

# Sociálna prevencia

ODBORNÝ ČASOPIS

www.nocka.sk



NÁRODNÉ  
OSVETOVÉ  
CENTRUM

číslo 2/2023

## Rodičovské prístupy v kontexte chudoby

STANISLAVA VAN LAER

DANIELA FILAKOVSKÁ BOBÁKOVÁ

Prevenca násilia  
v partnerských  
vztáchoch

LUBA PAVELOVÁ

## VÝVINOVÁ PSYCHOLÓGIA A RODIČOVSTVO

SOŇA ROSSI

Islamofóbia u žiakov  
na našich školách

MONIKA ZAVIŠ

Prevenca rizikového  
správania mládeže

IRENA VITÁLOŠOVÁ  
ESTERA KÖVÉROVÁ

Riziká a nástrahy na  
internetu – sexuálni  
predátori

ROMAN ABRAHÁM

**OBSAH****PRIORITA PRIMÁRNEJ PREVENČIE****3****Psychohygienu v pomáhajúcich profesiách**

Anna Árpová, Laura Árpová

**5****Sú konšpiračné teórie odrazom krízy v spoločnosti?**

Vladimíra Čavojevová

**7****Využitie individuálnej psychológie pri prevencii na školách**

Júlia Švecová

**10****Rodičovské prístupy v kontexte chudoby**Stanislava Van Laer,  
Daniela Filakovská Bobáková**12****Vývinová psychológia a rodičovstvo**

Soňa Rossi

**14****Prevencia násillia v partnerských vzťahoch**

Luba Pavelová

**16****Prevencia rizikového správania mládeže**Irena Vitálošová,  
Esterá Kóvérová**18****Islamofóbia u žiakov na našich školách**

Monika Zaviš

**21****Riziká a nástrahy na internete – sexuálni predátori**

Roman Abrahám

**23****Sociálne determinanty zdravia školákov – štúdia HBSC**

Jaroslava Kopčáková

**24****Výskum skúseností pacientov metódičkou DIPEX**Lucia Bosáková,  
Zuzana Dankulincová**26****Mediálna gramotnosť hrou Poučenia z workshopov s učiteľmi**

Peter Jančárik

**28****Sú seniori tvárou spoločnosti?**

Judita Stempelová

**31****Význam témy závislosti v našej spoločnosti**

Ingrid Hupková

**33****70. výročie Národného osvetového centra**

# Sociálna prevencia

ODBORNÝ ČASOPIS

ročník 18 | č. 2/2023 | ISSN 1336 9679 | EV 4957/14

Vydavateľ: Národné osvetové centrum | Nám. SNP 12, 812 34 Bratislava | IČO: 00164615

Zostavovateľka a odborná redaktorka: doc. PhDr. Ingrid Hupková, PhD.

Recenzovala: prof. PhDr. Ingrid Emmerová, PhD.

Jazyková redaktorka: PhDr. Katarína Vrablicová

Vedúci vydania: Mgr. art. Ľudovít Andrejo, Mgr. Lucia Bistárová, PhD.

Grafická úprava: Ing. Jaroslav Dvorský

Za obsahovú stránku publikovaných príspevkov zodpovedajú autori.

Dátum vydania: december 2023 | Periodicita: 2x ročne | Náklad: 320 ks | Nepredajné

Časopis je indexovaný v Bibliographia medica Slovaca a zaradený do citačnej databázy CiBaMed.



www.nocka.sk

# Psychohygienu v pomáhajúcich profesiách

## POMOC A POMÁHANIE - ELEMENTÁRNE ZLOŽKY POMÁHAJÚCICH PROFESIÍ

Základným objektom a zároveň subjektom v práci je človek, ktorý v nejakom ohľade zlyhal alebo bol zo spoločnosti vylúčený. Aby ho však spoločnosť opäť prijala a stal sa jej plnohodnotným členom, potrebuje od ostatných špecifický prístup, pomoc alebo podporu. Poskytnutie pomoci v prípade sociálneho, spoločenského alebo osobného zlyhania jednotlivca, založenej na profesionálnych základoch, označujeme za spoločný prvok profesií, ktorých teória, prax a výskum sú orientované práve na pomoc. Odborníci ich označujú termínom pomáhajúce profesie.

Mesárošová a kol. (2019, s. 12) k pomáhajúcim profesionálom zaraďujú „lekárov a zdravotníkov (zdravotné sestry, ošetrovateľov, záchranárov), psychologov, sociálnych pracovníkov, psychoterapeutov, pedagogických a výchovných pracovníkov, osobných asistentov, policajtov, požiarnikov či duchovných“.

## NAJČASTEJŠIE DÔSLEDKY POMÁHANIA V KONTEXTE PROFESIJNEJ KVALITY ŽIVOTA

Niektoré nároky svojej profesie zvládajú pomáhajúci profesionáli bez problémov, iné s dobrou pripravenosťou, no sú aj také, ktorých zvládanie môže predstavovať náročnú, v krajnom prípade neriešiteľnú situáciu aj pre nich samotných.

## O AUTORKÁCH

**PhDr. Anna Árpová, PhD., MBA, MPH**

Od roku 2010 pôsobí na Vysoké škole zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave ako vysokoškolská pedagogička. Od roku 2020 pôsobí na Európskom inštitúte vedy a vzdelávania ako riaditeľka Inštitútu pre postgraduálne štúdiá MPH, MBA a LL.M.

**Mgr. Laura Árpová, MBA**

Pôsobí na Súkromnej základnej škole a na Súkromnej strednej odbornej škole pedagogickej a sociálnej na Sklenárovej ulici v Bratislave. Od roku 2023 je dennou doktorandkou na Fakulte psychológie Paneurópskej vysokej školy v Bratislave.

Spomedzi negatívnych dôsledkov pomáhania Mesárošová a kol. (2019, s. 39) upozorňujú najmä na stres, ktorý „predstavuje prežívanie negatívnych pocitov na základe psychologickéj záťaže spôsobenej faktormi, ktoré priamo súvisia s prácou“. Stres môžu spôsobovať nárazové pracovné aktivity, úzkostné emócie, nejasnosť pracovných požiadaviek, závislosť, nutkavé správanie a pod. Výrazný nežiaduci efekt pomáhania sa môže dostaviť aj v podobe sekundárneho traumatického stresu. Sekundárny traumatický stres sa podľa Mesárošovej a kol. (2019, s. 39) prejavuje ako „traumatická stresová reakcia, ktorá vzniká ako dôsledok informácie či znalosti o traumatickej udalosti“.

## MOŽNOSTI PREVENČIE NEGATÍVNYCH STAVOV VYPLÝVAJÚCICH Z POMÁHANIA

Za príklad dobrej praxe z hľadiska preventívnych aktivít sme označovali už počas pandemického obdobia bezplatnú aplikáciu Stress-Help (MPSVaR SR, 2022), ktorá je určená pre všetkých pracovníkov sociálnych služieb, ich spolupracovníkov, ako aj pre zamestnancov centier pre deti a rodiny, pre pracovníkov sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately či pre zamestnancov referátov poradensko-psychologických služieb a akreditovaných subjektov.

## STAROSTLIVOSŤ O SEBA VO VZŤAHU K PRACOVNEJ SPOKOJNOSTI

V starostlivosti o seba sa v súčasnosti stávajú významnými najmä podporné preventívne a intervenčné opatrenia zamerané na všímavosť ako efektívnu techniku. O starostlivosti o seba môžeme hovoriť ako o intervenčnom nástroji, ktorý sa stáva dôležitým prvkom determinujúcim spôsoby fungovania človeka. Z tohto dôvodu je potrebné zamerať sa na možnosť jeho vedomého ovplyvňovania, napríklad prostredníctvom ďalšieho vzdelávania odborných pracovníkov. Aktívne praktizovanie konceptu starostlivosti o seba predstavuje nielen účinný nástroj prevencie pri redukcii negatívnych vplyvov pomáhania, ale aj predpoklad toho, že pomáhajúci pracovník bude na výkon svojej profesie (na odbornej aj osobnostnej úrovni) v prospech svojich klientov dostatočne dobre pripravený (Dobrucká, 2022).

## VŠÍMAVOŠŤ AKO TECHNIKA STAROSTLIVOSTI O SEBA

Koncept všímavosti nie je novým pojmom. Jeho korene siahajú až k meditačným technikám budhistického učenia. Napriek tomu, že koncept všímavosti má dlhú históriu, neexistuje doposiaľ jednotná definícia tohto pojmu. Celkový koncept všímavosti vnímame nielen ako proces (v zmysle jeho praktizovania), ale aj ako výsledok (všímavé uvedomovanie si).

Domnievame sa, že pri koncepte všímavosti je nevyhnutné mať na zreteli skutočnosť, že aj keď sa prirodzene vyskytuje v každodenných situáciách človeka, na jej trvalé udržanie v živote je nevyhnutný dlhodobý tréning a silný zámer. Z uvedeného usudzujeme, že praktizovaním všímavosti pomáhajúci profesionáli výrazným spôsobom prispievajú k zlepšeniu celkovej kvality svojho života.

## INTERVENČNÉ PROGRAMY ZALOŽENÉ NA VŠÍMAVOŠTI

Pod pojmom intervencia rozumieme akýkoľvek zásah, ktorý má významný vplyv na zmenu prebiehajúceho procesu alebo situácie, v ktorej sa jedinec nachádza. Podľa autoriek Mesárošovej, Köverovej a Lovašovej (2019) môže ísť o tréningové skupiny (T skupiny); e-learningové vzdelávanie, o programy kombinujúce metódy prednášok a zážitkových metód. Možno práve z tohto dôvodu sa v súčasnosti kladie dôraz najmä na intervencie, ktoré majú svoj základ vo všímavosti a zároveň zahŕňajú aj mind-body medicínu, kognitívno-behaviorálne techniky, meditáciu, relaxáciu, jogu, biofeedback, tai chi či skupinovú podporu v oblasti duchovna.

Medzi najvyužívanejšie terapeutické programy založené na všímavosti, ktoré sa využívajú v pomáhajúcich profesiách, patrí napríklad redukcia stresu založená na všímavosti (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR), ktorej cieľom je zni-

žovanie stresu (Kaczor, 2017). Tento program dokazuje, že spôsob, akým pacienti pristupujú k svojej bolesti, dokáže zmeniť ich subjektívne prežívanie. Ďalším využívaným intervenčným programom, ktorý využíva techniky všímavosti, je kognitívna terapia založená na všímavosti (Mindfulness-based cognitive therapy – MBCT). Hlavnou podstatou tohto programu je snaha o zmenu pohľadu na vlastné myšlienky a prístupu k nim. Nadstavbou týchto programov je program sú-

Napriek tomu, že koncept všímavosti má dlhú históriu, neexistuje doposiaľ jednotná definícia tohto pojmu. Celkový koncept všímavosti vnímame nielen ako proces (v zmysle jeho praktizovania), ale aj ako výsledok (všímavé uvedomovanie si).

citné žitie (Mindfulness-Based Compassionate Living – MBCL), určený pre tých, ktorí už s podobnými programami majú konkrétnu skúsenosť. V programe MBCL sa kladie dôraz najmä na „otvorené a láskyplné uvedomovanie, prehlbovanie srdečnosti a láskavosti voči iným a sebe“ (Weissová, 2021, s. 25).

Okrem uvedených terapeutických programov poznáme aj terapie spájajúce štandardné kognitívno-behaviorálne terapie s technikou všímavosti. Patria sem napríklad dialektická behaviorálna terapia, terapia prijatia a angažovanosti a satiterapia – liečba všímaním, ktoré podľa Hayes (2004) spoločne predstavujú tretiu generáciu kognitívno-behaviorálnych terapií.

## INTERVENČNÝ PRO- GRAM NA PODPORU STAROSTLIVOSTI O SEBA PRE POMÁHA- JÚCE PROFESIE

Jedným z najnovších konceptov intervenčných programov je Interpersonálny program všímavosti pre pomáhajúce profesie (Interpersonal Mindfulness Program – IMP). Cieľom tohto programu je prehĺbiť kvalitu všímavosti, empatie a sebasúcitú v profesijnej kvalite života (Velhuis Bartels et al., 2020).

Na Slovensku bol realizovaný projekt Starostlivosť o seba ako faktor vyrovnávania sa s negatívnymi dôsledkami vykonávania pomáhajúcich profesií (Köverová a kol., 2019), ktorého výsledky preukázali, že vykonávanie aktivít v oblasti starostlivosti o seba má praktický význam pre podporu pomáhajúcich profesionálov. Na základe týchto výsledkov tento kolektív autorov vytvoril intervenčný program Ako sa o seba starať? Najväčší priestor je venovaný aktivitám v oblasti starostlivosti o seba v práci, a to časovému manažmentu, nácviku jemných sociálnych zručností, riešeniu konfliktov v práci či podpore skupinovej práce (Köverová a kol., 2019).

## LITERATÚRA

Dobrucká, J. (2022). Všímavosť a pracovná spokojnosť u pomáhajúcich profesií počas pandémie covid-19. [Diplomová práca, Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety].

Kaczor, M. (2017). Všímavosť (mindfulness) jako potenciální nástroj rozvoje osobnosti sociálního pracovníka. In Caritas et veritas. [online]. č. 7/ 2017. 40 – 50.

Mesárošová, M., Köverová, M. & Lovašová, S. (2019). Intervenčný program starostlivosti o seba pre pomáhajúce profesie. Univerzita P. J. Šafárika.

Ministerstvo práce sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky. (2021). StressHelp. MPSVaR SR. Doi: <https://stresshelp.psychologin.sk/demo.php>.

Velhuis-Bartels, A. A. et al. (2020). The Interpersonal Mindfulness program for health care professionals a Feasibility study. In Mindfulness. 11(3), 2629-2638.

# Sú konšpiračné teórie odrazom krízy v spoločnosti?

V uplynulých rokoch zažívame jednu krízu za druhou: pandémie, ruskú inváziu na Ukrajinu a pretrvávajúcu vojnu, energetickú krízu, klimatickú krízu... zoznam by mohol pokračovať. V takejto situácii, keď jedna kríza strieda druhú, je ľahké nadobudnúť dojem, že je za tým niečo väčšie, že všetko ide podľa vopred naplánovaného zámeru nejakých zlovoľných síl usilujúcich sa o svetovú nadvládu či rozklad spoločnosti a jej „tradičných“ hodnôt.

Pre zástancov konšpiračných vysvetlení tieto teórie ponúkajú jasné a uchopiteľné odpovede na páľčivé a komplikované otázky. Na druhej strane pre odporcov konšpiračných teórií ide často o prejav hlbokkej krízy v spoločnosti. V nasledujúcom texte sa preto pokúsím načrtnúť, prečo sú pre ľudí konšpiračné teórie také príťažlivé – a obzvlášť v ťažkých časoch – a či sú skôr príčinou alebo dôsledkom kríz.

## NEISTOTA AKO SPÚŠŤAČ HLADANIA ZMYSLU

Jeden z vplyvných modelov vzniku konšpiračných teórií v psychológii je tzv. model existenciálnej hrozby (Van Prooijen, 2019; obr. 1). Tento model hovorí, že v situácii, keď vnímame nejaké ohrozenie – nemusí to byť len strach o vlastný život, zdravie, financie alebo spoločenské postavenie –, sa snažíme nájsť zmysel a získať kontrolu nad pocitmi bezmocnosti. Konšpiračné teórie vtedy ponúkajú jednoduché vysvetlenia s jasnými vinníkmi, čo pomáha obnoviť pocit zmyslu.

Existenciálna úzkosť vzniká, keď ľudia cítia, že nemajú kontrolu nad chaotickým svetom. Pre uspokojenie potreby nájsť zmysel

## O AUTORKE

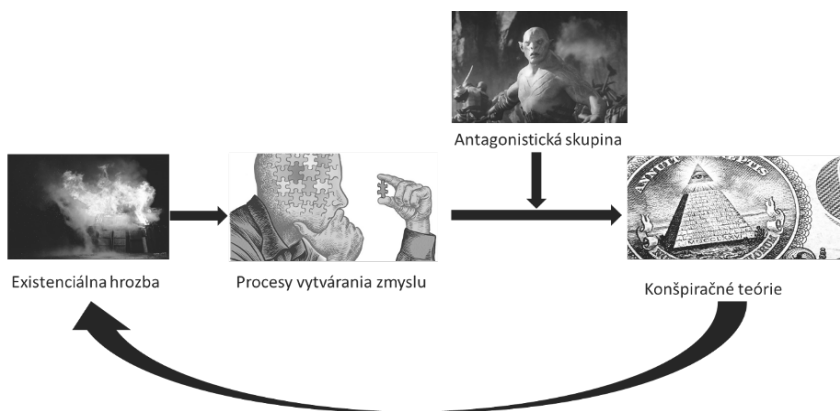
**Doc. PaedDr. Vladimíra Čavojová, PhD.**

Je samostatnou vedeckou pracovníčkou v Centre spoločenských psychologických vied SAV, v. v. i., a docentkou na Katedre psychológie Filozofickej fakulty Trnavskej univerzity. Skúma rôzne druhy nepodložených presvedčení, vedecké myslenie a zlepšenie vedeckej komunikácie. Je vášnivou popularizátorkou vedy, za čo dostala v roku 2020 ocenenie SAV. Na tému chýb v myslení, racionality a prečo ľudia veria nezmyslom napísala a spolueditovala niekoľko kníh určených širšej verejnosti (Rozum – návod na použitie, Anatómia intuície, Prečo ľudia veria nezmyslom, Prečo ľudia potrebujú krízy).

a získať kontrolu sa často spoliehajú na myšlienku, že niekto iný alebo niečo iné riadi dianie (kompenzačná kontrola) (Brotherton, 2015). Táto kontrola zahŕňa hľadanie mocných spojencov, ako sú náboženstvá alebo inštitúcie, a identifikáciu mocných nepriateľov. Vedomie existencie nepriateľov pomáha ľuďom zbaviť sa existenciálnej úzkosti a udržať ilúziu, že svet má nejaký poriadok.

V momentoch osobnej krízy alebo traumy ľudia hľadajú epistemicкую istotu a často sa prikláňajú k náboženstvu, ideológiám alebo konšpiračným teóriám (Douglas et al., 2017). Autokratické režimy využívajú tento princíp na kontrolu a udržanie moci. Napríklad nacistický režim využil ekonomickú krízu a strach zo straty živobytia na získanie moci (Drábik, 2019). Vyvolávanie strachu z vonkajšieho nepriateľa, napríklad také, aké sme mohli zažiť aj počas predvolebnej kampane, malo za cieľ primáť ľudí zomknúť sa a ochrániť „našu“ spoločnosť a jej hodnoty pred vonkajšou hrozbou (migrantmi, LGBTI+ ľuďmi, liberalizmom, ktorí prichádzajú zničiť „tradičný“ spôsob života).

Konšpiračné teórie sýtia podobné potreby ako náboženstvo a priťahujú jednotlivcov, ktorí neakceptujú tradičné náboženské či politické systémy (Franks et al., 2013). Tí, ktorí veria konšpiračným teóriám, majú často spoločné aj iné netradičné presvedčenia (Brotherton, 2015; Lobato et al., 2014), čo môžeme nazvať „intelektuálnym undergroundom“ alebo „kultickým prostredím“ (Campbell, 2002). V spoločnosti vždy existu-



Obrázok 1. Model vytvárania zmyslu pri existenciálnej hrozbe

jú jednotlivci, ktorí sa prikláňajú k netradičnosti vtedy, keď existuje oficiálna ortodoxia (Campbell, 2002).

Konšpiračné teórie vyžadujú, aby ľudia hľadajúci „pravdu“ preskúmali alternatívne a neortodoxné zdroje informácií, pretože mainstreamové informačné zdroje sú považované za súčasť svetového sprisahania. Keď konšpiračné teórie odmietli odborníci, vedci a médiá, niektorí jednotlivci to vnímajú ako dôkaz ich pravdivosti, čím sa posilňuje vzťah ku „kulturnému prostrediu“ (Brotherton, 2015). Prečo však toľko ľudí odmieta oficiálne vysvetlenia a vedecké dôkazy?

## INHERENTNÁ NEISTOTA VEDECKÉHO POZNANIA

Prečo dnes toľko ľudí odmieta vedu, hoci sme dosiahli významný pokrok? Mnohé konšpiračné teórie sa zakladajú na spochybňovaní autorít vrátane spoločenských inštitúcií a vedcov. V niektorých krajinách sa toto spochybňovanie vedy neraz spája s konzervatívnymi názormi (Kozłowski, 2022). Konzervatívnejší ľudia častejšie považujú niektoré svoje presvedčenia za nepochybniteľné, a tak vedecké závery, ktoré ich vyvracajú, vnímajú ako politicky motivované (Nichols, 2017). Nedôvera voči vede môže byť aj dôsledkom toho, že mnohí vedci sa označujú za liberálov alebo neveriacich (Brown, 2009). Neochota akceptovať vedeckú autoritu v kultúrnych a politických otázkach teda môže mať korene aj v hlbšom odpore voči tomu, že v očiach mnohých ľudí si veda uzurpuje pozíciu morálnej autority, ktorá jej neprináleží. Je za tým skrytá dlhodobá nedôvera ku všetkému, čomu ako ľudia nerozumieme – a do toho môže spadať aj nedôvera k expertom a intelektuálom, ktorá má v našich končinách pomerne dlhú tradíciu. Intelekt je nebezpečný, pretože ak ho necháme bez kontroly, neexistuje nič, pred čím by sa zastavil, čo by neanalyzoval alebo nepochybnil (Hofstadter, 1964) – inými slovami, „nič mu nie je sväté“.

Ďalším dôvodom je aj to, že väčšina ľudí jednoducho nerozumie tomu, ako veda funguje, a očakávajú od nej jednoznačné a nepochybniteľné závery ako od iných autorít. Súvisí to so sklonom našej mysle vnímať svet v dichotomických kategóriách: dobrý – zlý, náš – cudzí, správny – nesprávny. Niekedy je ťažké uvedomiť si, že veľa vecí v živote nie je absolútne istých a že veda pracuje s pravdepodobnosťou. Vedecká metóda je založená na vyvracaní presvedčení (Popper, 1957) a naše poznanie je dočasné, keďže sa môže stále zdokonaľovať pri rozvíjaní nových spôsobov skúmania. Akceptácia tejto neustálej intelektuálnej neistoty môže byť oslobodzujúca, ale je náročná, a tak budú vždy pôsobiť príťažlivejšie epistemické autority, ktoré ponúkajú pôsobiť istoty.

Ako argumentuje Tom Nichols v knihe *The Death of Expertise*, sme svedkami postupného úbytku dôvery vo vedecké a odborné poznatky – ľudia čoraz viac odmietajú odborné názory v prospech vlastných dojmov napriek nedostatočnej kvalifikácii či znalostiam (napríklad ľudia bez medicínskeho vzdelania vyjadrujúci sa k závažnosti koronavírusu či ľudia bez geopolitických znalostí, ktorí majú jasné názory na vojnu v Ukrajine, a pod.). Nedôvera v odborníkov súvisí aj s fenoménom antiintelektualizmu, t. j. tendencie odmietať autoritu a hodnotu intelektuálneho a odborného prístupu k problémom.

