

# KOGNITÍVNO – BEHAVIORÁLNA TERAPIA A EXCESÍVNE UŽÍVANIE MOBILOV

*Prof. PhDr. Michaella, Buck, PhD.*

*Abstrakt: V príspevku diskutujeme o relatívne novom fenoméne, ktorý sa rozvinul v posledných rokoch, o závislosti na mobiloch. Všímame si negatívne aspekty tejto závislosti, predovšetkým finančné a sociálne. Jadrom príspevku je terapeutický program založený na princípoch kognitívno – behaviorálnej terapie.*

*Kľúčové slová: mobilné telefóny, excesívne užívanie, kognitívno – behaviorálna terapia*

Nebezpečie závislosti prakticky na čomkoľvek, drogách, alkohole, nákupoch alebo internete, zvyšuje úzkosť v našej spoločnosti. Výskum upozorňuje, že ak sa raz utvorí závislosť či už na drogách alebo nicotine, cesta späť je dlhá, hrbolatá a často nemožná. Mnohí ľudia však dokážu zvládnuť devastujúce aktivity ako je gamblérstvo alebo prejedanie sa bez akejkoľvek profesionálnej pomoci skôr, než si rozvinú závislosť. Zatiaľ nemáme podobné výsledky u nedrogovej závislosti, konkrétne závislosti na mobiloch, hoci praktici upozorňujú na rastúci počet klientov, u ktorých sa užívanie mobilov vymyká kontrole a vyliečiť zo závislosti sa dokážu len s pomocou profesionála.

## **Nadmerné užívanie mobilov**

Nadmerné užívanie mobilov sa spája s príjemnými pocitmi a snahou využívať mobil ako prostriedok na zmenu nálady. Posielanie sms alebo telefonovanie priateľom potláča negatívne city beznádeje a samoty, a nahrádza ich okamžitým uspokojením a pocitmi šťastia. Práve v tejto skutočnosti kotví začiatok závislosti. Mobil sa stáva prostriedkom úľavy z negatívnych emócií vedúcich k distresu a diskomfortu, pomáha meniť nepríjemnú náladu miesto toho, aby sa jej príčiny priamo konfrontovali. Pre niektorých ľudí to má hlbokú a pretrvávajúcu psychologickú moc. Príkladom je klientka, ktorá nazývala mobil “priateľom a jedinou radosťou života”, a iná klientka, pre ktorú bol mobil “jediným prostriedkom, ktorý mi zabezpečí súkromie”.

Mnohí kompulzívni užívatelia mobilov si neuvedomujú spojenie medzi psychickými problémami a rýchlym zafixovaním rušivých psychických stavov, ktoré im ponúka mobil. Príkladom je klientka, ktorá dostala prvý mobil, keď mala 15 rokov, a odvtedy bez neho neurobila ani krok. Vysoké účty znepokojovali jej rodičov, ale nie ju. Situácia sa zhoršila po pár rokoch, kedy ju opustil snúbenec a ona postrádala jeho spoločnosť. Takmer neprestajne vyvolávala priateľkám, so slúchadlami na ušiach upratovala, nakupovala, dokonca sa kúpala vo vani.

Vychádzajúc z práce DuPonta (1997), môžeme predpokladať, že závislosť na mobiloch má tie isté štyri charakteristiky ako akákoľvek iná závislosť: príjemné emócie, stratu kontroly nad excesívnym využívaním, kompulzívne užívanie mobilu napriek negatívnym dôsledkom, popretie, že užívateľ má problém.

### **Negatívne dôsledky excesívneho užívania mobilov**

Keď sa v 80. rokoch minulého storočia objavili na trhu mobily (Bianchi, Phillips, 2005), skeptici neverili v ich moc, ani v ich fenomenálny nárast. Kto bude posielat' správy miesto toho, aby telefonoval? – bola ich hlavná pochybnosť. Avšak potenciálne výhody mobilov nenechali nikoho na pochybách. Mobily sa stali prístupné masám, umožnili ľuďom, aby sa navzájom kedykoľvek a kdekoľvek kontaktovali. Priniesli pocity bezpečia a istoty, zjednodušili kontakty medzi ľuďmi, šetrili čas. Po viac ako 20 rokoch, v ktorých sa mobily udomácnili v našich životoch, je absolútne nepochybné, že mobilná technológia priniesla mnohé výhody, ale je rovnako nepochybné, že nevýhody im kráčať v päťach. Negatívne dôsledky nadmerného užívania mobilov sa v mnohom podobajú negatívnym dôsledkom iných závislostí. Kompulzívne užívanie mobilov ústi v medziosobné, pracovné, rodinné aj finančné problémy. Zasahuje do kvality života, do schopností jedinca fungovať normálne, dosahovať ciele.

