsky S., a Ecker U. K. H. (2017). Neutralizing misinformation through inoculation: Exposing misleading argumentation techniques reduces their influence. *PLoS ONE*, 12(5): e0175799.
- Cook, J. (2020). *Cranky uncle vs. climate change*. New York: Citadel Press.
- European Union. (2018). *Flash Eurobarometer 464 Fake news and disinformation online*. Available at: <<https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2183>>.
- Gregor, M., Vejdovodová, P. a Zvol si info. (2018). *Nejlepší kniha o fake news*. Brno: CPress.
- Hajdu, D., Klingová, K., Kupková, I., a Milo, D. (2020). *Ako sa brániť proti informačným operáciám?* Bratislava: GLOBSEC.
- Hajdu, D., Klingová, K., Sawiris, M., a Milo, D. (2020). *GLOBSEC Trends 2020: Central Europe, Eastern Europe and Western Balkans at the Times of Pandemic*. Bratislava: GLOBSEC.
- Hajdu, D., Klingová, K., a Sawiris, M. (2021). *GLOBSEC Vulnerability Index 2021*. Bratislava: GLOBSEC.
- Klingová, K. (2018). *Analýza prieskumu verejnej mienky. Stúpajúca podpora pre Európsku úniu a Emmanuel Macron ako pozitívny vzor svetového politika*. Bratislava: GLOBSEC.
- Lewandowsky, S., Cook, J., Eckert, U. K. H. et al. (2020). *The Debunking Handbook 2020*. Available at: <<https://sks.to/db2020>>.
- McCright, A. M., Marquart-Pyatt, S. T., Shwom, R. L. et al. (2016). *Ideology, capitalism, and climate: Explaining public views about climate change in the United States*. *Energy Research & Social Science*, 21, 180-189.
- Národný bezpečnostný úrad. (2021). *Krátky slovník hybridných hrozieb*. Dostupné na: <<https://www.nbu.gov.sk/urad/o-urade/hybridne-hrozby-a-dezinformacie/kratky-slovník-hybridnych-hrozieb/index.html>>.

- Newman, N. et al. (2021). *Reuters Institute Digital News Report 2021. Reuters Institute for the Study of Journalism*. Available at:
 - <https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/sites/default/files/2021-06/Digital_News_Report_2021_FINAL.pdf>.
- O'Keefe, D. J., a Nan, X. (2012). *The relative persuasiveness of gain- and loss-framed messages for promoting vaccination: A meta-analytic review*. *Health Communication*, 27(8), 776-783.
- Roozenbeek, J., a van der Linden, S. (2019). *Fake news game confers psychological resistance against online misinformation*. *Palgrave Commun*, 5(65).
- Šrol J., Ballová Mikušková E., a Čavojevová V. (2021). *When we are worried, what are we thinking? Anxiety, lack of control, and conspiracy beliefs amidst the COVID-19 pandemic*. *Appl Cognit Psychol*, 35, 720-729.
- Vosoughi, S., Roy, D. a Aral, S. (2018). *The spread of true and false news online*. *Science*, 359(6380), 1146-1151.
- Wardle, C. (2019). „*Misinformation Has Created a New World Disorder*“. *Scientific American*. Available at: <<https://www.scientificamerican.com/article/misinformation-has-created-a-new-world-disorder/>>.
- Wineburg, S., a McGrew, S. (2017). *Lateral Reading: Reading Less and Learning More When Evaluating Digital Information*. *Stanford History Education Group Working Paper No. 2017-A1*. Available at: <<https://ssrn.com/abstract=3048994>>.

AUTORI:

Mgr. Martin SCHUBERT, PhD.,
Pedagogická fakulta Univerzity
Mateja Bela v Banskej Bystrici,
Katedra pedagogiky a andragogiky,
e-mail: martin.schubert@umb.sk

PaedDr. Viktória PANČÍKOVÁ,
PhD., ProSchool, s.r.o., <https://proschoo.sk/>,
e-mail: viktoriana.pancikova@gmail.com



TEORETICKÉ PRÍSPEVKY / THEORETICAL CONTRIBUTIONS

Erotic dreams and psychotherapy

Erotické sny v psychoterapii

Dušan FÁBIK & Jana FÁBIKOVÁ

Abstract

The paper focuses on dreams with erotic content in the psychotherapeutic process. The first part defines the concept of erotic dreams and describes their frequency in the general population. Subsequently, the paper analyses their possible origin. Based on previous research, it precludes the understanding of erotic dreams in Freud's sense as unfulfilled, infantile desires. It also questions erotic dreams as an expression of our sexuality reflected in a dream experience. The article concludes that erotic dreams and adjoint objects symbolize the detached tendencies from our wakefulness. Erotic desire represents the desire of the ego, which needs to merge and integrate given impulses.

Key words: *sexuality, dream interpretation, personality integration*



ÚVOD

Termín *erotický* odkazuje na aspekty prežívania týkajúce sa sexuálnej túžby, sexuálnych činností či pohlavného aktu. V tomto kontexte možno vymedziť *erotické sny* „výskytom sexuálne motivovaných činností, ako je flirtovanie, bozkávanie, pohlavný styk či masturbácia, rovnako aj sledovaním sexuálnych činností“¹ (Schredl & Göritz, 2020, s. 131).

Erotické sny sa zdajú byť podľa mnohých štúdií relatívne bežným obsahom snov. Schredl a kol. (2004) skúmali sny 444 jednotlivcov vo veku mladej dospelosti. V dotazníku, ktorý obsahoval 55 základných snových tém boli *sexuálne skúsenosti* v sne zaradené na treťom mieste (po téme školy a *prenasledovaní*). V kanadskej štúdii (Nielsen a kol., 2003), na vzorke študentov, bola téma *sexuality* dokonca druhá najfrekvencovanejšia (po *prenasledovaní*). Percentuálne frekvenciu erotických snov vyjadrili Schredl a Göritzová (2020) online štúdiou pri vzorke 823 participantov s priemerným vekom 49,24 (rozsah 20 až 90) rokov na 17%, pričom až 82,87 zažilo niekedy erotický sen. Podobné výsledky priniesla aj online štúdia Schredl a kol. (2019) na bohatej vzorke 2907 participantov s priemerným vekom

45,88 (rozsah 16 až 92) rokov, kde sa taktiež ukázalo, že takmer pätina všetkých snov súvisí s erotikou. Iný výsledok priniesol výskum Geißler & Schredl (2020), v ktorom si 425 vysokoškolských študentov zapisovalo svoje sny a výskumníci ich následne podrobili analýze. Zistili, že len 6% snov obsahuje erotickú tému. V tomto prípade však respondenti vedeli, že ich sny budú analyzované, čo mohlo viesť k určitej selekcii svojich intímnych snov.

INTERPRETÁCIA EROTICKÝCH SNOV

Erotické sny sa radia oproti lucidným snom, nočným morám, alebo iným špecifickým snom, k menej skúmaným, čo spôsobuje, že ich vznik neobjasňuje žiadna konzistentná teória. Klasické poznatky Sigmunda Freuda nás vedú k **úvahám**, že sny s erotickým obsahom sú vyjadrením našich infantilných prání a erotických túžob. Ako príklad možno uviesť sen Freudovho (1969) pacienta, ktorý sníval o fajčiacom židovskom strýkovi, pričom sa s ním maznala neznáma žena, dej sa odohrával v sobotu. Pri asociovaní ku konkrétnym snovým prvkom klient poznamenal: strýko je zbožný muž, ktorý by nikdy nič hriechne-

ho neurobil. K žene ho napadlo, že sa správala a maznala ako matka. Podľa Freuda sen znamenal, že pre pacienta je maznanie sa s matkou niečo rovnako zakázané ako pre zbožného židovského človeka fajčenie v sobotu. V tomto prípade badal infantilné pranie maznať sa s matkou. Spomeňme aj príklad od súčasného psychoanalytika. Gabbard (2005) napríklad predkladá sen, v ktorom sa istej žene sníva o incestnom vzťahu medzi jej sestrou a otcom. Gabbard (2005, s. 135) sa na základe voľných asociácií k predchádzajúcemu dňu, kedy klientka vnímala blízky vzťah otca a jej sestry cez mechanizmus snovej cenzúry, t. j. presunu (v sne je klientka znázorená podľa Gabbarda jej sestrou) vysvetlil, že sa jedná „o pranie mať svojho otca pre seba a triumfovať nad svojou sestrou“. Opäť teda badáme infantilné pranie, konkrétne „vlastniť“ svojho otca.

