

## VYNÁRA SA NOVÁ NEDROGOVÁ ZÁVISLOSŤ?

---

### Skúmanie problematického užívania mobilných telefónov a návrhy na nápravu z kognitívno – behaviorálnej perspektívy

Michaella BUCK

**Súhrn:** Príspevok sa zaoberá novým fenoménom prenikajúcim do psychologickej literatúry, závislosťou na mobiloch. Poukazuje na negatívne aspekty tejto závislosti, ktoré sa prejavujú predovšetkým v rovine finančnej, sociálnej, zdravotnej. Ďalej predstavuje program zmeny závislosti na mobiloch, ktorý stavia na princípoch kognitívno-behaviorálnej terapie.

**Kľúčové slová:** mobilné telefóny, psychologická závislosť, kognitívno-behaviorálna terapia

Technológia mobilných telefónov sa stále viac a viac zdokonaľuje a užívanie mobilných telefónov zvyšuje. Odhaduje sa, že viac ako 80 % populácie vyspelých krajín užíva mobil, čo znamená, 8 z 10. ľudí. Keď budeme pokračovať v štatistikách a porovnáme užívanie mobilov v roku 2002 s rokom 2003, zaznamenáme až 44 % nárast zaslaných sms (Allen Consulting Group, 2004). Ďalšie zarážajúce štatistiky podáva Vodafone. Uvádza nárast sms z 200 miliónov v roku 2000 na 366 miliónov v roku 2002. Všetky tieto údaje a mnohé ďalšie upozorňujú, že mobily a textové správy sú populárnejšie, ako si myslíme, a vôbec nie sú obmedzené na dospelú populáciu. Ešte pred pár rokmi platilo, že deti podliehajú viac vplyvu médií ako vplyvu magnetického poľa. Táto skutočnosť sa zmenila. Napríklad v Nemecku až 6 % 9–10 ročných detí denne používa mobil (Schuz, 2005).

Medzi častým užívaním mobilov a problematickým užívaním mobilov je len tenká hranica, hoci výskum nedefinuje, kde je hranica normálneho a maladaptívneho, nadmerného užívania mobilov. Preto si odborníci vypomáhajú pri klasifikácii **závislosti na mobiloch** klasifikáciou tradičnej drogovej a nedrogovej závislosti. Pre presnosť si pripomeňme, že **fyziológická závislosť** na drogách si vyžaduje rastúce množstvo drogy na dosiahnutie účinku. Človek si postupne vyvinie *toleranciu* na drogu a pri jej nedostatku vykazuje silné abstinenčné príznaky (Barlow, Durand, 2005). Fyziológická závislosť pochopiteľne nestačí na to, aby udržala nedrogovú závislosť, v našom prípade

závislosť na mobiloch. Preto hovoríme o **psychologickej závislosti**, pod ktorou rozumieme závislosť na veciach, a nie na drogách, napríklad na čokoláde, zmrzline, alebo na mobiloch. Doteraz však nie je ustálená presná definícia psychologickej závislosti. Jednu z definícií ponúka Barlow (2005). Podľa neho sa psychologická závislosť zakladá na správaní jedinca, zameraného na získanie objektu závislosti.

Niektorí autori spájajú závislosť na mobiloch s obsesívno-kompulzívnou poruchou, prejavujúcou sa kompulzívnym overovaním, či jedinec dostal sms alebo zmeškal telefonát. Potrebujeme však ďalší výskum, aby sme dospeli k presnejšej definícii.

## Etiológia

To, že závislosť na mobiloch je novým fenoménom, potvrdzuje aj skromný výskum v oblasti jej etiológie. Predpokladá sa, že **biologické a genetické faktory** by mohli zohrávať úlohu (Schuz, 2005), ale zostávame stále len v rovine predpokladov. Na rozdiel od drog mobility neovplyvňujú priamo chemikálie v mozgu, ale psychologický vplyv mobilov na emócie môže ovplyvňovať neurobiológiu.

Výraznejšie sú **psychologické faktory**. Úlohu hrá predovšetkým *pozitívne a negatívne posilnenie*. Ak užívanie mobilu prináša príjemný efekt, rastie pravdepodobnosť, že človek takéto správanie zopakuje. Na druhej strane, ak má človek nepríjemné emócie preto, že neužíva mobil, začne ho užívať, aby sa vyhol nepríjemným emóciám.