Nepochybne, excesívne užívanie mobilov má dopad na financie. Vysoké telefónne účty môžu viesť ku konfliktom vo vzťahoch. Kompulzívni užívatelia trávajú veľa času telefonovaním a posielaním sms, a menej s rodinou a priateľmi. Úzkosť po obdržaní účtu za mobil môže negatívne zasahovať do výkonov v škole a v zamestnaní.

Výskum účinkov frekvencie rádiovln (Schuz, 2005) varuje o dopade mobilov na zdravie predovšetkým u detí, ktoré začínajú užívať mobil v rannom veku, a preto im hrozí

kumulatívne vystavovanie rádiovlnám dlhšie ako súčasnej dospeljej generácii. Praktici upozorňujú na rastúci počet migrén u dospelých užívateľov mobilov. Bianchi a Phillips (2005) poukazujú na potenciálne nebezpečie telefonovania pri šoférovaní. Popisujú aj ďalšie problematické oblasti, ako je narúšanie súkromia iných, keďže rastie počet detí, ktoré mobilmi tyranizujú iné deti.

Britskí psychológovia vyslovujú obavy nad faktom, že posielanie sms ochudobňuje anglický jazyk. Pravdepodobne všetci vyučujúci môžu potvrdiť, ako rušivo pôsobia sms zaslané počas prednášok, a ako odpútavajú pozornosť študentov. Mnohé sťažnosti vyučujúcich sa týkajú aj zneužívania mobilov počas skúšok.

Ako dôsledok problematického užívania mobilov došlo k zákazu používania mobilov v určitých situáciách, ako sú lietadlá, divadlá, kiná, nemocnice, šoférovanie. Na nešťastie, žiadne formálne zákazy, žiadna legislatíva, ani pokuty či obavy o bezpečnosť nezastavili niektorých ľudí pred užívaním mobilov v týchto situáciách.

### **Čo spôsobuje závislosť na mobiloch?**

Negatívne dôsledky excesívneho užívania mobilov predstavujú výzvu pre psychológov. Žiada sa od nich, aby vysvetlili, ktoré faktory prispievajú k tejto novej nedrogovej závislosti, a tak napomohli prevencii, alebo v prípade, že sa už závislosť rozvinula, vyvinuli metódy, ktoré by pomohli ľuďom v ich osobnom boji prekonávania tejto závislosti.

Hoci výskum je v tejto oblasti relatívne nový a pomerne skromný, predsa už máme k dispozícii určité poznatky o prispievajúcich faktoroch. Predpokladá sa, že úlohu zohrávajú **biologické faktory**, ale ich úloha stále nie je celkom jasná, hoci výskum (Schuz, 2005) sa snaží odhaliť vzťah medzi užívaním mobilov a neurobiológiou. Viac sa vie o **sociálnych a kultúrnych faktoroch**, ktoré majú tendenciu zvyšovať adiktívny potenciál užívania mobilov. Ak vezmeme do úvahy, že žijeme vo svete riadenom médiami, neprekvapuje výrazný vplyv zobrazenia užívania mobilov médiami. Početné reklamy majú dopad predovšetkým na mladú generáciu, ktorá je neistejšia a zraniteľnejšia, a ktorá túži kráčať s módou. To z nej robí ľahkú korisť pre reklamné spoločnosti. Mladí ľudia sa pri hľadaní vlastnej identity identifikujú s rovesníkmi (Buck,

2007). Nátlak vrstovníkov diktuje, aby sa neodlišovali. Aby nosili tie isté značky šiat, správali sa rovnako,...užívali posledný model mobilu.