Zásadným nedostatkom týchto výkladov zostáva, že „neexistujú nijaké empirické údaje podporujúce existenciu snovej cenzúry“ (Cheniaux, 2006, s. 169). Koncept presunu, ako sme ho videli v Gabbardovom príklade, je preto značne spochybnený, na čo poukázali aj viaceré aktuálne štúdie (napr. Domhoff, 2000; Zhang & Guo, 2018). Takisto výklad snov, v ktorom je jedna osoba v sne nahradená inou (vo Freudovom príklade je matka symbolizovaná neznámou

ženou) je koncept, pri ktorom „nie sme presvedčení o jeho vedeckej zmysluplnosti“ (Fábik, 2020, s. 25), nakoľko sa do dnešného dňa nenašiel výskum, ktorý by ho exaktne potvrdil. Domnievame sa preto, že definovanie erotických snov ako infantilných túžob naráža na mnohé vedecké prekážky.

Ďalšia hypotéza, ktorá sa núka, je kompenzačná teória snívania, podľa ktorej by sme mohli predpokladať, že ľudia s nenaplnenými sexuálnymi potrebami môžu častejšie snívať erotické sny a naopak. V tomto prípade sme však konfrontovaní s výskumami, ktoré nepreukázali dostatočný vzťah medzi erotickými snami a našim sexuálnym správaním. Schredl a kol. (2009) napríklad na vzorke 70-tich osôb vo veku mladej dospelosti zistili, že nejestvuje žiadny vzťah medzi frekvenciou koitu či masturbácie a frekvenciou erotických snov. Ďalší výskum (Walsh & Walsh, 2002) zase nepreukázal vzťah medzi počtom sexuálnych partnerov a frekvenciou erotických snov, čo značí, že väčšia benevolencia k novým sexuálnym zážitkom taktiež neovplyvňuje výskyt erotických snov. Vzťah nebol opakovane nájdený (Schredl & Göritzová, 2020, Schredl, 2011) ani medzi frekvenciou erotických snov a rôznymi parametrami partnerského života (život s partnerom či bez partnera), z čoho možno deduko-

1 v orig. „... occurrence of sexually motivated actions such as flirting, kissing, intercourse or masturbation as well as watching sexual actions.“

vať, že ani prežívanie partnerskej intimity v živote človeka nemá dopad na frekvenciu erotických snov. Dôležitým poznatkom je aj fakt, že snívajúci neraz zažívajú erotické sny s osobami, ktoré nie sú príťažlivé a sú dokonca v bdelom živote odpudzujúce (napr. Yu & Fu, 2011), čo opäť sponchyňuje predstavu, že erotické sny skutočne súvisia s našim erotickým správaním v bdelosti.

OBJEKTY V SNE AKO SYMBOLY INTRAPSYCHICKEJ DYNAMIKY

Relevantným vysvetlením zostáva predpoklad, že objekty našej erotickej túžby majú v snoch symbolický význam. Základy týchto úvah položila analytická psychológia na čele s Carlom Jungom, ktorý ako prvý uviedol, že „všetky obsahy nášho nevedomia sú konštantne projekované do nášho okolia“ (Jung, 2017, s. 196-197), takže mnohé vlastnosti prisudzované objektu sú v skutočnosti subjektívne obsahy. Jung (2017) zastával názor, že keď sen vytvára akékoľvek predstavy, sú to primárne naše predstavy, do ktorých je votkaná celá naša bytosť. Vyplýva z toho, že erotická túžba v našich snoch voči určitým objektom je projekciou túžby po určitých spôsoboch jednania či prežívania. Inak povedané, emócia v sne nie je smerovaná interpersonálne voči objektu nachá-

dzajúcom sa v bdelom živote, ale je intrapsychická, čiže vyplývajúca zo spôsobu, akým sa ego snívajúcich vzťahuje k rôznym impulzom k jednaniu a prežívaniu. Ilustračný sen môžeme uviesť od Jungovej blízkej kolegyne Marie-Louise von Franz (2017), v ktorom bol snívajúci eroticky *prítahovaný obrovskou, krásnou medvedicou*. Von Franz (2017) vďaka analýze uviedla, že erotic- ká túžba zrkadlila túžbu po prijatí a splynutí s primitívnejšou formou svojej animy. Sen teda značí silné integračné tendencie.

Jungove predpoklady boli podpo- rené aj autormi ďalších psychote- rapeutických prúdov ako je Boss (1994), Perls (1996) či Szondi (in Schlegel, 2004). Uvedení autori síce využívali odlišnú terminológiu pri práci so snami (Boss napríklad pre- feroval termín danosti osoby pred projekciami), avšak rovnako uva- žovali, že snový obsah zrkadlí určité špecifikum úzko späté s prežíva- ním snívajúceho. Fritz Perls (1996), predstaviteľ Gestalt terapie, naprí- klad predkladá sen, v ktorom stojí klient *uprostred jaskyne. Nachádza- jú sa tam zdeformovaní ľudoo- py, ktorí súložia s ešte viac zdeforma- nou ženou. Po chvíli sa k ním pridá sám snívajúci a rovnako so ženou súloží*. Vďaka práci so snom získal klient vhľad, že sen zrkadlí túžbu a potenciálnu integráciu bezmyš- lienkovitého jednania, resp. stavu

vyprázdnenej mysli. Zaujímavý sen popísal aj predstaviteľ daseinsanalý- zy Oldřich Čálek (2010), v ktorom sa snívajúca *zúčastnila svadobnej veselice. Náhle sa ocitla v postran- nej izbe, kde sa s ňou začala eroticky zblížovať neznáma žena. Celý sen bol príjemný*. Podľa Čálka (2010) pod- robný výklad ukázal, že sen u pa- cientky ohlasoval prijatie zrelého ženstva, ktoré bolo do súčasnosti následkom nepriaznivého vývinu „zakrpatené“. Leopold Szondi (in Schlegel, 2004) zase uvádza sen, v ktorom sa mužovi so seladónskym správaním sníva ako súloží v posteli v podobe ženy dona Juana. Szondi vysvetľuje, že v sne snívajúci stre- táva svoju odštiepenú ženskú časť. Sen teda predstavuje „participáciu“ dvoch polovic osobnosti.

Na základe predložených ukážok vidíme, že objekty erotickej túžby symbolizujú podľa uvedených au- torov časti samotných snívajúcich. Zásadným faktom je, že tieto úvahy majú v súčasnosti silnú podporu aj vo viacerých výskumoch a štúdiách (napr. Barrettová, 1996; Fábik, 2020; Hartmann, 2013; Roesler, 2020, 2018a, 2018b), ktoré preukázali, že objekty v sne sú symbolickým zná- zornením rôznych neintegrovateľných častí psychiky. Bližšie môžeme po- písať napríklad štúdiu od Roeslera (2018a), v ktorom nezávislí posu- dzovatelia analyzovali sny pacientov z celého priebehu psychoterapie,

pričom o klientoch nemali žiadne informácie. Štúdia preukázala, že na začiatku psychoterapie boli pacienti vo svojich snoch často ohrozovaní rôznymi postavami či zvieratami. S rastúcou silou ega v bdelosti však boli snívajúci stále schopnejší vyro- vnať sa s konfliktmi a ohrozením aj v sne, čo podľa Roeslera zrkad- lí rastúcu schopnosť vyrovnáť sa s mnohorakými vnútornými impul- zami či tendenciami počas bdenia. Roesler (2018b) uvádza aj konkrét- nu snovú sériu jedného z pacientov, v rámci ktorej bol pacient na počiat- ku psychoterapie opakovane ohro- zovaný psami. V neskorších fázach sa toto ohrozenie zmierňovalo, až nakoniec symbol psov zmizol. Ro- esler vysvetľuje, že pacient v prie- behu psychoterapie spoznal, prijal a konštruktívne vyriešil svoje (agre- sívne) impulzy a prestal zažívať ich ohrozujúcu silu v obraze psov.