Pocity nedôvery v odborné elity či preferencia intuície, alebo „zdravého rozumu“ pred vedeckými dôkazmi a odbornými argumentmi sú neraz využívané šikovnými manipulátormi a populistami, ktorých častým nástrojom je aj vedomé šírenie konšpiračných teórií, v ktorých tieto elity vystupujú ako sivé eminencie riadiace z pozadia. Záleží im len na vlastnom prospechu a nemyslia na problémy bežných ľudí. Preto je len málo pravdepodobné, že konšpiračné teórie časom stratia na popularite.

## ZÁVER

Samotné konšpiračné teórie môžu byť vnímané ako prejav krízy v spoločnosti. Ako som už naznačila, konšpiračné teórie sú pre niektorých ľudí spôsobom, ako nájsť vysvetlenia, po ktorých obzvlášť túžime v ťažkých časoch. Zároveň treba zdôrazniť, že pocit ohrozenia a nedôvera voči odborníkom môžu byť podnecované populistickými politikmi, čo zasa prehľbuje polarizáciu a nedôveru v spoločnosti a môže vytvárať dojem neustálej krízy. Nemali by sme však akceptovať názor, že konšpiračné teórie sú neoddeliteľnou súčasťou spoločnosti, ktorú nemožno zmeniť. Namiesto toho môžeme dosiahnuť hlbšie pochopenie toho, ako sú tieto teórie populisticky využívané na uspokojenie našej potreby nájsť zmysel a získať kontrolu nad situáciou. Získanie takejto perspektívy nám umožňuje lepšie rozpoznávať takéto manipulácie a odolávať im i prijať potrebnú mieru neistoty v našich životoch.

## LITERATÚRA

- Brotherton, R. (2015). *Suspicious minds. Why we believe conspiracy theories*. Bloomsbury Sigma.
- Brown, T. L. (2009). *Imperfect oracle: The epistemic and moral authority of science*. The Pennsylvania State University Press.
- Campbell, C. (2002). *The Cult, The Cultic Milieu and Secularization*. In J. Kaplan & H. Löfow (Eds.), *The Cultic Milieu: Oppositional Subcultures in an Age of Globalization* (pp. 12–25). AltaMira Press.
- Douglas, K. M., Sutton, R. M., & Cichocka, A. (2017). The psychology of conspiracy theories. *Current Directions in Psychological Science*, 26(6), 538–542. <https://doi.org/10.1177/0963721417718261>
- Drábik, J. (2019). *Fašizmus. Premedia*.
- Franks, B., Bangerter, A., & Bauer, M. W. (2013). Conspiracy theories as quasi-religious mentality: An integrated account from cognitive science, social representations theory, and frame theory. *Frontiers in Psychology*, 4(July), 424. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00424>
- Hofstadter, R. (1964). *The Paranoid Style in American Politics*. *Harper's Magazine*, 77–86.
- Kozłowski, A. C. (2022). *How Conservatives Lost Confidence in Science: The Role of Ideological Alignment in Political Polarization*. *Social Forces*, 100(3), 1415–1443. <https://doi.org/10.1093/sf/soab020>
- Lobato, E. J. C., Mendoza, J., Sims, V., & Chin, M. (2014). Examining the relationship between conspiracy theories, paranormal beliefs, and pseudoscience acceptance among a university population. *Applied Cognitive Psychology*, 28(5), 617–625. <https://doi.org/10.1002/acp.3042>
- Nichols, T. M. (2017). *The Death of Expertise: The Campaign against Established Knowledge and Why it Matters*. Oxford University Press.
- Popper, K. (1957). *Science: Conjectures and refutations. The Philosophy of Science: An Historical Anthology*, 1–22. <https://doi.org/10.1063/1.3050617>
- Van Rooijen, J. W. (2019). *An existential threat model of conspiracy theories*. *European Psychologist*, 25(1), 16–25.

# Využitie individuálnej psychológie pri prevencii na školách

Za posledný rok prešlo školstvo a v rámci neho aj systém poradenstva mnohými zmenami. Snahou bolo vytvoriť jednotný a prehľadný spôsob riešenia poradenstva a prevencie pre klientov (deti, žiakov, študentov a rodičov). Vznikli štandardy odborných činností, prítomná je aj metodická podpora pre inkluzívne tímy, ako aj podporovanie multidisciplinárnej spolupráce (VÚDPaP, 2023). Ako to však pri väčších systémových zmenách býva, ani táto sa nezaobišla bez náročného obdobia plného neistoty. Aktuálna doba k tomu prináša mnoho ďalších neistôt (covid-19, vojna na Ukrajine, politická a ekonomická situácia, rýchly technologický pokrok a iné) a vyžaduje si flexibilitu, schopnosť prispôbiť sa rýchlym zmenám nielen medzi odborníkmi na edukáciu a duševné zdravie, ale aj ich klientmi. Dobrou prevenciou a predpokladom na zvládanie zmien a náročných životných situácií je odolnosť (reziliencia) jednotlivca, ktorú je možné ďalej rozvíjať v akejkoľvek fáze života (Egeland, Carlson, Sroufe, 1993). S mnohými pojmami, ktoré sú späté so súčasnou psychológiou reziliencie, prišiel už Alfred Adler (Čechová, 2013). Princípy adlerovskej individuálnej psychológie sú využiteľné nielen v školskom prostredí, ale aj pri výchove detí doma, vo voľnočasových aktivitách či v individuálnej terapii.

## PREDSTAVENIE ZÁKLADNÝCH PILIEROV INDIVIDUÁLNEJ PSYCHOLÓGIE

Pre Alfreda Adlera bolo dôležité predchádzať fyzickým a duševným chorobám, venovať sa prevencii a nazerať na človeka **holisticky**. Adler tvrdil, že najlepšie môžeme spoznať človeka na základe pochoopenia prostredia, v ktorom vyrastal a v ktorom žije dnes (Adler, 2018).

## O AUTORKE

### Mgr. Júlia Švecová

Absolvovala dlhodobý výcvikový program v adlerovskom poradenstve. Pracovala ako školská psychologička na základnej škole, momentálne sa venuje práci s deťmi a rodinami v CPP v Žiline. Vzdelanie si rozširuje doktorandským štúdiom na Palackého univerzite v Olomouci, kde sa vo výskumnom tíme profesora Hašta zameriava na súvislosti medzi šikanovaním, vzťahovou väzbou a kvalitou duševného a fyzického zdravia v dospelosti.

V okruhu akých ľudí sa pohybuje, aké má vzory, súrodeneckú konšteláciu, čo sa naučil o ženách a mužoch, aké presvedčenia získal na základe interakcie s inými o sebe – to všetko ovplyvňuje **životný štýl človeka a ciele jeho správania**. Pre nastavenie vhodnej intervencie u dieťaťa, ktoré sa správa nevhodne, je kľúčové identifikovať, ktoré zo štyroch cieľov nevhodného správania nasleduje: 1. chce získať pozornosť, 2. bojuje o moc, 3. chce sa pomstiť alebo 4. cíti sa odradené (Walton, 2008). Adler veril, že každé správanie je účelové. Keď zistíme účel, môžeme jednoduchšie vybrať vhodnú intervenciu (pozri tab. 1).

Rozvinutie **citu spolupatričnosti** ako základného piliera adlerovskej psychológie predpokladá u dieťaťa skúsenosť, že niekam patrí, je prijaté, cíti sa bezpečne, cíti, že ono samo aj iní ľudia majú hodnotu. Ak tieto zážitky dieťa nemá v primárnej rodine, môže mu ich čiastočne nahradiť škola (Ziomek-Daigl et al., 2008) v rámci výchovno-vzdelávacieho procesu, ako aj pôsobením aktivít a intervencií ŠPT (školský podporný tím). V opačnom prípade, ak dieťa zažíva, že v rodine a v škole sú dospelí v pozícii autority, ktorú treba bez rozmyslu poslúchať a uznávať,

ktorá rozkazuje, uplatňuje vo výchove moc a nerešpektuje dieťa, môže sa uňho rozvinúť cit **menejcennosti**, ktorý bude kompenzovať **snahou o nadradenosť** alebo sa prejaví presvedčením o vlastnej **neadekvátnosti** (Walton, 2008). Takýto autoritatívny typ výchovy podľa Adlera (2018) podporuje u dieťaťa túžbu po moci, poslušnosti ostatných, tendenciu stavať sa na odpor rodičom aj iným vo svojom okolí a rebelovať. Pri práci s takýmto klientom je dôležité zamerať sa na jeho silné stránky, **povzbudzovať ho a dodávať mu odvalu**. Z nášho pohľadu sa základné princípy individuálnej psychológie Alfreda Adlera dajú vhodne aplikovať naprieč všetkými novovzniknutými piatimi stupňami podpory poradenstva v školstve: pedagógovia a pedagogickí asistenti (1. stupeň), ŠPT – školský podporný tím (2. stupeň), CPP – centrá poradenstva a prevencie (3. a 4. stupeň), ŠCPP – špecializované centrá poradenstva a prevencie (5. stupeň).

## ROZDELENIE PRÍSTUPU K INTERVENCIÍ

Pri využití individuálnej psychológie Alfreda Adlera v intervencii rizikového správania na školách (drogy, násilie, šikanovanie, vandalizmus, zanedbávanie rodičovských povinností a iné), môžeme uvažovať o celoškolskom prístupe, o intervencii v rámci triedy, v menších skupinkách alebo individuálne (Ziomek-Daigle, Land, 2016).

V rámci **celoškolského prístupu** je dôležité zabezpečiť inkluzívne prostredie, ktoré bude bezpečné pre všetkých bez rozdielu. Žiaci a študenti by mali mať možnosť vyjadrovať svoje názory bez toho, aby ich niekto súdil. Rovnako dôležité je vnímať študentov v kontexte ich kultúrneho zázemia, jedinečnej osobnosti a venovať pozornosť aj tomu, čo ich

Cieľ a jeho charakteristika	Pozitívne nasmerovanie a využitie	Možné povzbudzujúce úlohy
<p><b>POZORNOSŤ</b> Môžeme ju charakterizovať ako klaunovstvo, malé nezbedy, bizarné obliekanie, hlučnosť, nervozitu, predvádzanie sa pred spolužiakmi, vykrikovanie alebo hyperaktivitu. Dospievajúci sú zvyčajne po upozornení ochotní na chvíľu s takýmto správaním prestať. Učiteľ sa cíti otrávený, vyrušený, občas možno pobavený.</p>	<p>Často kladne vnímajú získanie uznania, keď urobia niečo, čo je spoločensky prospešné.</p>	<p>Robí verejné vyhlásenia, účinkuje v divadle, spieva v speváckom zbore, hrá na hudobnom nástroji, je športovcom, má nejakú pomocnú úlohu, kde ho vidieť.</p>
<p><b>MOC</b> Charakterizuje ju agresivita, nepriateľstvo, vzdorovitosť, odpor, bitky, apatia, neposlúchanie, výbuchy hnevu, panovačnosť, ukazovanie nevôle alebo klamanie. Študent vo všeobecnosti ďalej ukazuje, že nebude spolupracovať, keď mu dohovárate. Učiteľ sa často cíti porazený alebo frustrovaný.</p>	<p>Je rád vodcom alebo v silnej pozícii, ktorá je spoločensky prospešná. Často má veľmi dobre vyvinuté schopnosti nezávislého myslenia. Býva vytrvalý a rozhodný.</p>	<p>Pomocník učiteľa alebo trénera, rozhodca bitiek medzi žiakmi, dáva pozor na chodbách, vedie triedne schôdzky. Vodca v akejkoľvek užitočnej aktivite.</p>
<p><b>ODPLATA</b> Je charakterizovaná zraňovaním, násilím, brutalitou, krádežami a deštruktívnym správaním vrátane školského vandalizmu a poškodzovania majetku učiteľov a žiakov. Pri riešení jeho problémov sa dospievajúci často uráža. Učiteľov a spolužiakov jeho správanie zraňuje.</p>	<p>Citlivý jedinec, ktorý sa vie identifikovať so slabšími či handicapovanými.</p>	<p>Pomocník školského psychológa a v triede mentálne postihnutých žiakov, ukazuje školu novým žiakom, tútor ťažko znevýhodnených študentov. Podnecovaný prácou pri naprávaní krivdy.</p>
<p><b>NEADEKVÁTNOSŤ</b> Tendencia ľahko sa vzdávať alebo sa vyhýbať aktivitám vo všeobecnosti. Vedomie, že zlyhá, dospievajúceho často vedie k záškoláctvu a pri prvej príležitosti k odchodu zo školy. Jeho typickou odpoveďou na riešenie problémov v správaní je byť ticho a nerobiť žiadnu prácu navyše. Učiteľ sa často cíti bezmocný alebo sa vzdáva.</p>	<p>Rád by bol výnimočný, ak by mal zarúčený úspech.</p>	<p>Starajte sa o neho individuálne a vyzvite ho ukázať triede iba to, čo vie. Požiadajte ho, aby sa stal tútorom mladšieho žiaka, ktorý má oveľa horšie výsledky. Vyzvite ho, aby sa zapojil do nejakej organizácie, športu alebo do inej aktivity, kde je šanca zúčastňovať sa na nesúťaživom základe.</p>
<p><b>ROZPTÝLENIE</b> Vypína pri rutine či monotónnosti. Vzdal sa nádeje, že učiteľ urobí školu zaujímavejšou. Často je oveľa inteligentnejší, ako sa prejavuje správaním. Prítomné je denné snenie alebo záškoláctvo. Pravdepodobne má nadmerný záujem zapričiniť ťažkosti, záujem o alkohol, drogy alebo sex. Často sa spája s inými, ktorí majú podobné záujmy.</p>	<p>Zapína pri príležitostiach urobiť triedu živšou a stimulujúcou, pri možnostiach zmeniť zavedenú rutinu a zažiť niečo vzrušujúce.</p>	<p>Pre neho sa môže stať príťažlivým prispievať do nejakého plánovacieho výboru v škole, zapojiť sa do športových aktivít, účinkovať v divadle a v iných dobrodružných či nových aktivitách vrátane čiastočného úväzku v zamestnaní a pracovno-študijných programoch.</p>

**Tab. 1:** Ciele nevhodného správania v škole (Walton, s. 42, 2008)

napĺňa a baví. Pedagogickí a odborní zamestnanci by sa mali u žiakov a študentov sústrediť na hľadanie ich silných stránok a povzbudzova-

nie namiesto povrchnej pochvaly. Takto dokážu lepšie podporiť ich sebavedomie. Povzbudzovanie sa zameriava na proces („Vedela som,

že to zvládneš, poctivo si sa pripravovala a venovala si tomu dostatok času.“), zatiaľ čo pochvala na výsledok („Krásny obrázok!“). Neúspechy



Premenná	Pred zavedením projektu	Rok po zavedení projektu
Disciplinárne priestupky	127 za mesiac	27 za mesiac
Rozbité okná	38 za rok	2 za rok
Vandalizmus (poškodzovanie vecí)	125 za mesiac	10 za mesiac
Vandalizmus (iné)	32 za mesiac	1 za mesiac
Cena za náhradu škôd	254 dolárov za mesiac	64 dolárov za mesiac

**Tab. 2:** Výsledky realizovaného projektu (Walton, 2008)

a zlyhania sa dajú vnímať ako príležitosti na rast a učenie sa v zmysle adlerovského „mať odvahu byť nedokonalý“. Spolupráca so širšou rodinou žiaka (rodičia, súrodenci, starí rodičia) by mala byť samozrejmosťou. Rodičia potrebujú byť informovaní o preventívnych aktivitách realizovaných na pôde školy. Mali by mať možnosť aktívne sa zapojiť do plánovania a realizácie intervencií. Úlohou ŠPT je poskytovať rodine relevantné informácie, ktoré im môžu pomôcť podporiť rast a rozvoj ich detí. V neposlednom rade je dôležité oboznámiť s princípmi adlerovskej psychológie aj samotných pedagógov a vedenie školy, aby dokázali lepšie porozumieť zámeru odborných zamestnancov, svojim vlastným potrebám a motiváciám, ako aj potrebám žiakov. Úlohou pedagogických zamestnancov a ŠPT je identifikácia rizikových faktorov, ktoré by mohli viesť k nežiaducemu správaniu žiakov a študentov. ŠPT môže samostatne alebo v spolupráci s CPP realizovať preventívne programy, besedy, edukačné aktivity zamerané na rozvoj zručností, na zvládanie stresu, konfliktov alebo na konštruktívnu komunikáciu nielen pre žiakov a študentov, ale aj pre učiteľov, ktoré môžu byť **na úrovni triedy, vo väčších alebo menších skupinkách či individuálne**. Práca so skupinou (triedny kolektív, menšie skupinky, pedagogický kolektív) je dôležitá pri budovaní **citú spolupatričnosti**. Účastníci sa môžu navzájom inšpirovať a podporovať. Pre učiteľov môže byť zaujímavé dozvedieť sa viac o využití **logických dôsledkov** v školskom prostredí (Dreikurs, Grey, 1997). Užitočnou metódou na prácu s menšou skupinou žiakov alebo študentov v zmysle adlerovskej psychológie sú **skupiny silných stránok** (Wingett,

Milliren, 2008). Systém hľadania a využitia silných stránok sa javí veľmi užitočný aj pri práci s klientmi so závislosťou, kriminálnou činnosťou alebo s inak problémovým správaním.

V rámci **individuálneho poradenstva** alebo terapie v škole je vhodné využiť prácu s **ranou spomienkou, metaforami, snami či obľúbeným príbehom z detstva**. Tieto techniky nám pomáhajú porozumieť životnému štýlu žiaka a pomenovať jeho silné stránky, ktoré môžu byť ďalej využité napríklad pri budovaní triednej klímy. S mladšími žiakmi, ktorí majú ťažkosti so správaním, emocionálne problémy alebo prechádzajú náročnými zmenami, sa dá pracovať aj s využitím **projektívnych techník, arteterapie** alebo **terapie hrou** (Kottman, Walen, 2018). Pri práci s rodičmi môže byť užitočné pozrieť sa spoločne na ich presvedčenia o výchove a rodine, ktoré si nesú z detstva a uplatňujú ich so svojimi deťmi, napríklad pomocou techniky „pozoruhodné zistenia“ (Walton, 2008). Aj vďaka týmto aktivitám môžu dospieť k zaujímavým „aha momentom“ a lepšie porozumieť sebe, svojim motívom, potrebám a uvedomiť si tak, ako aj oni ovplyvňujú správanie svojho dieťaťa. Každý ŠPT však nemá psychológa, ktorý by mohol poskytovať pokračujúcu individuálnu starostlivosť pre žiakov. V niektorých prípadoch na to nemá okrem potrebného vzdelania (psychoterapeutický výcvik) ani dostatočnú časovú dotáciu. Vtedy je vhodné presunúť individuálnu starostlivosť o žiaka do CPP, ŠCPP, podľa potreby ku klinickému psychológovi alebo psychológovi.

## PRÍKLAD DOBREJ PRAXE

Princípy adlerovskej psychológie, ktoré navrhol v školskom prostredí používať Francis Walton (2008), boli využité na mnohých stredných školách v Amerike. Veľmi precízne boli využité v rámci jedného projektu na strednej škole na juhovýchode USA. Cieľom bolo presvedčiť na spoluprácu študentov, ktorí boli agresívni, ničili školský majetok a v priebehu školského roka závažne porušovali veľa iných pravidiel. Hlavným pilierom bolo presvedčenie, že dieťa, ktoré má ťažkosti, sa cíti odradené. Stratilo odvahu, pretože mu vštepovali, že samo bez pomoci nič nedokáže a nie je hodné rešpektu. Povzbudzovanie, dodávanie odvahy a prejavovanie rešpektu sa tak stali hlavnými intervenciami pri práci so študentmi (pozri tab. 2).

## LITERATÚRA

- Adler, A. (2018). Človek jaký je. Základy individuálnej psychológie. 1. vydanie Praha: Portál, 24 s. ISBN 978-80-262-1385-7.
- Čechová, D. (2013). Životný štýl – osobnosť ako súbor presvedčení. Eva SZOBIOVÁ. Životný štýl, tvorivosť a reziliencia adolescentov. Bratislava: Univerzita Komenského, 9-27.
- Dreikurs, R., Grey, L. (1997). Logické dôsledky. Praktická príručka, ako naučiť deti a dospievajúcu mládež zodpovednému správaniu. Nové Zámky: Psychprof, spol. s r. o. ISBN 80-967148-7-2.
- Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5 (4), 517-528.
- Ziomek-Daigle, J., McMahon, H. G., & Paisley, P. O. (2008). Adlerian-based interventions for professional school counselors: Serving as both counselors and educational leaders. *Journal for Individual Psychology*, 64, 450-467.
- Ziomek-Daigle, J., & Land, C. (2016). Adlerian-Based Interventions to Reduce Bullying and Interpersonal Violence in School Settings. *Journal of Creativity in Mental Health*, 11(3-4), 298-310.
- Kottman, T, Meany-Walen, K. (2018). *Doing Play Therapy - From Building the Relationship to Facilitating Change*, Guilford Press New York. 396 s. ISBN 9781462536054.
- Walton, F. X. et al. (2008). Ako porozumieť deťom a adolescentom. 1. vyd. Bratislava: Slovenská adlerovská spoločnosť, 64 s. ISBN 978-80-970089-0-1.
- Wingett, W., Milliren AL.; prekl. Daniela Čechová. (2008) - Bratislava: Slovenská adlerovská spoločnosť, 47 s. ISBN 978-80-969959-9-8.
- Internetové zdroje:  
VÚDPaP <https://vudpap.sk/hlavne-cinnosti/standarty-odbornych-cinnosti/>, August 2023

# Rodičovské prístupy v kontexte chudoby

Príkladom kontextu chudoby, ktorý vplyva na zdravý vývin detí, sú marginalizované rómske komunity (MRK), v ktorých sa deti rodia do prostredia, kde sú oproti deťom z majority významne znevýhodnené už odo dňa počatia. Súčasný verejný diskurz na Slovensku spája problémy detí z MRK s nevyhovujúcim rodičovským prístupom, ignorujúc tak širší kontext života týchto detí. Ich optimálnemu napredovaniu bránia viaceré vzájomne prepojené faktory pôsobiace na individuálnej, spoločenskej a štrukturálnej úrovni. Nerovnaká štartovacia čiara detí z MRK v porovnaní s deťmi z majority vyúsťuje do zhoršeného zdravia a oneskorenia v psychomotorickom vývine. Zdroje včasného znevýhodnenia sa nachádzajú vo fyzickom prostredí, v prostredí vzťahov a vo výžive (Shonkoff, 2010). Rodičovský prístup zohráva významnú úlohu vo vzájomných interakciách týchto faktorov a ich vplyve na zdravý vývin.