Veľmi často sa zdôrazňujú **kognitívne faktory**, predovšetkým *efekt očakávania, stavajúci na presvedčení o správaní*. Ak mladí ľudia veria, že mobil má na ich životy pozitívny účinok, že zlepši ich sociálne vzťahy, je vysoká pravdepodobnosť, že si vyvinú závislosť na mobiloch. Ak však veria, že užívanie mobilov je stratou času a peňazí, závislosť si nevyvinú. Očakávania sa utvárajú pod vplyvom médií, vrstovníkov, rodičov atď. A tu sa dostávame k **sociálnym a kultúrnym faktorom**. Na užívanie mobilov silne vplyva reklamná kampaň a tlak vrstovníkov (Liese, 1996). V tejto oblasti však treba ďalší výskum, lebo užívanie mobilov sa medzi mládežou stáva rovnakou módou ako kedysi fajčenie.

## Negatívne dôsledky nadmerného užívania mobilov

Návykové užívanie mobilov prináša negatívne dôsledky v rôznych oblastiach života. Predovšetkým sú to *financie*. Nepotrebujeme veľkú predstavivosť, aby sme došli k záveru, že závislosť na mobiloch dostáva človeka do dlhov. Ak osoba trávi hodiny na mobile, trpí jej pracovná výkonnosť, sociálne vzťahy, zdravie. Otázka zdravia nie je detailne preskúmaná, ale nemôže byť pozitívna, ak niekto nadmerne užíva mobil. Nezbúdajme na nebezpečie telefonovania pri šoférovaní ani na problém, na ktorý narážajú zrejme všetci vyučujúci, keďže komunikácia cez mobil pomáha študentom pri skúškach dosiahnuť lepší výkon. Podľa zistení britských psychológov textové správy ochudobňujú anglický jazyk a výrazne znižujú slovnú zásobu mládeže. Vzhľadom na množstvo negatívnych dôsledkov nadmerného užívania mobilov psychológovia hľadajú cesty terapie na zvládnutie tohto nového typu závislosti.

## Výskum

Spoločne s MA študentami klinickej psychológie sme v našom výskume zameranom na nedrogovú závislosť sledovali 35 vysokoškolských študentov, ekonomicky závislých na rodičoch, ktorí denne telefonovali alebo posielali sms v priemere 1,5–5 hodín. Pripravila som program na zvládanie závislosti na mobiloch, založený na princípoch Kognitívno-behaviorálnej terapie (KBT), a študenti pod mojou supervíziou viedli malé skupiny vysokoškolských študentov, ktorí sa do programu dobrovoľne prihlásili. Takýto postup považujem za efektívnu metódu výučby, pomocou ktorej na jednej strane MA študenti získavajú praktické skúsenosti, a na druhej strane sa dostáva pomoci závislým.

Pred tým, ako sme rozbehli skupinovú prácu, sme potrebovali identifikovať problém. V **self-report**, ktorý vyplnili všetci účastníci programu, sme sledovali niekoľko oblastí. V prvom rade to boli **postoje** voči mobilu. Všetci účastníci zhodne považovali mobil za a) dôležitý pre ich život, b) podstatný pre ich identitu, c) obávali sa, že ich skupina rovesníkov vylúči, ak by vyplil mobil. Citujem niektoré výroky:

- „Nový model mobilu vypovedá za mňa. Dokazuje, že som „in“.
- „Nikto by som mnou neudržoval kontakt, keby som nemala mobil“.

Keby sme týmto študentom odobrali mobil, určite by sme im navodili vysokú hladinu úzkosti.

Ďalej sme identifikovali manifestáciu postojov v **správaní**. Objavila sa impulzivita v užívaní mobilu, zlyhávanie v snahe znížiť frekvenciu jeho užívania, napätie pred užitím mobilu, a silné abstinénčné príznaky, ak jedinec nemal mobil k dispozícii. Všetky tieto symptómy poukazujú na závislosť.