Z Roeslerových výskumov (2020, 2018a, 2018b), ale aj mnohých ďal- ších vyplýva (napr. Barrettová, 1996; Fábik, 2020; Hartmann, 2013), že objekty v sne znázorňujú naše vlast- né časti psychicky. Pokiaľ po týchto objektoch eroticky túžime, príp. sa erotické pudenie naplní, sen podľa mnohých významných predstavite- ľov (Boss, 1994, Čálek, 2010, Jung, 2017, Perls, 1996, Szondi, in Schle- gel, 2004, von Franz, 2017) symbo- lizuje túžbu po prijatí a integrovaní určitých impulzov, tendencií či

stavov. Uvedené predpoklady ilustrujeme aj na vlastných ukázkach z praxe:

KAZIUSTIKY UKÁŽKA 1

38-ročnej klientke trpiacej dlhodobou životnou nespokojnosťou a depresívnym prežívaním sa sníval nasledujúci sen.

Veľmi ma priťahoval jeden muž. Bol farmár. Zaujímavé bolo, že bol o dosť starší, pribratý, neupravený a vo svojej podstate neatraktívny. Aj tak som po ňom túžila a doslova ho naháňala. Myslím, že na konci sme mali sex.

Uvedený sen obsahuje snový obraz farmára. Mnohé psychoanalytické koncepcie by mohli špekulovať, či farmár nesymbolizuje otca snívajúcej, partnera či inú postavu. Nakoľko však vedecké dôkazy nepotvrdzujú tento koncept, môžeme uvažovať, že v obraze farmára sa zrkadlia neintegrovane, odštiepené tendencie snívajúcej. Priblížme si spôsob práce s daným snom.

Pri popise sna klientka zdôrazňovala emócie v ňom, konkrétne veľkú túžbu a radosť. Prvotné asociácie klientky uviedli, že *farmári žijú veľmi jednoduchým životom, starajú sa o pôdu, s ničím sa nestresujú a majú pekný, pokojný život*. Ďalšie doplňujúce asociácie a prvotné odpovede len rozširovali a neprinášali iné,

odlišné nápady. Z týchto odpovedí bolo možné predpokladať, že obraz farmára symbolizuje jej vlastnú túžbu po jednoduchom a pokojnom živote.

Po asociáciách nasledovalo parafrázovanie prežívaných emócií a asociovaných myšlienok: *“v sne sa túžite dostať do kontaktu s niečím, čo by mohlo symbolizovať Vašu tendenciu k pokoju či nenáročnosti a pohode... Podľa sna po tom veľmi túžite, premýšľam, že preto to sen môže znázorňovať až v erotickom kontexte. Napadá Vám k tomu niečo?”.* Pre klientku nebola táto otázka náročná. Pomerne rýchlo si uvedomila, že myšlienky týkajúce sa pokoja a harmónie sú v kontexte jej hektického pracovného života pomerne frekventované. Neraz sa pristihne, ako odkladá príjemné stránky života a preferuje tie pracovné.

UKÁŽKA 2

31-ročná klientka referovala tento sen.

Bývalý priateľ ma vedie do práce autom. Sledujem a “žeriem” každý jeho pohyb. Je pre mňa ako svätý obrázok. Cítim, že som doňho zaľúbená. Bozkáva ma a vystupujem z auta.

Uvedený sen obsahuje reálnu postavu zo života snívajúcej. Mohli by sme sa domnievať, že sen značí erotickú túžbu snívajúcej voči bý-

valému priateľovi, avšak klientka sa s daným mužom nestretla približne 5 rokov a v jej aktuálnom živote nezohráva žiadnu úlohu. Pokiaľ chceme odhaliť význam sna, musíme opäť postupovať podľa aktuálnych výskumov a považovať postavu bývalého priateľa za neintegrovanú zložku psychiky.

Snívajúca pri analýze charakteristík a vlastností daného muža pomenovala ako najvýznamnejšiu vlastnosť *egoizmus*. Egoizmus, vo forme presadzovania si vlastných záujmov, snívajúca intenzívne vo svojich rodinných vzťahoch potláčala, hoci túžba presadiť svoje postoje bola nesmierna. **Táto popieraná túžba** sa následne v uvedenom symbole a erotickom kontexte objavila v sne.

UKÁŽKA 3

34-ročná klientka referovala sen.

Bola som „zaláskovaná“ do červeného čerta s mohutnými rohmi. Pozerala som sa na neho, do jeho tváre, očí. Mal mierumilovný pohľad, z ktorého sálalo dobro. Hovorila som mu, nežne „ty nie si zlý, aj keď si čert...“ . Ku koncu sna sme spolu mali sex.

Klientka k postave čerta asociovala dominanciu, silu, moc. Tento impulz, ktorý dlhodobo potláčala, sa stal so zmenou postoja v priebehu

terapie prijateľnejším (*mierumilovnejším*), vďaka čomu ho mohla akceptovať a integrovať. V sne je táto integrácia symbolizovaná sexuálnym stykom.

DISKUSIA

Výskumy a štúdie (napr. Barrettová, 1996; Fábik, 2020; Hartmann, 2013; Roesler, 2020, 2018a, 2018b) naznačujú, že objekty v sne možno interpretovať ako jednotlivé časti našej psychiky, t. j. ako naše impulzy, tendencie či stavy. Erotická túžba voči určitým objektom v sne teda symbolizuje intenzívnu túžbu po niektorých impulzoch, tendenciách či stavoch v bdelosti. Na podklade uvedených kazuistík sme videli, že aj neznáme postavy v sne (ukážka č. 1), známe postavy (ukážka č. 2) či fantazijné bytosti (ukážka č. 3) naznačujú jednotlivé časti psychiky.

Týmito závermi sme zostali v súlade s mnohými významnými autormi (napr. Boss, 1994; Čálek, 2010; Jung, 2017; Perls, 1996; Szondi, in Schlegel, 2004; von Franz, 2017), ktorí už pred desiatkami rokov chápali erotickú túžbu v sne ako potenciálny integračný proces a sexuálny akt v sne ako samotnú integráciu. V tomto kontexte pripomeňme výrok starší ako pol storočia od von Franz (2017, s. 201) tvrdiaci, že „pudenie k celosti sa často objavuje v zastrenej forme, v neprekonateľnej

vášnivej láske, ktorú môže človek cítiť k druhému človeku“.

Na základe spomenutých poznatkov môžeme badať enormný význam erotických snov v celom procese psychoterapie. Vieme totiž, že primárnym cieľom mnohých psychoterapeutických prístupov je integrácia celej osobnostnej štruktúry klienta. Erotické sny nám v priebehu psychoterapie integratívne tendencie aj samotný integratívny proces môžu ohlasovať, pričom špecifickým rozhovorom a analýzou erotického sna môžeme integráciu ešte viac podporiť. Práve integrácia rôznych aspektov samého seba má obrovský potenciál pre rast osobnosti a životnej spokojnosti. Ako uvádza Dieckmann (2010, s. 38), keď dve tendencie „vzájomne splynú a vstúpia do tvorivého vzťahu, môže byť ovplyvnený celý psychodynamický proces klienta v psychoterapii a nakoniec viesť ku zvládnutiu konfliktných situácií“. Dodajme, že integrácia osobnosti môže byť podľa mnohých autorov v snoch symbolizovaná aj inými obrazmi než pohlavným aktom. Výskumníci, aj psychoterapeuti v praxi (Barrett, 1996; Dieckmann, 2010; Hašto, 1994) spomínajú najmä symbol svadby, ktorá býva v snoch rovnako sprevádzaná intímnou či priamo erotickou túžbou.