## RODIČOVSKÝ PRÍSTUP

Rodičovský prístup možno definovať rôznymi spôsobmi. V odbornej literatúre sa o rodičovskom prístupe k deťom najčastejšie uvažuje vo dvoch rozsiahlych oblastiach ako o pozitívnom a negatívnom rodičovskom prístupe. Pozitívny prístup je zastrešujúci pojem, ktorý sa používa na označenie charakteristík, ako sú vrelosť, citlivosť, zdravé nastavenie hraníc, vhodné spôsoby posilňovania správania alebo strategická pomoc. Negatívny prístup zahŕňa rodičovské správanie, ktoré je nekonzistentné, prehnane reaktívne, kontrolujúce či príliš tvrdé (Dallaire a kol., 2006). Rodičovský prístup, ktorý sa vyznačuje nízkou mierou pozitívnych charakteristík a vysokou mierou tých negatívnych, sa u detí spája s prejavmi, ako sú

## O AUTORKÁCH

### Mgr. Bc. Stanislava Van Laer

Autorka je psychologička a doktorandka na Ústave psychológie zdravia a metodológie výskumu Lekárskej fakulty UPJŠ a na Rijksuniversiteit Groningen v Holandsku. Témou jej výskumu je obdobie raného detstva v marginalizovaných rómskych komunitách a vplyv rodičovského prístupu na zdravý raný vývin.

### Mgr. Daniela Filakovská Bobáková, PhD.

Autorka pôsobí na Ústave psychológie zdravia a metodológie výskumu Lekárskej fakulty UPJŠ, kde sa venuje najmä výskumu v oblasti sociálnych determinantov zdravia v marginalizovaných rómskych komunitách. Podieľa sa na výučbe študentov a na vedení doktorandov v odbore health sciences v duálnom programe medzi Lekárskou fakultou UPJŠ a University Medical Centre Groningen. Je riešiteľkou viacerých úspešných národných aj medzinárodných výskumných projektov a autorkou vedeckých prác v oblasti psychológie zdravia a verejného zdravotníctva.

nižšia úroveň sociálnych kompetencií, horšie študijné výsledky, znížená schopnosť regulácie vlastných emócií či zvýšená miera dovnútra/navonok smerovaných nežiaducich reakcií. Naopak, rodičovský prístup, ktorý sa vyznačuje vyššou mierou pozitívnych charakteristík, sa spája s adaptívnymi prejavmi dieťaťa vo všetkých oblastiach fungovania (Belsky & Fearon, 2002).

## VPLYV RODIČOVSKÉHO PRÍSTUPU NA VÝVIN DIEŤAŤA

Rodičovský prístup má významný vplyv na detský psychosociálny vývin prostredníctvom pôsobenia na nervový systém. Prepojenosti medzi rodičovským prístupom a vývinom

detského mozgu sa venovali početné štúdie. Preukázaná bola súvislosť neoptimálneho rodičovského prístupu s abnormalitami v subkortikálnych a kortikálnych mozgových regiónoch (Hart & Rubia, 2012), ktoré sú spoluzodpovedné za procesy ako myslenie, rozhodovanie, emócie, uvažovanie, jazyk a pamäť. Vo výskume zahrnujúcom diády matka – trojročné dieťa súvisel rodičovský prístup s rozdielmi vo funkčnej prepojenosti mozgu u detí aj po siedmich-ôsmich rokoch výskumného bádania (Kopala & Sibley a kol., 2020).

Zdroje včasného znevýhodnenia súvisia aj s výživou dieťaťa (Shonkoff, 2010). Citlivým rodičovským prístupom je možné vhodným kŕmením dieťaťa predchádzať podvýžive a zároveň v prípadoch, v ktorých

„Ukazuje sa, že vhodné výchovné praktiky môžu v súvislosti s výživou detí do istej miery kompenzovať nedostatok ekonomických zdrojov v rodine.“

k podvýžive dôjde, môže rodičovský prístup zvrátiť alebo minimalizovať jej nepriaznivý vplyv na vývin dieťaťa (Cortés-Moreno, 2017). Rodičovský prístup však nie je jediným faktorom ovplyvňujúcim kŕmenie a výživu dieťaťa. Svoju úlohu zohrávajú napríklad príslušnosť k etnickej skupine, presvedčenia o jedle (Alvarado a kol., 2005), vzdelanostná úroveň opatrovníkov, príjmy rodiny, podmienky bývania (Pelto & Backstrand, 2003) či vnímanie zdravotného stavu dieťaťa a schopnosť dieťaťa vykonávať určité činnosti (Walker a kol., 2007).

Vzorke súvisiace s kŕmením môžu výrazne zhoršiť faktory ako rodinné prostredie charakterizované apatiou a dezorganizáciou (Kerr, Black, & Krishnakumar, 2000) či emocionálne ťažkosti rodičov (Surkan a kol., 2011). V súvislosti s výživou detí je riešenie týchto faktorov rozhodujúce, keďže rodičovský prístup určuje mieru vystavovania dieťaťa podmienkam, ktoré chránia alebo poškodzujú detské zdravie. Ukazuje sa, že vhodné výchovné praktiky môžu v súvislosti s výživou detí do istej miery kompenzovať nedostatok ekonomických zdrojov v rodine či prítomnosť nepriaznivých determinantov prostredia.

Rodičovský prístup má vplyv aj na fyzické zdravie detí. Rodičia majú na zdravie svojich detí väčší dosah ako lekári. Stoja za rozhodnutiami týkajúcimi sa zdravotnej starostlivosti, množstva fyzickej aktivity, ktorú ich deti vykonávajú, či množstva emocionálnej podpory, ktorá sa ich deťom dostáva. Voľby rodičov sú podmienené materiálnymi zdrojmi, charakteristikami komunit, v ktorých žijú, znalosťami, vlastným zdravím a so zdravím súvisiacim správaním (Case & Paxson, 2002). Rodičia sú sprostredkovateľmi mnohých vonkajších faktorov ovplyvňujúcich fyzické zdravie svojich detí. Ak rodičia sami vyrastali v znevýhodnenom prostredí, nemusia byť schopní deťom ponúknuť prístup, ktorý by pôsobil priaznivo na ich zdravotné ukazovatele. V extrémnych prípadoch môže rodičovský prístup viesť k priamemu ohrozovaniu zdravia detí (Jonson-Reid, Chance & Drake, 2007). Podľa Zilbersteinovej (2016) sa v prostrediach charakterizovaných nízkym socioekonomickým statusom (SES) opakujú črty rodičovského prístupu, ktoré reagujú na požiadavky širších životných kon-

textov, v ktorých rodiny s nízkym SES fungujú.

## RODIČOVSKÝ PRÍSTUP V PROSTREDÍ CHUDOBY

V chudobnejších spoločnostiach majú rodičia tendenciu vychovávať deti k orientácii skôr na komunitu, z ktorej pochádzajú, než na seba ako individualitu. V porovnaní s rodinami s vyšším SES sa v rodinách nižším SES v rodičovskom prístupe využíva viac nariadení a príkazov, detský vnútorný svet a prežívanie rodičia viac predvídajú, než zisťujú. Podnecovaná je vzájomná závislosť v komunite. So stúpajúcim SES sa rodičovský prístup mení. Vyznačuje sa efektívnejším kontaktom medzi rodičom a dieťaťom, väčší dôraz sa kladie na kognitívny rozvoj detí, abstraktné myslenie, vzdvihujú sa individuálne vlastnosti potomkov (Greenfield, 2009).

Nepriaznivá socioekonomická situácia rodiny môže významne ovplyvňovať rodičovský prístup prostredníctvom nedostatočného prístupu rodiny k zdrojom, rovnako ako aj vplyvom na duševné zdravie rodičov. Repetti a kol. (2002) zdôrazňujú súvislosť nízkeho SES s rizikovými rodinnými charakteristikami, ako sú časté rodinné konflikty, nízka úroveň podpory vo vzťahoch či násilie v rodine. Ďalšie štúdie poukazujú na to, že rodinné prostredie s nižším SES je v porovnaní s prostredím s vyšším SES drsnejšie, represívnejšie (Hoffman, 2003), s väčšou nestabilitou v každodenných rodinných rutinách (Fiese, Rhodes, & Beardslee, 2013) a s vyššou úrovňou chaosu (Evans a kol., 2005).

Výskum kvality rodičovského správanie v MRK je veľmi vzácny. Obmedzené dôkazy ukazujú, že výchova v rómskych rodinách je v prvom rade úlohou matky a najstarších súrodencov, ale podieľa sa na nej aj širší okruh príbuzných a celá komunita (Smith, 1997; Žigová, 1996; Šebková, 1996). Rodičovský prístup v rómskych rodinách je menej reštriktívny v porovnaní s rodičovským prístupom v majoritnej populácii. Deti sú často ponechané, aby samy objavovali svet, experimentovali a učili sa pozorovaním bežných

denných aktivít svojej komunity (Smith, 1997). Matky z MRK na Slovensku považujú za optimálny rodičovský prístup rezponzívne rodičovstvo, ktoré možno opísať ako všímavne si záujmov, reči a neverbálnej komunikácie detí (Chovan, 2019). V prostredí MRK charakterizovanom generačnou chudobou je však možné predpokladať, že napĺňanie ideálov rodičovstva, nech už sú akékoľvek, môže byť náročné.

## LITERATÚRA

- Alvarado, B. E., Tabares, R. E., Deishe, H., & Zunzunegui, M. V. (2005). Creencias maternas, prácticas de alimentación, y estado nutricional en niños Afro-Colombianos. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 55(1), 55-63.
- Belsky, J., & Fearon, R. P. (2002). Early attachment security, subsequent maternal sensitivity, and later child development: does continuity in development depend upon continuity of caregiving? *Attachment & human development*, 4(3), 361-387.
- Case, A., & Paxson, C. (2002). Parental behavior and child health. *Health affairs*, 21(2), 164-178.
- Cortés-Moreno, A. (2017). Child Undernourishment and Development: The Influence of Caregiver Practices. *Caregiving and Home Care*.
- Dallaire, D. H., Pineda, A. Q., Cole, D. A., Giesla, J. A., Jacques, F., LaGrange, B., & Bruce, A. E. (2006). Relation of positive and negative parenting to children's depressive symptoms. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 35(2), 313-322.
- Evans, G. W., Gonnella, C., Marcynyszyn, L. A., Gentile, L., & Salpekar, N. (2005). The role of chaos in poverty and children's socioemotional adjustment. *Psychological science*, 16(7), 560-565.
- Fiese, B. H., Rhodes, H. G., & Beardslee, W. R. (2013). Rapid changes in American family life: consequences for child health and pediatric practice. *Pediatrics*, 132(3), 552-559.
- Greenfield, P. M. (2009). Linking social change and developmental change: shifting pathways of human development. *Developmental psychology*, 45(2), 401.
- Hart, H., & Rubia, K. (2012). Neuroimaging of child abuse: a critical review. *Frontiers in human neuroscience*, 52.
- Hoffman, L. W. (2003). Methodological issues in studies of SES, parenting, and child development. *Socioeconomic status, parenting, and child development*, 125-143.
- Chovan, S. (2019). *Prežívanie materstva v marginalizovanej rómskej komunite*. Diplomová práca. Masarykova univerzita v Brne.
- Jonson-Reid, M., Chance, T., & Drake, B. (2007). Risk of death among children reported for nonfatal maltreatment. *Child maltreatment*, 12(1), 86-95.
- Kerr, M. A., Black, M. M., & Krishnakumar, A. (2000). Failure-to-thrive, maltreatment and the behavior and development of 6-year-old children from low-income, urban families: A cumulative risk model. *Child abuse & neglect*, 24(5), 587-598.
- Kopala & Sibley, D. C., Cyr, M., Finsaas, M. C., Orawe, J., Huang, A., Tottenham, N., & Klein, D. N. (2020). Early childhood parenting predicts late childhood brain functional connectivity during emotion perception and reward processing. *Child development*, 91(1), 110-128.
- Pelto, G. H., & Backstrand, J. R. (2003). Interrelationships between power-related and belief-related factors determine nutrition in populations. *The Journal of Nutrition*, 133(1), 297S-300S.
- Repetti, R. L., Taylor, S. E., & Seeman, T. E. (2002). Risky families: Family social environments and the mental and physical health of offspring. *Psychological Bulletin*, 128(2), 330-366. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.2.330>
- Shonkoff, J. P. (2010). Building a new biodevelopmental framework to guide the future of early childhood policy. *Child development*, 81(1), 357-367.
- Smith, T. (1997). Recognising difference: The Romani Gypsy/child socialisation and education process. *British Journal of Sociology of Education*, 18(2), 243-256.
- Surkan, P. J., Kennedy, C. E., Hurley, K. M., & Black, M. M. (2011). Maternal depression and early childhood growth in developing countries: systematic review and meta-analysis. *Bulletin of the World Health Organization*, 89, 607-615.
- Šebková, H. (1996). Úloha najstaršieho syna v rómskej rodine. *Romano džaniben* 3(1): 52-57.
- Walker, S. P., Wachs, T. D., Gardner, J. M., Lozoff, B., Wasserman, G. A., Pollitt, E., ... & International Child Development Steering Group. (2007). Child development: risk factors for adverse outcomes in developing countries. *The Lancet*, 369(9556), 145-157.
- Zilberstein, K. (2016). Parenting in families of low socioeconomic status: A review with implications for child welfare practice. *Family court review*, 54(2), 221-231.
- Žigová, A. (1996). Úloha najstaršej sestry v rómskej rodine. *Romano džaniben*, 1-2, s. 60-71.

„V chudobnejších spoločnostiach majú rodičia tendenciu vychovávať deti k orientácii skôr na komunitu, z ktorej pochádzajú, než na seba ako individualitu.“

# Vývinová psychológia a rodičovstvo

## ZAČIATOK BÝVA NÁROČNÝ

Narodenie dieťaťa do rodiny je veľká udalosť, ktorá so sebou prináša zásadné zmeny. Prvé mesiace po pôrode, počas ktorých sa utvára vzťah medzi dieťaťom a rodičmi, sú radostným, ale zároveň aj pomerne náročným obdobím (nové roly, nedostatok spánku, snaha sklíbiť rodičovstvo a partnerstvo a i.). Spôsob, akým sa rodičia starajú o bábätko, ovplyvňuje napríklad: prežívanie rodičovstva, partnerský vzťah, stres rodičov, vývin dieťaťa (kognitívny, sociálny, motorický atď.), mentálne zdravie dieťaťa či riziko zanedbávania (Pinquaret, Teubert, 2010).

Rodičia sa ocitajú v nových situáciách, ktoré môžu byť frustrujúce, napríklad keď bábätko plače alebo krátko spí. Mnohých prekvapí, akú intenzívnu starostlivosť novorodenec potrebuje, a ich predstavy o starostlivosti sa nezhodujú s realitou, ktorú zažívajú. Obzvlášť pri prvorodenom dieťati sú rodičia mimoriadne opatrní a nechcú nič zanedbať, preto veľmi intenzívne sledujú správanie bábätka. Zaznamenávajú, koľko minút bolo hore, ako dlho sa krmilo a ako dlho spalo. Ak sa reálne správanie bábätka nezhoduje s predstavami rodičov, začnú sa obávať, či je všetko v poriadku. Najčastejšie obavy mávajú rodičia v oblasti dojčenia, spánku a potreby dieťaťa byť vo fyzickom kontakte s rodičom. Mnohí si nevedia vysvetliť, prečo sa chce ich bábätko často dojiť alebo prečo chce byť neustále na rukách, hoci je prebalené a nakrmené. Situácie, ktoré označujú ľudia za problémové, môžu v skutočnosti predstavovať úplne normálne správanie novorodenca a prekážkou k spokojnosti bábätiek aj rodičov sú nerealistické očakávania.

## O AUTORKE

Mgr. Soňa Rossi, PhD.,

je psychologička a vysokoškolská pedagogička. Prednáša vývinovú psychológiu a poruchy vývinu na Katedre psychológie VŠZaSP. Vo svojej praxi sa zameriava na pomoc a poradenstvo ženám pri starostlivosti o ich bábätká spôsobmi, ktoré podporujú vytvorenie bezpečnej vzťahovej väzby medzi matkou (rodičmi) a dieťaťom.

Čím viac rodičia chápu zákonitosti vývinu v období prvých týždňov a mesiacov života dieťaťa, tým lepšie dokážu naplniť jeho potreby a ich očakávania sú realistickejšie – sami teda zažívajú menej sklamaní a stresu (Martínez, 2002). Správne informácie o vývine podporujú rodičov vo využívaní nástrojov (napríklad dojčenie, nosenie), ktoré naplňajú fyziologické potreby bábätka a tým prispievajú k jeho spokojnosti.

## DOJČENIE NAPLŇA RÔZNE POTREBY

Rodičov môže trápiť, že sa ich dieťa dojí príliš často. Keď sa chce dieťa dojiť častejšie ako napríklad každé 2 či 3 hodiny, rodičia sa začínú obávať, či je všetko v poriadku.

Dojčenie je fyziologický spôsob kŕmenia dieťaťa. Materské mlie-

„Dieťa si dojčením naplňa mnohé potreby, nielen potrebu nasýtenia, preto je v poriadku, ak sa dojí často, t.j. aj niekoľkokrát za hodinu.“

ko obsahuje všetky látky potrebné na optimálnu výživu dieťaťa a tiež protilátky, rastové hormóny, hormóny regulujúce spánok a tisíce ďalších zložiek (Newman, Polokova, 2022). Zloženie materského mlieka z hľadiska pomeru tukov, cukrov a proteínov je u ľudí z evolučného hľadiska prispôbené potrebe bábätiek piť menšie množstvá mlieka veľmi často (McKenna, 2016). Navyše priemerný čas vyprázdnenia žalúdka je u novorodencov 47 minút (16 – 86 minút), čiže aj nasýtené dieťa môže byť hladné za menej ako hodinu (Walker, 2017). Dojčenie však neslúži iba na nasýtenie. Samotné satie na prsníku plní mnohé funkcie: reguláciu teploty, dýchania a srdcovej činnosti, rozvoj mozgu, upokojovanie a uspávanie dieťaťa a i. (Newman, Polokova, 2022). Ak rodičia nerozumejú všetkým funkciám dojčenia, častot dojčenia ich môže zneistiť, a tak začnú bábätko dokrmovať umelým mliekom, dávať mu vodu alebo čaj, poprípade cumlík, aby znížili frekvenciu dojčenia. Všetky tieto postupy so sebou prinášajú zdravotné riziká a je lepšie sa im vyhnúť (bližšie pozri Walker, M., 2017, Breastfeeding management for the Clinician p. 22 – 50; Buccini Gdos, Pérez-Escamilla, Venancio, 2016).

Hoci pre rodičov to môže byť prekvapivá informácia, časté dojčenie predstavuje normálne správanie bábätka. Dieťa si dojčením naplňa mnohé potreby, nielen potrebu nasýtenia, preto je v poriadku, ak sa dojí často, t. j. aj niekoľkokrát za hodinu.

## NÁRUČIE PREDSTAVUJE BEZPE- ČIE

Silná potreba novorodenca byť vo fyzickom kontakte s matkou môže

u rodičov vyvolávať obavy, pretože predpokladajú, že spokojné bábätko by malo samo spať v postielke.

Avšak keď sa dieťa narodí, prvý týždeň a mesiace potrebuje tráviť veľa času v náručí rodičov. Dieťa sa rodí s 25 % veľkosti mozgu dospelého človeka (väčšina cicavcov sa rodí s 60 % až 90 % veľkosti mozgu dospelého jedinca), preto je ľudské bábätko veľmi dlhý čas závislé od starostlivosti rodičov. Kontakt s matkou (a aj s otcom) dieťaťu uspokojuje základné fyziologické potreby, ktorých nenaplnenie môže spôsobiť nespokojnosť a plač. Ľudské mláďa je evolučne nastavené na to, aby bolo nosené a položené preňho predstavuje ohrozenie (McKenna, 2016).

Kontakt poskytuje teplo (bábätká sa nevedia zahriať samy, nedokážu sa triasť od zimy), ochranu a potravu, stabilizáciu telesných funkcií, reguláciu spánkových cyklov, rýchlejšie prospievanie Bergman, 2010). Dieťa potrebuje taktilno-kinetickú stimuláciu (Vágnerová, 2012), ktorú predstavujú dotyky a pohyb (nosenie a hojdanie), pretože mu pomáha upokojiť sa, uspať sa a dodáva mu pocit bezpečia. Deti, ktoré sú počas dňa nosené, plačú menej, nemávajú koliky a ľahšie zaspávajú (Small, 2012). Dieťa, ktoré nemá dostatok kontaktu s matkou, môže plakať, aj keď je nasýtené a prebalené. Pri plači sa vylučuje stresový hormón kortizol, a ak dieťa plače často, dlho a rodičia sa ho nesnažia utíšiť (napríklad pri snahe naučiť dieťa zaspávať samo), môže sa narušiť regulácia osi HPA a v budúcnosti môže mať jednotlivé problémy s emocionálnou reguláciou v stresových situáciách (Ockwell-Smith, 2016).

Pre dieťa predstavuje kontakt s rodičom bezpečie, ochranu a naplnenie potrieb. Rodičia sa nemusia obávať, že dieťa rozmaznajú alebo bude nesamostatné, ak ho budú nosiť. Naopak, ak sa jeho potreba byť v kontakte naplní, keď bude staršie a bude sa vedieť samo pohybovať, nebude sa báť skúmať okolitý svet.

## BÁBÄTKÁ SPIA INAK AKO DOSPELÍ

Spánok dieťaťa je pre rodičov veľmi dôležitý. Vedia, že dieťa potrebuje spať, aby dobre rástlo, a zároveň je to čas, keď si rodičia môžu trochu oddýchnuť. Predstava, že nakrmené a prebalené bábätko spokojne samo zaspí, sa nemusí zhodovať s realitou. Deti potrebujú aktívne uspávanie (dojčením, nosením) a udržiavanie v spánku (prostredníctvom kontaktu s rodičom). Napriek tomu nemusia bábätká spať dlho.

Spánkové cykly sa u dieťaťa začínajú objavovať už okolo 28 gestačného týždňa, a od narodenia do 1. roku života má jeden spánkový cyklus bábätko približne 45 minút. To značí, že bábätko sa môže po tomto čase zobudiť, potrebuje sa znova nadojčiť (nasýtiť sa a uspiť) a potom môže pokračovať ďalším spánkovým cyklom. U detí, v porovnaní s dospelými, prevláda REM spánok, ktorý je veľmi dôležitý pre rozvoj mozgu. REM spánok je ľahší, dá sa z neho rýchlejšie zobudiť, čo predstavuje aj ochranný faktor z hľadiska SIDS (syndróm náhleho úmrtia dojčiat). U detí je spánok proporčne rozdelený na 50 % REM a 50 % non-REM, zatiaľ čo u dospelých ľudí je to 20 % REM a 80 % non-REM, nemôžeme teda očakávať, že malé dieťa bude spať rovnako ako dospelý človek (Ockwell-Smith, 2016).

Rodičia môžu tiež zažívať situácie, keď bábätko spí cez deň a v noci je hore. Je to tým, že novorodenec nemá rozvinutý hormonálny systém regulujúci bdenie a spánok na základe dna a noci. Začína fungovať až okolo 12. – 14. týždňa života a potom ešte dlhý čas nedosahuje úroveň maturácie dospelého človeka, čo spôsobuje, že novorodenec nerozlišuje medzi denným a nočným spánkom a akákoľvek snaha naučiť ho to je zbytočná (Ockwell-Smith, 2016).