Sociálny tlak tak utvára z excesívneho užívania mobilov fenomén typický pre našu kultúru. Naopak, kultúry, ktoré neprijali túto technológiu, a v ktorých mobily nie sú ľahko dostupné, nemusia čeliť tomuto novému kultúrnemu hitu.

Kľúč k pochopeniu excesívneho užívania mobilov majú pravdepodobne v rukách psychológovia. Behaviorálne teórie vysvetľujú **psychologické faktory** prispievajúce k excesívnemu využívaniu mobilov z perspektívy teórií učenia (klasické a operačné podmieňovanie) a sociálno – kognitívnej teórie. Podčiarkujú rolu pozitívneho a negatívneho posilnenia, a úlohu sebaúčinnosti (Buck, 2007). Sociálni psychológovia poukazujú na úlohu schém, čiže kognitívnych štruktúr, ktorými si organizujeme vedomosti a očakávania (Buck, 2007). Kognitívne teórie zdôrazňujú, že závislosť na mobiloch vyplýva z komplexnej interakcie medzi kogníciami, správaním a emóciami, sociálnou sieťou, kultúrnymi vplyvmi a biologickými procesmi. Pochopiteľne, prednostné právo prisudzujú kogníciám, ktoré sa spätne dostávajú do interakcie s inými premennými.

## **Výskum**

V našom výskume sme sa zamerali na adiktívne užívanie mobilnej technológie u študentov. Podobne ako Bianchi a Phillips (2005), aj my sme sa snažili postihnúť prepojenie medzi nadmerným užívaním mobilov a nízkou sebaúctou a dimenziou introverzie – extroverzie. Tieto charakteristiky sme merali Rosembergovým testom Sebaúcty a Eysenckovým EOD testom. Potvrdil sa predpoklad, že ľudia s nízkou sebaúctou preferujú posielanie sms a komunikáciu cez telefón pred viac zúskostňujúcou komunikáciou tvárou v tvár. Extrovertní študenti, ktorí potrebujú viac interpersonálnych kontaktov ako introvertní, si saturujú túto potrebu častým užívaním mobilov. Ďalej sme použili techniku voľných výpovedí, ktoru sme mapovali postoje voči mobilom a behaviorálnu manifestáciu týchto postojov.

## **Kognitívno – behaviorálna terapia**

Po tejto fáze nastúpila terapeutická fáza. Pracovali sme v rámci kognitívno – behaviorálnej terapie (KBT), ktorá predstavuje komprehenzívny prístup založený na početných technikách, ktoré sú integrované do konceptuálneho modelu s cieľom pomôcť terapeutovi v práci s klientom (Dobson, 2001). Zameriava sa na zmenu negatívnych myšlienok a kognitívnych skreslení, ktoré zapríčiňujú, že si ľudia konštruujú život deštruktívne. Negatívne myšlienky a kognitívne skreslenia reprezentujú *skryté správanie*, ktoré v kontraste k *otvorenému správaniu* nie je priamo pozorovateľné a merateľné.

Základný predpoklad KBT stanovuje, že kognitívna aktivita ovplyvňuje správanie a emócie, inými slovami, kognitívne posúdenie udalostí ovplyvňuje odpoveď na tieto udalosti (Buck, 2001). Preto KBT model nastoluje, že ťažkosti začínajú, keď posúdenie udalostí prekračuje hranice dostupnej evidencie. Zveličené vnímanie udalostí vedie k negatívnym myšlienkam a negatívne ovplyvňuje emócie a správanie v bludnom kruhu. Preto sa primárna intervencia KBT zameriava na identifikáciu a zmenu kognitívnych skreslení, ktoré predchádzajú zmene skreslených emócií a správania.

### **Kognitívno – behaviorálne stratégie**

KBT je hybridom kognitívnych a behaviorálnych stratégií, ktoré pomáhajú ľuďom vytvoriť si konštruktívny a adaptívny prístup k riešeniu problémov, ako aj uvedomiť si význam, ktorý pripisujú situáciám a emóciám. Inými slovami, pomáhajú odhaliť význam vlastných kognitívnych procesov. V našom programe sme si v prvej terapeutickej fáze stanovili dva ciele: zozbierať dáta za účelom špecifikácie problému jednotlivca, a vybrať najvhodnejšie terapeutické metódy.