ZÁVER

Príspevok poukázal, že objekty v sne možno interpretovať ako jednotlivé časti samotného snívajúceho. To, že snívajúci cíti erotickú túžbu voči daným objektom značí jeho tendenciu po splynutí s určitou časťou seba samého (impulzom či tendenciou). Na základe uvedeného predpokladáme, že erotické sny môžu symbolizovať integráciu jednotlivých častí osobnosti klienta v rámci jeho intrapsychickej dynamiky.

Abstrakt

Príspevok sa zameriava na sny s erotickým obsahom v psychoterapeutickom procese. Na začiatku vymedzuje pojem erotické sny a popisuje ich frekvenciu v bežnej populácii. Následne príspevok vysvetľuje ich možnú interpretáciu. Na podklade výskumných prác vylučuje ponímať erotické sny vo Freudovom význame ako nenaplnené, infantilné túžby. Takisto spochybňuje erotické sny ako výraz našej sexualita zrkadliaci sa v snovom prežívaní. Príspevok prichádza k záveru, že erotické sny a objekty v nich symbolizujú neintegrovateľné tendencie z bdelosti. Erotická túžba zase značí túžbu ega po splynutí a integrovaní daného impulzu.

Kľúčové slová: sexualita, výklad snov, integrácia osobnosti

REFERENCIE

- Barrett, D. (1996). *Dreams in Multiple Personality*. In D. Barrett (Ed.): *Trauma and Dreams* (pp. 68-81).
- Boss, M. (1994). *Včera v noci se mi zdálo*. Praha: Grada Avicenum, 1994.
- Čálek, O. (2010). *Daseinsanalytický výklad snu*. Pražská vysoká škola psychosociálních studií.
- Dieckmann, H. (2010). *Sny jako řeč duše. Hlubinněpsychologický výklad snů*. Praha: Portál.
- Domhoff, G. W. (2000). *Moving Dream Theory Beyond Freud and Jung*. Paper presented to the symposium "Beyond Freud and Jung?", Graduate Theological Union, Berkeley, CA.
- Fábik, D. (2020). *Analýza výkladu snov na úrovni subjektu*. *Psychoterapie*, 14(1), 17-27.
- Freud, S. (1969). *Vybrané spisy I*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství.
- Gabbard, G. O. (2005). *Dlhodobá psychodynamická psychoterapia*. Trenčín: Vydavateľstvo F.
- Geißler, C. & Schredl, M. (2020). *College students' erotic dreams: Analysis of content and emotional tone*. *Sexologies*, 29(1), 11-17.
- Hartmann, E. (2013). *Sny. Podstata a funkcie snívania*. Trenčín: Vydavateľstvo F.
- Hašto J. (1994). *Interpretácia symbolov s prihliadnutím k archetypovým významom*.
- Cheniaux, E. (2006). *Dreams: integrating psychoanalytic and neuroscientific views*. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, 28(2), 169-177.
- Jung, C. G. (2017). *Výbor z díla I. Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi*. Brno: Holar.
- Nielsen, T. A., Zadra, A., Simard, V., Saucier, S., Stenstrom, P., Smith, C., Kuiken, D. (2003). *The typical dreams of Canadian university students*. *Dreaming*, 13(4), 211-235.
- Perls, F. (1996). *Gestalt terapie doslova*. Votobia.
- Roesler, C. (2018a). *Dream content corresponds with dreamer's psychological problems and personality structure and with improvement in psychotherapy: A typology of dream patterns in dream series of patients in analytical psychotherapy*. *Dreaming*, 28(4), 303-321.
- Roesler, C. (2018b). *Structural dream analysis: A narrative research method for investigating the meaning of dream series in analytical psychotherapies*. *International Journal of Dream Research*, 11(1).
- Roesler C. (2020). *Jungian theory of dreaming and contempora-*

- ry dream research - findings from the research project 'Structural Dream Analysis'. The Journal of Analytical Psychology, 65(1), 44-62.*
- Schlegel, L. (2004). *Základy hlbinej psychológie s osobitným zreteľom na neurozológiu a psychoterapiu*. Trenčín: Vydavateľstvo F.
 - Schredl, M. (2011). *Dreams of romantic partner in a dream series: comparing relationship periods with periods of being separated*. *International Journal of Dream Research, 4(2), 127-131.*
 - Schredl, M., & Göritz, A. (2020). *Frequency of erotic dreams and relationship status: An online study*. *International Journal of Dream Research, 13(1), 131-133.*
 - Schredl, M., Geißler, C., & Göritz, A. S. (2019). *Factors influencing the frequency of erotic dreams: An online study*. *Psychology & Sexuality, 10(4), 316-324.*
 - Schredl, M., Desch, S., Roming, F., Spachmann, A. (2009). *Erotic dreams and their relationship to waking-life sexuality*. *Sexologies, 18, 38-43.*
 - Schredl, M., Götz, S., & Wittman, L. (2004). *Typical dreams: Stability and gender differences*. *The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied, 138(6).*
 - Von Franz, M-L. (2017). *Proces individuace*. In Jung, C., *Člověk a jeho symboly*. Praha.
 - Walsh, A. & Walsh, V. (2002). *Gender differences in sexual dreaming, disinhibition, and number of coital partners*. *Free Inquiry in Creative Sociology, 30(2), 211-219.*
 - Yu, C. & Fu, W. (2011). *Sex dreams, wet dreams, and nocturnal emissions*. *Dreaming, 21(3), 197-212.*
 - Zhang, W., & Guo, B. (2018). *Freud's Dream Interpretation: A Different Perspective Based on the Self-Organization Theory of Dreaming*. *Frontiers in Psychology, 9.*

AUTORI:

PhDr. PaedDr. Dušan FÁBIK,
PhD.,

Katedra psychológie a patopsychológie,
Pedagogická fakulta
Univerzity Komenského v Bratislave,
e-mail: fabik7@uniba.sk

Mgr. Jana FÁBIKOVÁ



RECENZIA / REVIEW

Why do people believe nonsense?