Dostatok spánku pre bábätko je dobré zabezpečiť aktívnym uspávaním a udržiavaním v spánku, ale netreba sa trápiť, ak sa bábätko budí po 45 minútach a nepre-spí bez prestávky 3 hodiny. Ľahší spánok pomáha bábätku v rozvoji mozgu a chráni ho pred syndrómom náhleho úmrtia dojčiat. Tak

ako bude dieťa rásť, aj jeho spánok sa bude počas rokov meniť, až bude schopné zaspáť úplne samo a pri prechode z jedného spánkového cyklu do druhého nebude potrebovať pomoc rodičov.

## SPOKOJNOSŤ NA OBOCH STRANÁCH

Ak rodičia rozumejú fyziologickým potrebám novorodenca, ich očakávania týkajúce sa správania, dojčenia, spánku a potreby byť v kontakte s rodičom sú realističnejšie. Pochopenie vývinu dieťaťa môže prispievať k zníženiu rodičovského stresu, pokiaľ ide o postupy pri starostlivosti o dieťa. Pozitívny vplyv fyziologického napĺňania potrieb dieťaťa sa tiež môže odraziť na jeho optimálnom vývine a na bezpečnej väzbe medzi matkou (rodičom) a dieťaťom. Je vhodné podporiť rodičov, aby sa pred narodením bábätko zúčastnili na rôznych predporodných kurzoch, ktoré poskytujú aj informácie z vývinovej psychológie. Nápomocné by tiež bolo, ak by ženy v pôrodniciach a pri návšteve pediatrov dostávali vedecké informácie k starostlivosti založené na dôkazoch, a nie brožúrky firiem propagujúcich svoje výrobky, ktoré často zavádzajú v oblasti dojčenia, spánku či spôsobov, ako dosiahnuť spokojnosť bábätko (The Lancet, 2023).

## LITERATÚRA

- BERGMAN, J., 2010. Hold your premie, USA: New voice publishing, 147, ISBN 978-1-920411-33-6.
- BUCCINI GDOS, S., PÉREZ-ESCAMILLA, R., VENANCIO, S. I., 2016. Pacifier Use and Exclusive Breastfeeding in Brazil. *J Hum Lact.*, Aug;32(3).
- MARTÍNEZ, J. C., 2002. Promoting the resiliency of children and families amidst chaos and uncertainty. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 23(6), 436-437.
- MCKENNA, J. J., 2016. *Sleeping with your baby: A parent's guide to cosleeping.* United States: Platypus Media, ISBN 978-1-930775-34-3.
- NEWMAN, J., POLOKOVA, A., 2022. What Doctors Don't Know About Breastfeeding. Amarillo: Praeclarus Press, ISBN 978-1-946665-56-0.
- OCKWELL-SMITH, S., 2016. *Why Your Baby's Sleep Matters.* London: Pinter & Martin, ISBN: 9781780665450.
- PINQUART, M., TEUBERT, D., 2010. Effects of parenting education with expectant and new parents: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 24(3), 316-327.
- SMALL, M., 2012. Naše deti, naše svety: Jak biologie a kultura ovlivňují naše rodičovství. Praha: DharmaGaia, ISBN 9788074360282.
- LANCET, 2023. Unveiling the predatory tactics of the formula milk industry. Vol. 401, Is. 10375, p. 409, Feb. 11, 2023, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)00118-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)00118-6).
- VÁGNEROVÁ, M., 2012. *Vývojová psychologie I., Univerzita Karlova v Praze: Karolinum.* ISBN 978-80-246-2846-2.

# Prevenca násilia v partnerských vzťahoch

Zmeny v súčasnej spoločnosti prinášajú nárast sociálnopatologických a rôznych iných nežiaducich sociálnych javov. Násilie v partnerských vzťahoch je jedným z nich. Podľa Inštitútu pre výskum práce a rodiny (IVPR) nahlasovala verejnosť na Slovensku v období pandémie koronavírusu násilie páchané na ženách a v rodinách viac ako v predchádzajúcich obdobiach. Celkový počet hovorov na Národnú linku pre ženy zažívajúce násilie (NLŽ) sa počas mimoriadnych opatrení súvisiacich s pandemiou podľa jej výstupov zdvojnásobil v porovnaní s predchádzajúcim rokom.

## NÁSILIE V PARTNERSKÝCH VZŤAHOCH

Pri terminologickom ukotvení tohto druhu násilia nachádzame v zahraničnej literatúre v odbornej terminológii zhodu skôr zriedkavo. Stretávame sa s pojmami: násilie voči ženám, domáce násilie, násilie v intimných vzťahoch alebo násilie v partnerských vzťahoch (Gelles, 2007). Za násilie v partnerskom vzťahu považujeme akékoľvek pokračujúce nátlakové a kontrolujúce správanie jedného partnera voči druhému. Takéto správanie má rôzne podoby. Môže ísť o fyzické či psychické násilie, izoláciu od materiálnych zdrojov alebo od kruhu známych, alebo rodiny. Za násilie považujeme, ak niekto systematicky používa nátlak a kontrolu s cieľom presadiť svoju moc, rozhodovať o živote partnera alebo partnerky alebo o spolunažívaní vo vzťahu. Z feministického hľadiska vnímame násilie páchané mužmi na ženách ako manifestáciu historickej utváraného a pretrvávajúceho nerovnomerného rozloženia moci, vplyvu a nerovných príležitostí medzi mužmi a ženami. Tento spôsob vnímania násilia a jeho

„Aj keď sa nám môže zdať, že odchod ženy z násilného vzťahu je jediným rýchlym a správnym riešením, nie vždy je to možné a vôbec to pre ženu nemusí byť jednoduché.“

výskytu je odrazom existujúcich rodových vzťahov v spoločnosti a v politikách a nesie so sebou významné informácie k tolerancii násilia v našej spoločnosti.

## NIEKTORÉ ASPEKTY PREVENIE NÁSILIA V BLÍZKYCH VZŤAHOCH

Nulová tolerancia násilia je účinným preventívnym nástrojom, ktorý však v našej spoločnosti nefunguje. Postoje verejnosti podľa Malíkovej (2019) odrážajú nesprávne vnímanie skúseností žien s násilím. Patologizovanie

skúseností žien, ktoré prežili násilie a zneužívanie, vyplýva z neporozumenia dynamike násilia v blízkych vzťahoch a predlžuje reálne riešenie ich situácie. Zvýšenie úrovne informovanosti celej spoločnosti a efektívne vzdelávanie o násilí považujeme za jeden z dôležitých aspektov zníženia tolerancie spoločnosti k násiliiu na ženách, teda aj v partnerských vzťahoch. Prezidentka Slovenskej republiky Zuzana Čaputová k téme prevencie násilia diskutuje aj témy vykonania systémových krokov: v prospech prevencie, v prospech ochrany obetí násilia najmä na ženách, v prospech znižovania tolerancie násilia páchaného na ženách.

Dôležitým aspektom je agenda podpory rodovej rovnosti, pretože násilie páchané na ženách je komplexný problém, ktorý pramení v rodových rozdieloch a diskriminácii žien, ako aj v nerovných mocenských vzťahoch medzi mužmi a ženami, ktoré sú prítomné na celom svete (Hrozenská, 2019). Posilňovanie ekonomickej samostatnosti žien vyžaduje tiež ich rovnocenné postavenie na trhu práce a zmenu pohľadu na neplatenú prácu žien v domácnostiach.

Východiská sú teda definované dobre, no skutočné systémové zmeny nás ešte len čakajú. Legislatíva na ochranu obetí trestných činov bola posilnená v roku 2018 zákonom č. 274/2017 Z. z. o obetiach trestných činov. Praktické nedostatky tohto zákona reflektujú odborníci a požadujú dodatočnú revíziu. Dôležitá je však otázka, ako vieme už existujúce právne normy uplatňovať na účinnú ochranu a podporu žien zažívajúcich násilie a ich detí. Deti sú priamymi účastníkmi násilia napriek tomu, že to často takto nevnímame. Podľa Víravo-

## O AUTORKE

Doc. PhDr. Luba Pavelová, PhD.,

je absolventkou KSP PF Univerzity Komenského v Bratislave. Pracovala v Psychiatrickej nemocnici vo Veľkom Záluží, na UKF v Nitre a UK v Bratislave. Profikuje sa v oblasti závislosti a násilia, v súčasnosti pracuje ako riaditeľka a odborná garantka neziskovej organizácie BUDÚCNOSŤ v Nitre, ktorú založila v roku 2007, a ako vysokoškolská pedagogička na Vysoké škole polytechnickej v Jihlave. Angažuje sa v oblasti rozvoja študentov VŠ a pracovníkov v pomáhajúcich profesiách, publikuje v oblasti závislosti a je hlavnou riešiteľkou troch úspešných vedeckých projektov k resocializácii závislých, delikventii mládeže a násiliiu páchanému na ženách. Je akreditovanou supervízorkou v sociálnych službách.

vej (2015) sa za ohrozovanie dieťaťa považuje pobyt v nevhodnom rodinnom prostredí, ktorý svojou podstatou a vnútornými väzbami medzi jej členmi vážne narušuje zdravý psychický a telesný vývoj dieťaťa a ohrozuje jeho sociálne zrenie.

Aj keď sa nám môže zdať, že odchod ženy z násilného vzťahu je jediným rýchlym a správnym riešením, nie vždy je to možné a vôbec to pre ňu nemusí byť jednoduché. Jednoznačnému ukončeniu tohto vzťahu bránia mnohé faktory a je dôležité, aby sme citlivo pristupovali k hodnoteniu jej rozhodovania, ktoré je väčšinou dlhodobým procesom. Ide o vek detí, ekonomickú situáciu i celkovú situáciu v rodine. Z hľadiska individuálnych stratégií ženy je dôležitá psychologická podpora jej presvedčení, vnímania a rozhodnutí, pričom zabezpečenie bezpečnosti a prežitia jej i detí stojí nad všetkými stratégiami. Následne po odchode môže násilie eskalovať. Malíková (2019) sumarizuje a opisuje riziká pri ukončení násilného vzťahu, ktorý môže ohroziť bezpečie žien vo väčšej miere než

dou svojich bývalých partneriek. Z hľadiska rodovo citlivých politík je potrebné vypracovať efektívne stratégie akčných plánov na územnej a regionálnej úrovni, ktoré zaručia a zabezpečia prístup k službám a pomoci pre obeť, vychádzajúci z koordinovaného multiinštitucionálneho prístupu. Investícia do vzdelávania všetkých aktérov pomoci prinesie posun v ich efektívnosti. Dostatočne citlivé prostredie z okruhu rodinných príslušníkov pomôže otvoriť dvere pre včasné riešenie vznikajúceho násillia, ak ich dokážeme počúvať a dôverovať im.

Hlavnými cieľmi multiinštitucionálneho prístupu bude vždy zaručiť a zabezpečiť prístup k službám a pomoci pre obeť. Tieto služby musia byť vzájomne prepojené a poskytované na základe spoločne dohodnutých pravidiel, metód a postupov. Musia mať stanovenú zodpovednosť aktérov na jednotlivých úrovniach, pričom aktéri musia byť koordinovaní v oblasti riešenia prípadov domáceho násillia a násillia páchaného na ženách, ako aj v oblasti prevencie. Napokon je nevyhnutné, aby vzájomná spolupráca viedla k zberu presných a spoľahlivých dát o prípadoch násillia a jednotlivých intervenciách.

**„Páchatelia veľmi často pokračujú vo vzorcoch násillia aj potom, ako ženy odídu, a to prostredníctvom stalkingu (prenasledovania), vyhrážania, útokov a pokusov o vraždu alebo vraždou svojich bývalých partneriek.“**

ich zotrvanie v násilnom vzťahu. V prípade mnohých žien je to najrizikovejšie a najviac potenciálne smrteľné obdobie počas ich života. Páchatelia veľmi často pokračujú vo vzorcoch násillia aj potom, ako ženy odídu, a to prostredníctvom stalkingu (prenasledovania), vyhrážania, útokov a pokusov o vraždu alebo vraž-

## NA ZÁVER

Ľudia majú sklony prisudzovať osobám určité vlastnosti na základe vlastných domnienok. Tieto domnienky považujú za správne, zároveň však nemusia platiť. Schematické a skresľujúce vnímanie osôb zažívajúcich násillie otvára dvere násilliu a násilníkom. Vhodné systémové a komplexné preventívne opatrenia na základe dostupných štatistík a overených informácií, naopak, tento závažný spoločenský problém dokážu zmierniť. To, čo ženy pri riešení násillia potrebujú, je náš otvorený prístup a dôvera v to, čo nám hovorí. Nezabúdajme na to.

## LITERATÚRA

- GELLES, R. J. 2007. The Politics of Research : The Use, Abuse, and Misuse of Social Science Data – The Cases of Intimate Partner Violence. *Family Court Review*, 45 (1), 42-51. [Online]. Available from: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1744-1617.2007.00127.x>. [Accessed 15 June 2023].
- HROZENSKÁ, M. 2019. Politický a právny rámec problematiky násillia páchaného na ženách v reflexii služieb na podporu žien zažívajúcich násillie. In *Sociální práce/Sociálna práca*, ISSN 1805-885X, roč. 19, č. 6. Publicistika k číslu 6/2019, s. 1-6.
- MALÍKOVÁ, D. 2019. Ukončenie násilného vzťahu a riziká pri odchode od zneužívajúceho partnera. In: *Logos Polytechnikos, Jihlava: Vysoká škola polytechnická, Jihlava*, ISSN 2464-7551, roč. 10, č. 2, 2019, s. 120-130.
- VÍRAVOVÁ, J. 2015. Súvislosti a fakty o týraných a zanedbávaných deťoch z diagnostického ústavu. In *SP/SE*, ISSN 1213-6204, roč. 15, č. 5, 2015, s. 5-27.

# Prevenca rizikového správania mládeže

Zámerom príspevku je priblížiť pôsobenie organizácie Mládež ulice najmä v kontexte nízkoprahového programu pre deti a mládež s fókusom na prevenciu rizikového správania detí a mládeže, resp. budovanie zdravých návykov správania.

Univerzálna alebo nešpecifická prevencia sa zameriava na celú populáciu mladých ľudí a jej cieľom je oddialiť alebo úplne zastaviť vývoj rizikového správania, napríklad zneužívanie návykových látok, rizikové sexuálne správanie a iné (Fernand, Blanchette-Martin, 2013). Výskumy naznačujú, že ani univerzálna prevencia by nemala niesť ten istý odkaz pre všetkých, pretože účinnosť vzhľadom na obsah a formu je rodovo a vekovo podmienená. Napríklad dievčatá podľa autorov/-iek pozitívnejšie reagujú na emocionálnu stimuláciu v kampaniach na rozdiel od chlapcov, ktorí viac reagujú na prvky humoru (Messerlian et al., 2005). Selektívna alebo špecifická prevencia je zacielená na konkrétnu cieľovú skupinu, pri ktorej sa zdá, že je v riziku určitého typu ohrozujúceho správania. Cieľová skupina potom definuje aj spôsob prevencie – metódy a prístup. Treťou možnosťou je indikovaná prevencia, kde ide o prácu s mladými ľuďmi vykazujúcimi určité známky rizikového správania, ktoré však ešte nie je patologické – tento typ prevencie by sme tiež zaradili do špecifickej prevencie (Fernand, Blanchette-Martin, 2013). Je dôležité si vždy ujasniť, o aký typ prevencie je medzi mladými ľuďmi záujem, alebo inak povedané, kto je našou cieľovou skupinou. Ak sa mladý človek z prvej skupiny (mladí ľudia bez známkov rizikového správania) stane respondentom indikovanej prevencie, môže to byť kontraproduktívne. Bude už

## O AUTORKÁCH

### PhDr. Irena Vitálošová, PhD.

je sociálna pracovníčka s mnohoročnými skúsenosťami z viacerých oblastí sociálnej práce. Učila na Katedre sociálnej práce Pedagogickej fakulty UK, má výcvik v psychoterapii zameranej na človeka, absolvovala výcvik v supervízii a momentálne je vo výcviku vzťahovej väzby.

### Mgr. Estera Kövérová, PhD.

pôsobí v organizácii Mládež ulice od roku 2011 ako pracovníčka s mládežou a neskôr koordinátorka programov. V súčasnosti je výkonnou riaditeľkou a zodpovedá najmä za obsah a kvalitu poskytovaných služieb. Vyštudovala pedagogiku a filozofiu na Pedagogickej fakulte UK a Filozofickej fakulte UK, titul PhD. získala zo školskej pedagogiky na TU v Trnave. Má za sebou 3-ročný sebazoznávací výcvik v skupinových formách korektívnej, poradenskej, reedukačnej a socioterapeutickej práce s mládežou. Okrem práce s rizikovou mládežou skúma procesy sociálneho vylúčenia v rámci formálneho systému vzdelávania a ako mu predchádzať. Pôsobila ako odborná asistentka na Katedre sociálnej práce Pedagogickej fakulty UK a Katedre školskej pedagogiky na Pedagogickej fakulte TU v Trnave.

konfrontovaný s témou, pričom v jeho prípade malo ísť iba o budovanie reziliencie voči rizikovému správaniu, čiže o nešpecifickú prevenciu, rozvoj zručností, ktoré ho/ju robia odolným/-ou.

Čo sa týka metód prevencie, Ministerstvo zdravotníctva a sociálnych vecí Spojených štátov amerických zistilo v roku 2004, že programy, ktoré sa spoliehajú na zastrážovacie taktiky, aby zabránili deťom a dospievajúcim násilne sa správať, sú nielen neúčinné, ale môžu mať dokonca škodlivé účinky. Keď sa nebezpečenstvo zveličuje, podávajú sa nepravdivé informácie alebo sa prezentujú neobjektívne, dospievajúci majú tendenciu

neveriť odkazu preventívnych aktivít a diskreditovať toho/tú, kto im tento odkaz podáva (Beck, 1998). Programy, v ktorých „odborník“ hovorí neinformovanému študentstvu o nebezpečenstvách napríklad užívania drog, zlyhávajú, pretože majú len malý alebo žiadny kontextový rámec a mládež s prednášajúcou osobou nemá vybudovaný žiaden vzťah (Bown, D'Emidio-Caston a Pollard, 1997). Prezentácie bývalých závislých, ktoré kategorizujú alebo ukazujú, ako sa drogy užívajú, nemajú žiadnu preukázanú účinnosť (Hansen, 1997).

Programy, ktoré oddeľujú mladých ľudí od rovesníkov a združujú mladých s rizikovým správaním, vedú k zvýšeniu incidencie rizikového správania, pretože nováčikovia sa učia od skúsenejších. Ako sa uvádza v publikácii

„Prezentácie bývalých závislých, ktoré kategorizujú alebo ukazujú, ako sa drogy užívajú, nemajú žiadnu preukázanú účinnosť.“

Youth Violence: A Report of the Surgeon General z roku 2001, hodnotenie výcvikových táborov pre delikventnú mládež podľa vzoru základného vojenského výcviku ukázalo významne škodlivé účinky na mládež s výrazným nárastom recidívy. Mladí ľudia sú umiestňovaní do spoločného priestoru s inými delikventnými mladými ľuďmi, ktorí sú pre nich vzorom, a tak sa navzájom posilňujú v nežiaducom správaní.



Nancy Tobler (1992) zhrnula prvky najúčinnějších preventívnych stratégií: zamerať sa na zdravé alternatívy, zapojiť rovesníkov a rovesníčky, interaktívne prístupy zahŕňajúce nácvik zručností a normatívne vzdelávanie, ktoré zobrazuje skutočné informácie o rizikovom správaní (ohrozenia aj pozitíva) a koriguje nesprávne predstavy, pozitívna školská klíma. Pozitívna školská klíma sa dosahuje prostredníctvom kombinácie jasných zásad a postupov, školení a podpory pre zamestnancov/-kyne školy, študentov/-ky, rodiny a komunity.

V súčasnosti sa povaha rizikového správania mení, jej základ sa presúva do online priestoru, preto by sme mali hľadať možné alternatívy, ako ponúkať preventívne pôsobenie aj z hľadiska tohto fenoménu.

V organizácii Mládež ulice poskytujeme podporu deťom, mladým ľuďom a ich rodičom pri zvládaní kríz spojených s dospievaním. Život rodín je ovplyvňovaný sociálnou situáciou krajiny a regiónu. Menej odolné bývajú rodiny žijúce na hranici chudoby, jednorodičovské rodiny, kde rodič s dieťaťom nemá zázemie v širšej rodine alebo nemá vybudovanú podpornú sociálnu sieť v susedstve.

## PREVENCIA V ORGANIZÁCIÍ MLÁDEŽ ULICE

V organizácii poskytujeme nízko-rahové služby klubu pre mladých, sociálne a psychologické poradenstvo pre mladých ľudí a rodiny s deťmi, ktoré je zamerané na hľadanie zdrojov a zmocňovanie klientov a klientok v situácii, v ktorej sa nachádzajú. Okrem klubovej a poradenskej činnosti spočívajú princípy nízko-rahovosti aj v terénnej práci. Vyskytujeme sa na miestach, kde sa mladí stretávajú a trávajú svoj čas po škole – na ihriskách, skateparkoch, uliciach. Zároveň sa naša pomoc rodinám môže odohrávať v prirodzenom prostredí rodín – v domácnostiach, nielen v poradenskej miestnosti. Pokiaľ je to potrebné, znižujeme prah a prinášame dostupné služby. Ak je pre rodinu príliš veľkou barié-

rou prísť do poradne alebo inej inštitúcie kvôli podpore, máme možnosť prísť za rodinou a riešiť jej problém priamo v domácom prostredí (Hercog, 2009).

V rámci tejto činnosti vykonávame nešpecifickú aj špecifickú prevenciu. Nešpecifická spočíva v poskytovaní bezpečného prostredia klubu pre deti, ktoré by bez možnosti byť v klube boli samy doma alebo na ulici. V klube majú možnosť nadväzovať vekovo primerané priateľstvá so svojimi rovesníkmi, rozvíjať sociálne zručnosti a tráviť voľný čas podľa vlastného výberu. Klubová činnosť je málo štruktúrovaná kvôli atraktivnosti pre mladých, ako kompatibilný prvok k vysoko štruktúrovanému času v škole. V klube je otvorená skupina detí a mládeže vo veku od

**„V súčasnosti sa povaha rizikového správania mení, jej základ sa presúva do online priestoru, preto by sme mali hľadať možné alternatívy, ako ponúkať preventívne pôsobenie aj z hľadiska tohto fenoménu.“**

desať do osemnásť rokov. Nízko-rahovosť je zabezpečená bezplatnosťou, nevyžadovaním pravidelnosti a anonymnosťou. K dispozícii máme stolové hry, PlayStation, biliard alebo stolový futbal. Službu v klube majú dvaja dospelí, ktorí majú psychologické vzdelanie alebo vzdelanie v inej pomáhajúcej profesii (sociálna práca, pedagogika). Klub je otvorený každý pracovný deň okrem piatka od 14:00 do 18:00 hod., prísť môže akékoľvek dieťa bez obmedzenia trvalého bydliska. Prirodzene, najviac detí je zo susedstva, ale nie je výnimkou ani návštevník/-čka z iného obvodu Bratislavy a okolia mesta.