Dáta sme zbierali pomocou **monitorovania vlastného správania**. Je to technika systematického pozorovania vlastných reakcií. Ponúka presné údaje o problematickom správaní, ktoré sa zbierajú na denno – dennej báze. Cieľom techniky v našom projekte bolo všimnúť si prepojenie medzi externými udalosťami a subjektívnou odpoveďou na ne. Účastníci vyplňali záznamy sledujúce podnet (situácia), emocionálnu odpoveď (úzkosť) a dôsledky (použitie mobilu). Príklad:

Podnet: Sobota, 18.00, sama doma

Odpoveď: cítim úzkosť

Dôsledky: pošlem sms pár priateľom

Monitorovanie umožnilo účastníkom nájsť podnety, ktoré spúšťajú reakciu užitia mobilu, čo im pomohlo uvedomiť si, že toto správanie je predvídateľné, a preto kontrolovateľné (Buck, 2003). Technika často priniesla prekvapenie: “To naozaj trávim toľko hodín s mobilom?” Jej cieľom však nie je prinášať prekvapenia, ale uvedomiť si nadmerné užívanie mobilu.

V programoch KBT po poznaní základnej bázy nastupujú **terapeutické intervencie**. Psychológovia overovali u ľudí závislých na mobiloch početné techniky, ktorými sa snažili zredukovať alebo úplne eliminovať excesívne užívanie mobilov. V súčasnosti nie je možné žiadať úplnú abstinenciu od mobilov, preto sa terapeuti zameriavajú na *kontrolu* užívania mobilov, k čomu využívajú rôzne techniky zvládania, ako je relaxácia a pozitívny hovor k sebe vo chvíľach, kedy sa človek dostane do pokušenia použiť mobil. Aj my sme sa snažili pomôcť účastníkom dostať užívanie mobilov pod kontrolu, zmeniť životný štýl, nahradiť kontakty cez mobil skutočnými kontaktami, a zároveň nájsť nové uspokojujúce činnosti. Kompulzívne užívanie mobilov sme zablokovali inštrukciami, povzbudením, usmernením, presvedčaním atď. Pretože extenzívne užívanie mobilov slúži k zníženiu úzkosti, učili sme ľudí, že obávané dôsledky sa nedostavia, ak nepoužijú mobil. Začali sme zmenou myšlienok a pokračovali zmenou správania. Popri technikách kognitívnej reštruktúracie sme použili aj techniky slúžiace na odpútanie pozornosti, ktorými sme učili účastníkov vedome prepnúť pozornosť z opakujúcich sa myšlienok o mobile na konštruktívne myšlienky.

**Sokratické otázky** predstavujú základnú kognitívnu techniku zameranú na polemiku o myšlienkach. Technika je založená na práci gréckeho filozofa Sokrata. Učí logike a zdôvodňovaniu presvedčenia. Vopred pripravenými otázkami sa spochybňujú myšlienky. Typickými otázkami sú tieto: Dokážem racionálne podporiť svoje presvedčenie, že bez mobilu stratím priateľov? Aké dôkazy existujú na podporu alebo vyvrátenie tohto tvrdenia? Prečo nemôžem vydržať ako nepošlem sms? Kognitívnym výsledkom spochybnenia podobných myšlienok a ich odvođenín je zdravé preferenčné presvedčenie (Buck, 2003). Modifikovanú formu sokratickej metódy používajú aj iní autori, ktorí podčiarkujú, že žiadúce emócie a správanie vyvierajú zo zdravého presvedčenia.