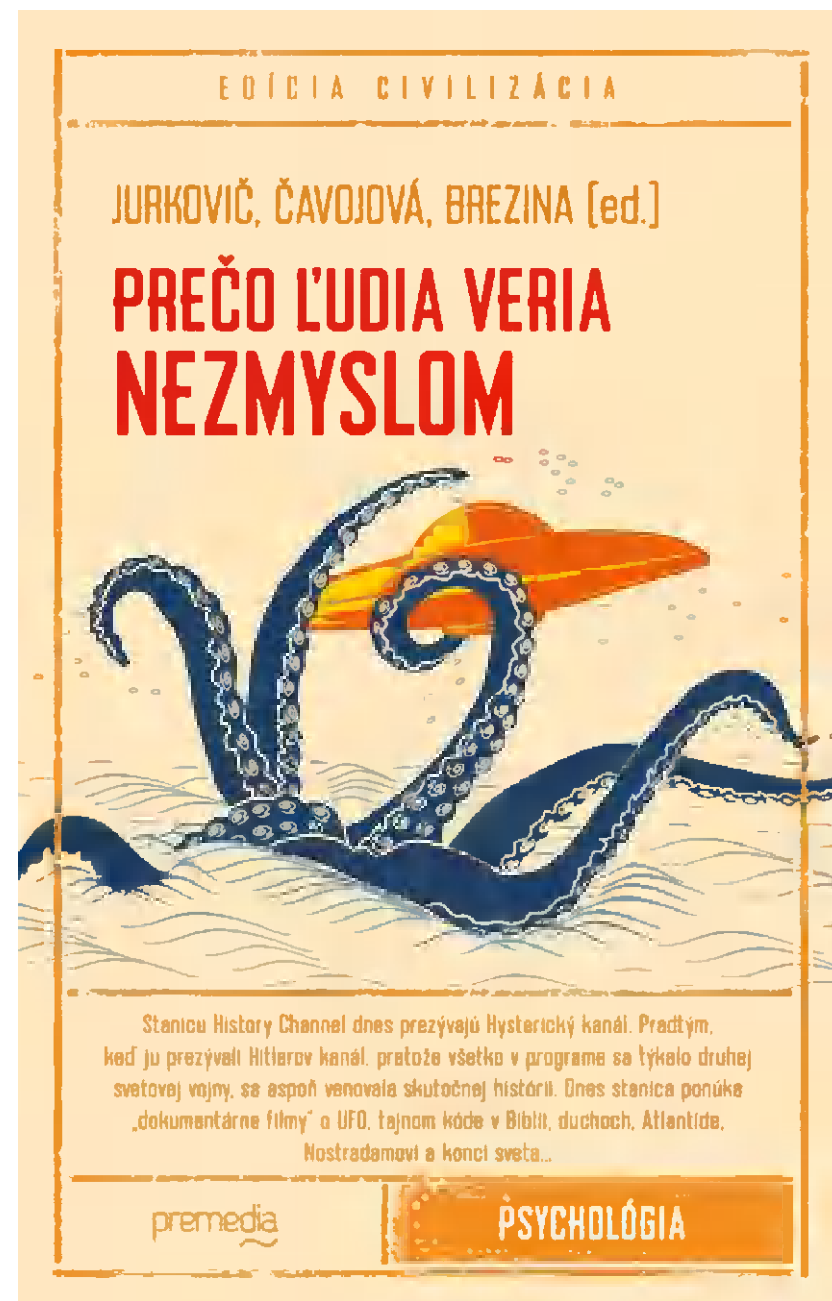
Prečo ľudia veria nezmyslom

Jurkovič, M., Čavojová, V. & Brezina, I. (Eds.). (2019).
Prečo ľudia veria nezmyslom. 1. vyd. Bratislava: Premedia, 307 s.
ISBN 978-80-8159-757-2

Keď koncom roka 2019 vyšla nadčasová kolektívna monografia s názvom *Prečo ľudia veria nezmyslom*, ani autori ešte nemohli tušiť, akú váhu nadobudnú ich myšlienky a úvahy podložené množstvom relevantných výskumov, v nasledujúcich dvoch rokoch. V tomto čase sme ešte žili v dobe „predcovidovej“, nesužovala nás pandémia a všetko čo s ňou súvisí. A nadčasovosť tejto monografie spočíva práve v tom, že to, na čo upozorňuje pri spracovaní viacerých tém (ako napr. dezinformácie, propaganda, fake news, konšpiračné teórie, hoaxy a iné), začala

naberáť na vážnosti a gradovať v posledných dvoch rokoch pomerne razantným spôsobom.

Kolektívna monografia *Prečo ľudia veria nezmyslom* je 307-stranové dielo kolektívu 12 odborníkov (prevažne zo SAV), ktorí si rozdelili spracovanie jednotlivých častí. Každá publikovaná kapitola je navyše súčasťou riešenia rôznych výskumných úloh v rámci rozličných vedecko-výskumných projektov, ktoré sa (či už primárne alebo parciálne) venujú nosnej problematike. Trojica editorov (Marek Jurkovič, Vladimíra Čavojová a Ivan Brezina)

titulka knihy *Prečo ľudia veria nezmyslom*

sa rozhodla koncipovať celú monografiu do 12 samostatných kapitol, ktoré aj napriek tomu, že majú odlišných autorov, dokázali veľmi citlivo zjednotiť pútavosť, zrozumiteľnosť, vecnosť a odbornosť textu a monografia tak skutočne predstavuje konzistentný celok, čo zvlášť oceňujem. O skutočnom prehľade autorov, dobrej zorientovanosti a preniknutiu do širšieho kontextu celej problematiky svedčí aj fakt, že v zozname použitej literatúry nájdeme viac než 350 relevantných odborných a vedeckých zdrojov, množstvo aktuálnych štúdií s prevahou zahraničných autorov.

Čo sa týka štruktúry monografie, po úvodnom *Predslove* nasleduje prvá kapitola, ktorá predstavuje akési „terminologické entrée“, kde sú operacionalizované základné a kľúčové pojmy. Autor sa tak pokúsil odpovedať na základnú otázku – *Čo sú to nepodložené presvedčenia a prečo im ľudia veria?* Nasleduje akási „psychologická sonda“ do duše človeka, ktorý podlieha „nezmyslom“ a nepodloženým presvedčeniam či informáciám. Autori tak vysvetľujú mechanizmus sebatvrdzovania ako dôležitý (a často určujúci) faktor pri viere v určité (dez)informácie. Tretia kapitola približuje konšpirátorov a konšpiračné teórie, čo je v súvislosti s problematikou viery v nepodlože-

né informácie a nezmysly pomerne zásadná téma. Nasleduje štvrtá kapitola jedného z editorov Mareka Jurkoviča, ktorý približuje inklináciu k nepodloženým presvedčeniam cez optiku kultúrnej identity, kognitívnych omylov a v neposlednom rade strachu, resp. Úzkosti. V závere ponúka v piatich bodoch konkrétne odporúčania, ktoré ako sám upozorňuje, treba naďalej výskumne overovať, avšak pre ich praktickú užitočnosť a inšpiratívnosť sú určite prínosné. Piata kapitola operacionalizuje pojem misinformácie a dáva ich do súvislosti s dezinformáciami, čím autor opäť prispieva ku komplexnejšiemu porozumeniu celej problematiky. V závere (s. 128) stručne odpovedá na otázku, *prečo vôbec bojovať s misinformáciami*, čo má opäť praktický charakter. Nasleduje šiesta kapitola, ktorá nesie názov *Prečo trollovia trollujú?* Autor Dušan Ondrušek v nej približuje fenomén „trollovania“ v súvislosti s komunikáciou v online prostredí sociálnych sietí. Ponúka tiež prehľadovo výňatok štyroch typov trollov v rámci typológie trollov, čo je zvlášť zaujímavé a výstižné. Siedma kapitola polemicky odpovedá na otázku *Iracionalita alebo kultúrna odlišnosť?*, čím autor Ivan Brezina prináša interkultúrne konzekvencie do výskumu (nepodložených) presvedčení. Nasleduje kapitola, ktorá upozorňuje na dôležitosť kritické-

ho myslenia pri redukcii nepodložených presvedčení, čo opäť svedčí o prepojení výskumných a vedeckých poznatkov s praktickým využitím, čo je zvlášť oceneniahodné. Na kritické myslenie nadväzuje pripomienka, že netreba zabúdať ani na tzv. vedecké myslenie, ktoré zastrešuje najmä schopnosť vyhodnocovať dôkazy a posudzovať, nakoľko sú presvedčivou podporou určitej teórie, resp. akých chýb sa pri takomto vyhodnocovaní dopúšťame (s. 215). Problematiku kritického a vedeckého myslenia uzatvára desiatka kapitola, ktorá približuje proces utvárania – akejsi genézy týchto dvoch spôsobov myslenia. Predposledná kapitola s názvom *Zákernosti posudzovania rizika a pravdepodobnosti* môže po prvom prečítaní na prvý pohľad pôsobiť trochu okrajovo, akoby vytrhnutá z kontextu. Treba však dodať, že opäť pripomína váhu kognitívnych omylov a využívania pravdepodobnosti pri posudzovaní nepodložených informácií, ktoré v niektorých prípadoch skutočne veľkým dielom prispievajú k ťažko zvrátiteľným rozhodnutiam a „prešľapom“, takže opodstatnenosť a logika zaradenia tejto témy v rámci jedenástej kapitoly je na mieste. Veľmi dôstojným tematickým uzavrúťím celej monografie je posledná dvanásť kapitola, ktorá upozorňuje na tendenciu uprednostňovania