Špecifickú prevenciu poskytujeme cielene v klube či teréne alebo prostredníctvom základných

škôl, alebo iných organizácií, s ktorými spolupracujeme. V rámci nášho nízko-rahového klubu mladí ľudia prinášajú implicitne či explicitne rôzne témy, ktoré sú súčasťou ich života. Napríklad pobyt na rôznych online platformách slúžiacich na zoznámenie, užívanie energetických nápojov alebo téma sexuality. V rámci nešpecifickej prevencie upozorňujeme na riziká, ale hovoríme aj o tom príjemnom, čo konkrétne rizikové správanie do života prináša. Nesnažíme sa mladých ľudí strašiť alebo podávať len negatívne informácie. Diskutujeme o dôvodoch rizikového správania. Snažíme sa ich v čo najväčšej miere informovať o všetkých okolnostiach, dôsledkoch a alternatívach rizikového správania, pričom zodpovednosť za rozhodnutie je vždy v plnej kompetencii mladého človeka. Zároveň využívame skupinovú dynamiku a peer učenie, ktoré je esenciálnou súčasťou klubovej práce. Orientujeme sa aj podľa veku detí. Vychádzame z údajov belgického preventistu a výskumníka E. Seraisa, ktorého kniha *Kým nie je príliš neskoro* (1994) bola v minulosti prijatá ako východisko pre preventívne programy na Slovensku. Autor vo vekovej kategórii detí v klube odporúča dať im možnosť uvedomiť si, že každý z nás je zodpovedný za svoje zdravie, a okrem tréningu komunikačných zručností odporúča trénovať u mladých ľudí aj znášaním malých frustrácií. Tieto zručnosti a postoje k svojmu zdraviu prenášame a trénujeme s deťmi všade tam, kde to je prirodzene možné, napríklad aj pri hraní hier v klube.

V súčasnosti sú dostupné aj výsledky prieskumu účinnosti preventívnych peer programov na Slovensku, ktoré publikovali L. Okruhlica a L. Szemzo vo svojej práci *Nedostatočné dôkazy o účinnosti rovesníckych programov primárnej protidrogovej prevencie* (2004). Autori problematizujú výsledky peer programov z minulého storočia, prieskumne overujú svoje hypotézy na vzorke respondentov v troch slovenských mestách. Z ich výsledkov sa zdá účinnosť peer programov sporná.

Mladí ľudia zaradení do programov síce dosiahli vyššie skóre vo vedomostiach, ale nebolo medzi nimi viac mladých abstinentov, naopak. Zdá sa, akoby viac informácií nemalo vplyv na abstinenciu. Tu sa ukazuje, aké dôležité je zvoliť vhodnú formu prevencie, a pokiaľ mladí ľudia tému rizikového správania neprinášajú, treba zvoliť skôr nešpecifickú prevenciu a rozvoj zručností odolnosti voči rizikovému správaniu.

Okrem priamej práce s mladými ľuďmi v rámci nízkoprahových programov sa v súčasnosti zameriavame aj na sieťovanie (spoluprácu) s organizáciami, ktoré pracujú s deťmi a mládežou najmä v lokalite, kde pôsobíme, ale aj na prácu s inými dôležitými dospelými v životoch mladých ľudí. Cieľom je podporiť záchytnú sieť, ktorá je zárukou predchádzania prepadu jednotlivcov sociálnym systémom. Snažíme sa tak v rámci nášho rodinného programu spolu-

pracovať so všetkými dôležitými dospelými v živote mladého človeka – s rodičmi, rodinnými príbuznými, učiteľmi/-kami, sociálnymi pracovníkmi/-čkami, aby sme podporili mladého človeka v zložitom období dospievania. Pracujeme s celou rodinou a jej okolím, posilňujeme jej členov aby dokázali nachádzať zdroje na riešenie zložitých situácií, v ktorých sa ocitajú. Zároveň prostredníctvom poradenstva hľadáme s rodičmi spôsoby, ako zmenou svojho správania môžu pozitívne ovplyvniť rizikové správanie svojich detí.

## ZÁVER

Uznávame, že v oblasti prevencie rizikového správania mladých ľudí je ešte mnoho nezodpovedaného. Našou snahou v rámci predchádzania negatívnym spoločenským javom je poskytnúť mladým ľuďom bezpečný priestor na trávenie voľného času, oporu a podporu v školských povinnostiach

i v zložitých otázkach vzťahov. Toto všetko spolu s podporou zdravého rodinného prostredia považujeme za nešpecifickú prevenciu rizikového správania mlá-

## LITERATÚRA

- Beck, J. (1998) 100 Years of 'just say no' versus 'just say know': Re-Evaluating Drug Education Goals for the Coming Century. *Evaluation Review* 22 (1): 15-45.
- Brown, J. H., D'Emidio-Caston, M. and Pollard (1997). *Evaluation Review*. 19 (4) 451-492.
- Ferland, F., Blanchette - Marzin, N. (2013). Universal, indicated and selective prevention for youth gambling. *Interventions for Addiction*, First Edition, s. 875-881.
- Hansen, W. B. (1997). Prevention Programs: Factors that individually focused programs must address. In *Resource Papers for the Secretary's Youth Substance Abuse Initiative SAMSHA/CSAP Teleconference*, Oct. 22, 1997. Dostupné na: <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma10-4120.pdf>
- Hercog, A. (1997). Nízkoprahovosť v praxi aneb jak pracovat s prahy. In: *Kontaktní práce*. Česká Asociace Streetwork: Praha.
- Messerlian, C., Derevensky, J. L., Gupta, R., 2005. Youth gambling: a public health perspective. *Health Promotion International* 20, 69-79. <http://dx.doi.org/10.1016/10.1093/heapro/dah509>
- Okruhlica, L. a Szernzo, L. Nedostatočné dôkazy o účinnosti rovesníckych programov primárnej protidrogovej prevencie. In: *Alkoholizmus a drogové závislosti (Protialkoholický obzor)* 39, 2004, 2. s. 65 - 73. Inštitút drogových závislostí Centra pre liečbu drogových závislostí, Bratislava, dostupné na: (adzpo - 2004 - 39 - 2 - 065 - 073.pdf) dňa 10.10.2023.
- Servais, E.: Kým nie je príliš neskoro. 1. vyd. Nové Zámky, 1994.
- Tobler, N. S. (1992) Drug Prevention Programs Can Work: Research Findings. *Journal of Addictive Diseases* 11(3) 1-36.
- U. S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, NIH Consensus Development Program, NIH News, October 15, 2004 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK230411/>

**Doc. PaedDr. ThDr. Monika Zaviš, PhD.**

*Katedra etickej a občianskej výchovy Pedagogickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave*

# Islamofóbia u žiakov na našich školách

## OPODSTATNENOSŤ PROBLEMATIKY

Pojem islamofóbie sa prvýkrát objavil v roku 1910 vo francúzštine. Jeho etymológia je jednak arabská, keďže slovo islam je odvodené zo slova aslama, čo znamená úplné odovzdanie, poddanie, vydanie sa Božej vôli; a jednak grécka, lebo grécke slovo fobos znamená strach, strasenie, úzkosť, obavu ale aj bázeň, úctu a rešpekt. Islamofóbiu môžeme jednoducho definovať ako strach z islamu a jeho vyznávačov na základe nedostatočnosti alebo dezinterpretácie relevantných informácií o podstate náboženstva, jeho rituálnej praxi a morálnom kódexe z neho vyplývajúcom a povinnom pre jeho vyznávačov. Verejnosť a masmédiá začali tento pojem intenzívnejšie vnímať a používať najmä od tragických udalostí z 11. septembra 2001 a 7. janu-

ára 2015, ktoré mali jednoznačne teroristický charakter a ich hlavnými exekútormi boli moslimovia. Tieto a iné teroristické útoky zo strany ľudí, ktorí sa hlásili k islamu, vyvolali u mnohých nekontrolovateľnú averziu, strach a dištanc pred každým a všetkým, čo by malo akýkoľvek náznak či spojitost s islamom. Útok bratov Saïda a Chérifa Kouachi na redakciu satirického časopisu *Charlie Hebdo* spustil aj medzi našimi žiakmi a študentmi intenzívnu reakciu v podobe nosenia módných doplnkov na oblečení či školských taškách s nápisom *Je suis Charlie*, ktorý sa prvýkrát objavil na sociálnej sieti Twitter. Uvedený slogan vyjadroval právo každého na slobodu vyjadrovania názorov. Pochopiteľne, hanlivé znázornenie Proroka, vyvoleného Alláhovho posla Muhammada, úplne inak vnímali a vnímajú vyznávači

islamom na jednej strane a pospolitá, inak veriaci či neveriaci verejnosť na strane druhej. Tieto rozdiely však nesmú byť zdôvodnením pretrvávajúceho spoločenského napätia, náboženskej intolerancie či nekontrolovateľných vášní v snahe presadiť svoje videnie sveta ako jediné správne a nekritizovateľné. Podľa početných výskumných zistení sa po spomínaných teroristických útokoch rozprúdila najmä virtuálna vojna slovných útokov na vyznávačov islamu po celom svete a Slovensko nebolo výnimkou, čo potvrdzuje aj dotazníkový prieskum D. Kosárovej zameraný na prejavy islamofóbie, ako ich vnímajú a zažili islam vyznávajúci občania SR. Ide o mapovanie rozsahu, najčastejších spoločných črt prejavov islamofóbie vrátane typov incidentov, miest ich výskytu, spojitosti medzi islamofóbnymi incidentmi a pôvodom

respondentov, vonkajších prejavov ich viery, ako aj rozdielov islamofóbnych skúseností s ohľadom na pohlavie (Kosárová, 2023, s. 229 – 266). Slovenskí moslimovia však už aj v roku 2019 participovali na kvalitatívnom výskume zameranom na ich vnímanie sociálneho prostredia definovaného 3 výskumnými sférami. Predmetný výskum sme realizovali formou interview a zisťovali sme, ako sú naši islam vyznávajúci spo-

## „Zo vzorky 1 435 respondentov sa zistilo, že až 54 % by nechcelo mať za suseda moslima.“

luobčania spokojní so slovenským zdravotníckym systémom, školstvom a aký názor majú na úroveň medzi-náboženského dialógu na území SR. Zistenia sme publikovali a na ich základe sme realizovali nový výskum, ktorý zahŕňal 1 000 respondentov z 5 verejných vysokých škôl v SR (Zaviš, 2021, s. 311 – 324). Je potrebné uviesť, že o tému islamofóbie sa zaujíma aj samotná Islamská nadácia na Slovensku, ktorá sama realizovala svoj výskum a publikovala ho v roku 2022 pod názvom Framing: mediálny obraz islamu a moslimov na Slovensku; tento výskum je dostupný online. Na druhej strane je však dôležité poukázať aj na výskumy či odborné správy o postojoch nemoslimských občanov a verejných sektorov Slovenska k moslimom. Pravidelné každoročné monitorovanie islamofóbnych prejavov v rôznych sektoroch a právnych subjektoch spoločnosti sa v každej európskej krajine sumarizuje formou národnej správy, ktorú vypracuje pozvaný autor, a táto správa je súčasťou European Islamophobia Report za daný rok. V nami pripravených správach (2016 a 2017) sme podrobne zmapovali požadované oblasti a sféry s ohľadom na islamofóbne tendencie a prejavy v slovenskej spoločnosti (Zaviš, 2017, s. 516 – 529; Lenč – Zaviš, 2018, s. 561 – 576). Z European Values Study, ktorú realizuje každých 9 rokov Sociologický ústav Slovenskej akadémie vied, vyplynulo v roku 2017, že zo vzorky 1 435 respondentov sa zistilo, že až 54 % by nechcelo mať za suseda

## O AUTORKE

**Doc. PaedDr. ThDr. Monika Zaviš, PhD.**

Pôsobí na Katedre etickej a občianskej výchovy Pedagogickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave, kde je spolugarantkou odboru učiteľstva občianskej výchovy v kombinácii. Bola oslovenou autorkou za Slovensko pri tvorbe kolektívnej európskej správy o islamofóbnych tendenciách a prejavoch vo všetkých európskych krajinách v rokoch 2016 a 2017, ktorá bola publikovaná v Istanbule. V roku 2020 bola za svoj výskum o vnímaní sociálneho prostredia a skúsenostiach moslimov žijúcich na Slovensku odmenená cenou za prínos výskumu k budovaniu spoločnosti na Adamas University v indickej Kolkate. Vo svojom výskume, ktorého výsledky priebežne implementuje aj do vyučovacieho procesu, sa primárne zameriava na problémy reprodukčnej bioetiky v islame, v čom spolupracuje najmä so svetovými líderkami v predmetnom výskume pôsobiacimi na University of Oxford a Yale University; tiež sa zameriava na otázky vzťahu dejín medicíny a dejín náboženstva v konkrétnych ríšach a etapách dejín ľudstva, aktuálne religiofóbne a xenofóbne tendencie v kontexte migrácií; na paradigmu rodiny, výchovy a učiteľa v abrahámovských náboženstvách, ako aj na tému formácie kvalitnej osobnosti a relevantnej erudície súčasného učiteľa. Je autorkou asi 200 knižných a časopiseckých vedeckých a odborných publikačných výstupov v zahraničí aj doma a citovaná je v 12 krajinách.

moslima. V predchádzajúcich rokoch výskumu to bolo 26 % (1991), 25 % (1999) a 21 % (2008) (Kusá et al., 2017, s. 4). Podobne aj výskum kultúrnej a hodnotovej orientácie občanov SR, ktorý bol publikovaný v roku 2018, priniesol poznanie, že z 1 008 respondentov vo veku nad 16 rokov len každý 20. respondent by dôveroval rómskemu alebo moslimskému spoluobčanovi (Mrva, 2018, s. 105).

## ISLAMOFÓBIA V RADOCH ŽIAKOV A ŠTUDENTOV

Keď hovoríme o súčasných generáciách žiakov a študentov, ktorí sú manifestne alebo latentne konfrontovaní s fenoménom a dôsledkami islamofóbie, myslíme narodených v rokoch 2012 – 2024 a v rokoch 1997 – 2012, čiže dve sociálne vymedzené skupiny, demografické kohorty, známe aj ako generácia Alfa, resp. screenagers, a generácia Z, resp. zoomers

alebo post-millennials (Zaviš, 2022, s. 81). Obe tieto skupiny majú svoje charakteristické črty, ktoré pri ich efektívnom adresovaní s akoukoľvek témou musíme zohľadniť. Ako príklad môže poslúžiť dominantná črta generácie Alfa, ktorou je multidimenzionálne prepojenie osobnosti dieťaťa na virtuálny svet prezentovaný rôznymi technológiami, sociálnymi sieťami, masmédiami a pod. Toto prepojenie má často až črty závislosti; nie náhodou sa hovorí o deťoch generácie Alfa ako o screenageroch, čím je vyjadrená ich pripútanosť k obrazovke. Virtuálny svet sa pre tieto deti, ktoré postupne pretŕhajú fyzické kontakty, vzťahy, udalosti, chápanie súvislostí, hodnôt, priorít atď., stáva de facto ich realitou a uzatvára ich do ireálnej bubliny existencie, ktorá má črty izolácie, osamelosti, anxiety, depresivity a z týchto faktorov vyplývajúceho vnímania vonkajšieho, materiálneho sveta ako a priori nepriateľského, nechápajúceho, kognitívne a emočne deteriorovaného, v konečnom dôsledku až nehodného žitia. Uvedené podporuje záporné aspekty, ktorých prítomnosť v dnešnej spoločnosti akcentuje Danek a vníma ich ako prekážky formácie charakternej osobnosti (Danek, 2022, s. 19): kontinuálne odcudzovanie, nezáujem o iných, túžba po ovládaní a nadradenosti, ale aj získavanie nezaslúžených výhod (napríklad fenomén influencerov) atď. Takto nastavené osobnosti žiakov a študentov sú mimoriadne náchylné na stratu zdravej kritického usudzovania a ovplyvniteľné pútavými a zábavnými naratívmi, ktoré sú často nielen neopodstatnené a neoverené, ale dokonca kontraproduktívne a škodlivé pre jednotlivca aj spoločnosť, v ktorej sa pohybuje. V otázkach spojených s islamom a vzťahom k jeho vyznávateľom sa indoktrinácia predvolebnými islamofóbnych naratívmi silne podpísala na mladých ľuďoch najmä v roku 2016; nasledovali ich agresívne vyjadrenia, prejavy xenofóbie, zhromaždenia a protesty, ktoré boli predovšetkým výsledkom vzplanutia pseudoetnických či pseudonáboženských vášní, bez akejkolvek erudície alebo aspoň solídnej informovanosti o tom, proti čomu vlastne vystupujú a bojujú. S veľmi vysokou pravdepodobnosťou bolo medzi nimi mizivé percento takých, ktorí niekedy čítali Korán ale-



# Riziká a nástrahy na internete – sexuálni predátori

V dnešnej dobe je internet neodmysliteľná súčasť našich životov, s ktorou však prišli aj nové riziká a nástrahy. Jedným z najalarmujúcejších problémov je stále sa zvyšujúci počet sexuálnych predátorov na internete, ktorí ohrozujú najmä deti a mladých ľudí. Odborný článok sa zameriava na identifikáciu týchto rizík, reflexiu súčasných spoločenských kríz a zmien a poskytuje praktické rady pre prevenciu.

Treba pritom uviesť, že prinajmenšom jedno z piatich detí sa počas detstva stane obeťou sexuálneho zneužívania (<https://www.coe.int/en/web/children/campaign-materials1>).

## RIZIKÁ SPOJENÉ SO SEXUÁLNYMI PREDÁTORMI NA INTERNETE

Sexuálni predátori na internete využívajú anonymitu a ľahký prístup, ktorý internet poskytuje, na to, aby oslovili svoje obeť. Medzi hlavné riziká patria:

### 1. ZNEUŽÍVANIE DETÍ

Predátori kontaktujú deti cez sociálne siete, online hry alebo chatovacie platformy a postupne získavajú ich dôveru, aby ich neskôr zneužili sexuálne alebo emocionálne.

### 2. SEXTING A VYDIERANIE

Mladí ľudia sa často zapájajú do sextingu, pričom predátori môžu získať sexuálne explicitný materiál a využiť ho na vydieranie.

### 3. GROOMING

Predátori manipulujú so svojimi obetami, získavajú ich dôveru a postupne ich privedú k sexuálnym aktivitám, ktoré by inak nikdy nevykonali.

## O AUTOROVI

### JUDr. Roman Abrahám

Výkonný riaditeľ o. z. OCHRÁŇ MA. Od roku 2013 do roku 2020 policajným vyšetrovateľom Okresného riaditeľstva Bratislava III, kde sa špecializoval na boj s detskou pornografiou (CSAM – child sexual abuse material) a sexuálnymi predátormi. V rokoch 2020 až 2021 bol operatívnym pracovníkom na Úrade kriminálnej polície Prezídia Policajného zboru, odbore počítačovej kriminality. V roku 2022 založil o. z. OCHRÁŇ MA, ktoré sa stalo slovenskou národnou linkou na boj s nevhodným obsahom na internete, začlenenou do siete INHOPE (európska nezisková organizácia, združujúca hotlinky celého sveta a všetkých členských štátov EÚ) a Insafe (európska sieť SIC – Safer Internet Centres, pozostávajúca z centra o zvyšovaní povedomia o bezpečnom internete, hotlinky a helplinky). OCHRÁŇ MA je takisto zakladajúcim členom Reclaim coalition, ktorá momentálne združuje vyše 27 štátov sveta (USA, Európa, Afrika, Ázia) a jej cieľom je boj proti IBSA (image based sexual abuse), tiež známemu ako revenge porn, GBV (gender based violence).

18-20 year olds) sa zistilo, že viac ako jeden z troch respondentov mal počas detstva skúsenosť s tým, že ho niekto požiadal o sexuálne explicitné konanie online, a viac ako polovica zažila nejakú formu sexuálneho zneužívania online.

## REFLEXIA SÚČASNÝCH KRÍZ A ZMIEN

Súčasný svet čelí rôznym krízam a zmenám, ktoré ovplyvňujú vznik sociálnopatologických javov a rizikového správania v online prostredí. Nárast digitalizácie, sociálna izolácia a technologický vývoj majú výrazný vplyv na túto problematiku.

### 1. DIGITALIZÁCIA

Internet sa stal prístupným takmer všade a ľudia trávajú viac času online, čo predstavuje ideálnu príležitosť pre sexuálnych predátorov. Deti a mladí ľudia majú často obmedzenú skúsenosť a chýbajú im znalosti o online bezpečnosti.

### 2. SOCIÁLNA IZOLÁCIA

S nárastom online komunikácie môže dôjsť k sociálnej izolácii a osamelosti, čo robí ľudí, najmä deti, zraniteľnými voči kontaktu s predátormi. Online svet môže nahraďiť reálny kontakt a vzťahy, čo zvyšuje pravdepodobnosť, že niekto bude dôverčivý voči neznámym online kontaktom.

### 3. TECHNOLOGICKÝ VÝVOJ

Rýchly technologický vývoj neustále prináša nové aplikácie a platformy. Sexuálni predátori sú často odborníci v tom, ako tieto nové nástroje využiť na svoje účely. Nárast populárnych sociálnych sietí, online hier a komunikačných aplikácií ponúka predátorom viac príležitostí kontaktovať potenciálne obeť. Všetky tieto faktory spoluvytvárajú prostredie, kde sa sexuálni predá-

tori na internete môžu ľahko skrývať a operovať. Súčasná spoločnosť musí aktívne reflektovať na tieto krízy a zmeny, pretože to je základom pre účinnú prevenciu a ochranu našich detí.

Deti so zdravotným postihnutím čelia vyššiemu riziku sexuálneho násillia: až 68 % dievčat a 30 % chlapcov s mentálnym postihnutím alebo vývojovou poruchou bude sexuálne zneužitých pred dovŕšením 18 rokov (osobitný predstaviteľ generálneho tajomníka OSN pre násillie páchané na deťoch, <https://violenceagainstchildren.un.org/content/children-disabilities>).

## PRAKTICKÉ ODPORÚČANIA A PRÍKLADY DOBREJ PRAXE V PREVENCII

Aby sme ochránili mládež pred sexuálnymi predátormi na internete, je nevyhnutné prijať konkrétne opatrenia:

### 1. VZDELÁVANIE

Deti a mladí ľudia by mali byť vzdelávaní o rizikách spojených s internetom a sexuálnymi predátormi. Školy by mali zaradiť do osnov predmety informačnej gramotnosti, ktoré by zahŕňali aj tému online bezpečnosti. Rodičia by mali aktívne diskutovať s deťmi o tom, čo je bezpečné online správanie.

### 2. MONITOROVANIE

Rodičia by mali monitorovať online aktivity svojich detí. Existujú rôzne aplikácie a nástroje na monitorovanie, ktoré umožňujú rodičom sledovať, s kým sa ich deti online rozprávajú a aký obsah konzumujú. Dôležité je, aby toto monitorovanie bolo sprevádzané otvorenou komunikáciou s deťmi. Deti by mali vedieť, že môžu prísť so všetkými svojimi problémami a obavami za rodičmi.