**Stop technika** má za cieľ redukovať frekvenciu určitých kognícií (Buck, 2003). Osoba nahlas verbalizuje opakujúce sa myšlienky. Spočiatku terapeut pretne ich reťaz zvolaním “stop!”, neskôr si človek sám zavelí “stop” vždy, keď sa objavia myšlienky o užití mobilu. Spočiatku to robí nahlas, neskôr potichu. Techniku sme kombinovali so **skrytou asertivitou**. Účastníci sa naučili utvoriť asertívnu myšlienku, ktorá priamo napádala obsesívne myšlienky (Buck, 2001). Napríklad, študentka, ktorú prenasledovala obsedantná myšlienka: “Ak nebudem v sústavnom kontakte s priateľmi cez mobil, stratím ich”, sa naučila túto deštruktívnu myšlienku okamžite zastaviť, a vzápätí ju nahradiť konštruktívnou myšlienkou: “Nemám žiadne dôkazy, že ma priatelia opustia. Opak je pravdou. Môžu ma opustiť, lebo ich často otravujem mobilom”. Skryté asertívne stanovisko inhibovalo úzkosť, ktorá ju motivovala k excesívnemu užívaniu mobilu.

**Analýza výhod a nevýhod** (Ellis, 1991) prispieva k uvedomeniu si, že mobily prinášajú nielen výhody, ale aj nevýhody. Účastníci spíšu zoznam desiatich výhod a desiatich nevýhod častého užívania mobilov, a každý deň si ho prezrú. Následne hľadajú alternatívne cesty k uspokojeniu.

**Kognitívny model kontroly** pokrýva niekoľko techník. Použili sme Kanferov model zmeny správania, ktorá prebieha bez externej kontroly, len s použitím vnútornej odmeny alebo trestu (Buck, 2007). Model pozostáva z troch krokov:

1. *kontrola podnetov* – zablokujú sa situácie, ktoré spúšťajú užívanie mobilu. Mobil sa nechá doma, človek nemá k nemu prístup.
2. *zmena správania* – účastníci môžu používať len pevnú linku po dobu maximálne dvoch minút, poslať obmedzené množstvo sms, kúpiť si kartu s nízkym kreditom až šesť mesiacov po ukončení terapie.
3. *posilnenie nového správania* – uplatní sa pozitívne posilnenie po splnení úlohy a príležitostný trest po nesplnení. Nové správanie sa odmení čímkoľvek, čo prináša pozitívne city, pochopiteľne, okrem mobilu.

## **Záver**

Predpokladá sa, a správne, že nárast užívania mobilov povedie k nárastu závislosti na mobiloch. Psychológovia stále nie sú dostatočne pripravení na prevenciu tejto závislosti, a mnohé oblasti nadmerného užívania mobilov zostávajú stále neznámou. Pred

výskumníkmi a praktikmi stojí niekoľko úloh: komplexne zmapovať túto závislosť, a následne pripraviť efektívne terapeutické plány. Nájsť behaviorálne ukazovatele a podrobiť ich testovaniu. Objasniť, či do užívania mobilov vstupujú tie isté premenné ako do iných závislostí. Na základe odpovedí na podobné otázky presne určiť, ktoré psychologické faktory tu hrajú úlohu, a zostaviť vhodný terapeutický plan s účinnými terapeutickými stratégiami.

V príspevku sme načrtli zopár kognitívnych a behaviorálnych techník, ktoré sa ukázali ako efektívne pri zvládaní tejto závislosti. K tomu, aby sa zlepšila psychologická pomoc pri terapii závislosti na mobiloch, však potrebujeme ďalší výskum.

### **Literatúra**

- Bianchi, A., Phillips, J. G. (2005): Psychological predictors of problem mobile use. *Cyberpsychological behavior*, 8, 1, 39 – 51.
- Buck, M. (2001): Overcoming of low self – esteem. *Psychology and psychopathology of child*, 36, 4, 338 – 346.
- Buck, M. (2003): Assertion training methods. *Psychology and psychopathology of child*, 38, 2, 157 – 165.
- Buck, M. (2007): *The mysterious self*. Bratislava: Gu100.
- Dobson, K.S. (2001): *Handbook of cognitive – behavioral therapies*. NY: The Guilford Press.
- DuPont, R. (1997): *The selfish brain: learning from addiction*. American Psychiatric Press, Washington, DC.
- Ellis, A.: Rational-emotional treatment of simple phobias. *Psychotherapy*, 28, 452 – 456.
- Schuz, J. (2005): Mobile phone use and exposure in children. *Bioelectromagnetics*, 7, 45 – 50.