prítomnosti a zľavovania budúcnosti v procesoch rozhodovania pri dosahovaní určitých cieľov. Snáď by sa žiadalo len rekapitulujúcim, zhrňujúcim spôsobom pripomenúť všetky dôležité tézy spracované v rámci dvanástich kapitol, ktoré by v akomsi „záverečnom doslove“ pomohli čitateľovi opäť si pripomenúť a usporiadať množstvo poznatkov, myšlienok či otázok, ktoré mohol text celej monografie podnietiť. Snáď možno takýto „otvorený koniec“ vnímať, ako potrebu ďalšieho bádania, skúmania a v neposlednom rade osvety v problematike viery a presvedčení v nepodložené informácie, dezinformácie a všetko čo s tým súvisí. Koniec koncov, čas ukázal, že myšlienky, poznatky a podložené informácie v tejto monografii poukazujú na to, čo naberá na váhe, intenzite a naliehavosti naprieč jednotlivými kultúrami po celom svete.

Autor:

PhDr. Peter Kusý, PhD.

Katedra pedagogických štúdií
Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave

e-mail: peterkusy7@gmail.com



INTERVIEW / ROZHOVOR

Rozhovory s prof. Máriou Vágnerovou a prof. Milanom Nakonečným

V aktuálnom čísle prinášame výnimočne dva rozhovory s osobnosťami českej psychológie – prof. Máriou Vágnerovou a prof. Milanom Nakonečným. V oboch prípadoch sme sa pýtali rovnaké otázky, pričom prednosť dostala prof. Vágnerová, ktorá odpovedala ako prvá.

CO VÁS PŘIVEDLO K PSYCHOLOGII?

K psychologii jsem se dostala vlastně náhodou. Po maturitě jsem nastoupila na Střední sociálně právní školu, což bylo tehdy nástavbové studium, dnes by to byla vyšší škola. Nevybrala jsem si ji, spíš to bylo řešení z nouze, protože jsem se nedostala na právnickou fakultu. Tahle škola měla ovšem jednu výhodu a tou byly exkurze do různých zařízení. Jedním z nich byla dětská psychiatrická ambulance, kde jsem poprvé viděla práci klinického psychologa a hned mi bylo jasné, že tohle bude moje volba. Ještě než jsem se přihlásila na studium psychologie, tak jsem chodila na dětskou psychiatrii praktikovat k pro-

fesorovi Matějčkovi (tehdy ještě nebyl profesor), a tam jsem si potvrdila správnost svojí volby. Na obor psychologii jsem se nedostala hned, ale až na druhý pokus, ale po celou dobu jsem věděla, že tohle mě bude bavit. Později mi byly užitečné i poznatky ze sociálně právní oblasti.

1. JAK SE VYVÍJEL VÁŠ ZÁJEM O RŮZNÉ PSYCHOLOGICKÉ DISCIPLINY V PRŮBĚHU ČASU?

Moje současné zaměření je více méně stejné jako na počátku, nejdůležitější je pro mě vývojová psychologie a s ní související zájem o rozvoj a vývojově podmíněné proměny jednotlivých psychických vlastností a funkcí, i celé osobnosti. Vždycky je dobré vědět, jak se určitá

vlastnost či funkce vyvíjí a na čem její vývoj závisí. To je užitečné i pro psychology, kteří se věnují dospělým či seniorům, protože vývojově podmíněné proměny pokračují i v pozdějším věku. Postupně jsem se začala zajímat nejenom o standardní vývoj, ale také o různé nestandardní varianty a jejich příčiny, které mohou být biologické i psychosociální. Vzhledem k tomu, že jsem později vystudoval jednooborovou biologii se zaměřením na genetiku, zajímala mě genetická podmíněnost vývoje lidské psychiky, včetně jejích poruch. Kromě toho jsem se vždycky zabývala i diagnostikou, tj. různými možnostmi jak psychický vývoj hodnotit a jak správně interpretovat výsledky psychologického vyšetření. Nejlépe tak, aby jim rozuměli i lidé z jiných oborů, kteří zprávu o psychologickém vyšetření potřebují, např. učitelé.

V rámci své profesní specializace jsem pracovala s různě postiženými dětmi, zajímal mě jejich psychický i sociální vývoj a další fungování v dospělosti. Jakákoli kategorie postižení, ať už zrakového, sluchového či mentálního, představuje různorodou skupinu z hlediska příčiny i výsledného dopadu na jejich psychiku, což je třeba při práci s nimi brát v úvahu. Je také třeba spolupracovat s odborníky z dalších oblastí, kteří

mohou k řešení takových případů přispět dalšími informacemi

2. MÁTE NĚJAKÉ DOPORUČENÍ PRO PSYCHOLOGY, KTERÍ BY CHTĚLI ZAČÍT KARIÉRU V TĚTO OBLASTI?

Na počátku by si měl každý zájemce o takovou práci promyslet svou volbu, a pokud je to možné, tak navštívit nějaké zařízení, kde psychologové pracují. Ověřit si, zda chce pracovat s dětmi nebo s dospělými, a jaká oblast by mu byla nejbližší. Pro začátek, nejlépe ještě v době studia, je dobré seznámit se s různými možnostmi uplatnění, jichž je v současné době hodně. Zkusit si, jak pracovat s určitým typem lidí, např. s duševně či tělesně nemocnými, nebo se sociálně vyloučenými, nebo zda by mu byla bližší nějaká varianta poradenství, kde jde spíš o nasměrování další cesty lidí, kteří jsou v pásmu normy a řeší jen běžné problémy. Pokud byste se chtěli věnovat psychoterapii, pak je dobré zkusit si nějakou, zpočátku základní formu výcviku, abyste si ověřili, zda je to dobrá volba. Práce psychoterapeuta je dost náročná, vyžaduje vlastní psychickou stabilitu i schopnost vcítit se do problémů jiného člověka a zároveň si od nich udržovat určitý odstup.

V průběhu studia se setkáte s mnoha vyučujícími a s teoretickými i prakticky zaměřenými disciplinami, s nimiž vás seznamují. Pravděpodobně vám budou některé předměty bližší a budou vám vyhovovat víc než jiné, což by rovněž mohlo určovat směr, kterým se vydáte. Dobře uvažte i téma svojí diplomové práce, protože pokud vás bude bavit, tak by mohlo ovlivnit i vaše další směřování. A pokud nebude, tak to nevádí, protože i zjištění, že něco nevyhovuje je důležité. Berte studium jako dobu, kdy se dozvídáte nové věci a podle toho, jak vás zaujmou, si mezi nimi vybíráte. Mám zkušenost, že mnoho studentů neoslovují příliš teoretické předměty, což je vlastně v pořádku, protože psychologickou teorií se bude žít málokdo. Ale na druhé straně je užitečné, když budete vědět, jakým vývojem procházejí různé osobnostní vlastnosti nebo kognitivní funkce, a jakým způsobem se v různém věku projevují. I to, v čem jsou důležité pro běžný život i profesní uplatnění. Psychologie je z valné části aplikovaná disciplína, teoretický základ je k jejímu porozumění užitečný, ale důležité jsou i praktické dovednosti a zkušenosti. Podobně jako v medicíně. Uděláte dobře, když se seznámíte s různými psychologickými metodami, protože se může stát, že je budete potřebovat v budoucím profesním uplatnění.