### 3. BEZPEČNÉ ONLINE SPRÁVANIE

Deti by mali byť vedené k tomu, aby neboli príliš dôverčivé voči neznámym online kontaktom, nezdieľali osobné informácie a neposielali sexuálne explicitný obsah. Mladí ľudia by mali byť informovaní o tom, že sexting môže mať vážne dôsledky.

### 4. REPORTOVANIE

Deti a mladí ľudia by mali vedieť, ako nahlásiť podozrivé správanie online. Webové stránky a aplikácie by mali mať jasné mechanizmy na reportovanie nevhodného obsahu alebo zneužívania. Rovnako by mali byť informovaní o tom, kde hľadať pomoc, ak sa stali obeťami online zneužívania.

### 5. PODPORA PRE OBETE

Je dôležité, aby obeť sexuálnych predátorov na internete mali prístup k psychologickému a právnej pomoci. Rovnako by mali byť informované o tom, ako si nájsť podporu a kde hľadať odbornú pomoc.

### 6. SPOLUPRÁCA MEDZI SPOLOČNOSŤOU, ŠKOLAMI A POLÍCIU

Je nevyhnutné, aby spoločnosť, školy a orgány činné v trestnom konaní spolupracovali pri prevencii a vyšetrovaní prípadov sexuálnych predátorov na internete. Táto spolupráca je kľúčom k úspešnému boju proti nim.

Všetky tieto kroky majú za cieľ zvýšiť povedomie o rizikách spojených so sexuálnymi predátormi na internete a poskytnúť mladým ľuďom nástroje na ochranu samých seba. Prevencia a vzdelávanie sú rozhodujúce v boji proti tomuto závažnému problému, ktorý ovplyvňuje bezpečnosť a pohodu našej mládeže.

Aj týmito krokmi môžeme bojovať proti skutočnosti, že v roku 2020 bolo viac ako 21 miliónov oznámení z explicitného materiálu nájdeného na internete, z toho viac ako milión sa týkal členských štátov EÚ. Najnovší údaj o oznamovaní za rok 2021 naznačuje ďalší nárast, ktorý sa blíži k 30 miliónom oznámení (Údaj týkajúci sa oznamovania za rok 2021 – približne 29,4 milióna – predstavuje medziročný nárast o 35 %, prehľad údajov za EÚ zo systému CyberTipline, NCMEC <https://www.missingkids.org/blog/2020/we-are-in-danger-of-losing-the-global-battle-for-child-safety>, online stav k 11. marcu 2022).

### ZÁVER

Sexuálni predátori na internete predstavujú závažný problém, ktorý si vyžaduje našu pozornosť

a aktívnu prevenciu. Aktuálne spoločenské krízy a zmeny zvyšujú riziká spojené s touto problematikou, a preto je nevyhnutné, aby sme ako spoločnosť prijali konkrétne kroky na ochranu detí a mladých ľudí pred nebezpečím online sexuálnych predátorov.

Prevencia, vzdelávanie a komunikácia sú kľúčovými nástrojmi v tomto boji, ktorý ovplyvňuje budúcnosť našich detí. Poskytovaním informácií o rizikách, vzdelávaním o bezpečnom online správaní a podporou obetí sa môžeme pokúsiť zmeniť smerovanie tejto problematiky.

Dôležité je uvedomiť si, že sexuálni predátori na internete nie sú nevyhnutnou súčasťou online sveta. Vytvorením bezpečného prostredia a spoluprácou všetkých zainteresovaných strán môžeme minimalizovať ich vplyv a chrániť budúcnosť svojich detí pred online nebezpečenstvom.

Váš aktívny prístup k prevencii a vzdelávaniu môže mať významný vplyv na bezpečnosť a pohodu mladých ľudí v digitálnom veku. Veríme, že aj tento príspevok motivoval čitateľov a poskytol potrebné informácie k tomu, aby ste sa stali súčasťou tejto dôležitej snahy o ochranu našej mládeže pred sexuálnymi predátormi na internete.

## LITERATÚRA

- <https://www.coe.int/en/web/children/campaign-materials1>
- <https://www.weprotect.org/economist-impact-global-survey/>
- <https://www.weprotect.org/global-threat-assessment-21/>
- <https://violenceagainstchildren.un.org/content/children-disabilities>
- <https://www.missingkids.org/blog/2020/we-are-in-danger-of-losing-the-global-battle-for-child-safety>

Mgr. Jaroslava Kopčáková, PhD.

Ústav psychológie zdravia a metodológie výskumu, Lekárska fakulta, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach  
OUSHI – Institut sociálneho zdravia, Univerzita Palackého v Olomouci, Česká republika

# Sociálne determinanty zdravia školákov – štúdia HBSC

## PRIEBEH A REALIZÁCIA ZBERU DÁT V RÁMCI SLOVENSKA - HBSC 2021/2022

Národná správa o zdraví a so zdravím súvisiacom správaní školákov v ich sociálnom kontexte prináša odbornej, ale i laickej verejnosti dôležité informácie o tom, akým spôsobom obdobie pandémie ovplyvnilo životy školákov. Na tvorbe protokolu štúdie spolupracovalo **viac ako 100 odborníkov z rôznych oblastí**, ktorých cieľom bolo zmapovať tie najdôležitejšie aspekty života školákov. V apríli až júni 2022 výskumný tím štúdie HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) precestoval tisícky kilometrov a oslovoval školákov, ale aj riaditeľov škôl. Oslovili sme 195 škôl, z ktorých účasť na štúdiu odmietlo 101 škôl a 94 bolo ochotných zúčastniť sa na štúdiu. Dotazník nám vyplnilo 9 697 školákov vo veku 11 až 15 rokov, z ktorých 5 687 bolo zaradených do národne reprezentatívneho súboru 11-, 13- a 15-ročných školákov a ich údaje sú spracované v národnej správe. Dotazník **bol administrovaný v slovenskom i maďarskom jazyku** a do výskumnej vzorky boli zaradení aj žiaci so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami a žiaci zo sociálne znevýhodneného prostredia. Okrem dotazníka pre žiakov bol administrovaný aj **školský dotazník**, ktorý vyplňali zástupcovia vedenia školy, a na vybraných školách bolo do výskumu zaradené aj **objektívne meranie výšky, hmotnosti, zloženia tela a funkčnej zdatnosti žiakov**.

## NÁRODNÁ SPRÁVA A ZISTENIA, KTORÉ V NEJ NÁJDETE

Národná správa opisuje viac ako **200 ukazovateľov** a v približne polovičke ukazovateľov ponúka

### O AUTORKE

Mgr. Jaroslava Kopčáková, PhD.

Pôsobí ako výskumníčka na Ústave psychológie zdravia a metodológie výskumu na Lekárskej fakulte UPJŠ. Získala doktorát z medicínskych vied na Univerzite v Groningene v Holandsku. Je riešiteľkou viacerých úspešných národných a medzinárodných projektov a autorkou mnohých vedeckých publikácií. Jej práca sa orientuje na výskum v oblasti zdravia a zdravého vývinu školákov, ako aj faktorov, ktoré ho môžu ovplyvňovať.

i sledovanie **zmien za uplynulých 8 rokov**. Úvodná časť národnej správy sa venuje základným informáciám a opisu HBSC štúdie. V kapitole o **zdraví** autori opisujú zdravotné ťažkosti, spánok, ústne zdravie a duševné zdravie školákov. Kapitola o **zdravie podporujúcom správaní** mapuje nutričné správanie, hodnotenie postavy a diétovanie, voľnočasové aktivity, úrazy a telesnú zdatnosť. V kapitole o **škole** nájde čitateľ informácie o prežívaní školských situácií, spolužiakoch, učiteľoch, podpore pri vzdelávaní, zdravotnej gramotnosti a participácii a o školskom prostredí. Do kapitoly o **rodine** sú zahrnuté ukazovatele rodinného zázemia a vzťahov v rodine a do kapitoly o **rovesníkoch** informácie o prežívanej sociálnej opore od rovesníkov a skúsenostiach s romantickými vzťahmi, ale aj o užívaní psychoaktívnych látok, násilnom správaní a využívaní moderných technológií. Posledná kapitola je venovaná **školákovi so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami** a prináša ucelené informácie o zdraví slovenskej populácie žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, ktoré boli získané od 441 respondentov. V samostatnej kapitole sú spracované **výpovede školákov** a národnú správu uzatvárajú **klú-**

čové zistenia a odporúčania odborníkov.

### ČO JE TO HBSC?

HBSC je **medzinárodná štúdia** o zdraví a so zdravím súvisiacom správaní 11-, 13- a 15-ročných školákov a uskutočňuje sa v spolupráci so Svetovou zdravotníckou organizáciou v 51 krajinách už 40 rokov (viac informácií nájdete na stránke <https://hbcs.org/>). Jej cieľom je monitorovať zdravie a so zdravím súvisiace správanie školákov v ich sociálnom kontexte. Každé štyri roky sa do štúdie zapojí približne pol milióna školákov s cieľom získať údaje umožňujúce porovnať situáciu v krajinách a sledovať aktuálnu situáciu a trendy v živote školákov. Koordináciu tejto štúdie na Slovensku zastrešuje Ústav psychológie zdravia a metodológie výskumu Lekárskej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, ktorý ju realizuje v spolupráci s viacerými pracoviskami Univerzity Komenského v Bratislave, Prešovskej univerzity v Prešove a Trnavskej univerzity v Trnave s podporou Kancelárie WHO na Slovensku, Úradu verejného zdravotníctva SR, Ministerstva zdravotníctva SR, Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR a detskej organizácie Fénix. Viac informácií nájdete na stránke <https://hbcslovakia.com/>.

### Podakovanie

Táto práca bola podporená Agentúrou na podporu výskumu a vývoja na základe zmluvy č. APVV-22-0078.

### LITERATÚRA

Madarasová Gecková, A., Husárová, D. a kol. Sociálne determinanty zdravia školákov HBSC – Slovensko – 2021/2022. Národná správa o zdraví a so zdravím súvisiacom správaní 11-, 13-, a 15-ročných školákov na základe prieskumu uskutočneného v roku 2021/2022 v rámci medzinárodného projektu „Health Behaviour in School-aged Children“ (HBSC). Vydavateľstvo ŠafárikPress, Košice, 2023. ISBN 978-80-574-0214-5, DOI <https://doi.org/10.33542/SDZ-0214-5>.

# Výskum skúseností pacientov metodikou DIPEX

Zdravotníctvo je systém založený na znalostiach. Ide predovšetkým o vedecké znalosti o biologických procesoch, epidemiologické poznatky o rizikových faktoroch a zákonitostiach chorôb a klinické znalosti o liečbe medicínskych problémov. Efektívny systém zdravotnej starostlivosti by však mal citlivo reagovať aj na potreby a obavy používateľov zdravotníckych služieb – pacientov. To však nie je možné uskutočniť bez hlbokej znalosti ich perspektívy a skúseností. Z tohto pohľadu je preto nevyhnutné vziať do úvahy aj ďalší druh rovnako dôležitých, no niekedy prehlíadaných znalostí o tom, ako ľudia prežívajú zdravie, chorobu, liečbu a zdravotnú starostlivosť. Výskum skúseností pacientov, teda ich dôkladné pozorovanie, meranie, zaznamenávanie, interpretácia a analýza, nám môže pomôcť zistiť, čo v zdravotníctve funguje dobre, čo je potrebné zmeniť a ako by sme ho mohli zlepšiť (Herxheimer a kol., 2000; Ziebland, Herxheimer & Coulter, 2004; Ziebland & Herxheimer, 2008).

## ČO JE TO DIPEX?

Za zlatý štandard vo výskume skúseností pacientov a kľúčový komponent zlepšovania kvality života pacientov, systémov starostlivosti a vzdelávania budúcich poskytovateľov starostlivosti je celosvetovo považovaná metodika DIPEX (Database of Individual Patients' Experiences – Databáza individuálnych skúseností pacientov), ktorá bola vyvinutá skupinou Health Experiences Research Group (HERG), University of Oxford (<https://www.phc.ox.ac.uk/research/health-experiences>). Metodika DIPEX je založená na systematickom zbere, analýze,

## O AUTORKÁCH

### Ing. Lucia Bosáková, PhD. et PhD.

Pôsobí ako univerzitná docentka na Ústave psychológie zdravia a metodológie výskumu na Lekárskej fakulte UPJŠ. Získala doktorát z medicínskych vied na Univerzite v Groningene v Holandsku a z ekonómie na Ekonomickej univerzite v Bratislave. Je riaditeľkou DIPEX Slovensko. Je riešiteľkou viacerých úspešných národných a medzinárodných projektov a autorkou mnohých vedeckých publikácií. Jej práca sa orientuje na výskum skúseností pacientov a výskum socioekonomických determinantov zdravia a nerovnosti v zdraví. Je tiež odborníčkou na participatívne a zmiešané metódy výskumu (Concept mapping).

### Doc. Mgr. Zuzana Dankulincová, PhD.

Pôsobí ako univerzitná docentka na Ústave psychológie zdravia a metodológie výskumu na Lekárskej fakulte UPJŠ. Získala doktorát z medicínskych vied na Univerzite v Groningene v Holandsku. Je zástupkyňou riaditeľky DIPEX Slovensko. Je riešiteľkou viacerých úspešných národných a medzinárodných projektov a autorkou mnohých vedeckých publikácií. Jej práca sa orientuje na výskum duševného zdravia dospelých a s ním súvisiaceho systému poskytovanej starostlivosti. Je odborníčkou na participatívne a zmiešané metódy výskumu s primárnym zameraním na kvalitatívny výskum.

zostavovaní a vytváraní databázy kvalitatívnych naratívnych pološtruktúrovaných rozhovorov s cieľom identifikovať oblasti, ktoré sú dôležité pre pacientov a ich rodiny, s potenciálom vzdelávať poskytovateľov starostlivosti a ponúkať výskumnikom a manažérom v oblasti poskytovanej starostlivosti perspektívu zameranú na pacienta (Herxheimer a kol., 2000; Ziebland, Herxheimer & Coulter, 2004; Ziebland & Herxheimer,

2008). Metodika DIPEX sa od svojho vzniku postupne rozšírila do podoby DIPEX International, čo je sieť výskumníkov zaoberajúcich sa kvalitatívnym výskumom skúseností ľudí v oblasti zdravia, ktorá v súčasnosti pokrýva 14 krajín a takmer 200 tém súvisiacich so zdravím, pričom každý rok oslovuje milióny ľudí (<https://dipeinternational.org>).

## DIPEX SLOVENSKO

DIPEX Slovensko vzniklo ako konzorcium výskumníkov z Katedry psychológie zdravia a metodológie výskumu Lekárskej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, realizujúcich kvalitatívny výskum skúseností so zdravím, chorobou a poskytovanou starostlivosťou. Členom DIPEX International sme sa stali v roku 2021. Naším poslaním je využiť a zúročiť silu individuálnych príbehov na pochopenie a zlepšenie zdravotnej starostlivosti na Slovensku. Naším zámerom je tiež

## DIPEX (Database of Individual Patients' Experiences – Databáza individuálnych skúseností pacientov)

poskytnúť príležitosti na interdisciplinárnu spoluprácu s inými odborníkmi s cieľom stimulovať a nadviazať dialóg medzi oblasťou zdravia, zdravotníctva, umenia a dizajnu v rámci spoločenských a lekárskeho vied.



## AKO REALIZUJEME DIPEX NA SLOVENSKU?

V rámci DIPEX Slovensko sme vytvorili špecializovanú webovú stránku – [www.rozhovoryozdravi.sk](http://www.rozhovoryozdravi.sk), ktorá má slúžiť ako voľne dostupný zdroj informácií a podpory pre pacientov, rodinných príslušníkov, lekárov a iných zdravotných pracovníkov či učiteľov a výskumníkov, napríklad ako súčasť vyučovania a výcviku. Tento web je štruktúrovaný do tzv. modulov, pričom každý modul sa týka konkrétneho ochorenia alebo zdravotných ťažkostí. Na vytvorenie každého z týchto modulov vykonávame samostatnú výskumnú štúdiu, založenú na hĺbkových kvalitatívnych rozhovoroch s

„DIPEX v súčasnosti používame ako nástroj na zachytenie skúseností dospelých s emocionálnymi a behaviorálnymi problémami a ich rodičov so systémom poskytovanej starostlivosti.“

ľuďmi na Slovensku o ich skúsenostiach s rôznymi zdravotnými ťažkosťami, chorobami a poskytovanou starostlivosťou. Tvorba konkrétneho modulu vyzerať takto. Výskumný tím vyberá konkrétnu tému, resp. ochorenie, na základe svojej odbornosti, spätnej väzby od ľudí, národného významu a záujmu zainteresovaných strán. Následne prebieha príprava, v rámci ktorej sa zostaví poradný panel, zložený z kvalitatívnych výskumníkov, expertov na dané ochorenie, pacientov a zástupcov patientskych organizácií, ktorí priebežne dohliadajú na uskutočňovanú štúdiu tak, aby sa zachovali najvyššie etické a vedecké štandardy. V rámci tohto kroku sa tiež uskutočňuje nábor účastníkov štúdie. V ďalšom kroku výskumný tím uskutočnuje

je hĺbkové kvalitatívne naratívne rozhovory s účastníkmi, ktorí spĺňajú výskumné kritériá štúdie. Tieto rozhovory sa vykonávajú v rôznych kútoch Slovenska s rôznymi typmi ľudí, aby bola výskumná vzorka čo najrozmanitejšia a aby sa podarilo zachytiť čo najpestrejšiu paletu skúseností. Následne sú tieto rozhovory prepisované a podrobené analýze, ktorej výsledkom je identifikovanie spoločných i jedinečných tém. Tieto témy sú potom základom na vytvorenie štruktúry konkrétneho modulu. Typickými témami, ktoré sa v rozhovoroch objavujú, sú napríklad získanie diagnózy, život s ochorením, vplyv na prácu, na rodinný život, vzťahy a pod. Takto tematicky štruktúrovaný modul následne umožňuje rýchlu a ľahkú orientáciu na webovej stránke [www.rozhovoryozdravi.sk](http://www.rozhovoryozdravi.sk). Pred finálnym zverejnením na webe sa každý modul ešte doplní o súhrny jednotlivých vyskúmaných tém, krátke ilustračné video- a audio-klipey účastníkov štúdie a medicínsky relevantné informácie súvisiace s ochorením, ktorého sa daný modul týka.

## NA ČOM PRÁVE PRACUJEME?

DIPEX v súčasnosti používame ako nástroj na zachytenie skúseností dospelých s emocionálnymi a behaviorálnymi problémami a ich rodičov so systémom poskytovanej starostlivosti. Prostredníctvom uskutočnených kvalitatívnych rozhovorov s dospelými a s ich rodičmi vieme zachytiť kľúčové aspekty ich skúseností od momentu rozpoznania prvých problémov a iniciácie hľadania pomoci až po jej ukončovanie či prechod do dospelej starostlivosti. Taktiež vieme na základe výpovedí odhaliť, čo z ich pohľadu v systéme starostlivosti funguje a kde má, naopak, systém starostlivosti svoje slabé stránky. Okrem konštatovania existujúceho stavu s dospelými a ich rodičmi hovoríme aj o možnostiach zlepšenia, ktoré sa následne stávajú zdrojom cenných informácií pre skvalitňovanie celkovo poskytovanej starostlivosti na Slovensku.

## Podakovanie

Táto práca bola podporená Agentúrou na podporu výskumu a vývoja na základe zmluvy č. APVV-21-0079 a z projektu Vedeckej grantovej agentúry MŠVVaŠ SR a SAV pod registračným číslom 1/0177/20.

## LITERATÚRA

1. Herxheimer, Andrew; McPherson, Anne; Miller, R; Shepperd, S; Yaphe, J; Ziebland, Susan (2000): Database of Patients' Experiences (DIPEX): a multi-media approach to sharing experiences and information. In: *Lancet*, 355(9214): s. 1540–1543.
2. Ziebland, Susan; Herxheimer, Andrew; Coulter, A (2004): What do patients want to know about their medicines, and what do doctors want to tell them? A comparative study. In: *Health Expectations*, 7(2): s. 109–116.
3. Ziebland, Susan; Herxheimer, Andrew (2008): How patients' experiences contribute to decision making: illustrations from DIPEX (personal experiences of health and illness). In: *Journal of Nursing Management*, 16(4): s. 433–439.

Peter Jančárik, M.A.  
Konšpirátori.sk, o.z.

# Mediálna gramotnosť hrou

## Poučenia z workshopov s učiteľmi

Projekt Konšpirátori.sk hodnotí a uverejňuje zoznam slovenských a českých dezinformačných webov. Za obdobie svojej existencie sa stal kompasom nielen pre firmy, ktorým uľahčuje identifikovať toxické webové stránky a neumiestniť na nich svoju reklamu, ale pomohol už aj viac ako pol miliónu unikátnych návštevníkov zorientovať sa v spleti internetových nezmyslov. Aj keď primárnym poslaním projektu, ktorý som pred siedmimi rokmi spoluzakladal, je najmä chrániť firmy a značky pred spojením s problematickým obsahom, postupom času sme sa, prirodzene, začali venovať aj tréningom mediálnej gramotnosti. Často sa na nás totiž obracali jednotlivci, organizácie alebo médiá s tým, ako pomôcť ľuďom zorientovať sa v informačnom chaose, ktorého sme s rozmachom internetu a sociálnych sietí svedkami.

„Často sa na nás totiž obracali jednotlivci, organizácie alebo médiá s tým, ako pomôcť ľuďom zorientovať sa v informačnom chaose, ktorého sme s rozmachom internetu a sociálnych sietí svedkami.“

Kedže sme ako projekt vzišli z marketingového prostredia, začali sme najprv so školeniami zamestnancov firiem, a to najmä na marketingových oddeleniach, ktoré riešia problematiku brand safety, teda toho, ako svoju značku ochrániť pred spojením s toxickým obsahom. Postupne sme začali trénovať aj bežných zamestnancov, ktorí sa po-

### O AUTOROVI

**Peter Jančárik, M.A.**

Vyštudoval európske štúdiá na FSEV UK v Bratislave a politológiu na Central European University v Budapešti. Viac ako 15 rokov pôsobil v komunikačnej agentúre Seesame, kde viedol kampane pre firmy aj neziskové organizácie. V roku 2016 spoločne s Jánom Urbančíkom založili projekt Konšpirátori.sk, ktorý je verejnou databázou českých a slovenských konšpiračných webov. Trénuje mediálnu gramotnosť a kritické myslenie.