3. MOMENTÁLNĚ CELOU SPOLEČNOST POZNAMENALA PANDEMICKÁ SITUACE. EVIDUJETE V RÁMCI SOUČASNÉ PANDEMICKÉ SITUACE NĚJAKÉ TRENDY V PSYCHOLOGII?

Pandemie covidu-19 představovala a stále představuje pro většinu lidí značnou zátěž, která funguje jako zdroj frustrace a stresu. Je tomu tak zejména proto, že trvá moc dlouho a značnou část minulých dvou let přinášela značná omezení. Vzhledem k tomu, že šlo o novou situaci, přinášela nejistotu, což bylo důležité zejména pro dospělé, ale byla spojena s redukcí sociálních kontaktů i dalších důležitých podnětů, což bylo důležité také pro děti a seniory. To se projevilo již v průběhu loňského léta viditelným nárůstem počtu dospívajících, kteří trpěli úzkostmi a depresemi, měli sklon k sebepoškození a suicidální tendence. Uzavření škol a online výuka zhoršila nejenom úroveň znalostí a dovednosti školáků a studentů, ale změnila i přístup k výuce, která začala ztrácet smysl. Negativní vliv mělo omezení kontaktů a možnosti společného sportování i dalších společných činností, které jsou pro děti i dospívající důležité. Izolace doma fungovala jako zdroj frustrace.

Domácí izolace a nemožnost účastnit se různých kulturních a vzdělávacích akcí poškodila i seniory. V důsledku toho začali ve zvýšené míře trpět osamělostí a následně i deprese. Kromě toho často ztratili dřívější schopnosti, protože je přestali využívat. V důsledku toho, že přestali vycházet z domova a chodit na procházky, se začali bát a redukovali svoje dřívější aktivity. Pandemická situace měla i negativní dopad v psychické, sociální i ekonomické oblasti. Vedla k nárůstu požadavků na psychology, kteří by lidem mohli pomoci se zvládnutím problémů, které pandemie vyvolala. Na jejím počátku si mnoho lidí nepřipouštělo, že by mohla mít i jiné než zdravotní a ekonomické důsledky, takže se jejím psychickým a sociálním dopadem nezabývali. Postupně se ukázalo, že bude nutné řešit i tyto potíže.

Pokud bychom frustraci spojenou s pandemií covidu-19 převedli na úroveň základních psychických potřeb, šlo by o celou řadu problémů.

1) Déledobé nedostatečné uspokojování potřeby stimulace. Množství podnětů se významně snížilo a navíc se zhoršila jejich kvalita. V této době převažovaly negativní podněty nad těmi pozitivními.

2) V rámci potřeby učení lidé získali převážně negativní zkušenosti,

i když si z nich někdy mohli vzít i něco užitečného.

3) Ani potřeba citové jistoty a bezpečí nebyla uspokojována v dostatečné míře, protože pandemie lidem narušila navyklé stereotypy a přispěla ke zvýšení jejich nejistoty i pocitu ohrožení – ať už zdraví či celkové pohody. Emoční pohodu narušovala i vynucená sociální izolace a nedostatek kontaktů s blízkými lidmi.

4) Potřeba seberealizace byla většinou narušena také, lidé nemohli rozvíjet svoje schopnosti a usilovat o dosažení svých cílů. Často byli rádi, že nepřišli o to, čeho už dosáhli, a co do té doby považovali za samozřejmé.

5) Neuspokojena zůstala také potřeba otevřené budoucnosti a pozitivní naděje. Lidé nevěděli co bude a obávali se, jaké další problémy by im budoucnost mohla přinést. Zátěž představovala i skutečnost, že nebylo jasné, kdy se situacelepší.

4. JAK MŮŽE PSYCHOLOGIE PŘÍSPĚT KE ZVLÁDNUTÍ AKTUÁLNÍ SITUACE?

Psychologie může přispívat ke zvládnutí dopadu pandemie dvěma způsoby. Především je třeba si uvědomit, že takové problémy existují, že nemusí být u lidí různých věkových skupin stejné a že je třeba jim pomoci, aby se s nimi vyrovnali.

V dôsledku toho narostl význam psychologie zaměřené na řešení krizových situací a hlavně jejich déledobého dopadu, s nímž se na počátku pandemie nepočítalo. S tím budou muset počítat psychologové pracující s dětmi, např. v pedagogicko-psychologických poradnách nebo na oddělení dětské psychiatrie, ale i v zařízeních pro seniory. Potřeba pomoci a podpory vyžaduje využití různých terapeutických postupů, které by byly primárně zaměřené na kompenzaci prožité frustrace a stresu a nalezení dostupných možností vyrovnat je něčím pozitivním, co by psychiku takových jedinců pomohlo stabilizovat. Důležití je i to, naučit takové lidi jak se s omezením a nepříjemnými situacemi vyrovnávat v budoucnu a získat potřebnou sebejistotu.

Rovnako prof. Nakonečný reagoval na niekoľko našich otázok nižšie.

1. NÁŠ ČASOPIS ČÍTA MNOHO ŠTUDENTOV A ABSOLVENTOV PSYCHOLÓGIE A V SÚVISLOSTI SO ZAMERANÍM ČASOPISU E-MENTAL BY SME SA VÁS RADI OPÝTALI, ČO PRÁVE VÁS PRIVIEDLO KU PSYCHOLÓGIÍ ?

Zajímaly mne vždy lidské povahy, jako student-septimán jsem tudoval

astrologii a sbíral horoskopy charakteristických lidí, později jsem se zabýval také grafologií a posléze jsem objevil Freudovu psychoanalýzu a tím to vlastně začalo a bylo to stále složitější, protože po druhé světové válce odborné literatury bylo málo. Měli jsme k dispozici jen tři učebnice: Jurovského., Kratinovu a Sargenta (překlad z angl. Pak přišel „vítězný únor“ a s dobrou odbornou literaturou byl konec Začátky byly velmi obtížné..

2. RADI BY SME SA OPÝTALI, AKO SA VYVÍJAL VÁŠ ZÁUJEM O RÓZNE PSYCHOLOGICKÉ DISCIPLÍNY V PRIEBEHU ROKOV ?

Na Vysoké škole pedagogické v Praze jsem vystudoval nejprve pedagogiku a psychologii jako učitelské obory. Ale protože jsem byl zaměstnán v psychodiagnostickém dětském zařízení, vystudoval jsem ještě obor klinické psychologie na Filozofické fakultě UK v Praze. Ale nejvíce mne zajímaly psychologické teorie a směry a filosofická hlediska v psychologii vůbec (poozději „filosofie myslí“) a tak jsem nejvíce tíhl k psychologii osobnosti a jejím fenomenologickým představitelům Ph. Lerschovi, G.W. Allportovi a umírněnému behavioristovi H. Murphy-mu. Silně na mne působil prof. V. Tardy u něhož jsem dělal jako stu-

dent tzv. pomocnou vědeckou sílu. Nejživotnější, velmi zajímavá a pro život užitečná je ovšem sociální psychologie

3. MÁTE NEJAKÉ ODPORÚČANIA PRE PSYCHOLÓGOV, KTORÍ CHCÚ ZAČAŤ KARIÉRU V OBLASTI PSYCHOLOGIE?

Mám poněkud nekonvenční názory na současné převažující trendy v psychologii, zejména na kognitivistickou psychologii a na nahrazování psychologických výkladů jazykem neurověd. A tak bych prosil současné psychology, aby se zamyslili nad následujícími třemi tezemi: 1. Psychologie studuje fenomény lidské psychiky a může o nich podat smysluplné výpovědi jen jazykem psychologie a nikoli jazykem neurověd. 2. Řídícím činitelem lidského chování jsou city (emoce), motivem akce může být jen „horuká informace“ (to je emociogenní podnět i pohnutka). Kognitivní procesy jsou nástroji řešení problémů a formování instrumentálních vzorců chování rozhodují o užívání prostředků k dosahování cílů – avšak cíle jednání určují city (emoce). 3. Empirická psychologie je nutně propojena s filosofií člověka, chceme-li hlouběji poznat lidskou psychiku, musíme vědět více o tom, co člověk je – podle Damasia spočíval

„Descartesův omyl v tom“, že chápal člověka jako rozu movou bytost („cogito ergo sum“), již nemá. Poznávání lidské psychiky, jak ukázal zejména C.G. Jung, přesahuje hranice konvenční vědecké empirie do transcendentna.

4. MOMENTÁLNE CELÚ SPOLOČNOSŤ POZNAČILA PANDEMICKÁ SITUÁCIA. EVIDUJETE V RÁMCI SÚČASNEJ PANDEMICKEJ SITUÁCIE NEJAKÉ TRENDY V PSYCHOLÓGIÍ ?

Myslím, že ta covidová pandemie akademické psychologii nic nového nepřinesla, jen potvrdila staré poznatky o šíření poplašných zpráv, „teoriích spiknutí“ a nesmyslných postojů k očkování a primitivní pojetí osobní svobody.

Spracovali:

Peter Kusý & Andrea Zelenková

FOR CALL PAPERS

MÁŠ ZÁUJEM PUBLIKOVAŤ?

PONÚKAME NASLEDUJÚCE
RECENZOVANÉ RUBRIKY:

- TEORETICKÉ PRÍSPEVKY
- VÝSKUMNÉ PRÍSPEVKY
- METODOLOGICKÉ PRÍSPEVKY
- PRÍPADY Z PRAXE - KAZUISTIKY
- RECENZIE ODBORNÝCH PUBLIKÁCIÍ
- SPRÁVY Z PODUJATÍ

PRÍSPEVKY POSIELAJ NA: EMENTAL@LOD-OZ.SK

www.lod-oz.sk

www.facebook.com/casopisEmental

 **MENTAL**



Pokyny pre prispievateľov

Náš časopis **E-mental: elektronický časopis o mentálnom zdraví** (ISSN 1339-4614), ktorý vychádza elektronicky ako Open Access Journal 2x ročne pod záštitou L. O. Ď. o. z. uverejňuje príspevky, ktoré sú schválené redakčnou radou a prechádzajú recenziou v 2 kolách. Priebežne prijímame texty z oblasti mentálneho zdravia, keďže napr. z oblasti školskej, klinickej, poradenskej psychológie, sociálnych a behaviorálnych vied, ktoré sú zaradované do nasledujúcich rubriek:

- Výskumné štúdie
- Teoretické štúdie
- Recenzie, meta-analýzy
- Kazuistiky
- Správy a reflexie z absolvovaných podujatí, informácie o psychologických inštitúciách (zariadeniach, centrách, neziskových organizáciách a podobne) – rubrika Predstavujeme Vám.

Redakcia a si vyhradzuje právo zaslaný príspevok odmietnuť, respektíve navrhnúť jeho úpravu. Pokiaľ bude autor svoj text, ktorý bol uverejnený v našom časopise, publikovať aj inde, musí uviesť náš časopis ako primárny zdroj (v súlade s licenciou CC BY-NC-SA). Časopis je registrovaný pod ISSN 1339-4614 v Národnej agentúre ISSN v Uiverzítnej knižnici v Bratislave a v zahraničných databázach Elektronische Zeitschriftenbibliothek - EZB; Direction of Open Access Journals - DOAJ; Sherpa/Romeo; WorldCat; Index Copernicus International a Bielefeld Academic Search Engine - BASE. Autori nie sú za publikované články honorovaní. Časopis autorom neúčtuje žiadny vložný poplatok za publikované príspevky.

Nie je povolené odstraňovať akékoľvek informácie o autorských právach uvedené v materiáloch, ktoré si vytlačíte alebo ktorých kópie získate. Články časopisu E-mental majú charakter vedeckých a odborných prác a je možné ich využívať s podmienkou riadneho citovania.

Formálna úprava článku

1. Názov článku
2. Meno a priezvisko autora (autorov), pracovisko, respektíve u študentov katedra, fakulta a univerzita, na ktorej pôsobia
3. Abstrakt v slovenskom (respektíve českom) a anglickom jazyku - max. 150 slov (iba pri výskumných štúdiách, teoretických štúdiách, meta-analýzach a kazuistikách), autorský plurál
4. Kľúčové slová v príslušnom a v anglickom jazyku
5. Hlavný text
6. Záver
7. Zoznam bibliografických odkazov (max.25 zdrojov)



Pokyny pre príspevok (teoretický, výskumný a kazuistiky):

Príspevok je potrebné napísať v rozsahu minimálne 3 a maximálne 9 normovaných strán, (1800 znakov na jedna normostrana). Text sa teda bude pohybovať v rozpätí 5400 až 16200 znakov (vrátane medzier). Do rozsahu sa zaráta aj použitá literatúra, nezaráta sa však abstrakt. Príspevok je potrebné odovzdávať v textovom editore MS WORD alebo OPEN OFFICE (.doc, .docx a iné).

- Písmo Minion Pro,
- veľkosť 11
- riadkovanie 1,5
- okraje z každej strany 2,5 cm.
- Názov článku – centrovať na stred strany, veľkým písmom - bold
- Meno + titul autora centrovať na stred strany, malým písmom – kurzíva
- Pracovisko (fakulta) autora – centrovať na stred strany, malým písmom – normálny formát
- Nadpisy hlavných kapitol sú písané veľkým písmom a zvýraznením BOLD a centrovane na stred strany (napr. ÚVOD, METÓDY, ZÁVER). Jednotlivé odstavce sa odlišujú odrážkou päť znakov od ľavého kraja riadku. Nadpisy podkapitol sa píše od ľavého kraja malým písmom zvýraznením Bold (napr. Osobnostné faktory v rozhodovaní, Participanti výskumu).
- Poznámky pod čiarou sa označujú arabskými číslicami pripojenými k patričnému miestu v texte, číslujú sa priebežne v celom texte.
- Tabuľky a grafy musia spĺňať základné pravidlá APA štýlu. Označenie a názov tabuľky sa píše nad samotnú tabuľku malým písmom (označenie normálne, názov kurzívou). Označuje sa skratkou Tab. a príslušným poradovým arabským číslom (napr. Tab. 1 Porovnanie preferencie štýlu humoru u žien a mužov). Pred každou tabuľkou v texte je potrebné vždy čitateľovi uviesť, čoho sa tabuľka týka a čo referuje, tak aby účel a všetky informácie v tabuľke boli čitateľovi zrozumiteľné. Každú tabuľku je potrebné v texte správne citovať (napr. „ako vidno v Tab. 8, odpovede detí s poruchou...“). Je nevhodné písať „vo vyššie načrtnutej tabuľke...“ alebo „v tabuľke na strane 4...“, nakoľko pozícia a číslo strany, na ktorej sa tabuľka bude nachádzať ešte nie je fixná.
- Označenie a názov grafov a obrázkov sa dáva nad graf či obrázok (napr. Graf 1 alebo Obr. 2). Označenie a názov sa píše malým písmom. Označenie sa píše normálnym a názov kurzívou (napr. Obr. 2 Ľavá mozgová hemisféra). Pokiaľ sa pri obrázkoch jedná o diela a produkty pacientov, klientov a iných dotknutých osôb, musí byť od nich alebo ich zákonných zástupcov získaný písomný súhlas na publikovanie ich produktov.

Viac info ohľadom časopisu nájdete na stránkach:





MENTAL

Vychádza 2 - krát ročne
pod záštitou L. O. Ď. o. z.

Vol. 9, č. 1/2021

45 strán

ISSN 1339-4614