Aktuálne pôsobí ako projektový koordinátor pre oblasť dezinformácií v českej mediálno-technologickej spoločnosti Seznam.cz.

dobne ako zvyšok verejnosti trápili s tým, ako sa zorientovať v spleti protichodných informácií, konšpiračných teórií a hoaxov. Pýtali sa, ako sa o týchto veciach rozprávať so svojimi príbuznými a priateľmi, ktorí prepadali rôznym nezmyslom a manipuláciám. Z firiem sme sa postupne dostali na ďalšie podujatia pre startupovú komunitu, na pôdu komunitných centier či dokonca na letné a vedecké festivaly. Na workshopoch pre čoraz väčšie a väčšie skupiny sa nám najlepšie osvedčili interaktívne kvízy prostredníctvom platforiem Kahoot alebo Mentimeter. Pomocou nich účastníci zábavnou formou sami prichádzali na správne odpovede a získavali zručnosti potrebné na to, aby si dokázali vyhodnotiť, ktorý zdroj informácií je hodnoverný a ktorý nie, rozoznať rôzne manipulatívne techniky či pochopiť, ako fungujú algoritmy sociálnych sietí. Kvízové otázky a príklady k jednotlivým cvičeniam otvárali živé diskusie o správnych a nesprávnych odpovediach a budovali zručnosti potrebné na prežitie v mútnych vodách internetu.

Čoskoro nám bolo jasné, že nie je v našich silách navštíviť osobne všetky malé a veľké komunity na Slovensku. Preto sme hľadali prirodzených multiplikátorov v našom snažení, ktorými sa stali učitelia základných a stredných škôl. Pracujú s mladými ľuďmi po celom Slovensku a snažia sa v nich budovať a upevňovať zručnosti, ktoré im pomôžu v kritickom, formatívnom období života. Pre kvíz boli teda ideálnymi „spojencami“.

Súčasní žiaci a žiačky sú tzv. digital natives – ľudia, ktorí už nezažili dobu pred internetom a pre ktorých sú sociálne siete prirodzenou súčasťou ich života. Online priestor v podstate rozširuje ich sociálny priestor v digitálnej forme. Pre mnohých učiteľov je však výzvou to, ako so žiakmi v tejto téme pracovať a ukázalo sa, že uvítajú každý dobre spracovaný materiál, s ktorým dokážu ľahko počas vyučovacej hodiny pracovať.

Preto namiesto toho, aby sme sami obiehali školy a trénovali samotných žiakov, rozhodli sme sa vytréňovať učiteľky a učiteľov tak, aby s našimi kvízmi mohli pracovať samostatne na svojich hodinách.

Našimi workshopmi prešlo od roku 2022 už takmer 500 učiteľov a učiteľiek z celého Slovenska. Práve počas práce s nimi sme získali niekoľko zaujímavých poznatkov, s ktorými sa chcem s vami podeliť.

### 1. KVÍZ JE POLOTOVAR, KTORÝ CHUTÍ A FUNGUJE

Formu kvízu sme zvolili z viacerých dôvodov:

V prvom rade žiaci a žiačky sa pri jeho riešení snažia prísť na správne riešenie, ale učia sa aj z vlastných chýb. Kvíz vedíme tak, aby sme počas neho diskutovali nielen o správnych odpovediach, ale aj o tých nesprávnych. Na pozadí jednotlivých úloh si vysvetľujeme

rozdiely v terminológii, napríklad aký je rozdiel medzi dezinformáciou, hoaxom alebo konšpiračnou teóriou. Pri spoločnom vysvetľovaní vedia žiaci pridávať vlastné príklady a skúsenosti či otvárať príbuzné témy. V príkladoch zároveň riešime aktuálne témy, ktoré žiakov zaujímajú – začínali sme s covidom, neskôr sme kvíz doplnili o hoaxy o Ukrajine, ale napríklad aj o podvodné online súťaže, umelú inteligenciu či nástrahy sociálnych sietí. V druhom rade sme učiteľom dali k dispozícii kratšiu aj dlhšiu verziu kvízu pre jednu, resp. dve vyučovacie hodiny. Keďže samostatný

„Keďže samostatný predmet **mediálna gramotnosť sa na väčšine škôl systematicky nevyučuje**, učitelia touto témou radi vypĺňajú hodiny rôznych predmetov...”

predmet mediálna gramotnosť sa na väčšine škôl systematicky nevyučuje, učitelia touto témou radi vypĺňajú hodiny rôznych predmetov: od občianskej náuky cez dejepis, biológiu až po jazyky či informatiku. Na kvíze si pochvalujú to, že ho – podobne ako iný polotovár – môžu jednoducho „vybrať z chladničky“, upraviť, „zohriať“ a ihneď „konzumovať“.

V neposlednom rade kvíz riešia žiaci a žiačky na zariadení, ktoré im je najbližšie, a to na smartfóne (môžu však použiť aj notebook alebo tablet). Mobil teda počas hodiny používajú na niečo zmysluplné. Kvízy máme pripravené v nástrojoch, ktoré sú mnohým učiteľom dobre známe a na vyučovaní s nimi bežne pracujú.

## 2. UČITELIA AKO MULTIPLIKÁTORI A PRIRODZENÉ AUTORITY

Aj keď nás bavilo robiť kvízy priamo s deťmi a mladými ľuďmi na akciách, ako napríklad Noc výskumní-

kov, nebolo v našich silách obiehať každú školu osobne. Preto sme sa rozhodli odovzdať všetko, čo máme, práve učiteľom, ktorí sú jednak prirodzenými autoritami pre svojich žiakov, ale sú tiež skvelými multiplikátormi vedomostí.

Na našich workshopoch bežne máme od 15 do 30 učiteľov, a keď si každý z nich kvíz zahrá čo i len s dvomi triedami, dokážeme jedným učiteľským workshopom zasiahnuť 900 – 1 800 žiakov. Od roku 2022 prešlo našimi workshopmi už bežne 500 učiteľov a učiteľiek z celého Slovenska, čo predstavuje zásah cca 30 000 žiakov.

Niektorí učitelia sa na našich workshopoch zúčastňujú opakovane. Keďže kvízy priebežne dopĺňame, získajú tak vždy niečo navyše. Pre nás je to zároveň výborná príležitosť na zber spätnej väzby z terénu. Je skvelé vidieť, akí sú niektorí učitelia s kvízom kreatívni. Niektorí si ho dopĺňajú o vlastné úlohy a jedna pani učiteľka usporiadala školský turnaj, v ktorom v kvíze zapolili triedy medzi sebou. Z terénu tiež vieme, že mnohých žiakov tieto témy prirodzene zaujímajú a so svojimi učiteľmi témy okolo dezinformácií sami riešia.

Obvyklou črtou učiteľov na našich workshopoch je mimoriadna aktivita, záujem o tému a snaha robiť so žiakmi viac, ako sa vyžaduje. Výzvou pre nás ostáva to, ako osloviť a zapojiť učiteľov, ktorí až takí aktívni nie sú, prípadne sami vykazujú znaky konšpiračného myslenia.

## 3. PILOTOVANIE SA OPLATÍ A PRAVIDELNÁ AKTUALIZÁCIA JE NEVYHNUTNÁ

Keďže naše prvé kvízy vznikali najprv pre dospelých, adaptovať ich pre deti a tínedžerov nebolo úplne jednoduché a veľmi nám v tom pomohli pilotné fókusové skupiny učiteľov, ktoré nám pomohli kvíz správne nastaviť a vychytať v ňom problematické miesta. Učitelia nás upozornili na miesta, kde sme príliš zložití alebo uvádzame príklady, ktorým by mladšie publikum nerozumelo. Pomohli nám zjednodušiť jazyk, ale aj pokryť úlohami témy, ktoré by nám nenašli, napríklad rozoberať v nich menej politiku, ale skôr kontroverzných influencerov typu Andrewa Tata.

Príklady pri jednotlivých úlohách je zároveň potrebné pravidelne aktualizovať. Keď sme začínali, podstatnú časť hoaxov sme vysvetľovali na príklade covidu a očkovania. Tieto témy však už trochu odviaľ čas, a preto sme kvíz postupne dopĺňali o aktuálne príklady z Ukrajiny alebo aj z tém ako elektromobilita či klimatická zmena.

## ZÁVER

Interaktívne kvízy nám ukázali, že základy mediálnej gramotnosti si je možné osvojiť aj hrovou formou. Učitelia dokážu kvízy ľahko použiť počas ľubovoľných vyučovacích hodín a stávajú sa tak ideálnymi šíriteľmi týchto zručností. Výzvou však ostáva, ako do hry vtiahnuť aj menej aktívnych učiteľov, prípadne takých, ktorí sú sami náchylní veriť hoaxom a dezinformáciám. To je však výzva, ktorá presahuje ciele ktorejkoľvek učebnej pomôcky. My sme radi, že sa nám podarilo priniesť kvíz aspoň tým, ktorí sa tejto oblasti chcú venovať a zídu sa im všetky užitočné podklady. Naša prax ukazuje, že takýchto učiteľov nie je vôbec málo a treba im pomáhať, ako sa dá.

## LITERATÚRA

Sandra Cairncross & Mike Mannion (2001) Interactive Multimedia and Learning: Realizing the Benefits, Innovations in Education and Teaching International, 38:2, 156-164, DOI: 10.1080/14703290110035428

Brian Robert Cook & Andrea Babon (2017) Active learning through online quizzes: better learning and less (busy) work, Journal of Geography in Higher Education, 41:1, 24-38, DOI: 10.1080/03098265.2016.1185772

# Sú seniori tvárou spoločnosti?

## SENIORI V MINULOSTI A DNES

Meniace sa spoločenské podmienky reflektujú nárast či pokles stareckej populácie a primerane tomu sa tvoria programy starostlivosti. Z histórie vieme, že prvým špecifickým zariadením ústavnej starostlivosti pre chudobných a chorých občanov na Slovensku bol mestský lazaret v Bratislave zriadený v roku 1684, ktorý striedavo slúžil ako starobinec a ako nemocnica; po vybudovaní samostatnej nemocnice sa zmenil na útulok pre starých ľudí. V 17. a 18. storočí sa rehole pôsobiace na Slovensku významne pričínili o dôstojnú opateru starých ľudí, pričom disponovali vyškoleným personálom. Koncom 19. storočia fungovali v Bratislave štyri ústavy pre starých ľudí. Súčasťou opateru vo všetkých starobincoch bola aj ambulatná starostlivosť, ktorú

„Táto **finančná nedostatočnosť má vplyv aj na trávenie voľného času**, možnosti návštev kultúrnych podujatí, cestovania, na realizáciu návštev alebo osláv u fyzicky vzdialenej rodiny.“

poskytovali praktickí lekári. Podľa zákonného článku č. XXII z roku 1886 sa na Slovensku starostlivosť o chorých a starých spájala s domovskou príslušnosťou. Obec sa mohla sama rozhodnúť, aký spôsob si vyberie v starostlivosti o svojich starých a chudobných občanov (Poledníková a kol., 2006).

## O AUTORKE

Doc. PhDr. Judita Stempelová,  
PhD.

Klinická psychologička, v minulosti pracovala ako odborná asistentka na Trnavskej univerzite a VŠZaSP sv. Alžbety v Bratislave. Na dôchodku sa venuje osamelým ženám s deťmi, ale aj mládeži a dospelým s existenciálnymi ťažkosťami s využitím logoterapeutického výcviku.

Aktuálne starostlivosť o starnúcich a starých občanov zabezpečujú okrem rodiny súkromné a štátne zariadenia (ambulantné i lôžkové), početné občianske združenia a spolky či iné záujmové organizácie (napríklad Jednota dôchodcov na Slovensku, Združenie kresťanských seniorov, Fórum pre pomoc starším a ďalšie), ktoré sa aktívne zapájajú do dialógu s vládou týkajúceho sa vytvárania podporných programov či celkového zdravotného a sociálneho zabezpečenia. Aktuálne sa na Slovensku realizuje Národný program aktívneho starnutia na roky 2021 – 2030, ktorého cieľom je podporiť budovanie udržateľnej spoločnosti prostredníctvom podpory a zhodnocovania potenciálu ľudí všetkých vekových kategórií, najmä v kontexte procesu ich starnutia (<https://www.nocka.sk/narodny-program-aktivneho-starnutia-na-roky-2021-2030/>). V programe nájdeme podrobnú analýzu demografického vývinu spoločnosti na Slovensku s porovnaním meniacich sa parametrov. Napríklad zamestnanosť seniorov na dôchodku, ich sociálna a politická participácia v posledných rokoch pomaly klesá, čo je spojené s nezáujmom o veci verejné. Ich aktivity sú zamerané viac na starostlivosť o vnúčatá alebo opateru rodičov po 90. roku života. Kul-

túrnym a kreatívnym aktivitám sa venujú skôr seniori s vysokoškolským vzdelaním.

## AKO PLNÍME PREDSAVZATIA?

Napriek podrobne rozpracovaným témam v národnom programe badáme zaostávanie teórie v konkrétnej praxi. Týka sa to nielen dostupnej zdravotníckej starostlivosti pri špecifických či chronických ochoreniach starých ľudí, ale aj sociálnej či finančnej podpory. Niektoré dôchodky nekryjú ani životné potreby osamelých seniorov, ktorí po vyplatení nájmu a zabezpečení stravy nemajú peniaze na lieky, opravy či výrobu zubných náhrad, na niektoré lekárske úkony atď. Táto finančná nedostatočnosť má vplyv aj na trávenie voľného času, možnosti návštev kultúrnych podujatí, cestovania, na realizáciu návštev alebo osláv u fyzicky vzdialenej rodiny. Starý človek je tak ochudobnený nielen o zábaavu, ale i posilnenie existujúcich a vytvorenie nových medziľudských vzťahov. Ešte zásadnejší je problém, ak sa človek dostane do inštitúcie – niektorého domova pre seniorov, kde sa žiada čo najrýchlejšia adaptácia na zmenené podmienky, na nových ľudí i na zmenu jeho zaužívaného programu. Pretrhnutie citových väzieb s rodinou, priateľmi, susedmi či inou komunitou (spoločenskou i náboženskou) je vážnym zásahom do života seniora. Dostupnosť kvalitnej zdravotníckej starostlivosti v týchto zariadeniach presahuje finančné možnosti seniora.

## OBRAZ STARÉHO ČLOVEKA V SÚČASNOSTI

Seniori na verejnosti i v reklame sú klamlivo zobrazovaní – ako putujú po exotických destináciách

a v radosi si užívajú svoj vek. Reklamy typu „vek je len číslo“... aj v starobe môžeš bezpečne športovať... obliekať sa podľa módy... plniť si sny mladosti a k tomu obrázok, ako 90-ročná pani šťastne zoskočí padákom alebo seniorka je oblečená a tetovaná ako 20-ročná tínedžerka – to sú obrazy vyvolávajúce skôr úsmev. Netvrdím, že niektorí ľudia nemôžu byť v dobrej fyzickej kondícii do neskorého veku a v zdraví byť vzorom pre mladých, ale ide tu skôr o výnimku ako o pravidlo.

Kým pre mladých ľudí je „dôchodok“ vysnivanou etapou života, pre starých ľudí predstavuje stratu vlastnej významnosti. Na lavičke v parku, pred ambulanciou lekára či na inom mieste je senior neznámym človekom, ľudia sa voči nemu správajú nevšímavo, niekedy si neodpustia nevhodné poznámky. Netušia, že je to človek, ktorý mal významné spoločenské postavenie, ktorému nedávno zomrela manželka, prežívajú krízu vlastnej identity. Možno má

**„Kým pre mladých ľudí je ‚dôchodok‘ vysnivanou etapou života, pre starých ľudí predstavuje stratu vlastnej významnosti.“**

doma veľa vzácných ocenení, teraz je však anonymným starcom, boriacim sa s depresiou a premýšľajúcim nad zmyslom vlastného života. Sú rôzne druhy utrpenia a ťažko určiť, ktoré je najbolestnejšie. Môže to byť žlčníkový záchvat, ľadvinová kolika, zápal sedacieho nervu či okostnice. Starý človek má však aj „duševné trápenia“, nad ktorými sa trápi. Môže ísť napríklad o rozvrat rodiny, závislosť niektorého člena, materiálne škody, nevyriešené súdne spory či iné príčiny. Duševná trýzeň môže byť silnejšia ako fyzické bolesti, významne ovplyvňuje somatické pochody v organizme. Prichádzajú aj pokorujúce zážitky zo straty pamäti, zvlášť vo verbálnom prejave, ktorý ťažko ovplyvniť (Muráňová,

M., 2001, s. 22). Pocit úplnej závislosti od iných a nutnosť žiadať ich o pomoc či malé úkony lásky, ako nákup, sprevádzanie na vyšetrenie či pomoc pri upratovaní, je meradlom ľudskej veľkosti. Sú typy, ktorým to nerobí ťažkosti a neraz zneužívajú služby blízkych, kým pre melancholikov a introvertov je každá žiadosť vrcholným problémom. V obchode neraz vidíme starca či ženu s barlamami, ako nakupuje a pri pokladni s námahou balí tovar do tašky bez pomoci iných. V dnešnej dobe existujú donáškové služby potravín aj taxi, ale peňaženky dôchodcov sú príliš prázdne na to, aby dôstojne preživali starobu. Nie každý má citlivé deti, súrodencov či susedov, ktorí mu ústretovo pomôžu.

## STARÝ ČLOVEK A JEHO PRISPÔSOBIVOSŤ

Človek je mentálne vybavený kognitívnymi funkciami na adaptáciu, pokiaľ ich rozvíja v mladších rokoch. Svedčia o tom výkony vo vesmíre, v športe, v umení, ale aj v bežnom prispôbení na nové podmienky alebo pracovné zmeny. Kto sa naučil v priebehu života kontrolovať svoje fyziologické potreby a emócie, vie aj v starobe žiť v rôznorodých prostrediach. Podľa E. Lukasovej ako duchovné bytosti disponujeme popri rozumových schopnostiach aj vnútorným zmyslom – múdrosťou srdca (Lukasová, E., 2020, s. 33). Autorka pripája aj myšlienku na zamyslenie od Ch. Messiera: „Neprežije najsilnejší ani ten najinteligentnejší, ale ten, kto sa vie najrýchlejšie prispôbiť zmene“ (Lukasová, E., ibid.). Charakter človeka sa utvára v náročných podmienkach, v utrpení, vo fyzickej námahe, v dosahovaní vytýčených cieľov, v plnení bežných životných situácií v rodine, v práci, v spoločnosti. Zdá sa, že ľudia z ťažších podmienok sú lepšie vybavení na zdolávanie stresov. Na druhej strane nemožno vynechať potrebu rovnováhy práce a relaxácie, námahy a oddychu, pobytu v prírode a využitia vlastných tvorivých daností. Čas na premýšľanie nie je zbytočný, lebo situácie riešime s múdrosťou, a nie s nerozvážnosťou. Na dobré rozhodnutia je po-

trebný čas a unáhlenosť nie vždy prináša pokoj. Žiaľ, dnes si mnohé dôležité rozhodnutia nechávame na posledný moment.

## KONEČNOSŤ ŽIVOTA

Každý začiatok má svoj koniec a od prvého dňa narodenia smerujeme k smrti. Staroba je čas na vyrovnanie sa s vlastnou pomínutelnosťou. Smrť je témou, ktorou sa neradi zaoberáme, odsúvame ju na okraj, aj keď ju nevieme eliminovať zo svojich myšlienok, strachov či obáv. S odvahou sa pozrieme na prežitý život, čo som dostal vo svojej výbave (talenty, nadanie, výzor) a ako som to v živote využil nielen pre seba. Čo sa zachová vo svete po mojom odchode, aké stopy môjho života zostanú (deti, práca, dobrota, láskavosť atď.). Sú to otázky, na ktoré často nemyslia a v náhlivosti života ich prehliadajú aj mladí ľudia. Bilancovanie v starobe nemá viesť k depresii, ale skôr k akcii. Je niekto, komu som sa ešte nepoďakoval? Viem odpustiť a zmieriť sa dlhodobým „nepriateľom“? Som schopný sa ospravedlniť za nesplnené sľuby či ublíženie, za nedokončenú prácu atď.? Dokážem sa zdôveriť, a ak je potrebné, aj sa podrobiť liečeniu svojich najvážnejších kríz prostredníctvom odborníkov? Neodkladajme čas, ktorý máme. Je dobré zastaviť sa nad týmito otázkami aj v mladosti, aby sme hlbšie prežili zmysel vlastného života. Niekedy v malých prejavoch lásky a pozornosti je ukrytý pokoj duše.

## AKO ZLEPŠIŤ ŽIVOT SENIORM

Ak sú seniori tvárou spoločnosti, treba konštatovať, že máme pred sebou veľa úloh, ako zlepšiť kvalitu ich života. Nie je to len v materiálnej sfére, ale hlavne v ľudskom prístupe v každodenných situáciách. Niekedy stačí ústretovo pomôcť s taškou pri nastupovaní do električky, usmiať sa na mrzutého človeka, opýtať sa suseda v dome, či niečo nepotrebuje. Prejavíť im úctu, podporiť ich dobré vlastnosti, oceniť ich osobnosť. Samotný rozhovor je niekedy liekom pre osamelých. Stačí k tomu pokojný rozhovor cez telefón so starou mamou alebo pozvať dedka na

prechádzku. Úcta k starým ľuďom je mierou citovej a intelektovej úrovne spoločnosti, odhaľuje aj kvalitu zrelej osobnosti.

## AJ PSYCHOTERAPIA POMÁHA

Logoterapia ako psychoterapeutický smer nevníma človeka jednorozmerne, ale ako bio-psycho-spirituálnu bytosť, schopnú slobodne sa rozhodovať a v rámci možnosti zaujať vlastné stanovisko. Človek sa môže formovať, môže sa stať iným, do značnej miery je autonómny. Sloboda vôle hrá rozhodujúcu úlohu aj v aplikovanej psychoterapii, pretože dáva klientovi slobodu vyrovnat sa so somatickými i duševnými chorobami (Zsok, O., 2013). Logoterapia pomáha odstrániť smútok, osamelosť, bolesť a neznesiteľné

utrpenie, zážitky strát, pocity beznádeje a nezmyselnosti života. Vďaka dostupnej literatúre si sami môžeme prečítať niečo z odborných statí V. E. Frankla, E. Lukasovej, O. Zsoka, M. Kosovej a ďalších autorov (pozri literatúra). Logoterapia je vhodná aj pre zdravých, zvlášť pre mladých, aby si osvojili cielavedomý a zmysluplný život, a tak sa preventívne vyhli pocitom úzkosti a depresie počas života, najmä v starobe. Pre odborníkov pomáhajúcich profesií sú dostupné kurzy logoterapie, kde sa bližšie oboznámia s prístupom k zdravým i trpiacim osobám. Pokúsme sa dnes čosi urobiť pre zlepšenie vzťahu k seniorom.

## LITERATÚRA

Frankl, V. E. (2010). Vôľa k zmyslu. Bratislava : LÚČ – vydavateľské družstvo. ISBN 978-80-7114-799-2.

Kosová, M. a kol. (2014). LOGOTERAPIE. Existenciálny analýza jako hledání cest. GRADA Publishing. ISBN 978-80-247-4346-2.

Lukasová, E. (1998). I tvoje utrpení má smysl. Logoterapeutická útěcha v krizi. Cesta Brno. ISBN 978-85319-79-9.

Lukasová, E. (2012) Klíč k zmysluplnému životu. Bratislava : LÚČ – vydavateľské družstvo. ISBN 978-80-7114-885-2.

Lukasová, E., Wurzel R. (2020). V ohrození pandemiou. Cesty k posilnění duševnej imunity. Bratislava : LÚČ – vydavateľské družstvo. ISBN 978-80-8179-178-9.

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny (2021) Národný program aktívneho starnutia na roky 2021 – 2030 z 25.10.2022. <https://www.nocka.sk/narodny-program-aktivneho-starnutia-na-roky-2021-2030/>

Muráňová, M. (2001). Malá učebnica starnutia (aj pre mladých). Bratislava : LÚČ – vydavateľské družstvo. ISBN 80-7114-336-7.

Poledníková a kol. (2006). Geriatrické a gerontologické ošetrovatelstvo. Martin : Osveta.

Zsok, O. (2013) Logoterapeutische Trauerarbeit. In: Psychotherapie im Alter. Trauer Psychosozial – Verlag.

# AKO ROZPOZNAŤ BEZPEČNÉ SPOLOČENSTVO v online a offline prostredí

Prevenícia v praxi

Ako rozpoznať  
**BEZPEČNÉ  
SPOLOČENSTVO**  
v online a offline prostredí

Metodicko-informačná príručka

EDITORKY: LUCIA GREŠKOVÁ – IN

Skladanie pera

Metodická šablóna

Prevenícia

Cieľ

Identifikovať a charakterizovať jednotlivé publikácie na internete, na ktorých sa nachádzajú informácie o bezpečnom online prostredí.

Opis aktivity

• Každému účastníkovi rozdajú sa 10 kartičiek s názvom „Bezpečné online prostredie“.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Každá skupina sa presunie do online prostredia a vyberie jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

Právnisko očakávaní

Metodická šablóna

Prevenícia

Cieľ

Identifikovať a charakterizovať jednotlivé publikácie na internete, na ktorých sa nachádzajú informácie o bezpečnom online prostredí.

Opis aktivity

• Každému účastníkovi rozdajú sa 10 kartičiek s názvom „Bezpečné online prostredie“.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Každá skupina sa presunie do online prostredia a vyberie jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.

• Účastníci sa rozdelia do skupín a každá skupina dostane jednu kartičku.



ČÍTAJTE ONLINE

# Význam témy závislostí v našej spoločnosti

## ZÁVISLOSTI V KONTEXTE SÚČASNEJ SPOLOČNOSTI

Téma závislostí je v súčasnom období nielenže aktuálna, ale jej význam stále narastá. V kontexte viacnásobných kríz (pandemická kríza, environmentálna kríza, energetická kríza, vznik vojnových konfliktov v rôznych častiach sveta vrátane vojny na Ukrajine a z nej vyplývajúcej utečeneckej krízy a mnohých ďalších) možno jednoznačne usudzovať, že tieto krízy vplývajú na duševnú pohodu každého z nás. Jednou z maladaptívnych copingových stratégií zvládania zvýšenej záťaže na prežívanie človeka je aj experimentovanie s psychoaktívnymi látkami, ktoré môže viesť k vzniku návykových problémov a vzniku závislostného správania látkovej a nelátkovej povahy.

Ako uvádza I. Křížová (2021, s. 13), o význame témy závislostí svedčí aj fakt, že vôbec nie je trúfalé tvrdiť, že dnes neexistuje žiadny profesionál pracujúci v pomáhajúcich profesiách, ktorý by sa v praxi nestretol s ľuďmi, ktorí riešia závislostnú problematiku v užšom či širšom sociálnom prostredí.

V oblasti závislostí sme svedkami skutočnosti, že sa zvyšuje počet rizikových užívateľov, narastá spotreba návykových psychoaktívnych látok, začiatok kontaktu mladých ľudí s návykovými látkami sa posúva do skoršieho veku, drogy sú ľahko dostupné aj u bežnej nerizikovej populácie, sme svedkami internetového predaja látok a okrem látkových závislostí je tu aj fenomén nelátkových behaviorálnych závislostí. Zdá sa, že každý z nás pozná človeka s nejakou mierou kontaktu s týmito látkami či závislostnými typmi činností, teda vníma osoby s problémovým užívaním, návykovými problémami či závislosťou.

## NIEKTORÉ NOVÉ VÝZVY V OBLASTI ZÁVISLOSTÍ

Každá doba prináša svoje riziká a tá súčasná sa vyznačuje v tejto oblasti okrem iného rýchlym vznikom a šírením nových syntetických drog a veľmi jednoduchou dostupnosťou návykových látok aj u bežnej neproblémovej populácie, a to naprieč celým vekovým spektrom od mladých ľudí cez dospelých až po seniorov. To vedie k novým vý-

„v priemere 85,9 litrov alkoholu na každého žijúceho obyvateľa SR. Je teda zrejmé, že Slovensko je okrem iného proalkoholová krajina.“

zvam pre pracovníkov v pomáhajúcich profesiách. Medzi nové výzvy zaiste patrí aj to, že nám postupne dorastajú generácie, ktoré začali nejakú návykovú psychoaktívnu látku (v našich podmienkach najmä žuvací tabak, energetické nápoje, alkohol či marihuanu) užívať už na základnej škole. Vplyv návykových látok a závislostných typov činností, najmä ich problémová frekvencia a intenzita, využívanie napríklad gamingu ako externého spôsobu regulácie emócií, to všetko má bezpochyby veľký vplyv na mozog, a teda aj psychiku mladého človeka a tento vplyv môže byť až dramatický. **Práve títo ľudia budú skôr či neskôr potrebovať pomoc psychológa nielen v prípade potreby diagnostiky, ale aj terapie a následnej pomoci** (ibid., s. 14). Aj

týmto možno argumentovať, prečo je téma závislostí v našej spoločnosti dôležitá a jej význam bude narastať. Na závislostiach je zaujímavá tzv. **variabilita v jednotnosti**, väčšina príbehov ľudí so závislosťou je v mnohom podobná, ale zároveň sú v mnohých ohľadoch odlišné a jedinečné.

S rozvojom farmakológie vznikajú nové druhy drog, rýchlo sa šíria syntetické druhy drog, pričom niektoré látky sa ani nedostanú na zoznam zakázaných ilegálnych látok a rýchlo sa šíria v online svete. **Zároveň platí, že ani legálnosť látky neznamená jej menšiu škodlivosť.** Ako príklad možno uviesť v našej slovenskej spoločnosti všadeprítomný a legálny alkohol, ktorého spotreba v roku 2022 predstavovala v priemere 85,9 litrov alkoholu na každého žijúceho obyvateľa SR. Je teda zrejmé, že Slovensko je okrem iného proalkoholová krajina.

## VZNIK ADIKTOLÓGIE

Všetky uvedené skutočnosti prispeli tiež k vzniku adiktológie ako multidisciplinárneho odboru, ktorý je zameraný na liečbu, prevenciu a výskum užívania látok, ako aj iných foriem potenciálne závislostného správania, ktorý prepája nové poznatky o príčinách a rozvoji závislostného správania z odborov, ako sú medicína, neurovedy, psychológia, sociológia, sociálna práca, psychopatológia, sociálna patológia a iné. Závislosťami označujeme **návykové a impulzívne choroby, ktoré sú radené medzi duševné poruchy a poruchy správania. Vieme ich diagnostikovať a liečiť.**

## O AUTORKE

**Doc. PhDr. Mgr. Ingrid Hupková, PhD.**

Vyštudovala psychológiu a pedagogiku (výchovné poradenstvo) na Univerzite Komenského v Bratislave, kde absolvovala aj rigoróznú skúšku a ukončila doktorandské štúdium. V roku 2019 sa stala docentkou v odbore sociálna práca. V roku 2022 ukončila externú formu magisterského štúdia študijného odboru psychológia, špecializácia všeobecná psychológia, od apríla 2023 na základe rozhodnutia Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR je spôsobilá na výkon zdravotníckeho povolania – regulované povolanie psychológ a školský psychológ. Má ukončený dlhodobý výcvik v humanistickej psychoterapii a je členkou Slovenskej psychoterapeutickej spoločnosti, zapísanou v zozname psychoterapeutov. Absolvovala dlhodobý sociálnopsychologický a arteterapeutický výcvik, výcvik využitia relaxačných techník a výcvik skúpirovej práce. Od roku 2023 je držiteľkou osvedčenia o odbornej kvalifikácii – lektor vzdelávania dospelých. Celý svoj profesionálny život pracuje v Národnom osvetovom centre, kde pôsobí v oblasti vzdelávania a sociálnej prevencie. Má bohatú publikačnú činnosť a aktívne vystupuje na odborných vedeckých podujatiach. Je spoluautorkou VŠ skriptu a štyroch metodických príručiek pre primárnu prevenciu v praxi. Od roku 2021 je členkou Výboru pre primárnu prevenciu Rady vlády SR pre duševné zdravie ako zástupkyňa Ministerstva kultúry SR. Osemnásť rokov pôsobí ako odborná redaktorka a zostavovateľka odborného časopisu Sociálna prevencia.

## AKO MÔŽEME NAZERÁŤ NA ZÁVISLOSTI

Závislosti možno v celospoločenskom kontexte chápať ako jeden z **najzávažnejších sociálnopatologických javov** (Fischer, Škoda, 2009) spolu s kriminalitou a delikvenciou, násilím vo všetkých formách a podobách, zámerným sebapoškodzovaním a suicidálnym správaním.

Rovnako možno na závislosti nahliadať ako na **jednu z foriem rizikového správania**. Podľa Miovského v najužšom poňatí do základných typov rizikového správania zaraďujeme záškoláctvo, šikanovanie a všetky extrémne prejavy agresie, extrémne rizikové športy a rizikové správanie v doprave, rasizmus a xenofóbiu, negatívne pôsobenie nebezpečných spoločenstiev, sexuálne rizikové správanie a závislostnú problematiku (adikto-

lógiu). V širšom poňatí citovaný autor k týmto siedmim oblastiam (ktoré však úplne nemožno zaradiť do konceptu rizikového správania) zaraďuje aj problémy spôsobené syndrómom týraného, zanedbávaného a zneužívaného dieťaťa a spektrum porúch príjmu potravy (Miovský et al., 2010, s. 24).

Napokon na závislosti možno nahliadať ako na **sebapoškodzujúce správanie – sebaotravovanie organizmu**, teda užitie a užívanie substancií, liekov, alkoholu a iných drog kvôli vlastnému poškodeniu, avšak bez suicidálneho zámeru (Gavendová, 2020).

**„Dorastajú generácie, ktoré začali nejakú návykovú psychoaktívnu látku užívať už na základnej škole.“**

Pomáhajúce profesie majú významnú funkciu poznať, detekovať a vedieť rozlíšiť problém závislosti a napomôcť účinnej primárnej, sekundárnej a terciárnej prevencii. Je rovnako dôležité poznať sieť iných odborníkov na profesionálnu pomoc a komplexné riešenie problematiky od liečby cez resocializáciu a rehabilitáciu až k uzdraveniu a celoživotnej abstinencii.

nejakú návykovú psychoaktívnu látku (v našich podmienkach najmä žuvací tabak, energetické nápoje, alkohol či marihuanu) užívať už na základnej škole. Vplyv návykových látok a závislostných typov činností, najmä ich problémová frekvencia a intenzita, využívanie napríklad gamingu ako externého spôsobu regulácie emócií, to všetko má bezpochyby veľký vplyv na mozog, a teda aj psychiku mladého človeka a tento vplyv môže byť až dramatický. **Práve títo ľudia budú skôr či neskôr potrebovať pomoc psychológa nielen v prípade potreby diagnostiky, ale aj terapie a následnej pomoci** (ibid., s. 14). Aj týmto možno argumentovať, prečo je téma závislosti v našej spoločnosti dôležitá a jej význam bude narastať. Na závislostiach je zaujímavá

tzv. **variabilita v jednotnosti**, väčšina príbehov ľudí so závislosťou je v mnohom podobná, ale zároveň sú v mnohých ohľadoch odlišné a jedinečné.

S rozvojom farmakológie vznikajú nové druhy drog, rýchlo sa šíriace syntetické druhy drog, pričom niektoré látky sa ani nedostanú na zoznam zakázaných ilegálnych látok a rýchlo sa šíria v online svete. **Zároveň platí, že ani legálnosť látky neznamená jej menšiu škodlivosť.** Ako príklad možno uviesť v našej slovenskej spoločnosti všadeprítomný a legálny alkohol, ktorého spotreba v roku 2022 predstavovala v priemere 85,9 litrov alkoholu na každého žijúceho obyvateľa SR. Je teda zrejme, že Slovensko je okrem iného proalkoholová krajina.

## VZNIK ADIKTOLÓGIE

Všetky uvedené skutočnosti prispeli tiež k vzniku adiktológie ako multidisciplinárneho odboru, ktorý je zameraný na liečbu, prevenciu a výskum užívania látok, ako aj iných foriem potenciálne závislostného správania, ktorý prepája nové poznatky o príčinách a rozvoji závislostného správania z odborov, ako sú medicína, neurovedy, psychológia, sociológia, sociálna práca, psychopatológia, sociálna patológia a iné. Závislosťami označujeme **návykové a impulzívne choroby, ktoré sú radené medzi duševné poruchy a poruchy správania. Vieme ich diagnostikovať a liečiť.**

## AKO MÔŽEME NAZERÁŤ NA ZÁVISLOSTI

Závislosti možno v celospoločenskom kontexte chápať ako jeden z **najzávažnejších sociálnopatologických javov** (Fischer, Škoda, 2009) spolu s kriminalitou a delikvenciou, násilím vo všetkých formách a podobách, zámerným sebapoškodzovaním a suicidálnym správaním.

Rovnako možno na závislosti nahliadať ako na **jednu z foriem rizikového správania**. Podľa Miovského v najužšom poňatí do základných typov rizikového správania zaraďujeme záškoláctvo, šikanovanie a všetky extrémne prejavy



agresie, extrémne rizikové športy a rizikové správanie v doprave, rasizmus a xenofóbiu, negatívne pôsobenie nebezpečných spoločností, sexuálne rizikové správanie a závislostnú problematiku (adiktológiu). V širšom poňatí citovaný autor k týmto siedmim oblastiam (ktoré však úplne nemožno zaradiť do konceptu rizikového správania) zaraďuje aj problémy spôsobené syndrómom týraného, zanedbávaného a zneužívaného dieťaťa a spektrum porúch príjmu potravy (Miovský et al., 2010, s. 24).

Napokon na závislosti možno nahliadať ako na **sebaopoškodzujúce správanie – sebaotravovanie**

**organizmu**, teda užitie a užívanie substancií, liekov, alkoholu a iných drog kvôli vlastnému poškodeniu, avšak bez suicidálneho zámeru (Gavendová, 2020).

Pomáhajúce profesie majú významnú funkciu poznať, detekovať a vedieť rozlíšiť problém závislosti a napomôcť účinnej primárnej, sekundárnej a terciárnej prevencii. Je rovnako dôležité poznať sieť iných odborníkov na profesionálnu pomoc a komplexné riešenie problematiky od liečby cez resocializáciu a rehabilitáciu až k uzdraveniu a celoživotnej abstinencii.

## LITERATÚRA

FISCHER, S. – ŠKODA, J. 2009. Sociálni patológie. Analýza príčin a možnosti ovplyvňovania závažných sociálnych patologických jevu. Praha : Grada, 2009, 218 s. ISBN 978-80-247-247-2781-3.

GAVENDOVÁ, N. 2020. Interný materiál účastníkov workshopu: Sebaopoškodzovanie v detskom a adolescentnom veku. Bratislava 31. január 2020.

KŘÍŽOVÁ, I. 2021. Závislosti. Pro psychologické obory. Praha : Grada, 2021, 280 s. ISBN 978-80-271-1754-3.

MIOVSKÝ, M. et al. 2010. Primární prevence rizikového chování ve školství. Praha : Vydavatelství SCAN, 251 s. ISBN 978-80-87258-47-7.

Spotreba alkoholických nápojov na Slovensku vlni po dvoch rokoch opäť stúpla. <https://www.trend.sk/spravy/spotreba-alkoholickych-napojov-slovensku-vlni-dvoch-rokoch-opat-stupla>

# 70. výročie Národného osvetového centra

V roku 2023 sme spolu s kultúrno-osvetovými pracovníkmi z celého Slovenska oslávili 70 rokov od vzniku 2 osvetových inštitúcií – Osvetového ústredia a Slovenského ústredia ľudovej umeleckej tvorivosti. Tieto sa v roku 1958 spojili do Osvetového ústavu, ktorý je predchodcom dnešného Národného osvetového centra.

Počas 70 rokov svojej existencie NOC a jeho predchodcovia hrali kľúčovú úlohu v podpore a rozvoji kultúrno-osvetovej činnosti vo všetkých jej prejavoch. Ich snahou bolo usmerňovať vzdelávaciu činnosť a ľudovú umeleckú tvorivosť (neskôr záujmovú umeleckú činnosť a neprofesionálne umenie).

Národné osvetové centrum sa venuje profesijnému rozvoju kultúrno-osvetových pracovníkov, občianskemu a záujmovému vzdelávaniu, sociálnej prevencii, výskumu a štatistickému zisťovaniu v oblasti kultúry. Vyhlasuje a odborne garantuje celoštátne súťaže a prehliadky v oblasti amatérskych divadla, folklóru, hudby, výtvarníctva, foto-

grafie, filmu a ďalších umeleckých žánrov.

Medzi najznámejšie podujatia Národného osvetového centra patria Folklórny festival Východná, Scénická žatva, Hviezdoslavov Kubín, Tvorba, Nositelia tradícií, Výtvarné spektrum, AMFO, Cineama či Mládež spieva. Pripravuje mnohé konferencie, semináre, workshopy či kurzy. Je tiež odborným pracoviskom, ktoré vedie národný register kultúrneho dedičstva ako centrálnu evidenciu údajov a informácií o kultúrnom dedičstve.

Bohatá je aj publikačná a edičná činnosť Národného osvetového centra vrátane mnohých odborných materiálov, metodických príručiek či online časopisu Javis-ko a periodického časopisu Sociálna prevencia. Spolupracovali s ním mnohé významné osobnosti slovenskej kultúry, prispievajúce k neustálemu zvyšovaniu kvality kultúrno-osvetovej činnosti. Viac informácií o NOC nájdete na [www.nocka.sk](http://www.nocka.sk) a sociálnych sieťach NOC.



**70 ROKOV  
NÁRODNÉHO  
OSVETOVÉHO  
CENTRA**

## RESUMÉ

Odborný časopis Sociálna prevencia vydáva Národné osvetové centrum kontinuálne osemnásť rok, v súčasnosti s periodicitou dvoch vydaných printových čísiel ročne, ktoré sú súbežne zverejňované na webovom sídle vydavateľa [www.nocka.sk](http://www.nocka.sk). Aktuálne číslo je v poradí tridsiatym piatym vydaným číslom tohto periodika.

Odborný časopis má zameranie na spoločenskej úrovni na vybrané nežiaduce sociálne javy a spektrum sociálnopatologických javov, na individuálnej úrovni na rizikové, problémové správanie, pričom sa fókusuje najmä na informovanosť a prevenciu. Okrem tohto zamerania odborné periodikum už dlhšie obdobie reflektuje aj tému duševného zdravia so zámerom prispieť k zvýšeniu informovanosti, osvety a prevencie, k destigmatizácii problémov súvisiacich s mentálnym zdravím. Poukazuje aj na význam psychohygieny ako ochranného protektívneho činiteľa.

Druhé číslo 2/2023 je opäť tlačným vydaním odborného časopisu, ktoré vychádza tentoraz s podtitulom Priorita primárnej prevencie.

V časopise sa nachádzajú príspevky obsahovo zamerané na témy ako: Sú konšpiračné teórie odrazom krízy v spoločnosti?, Psychohygienu v pomáhajúcich profesiách, Využitie individuálnej psychológie pri prevencii na školách, Rodičovské prístupy v kontexte chudoby, Vývinová psychológia a rodičovstvo, Prevencia násilia v blízkych vzťahoch, Prevencia rizikového správania mládeže, Islamofóbia u žiakov na našich školách, Riziká a nástrahy na internete – sexuálni predátori, Sociálne determinanty zdravia školákov – štúdia HBSC, Výskum skúseností pacientov metódou DIPEX. V čísle sú publikované aj príspevky na témy Mediálna gramotnosť hrou. Poučenia z workshopov s učiteľmi, Sú seniori tvárou spoločnosti? a Význam témy závislosti v našej spoločnosti.

Sociálnu prevenciu 2/2023 vytvoril autorský kolektív osemnástich autorov. Recenzné posúdenie príspevkov aktuálneho čísla zabezpečila prof. PhDr. Ingrid Emmerová, PhD., ktorá v posudku uvádza: „Redakcia pokračuje v tradícii veľmi aktuálnych a spoločensky závažných tém. Zostavovateľka časopisu doc. PhDr. Ingrid Hupková, PhD., vybrala zaujímavé témy odborníkov z rôznych oblastí. Príspevky sú svojou odbornou-populárnou formou zaujímavé a prínosné tak pre vedeckú komunitu, odborníkov z praxe, ako aj pre vysokoškolských študentov.“

Časopis Sociálna prevencia je od roku 2015 indexovaný v Bibliographia medica Slovaca a zaradený do citačnej databázy CiBaMed.

## RESUME

The National Centre of Culture and Further Education has been publishing the journal Social Prevention for 18 years. Currently, the journal is published with a periodicity of two print issues per year, which are simultaneously published on the publisher's website [www.nocka.sk](http://www.nocka.sk). The current issue is the thirty-fifth issue of this periodical.

The magazine focuses for a long time on the societal level on selected undesirable social phenomena and the spectrum of the socio-pathological phenomena, on the individual level on risky, problematic behavior, and is dedicated to their effective elimination and prevention. The professional periodical has been reflecting on the topic of mental health for a long time to contribute to the increase of information, education, and prevention, to the destigmatization of problems related to mental health, and to emphasize the importance of psycho-hygiene as a protective factor.

The second issue, 2/2023, has the subtitle Priority of primary prevention.

The magazine contains contributions focused on topics such as: Are conspiracy theories a reflection of the crisis in society?; Mental health in helping professions; Use of individual psychology in prevention in schools; Parental approaches in the context of poverty; Developmental psychology, and parenting; Prevention of violence in close relationships; Prevention of risky youth behavior; Islamophobia among students in our schools; Risks and pitfalls on the Internet - sexual predators; Social determinants of schoolchildren's health - HBSC study; Research on patients' experiences using the DIPEX methodology. Contributions on the topic of Media literacy through play are also published in the issue, and so are lessons from workshops Are seniors the face of society? and the Importance of the subject of addictions in our society.

Social Prevention 2/2023 was created by a collective of eighteen authors. The peer review of the contributions of the current issue was provided by Prof. Ingrid Emmerová, Ph.D. Here is a selection from her review: "The editors continue the tradition of very current and socially important topics. The editor of the journal, I. Hupková has chosen interesting topics; it is particularly beneficial that the authors are from different departments. Contributions in their professional and popular form are interesting and beneficial both for experts from practice and university students from helping professions and teaching focus."

The journal Social Prevention has been indexed in Bibliographia Medica Slovaca since 2015 and is included in the CiBaMed citation database.