Medzi **situačné faktory**, ktoré zvyšujú užívanie mobilov, sme na základe výsledkov zaradili alkohol, samotu, nudu a špeciálne príležitosti, ako sú oslavy. Študenti vypovedali, že keď sa cítia sami, smutní, unudení alebo depresívni, pomôže im mobil. „Keď som sama, často telefonujem. Keď som s priateľmi, ani ma to nenapadne“. Znamená to, že ak sú sami, mobil im prináša uspokojenie. Ak sa na niekoho nakontaktujú cez mobil, zbavia sa samoty. Zaujímavé vysvetlenie nadmerného užívania mobilu ponúкло 12 študentiek. Reprezentuje ho toto stanovisko: „Mobil je jediným spôsobom, ako si zabezpečím súkromie, pretože rodičia nemajú doň prístup, a tým ani kontrolu nadou mnou.“

Medzi **psychologické prediktory** nadmerného užívania mobilov sme zaradili vek, nízku sebaúctu a extroverziu. Potvrdili sa nám výsledky výskumu Bianchiho a Phillipsa (2005) poukazujúceho na prepojenie častého užívania mobilov a nízkej sebaúcty a extroverzie. Tieto dve charakteristiky sme merali Rosenbergovým Testom Sebaúcty a Eysenkovým EOD dotazníkom. Študenti s nízkou sebaúctou a extroverti častejšie upadli do problematického užívania mobilov. Pretože extroverti viac potrebujú sociálne kontakty ako introverti, výsledok nie je prekvapujúci. Ani údaje o nízkej sebaúcte neprekvapujú. Dá sa očakávať, že študenti s nízkou sebaúctou budú radšej komunikovať cez textové správy ako priamo, pretože komunikácia tvárou v tvár v nich provokuje úzkosť.

## Kognitívno-behaviorálna terapia

Po tejto vstupnej fáze sme pristúpili k druhej fáze, k terapeutickej. Pracovali sme v rámci kognitívno-behaviorálnej terapie (KBT), ktorá je rýchlo sa rozvíjajúca moderná forma psychoterapie, komprehenzívny prístup, využívajúci hojnosť imaginatívnych a efektívnych techník, integrovaných do konceptuálneho modelu na pomoc terapeutovi v práci s klientom (Dobson, 2001). Zameriava na zmenu negatívnych myšlienok a kognitívnych skreslení, ktoré ovplyvňujú človeka, aby si konštruoval život deštruktívne. Negatívne myšlienky a kognitívne skreslenia predstavujú *skryté správanie*, ktoré na rozdiel od zjavného správania nie je priamo pozorovateľné a merateľné. Podľa KBT modelu ťažkosti začínajú vtedy, keď sa spôsob nazerania na udalosti preženie za hranice dostupných dôkazov. Zveličený spôsob nazerania na veci vedie k negatívnym myšlienkam a negatívne ovplyvňuje emócie a správanie v bludnom kruhu. Preto sa primárna intervencia sústreďí na zmenu procesov myslenia, a sekundárne na narušené emócie a správanie.

KBT je hybrid behaviorálnych a kognitívnych stratégií, ktorých cieľom je dosiahnuť behaviorálnu a kognitívnu zmenu. Pomáha ľuďom vytvoriť si konštruktívny a adaptívny postoj k riešeniu problémov, a uvedomiť si význam, ktorý pripisujú situáciám a emóciám, čiže odhaliť význam ich vlastných myšlienkových procesov.

V prvej fáze terapeutických intervencií sme sa sústredili na identifikáciu dysfunkčného presvedčenia. Mnohí užívatelia mobilov si možno ani neuvedomujú, že ich telefonovanie a smskovanie je problematické, prípadne podceňujú problém. Užívanie mobilu prináša odmenu, inak by si nikto naň nevyvinul závislosť. Ak osoba neverí, že si vyvinula problém, nemá žiadnu motiváciu na zmenu. Prečo by sa mala vzdávať odmeny, ak vo svojom správaní nevidí žiadnu dysfunkčnosť? Situácia nie je veľmi odlišná od alkoholikov, ktorí taktiež nepriznávajú svoj problém. Z tohto dôvodu, ak chceme začať s efektívnou terapiou, závislý musí najprv akceptovať problém. To je prvý krok k motivácii a k ochote zmeniť maladaptívne správanie. **Denné monitorovanie užívania mobilu** mu pomáha mapovať extenzitu problému. Po zozbieraní dát si môže porovnať frekvenciu svojho užívania s tými, ktorí na mobile nie sú závislí.

V ďalšej fáze programu sme sa snažili pomocou viacerých behaviorálnych a kognitívnych techník nahradiť dysfunkčné presvedčenie funkčným. Zo všetkých techník stručne uvediem len tri:

1. **Kognitívny model kontroly** je pôvodná technika z našej autorskej dielne, ktorá sa zameriava na testovanie pravdivosti deštruktívnych myšlienok.
2. **Technika troch otázok** (Liese a Franz, 1996) je technika, ktorá pomocou štrukturovaných otázok mení maladaptívne presvedčenie.
3. **Analýza výhod nevýhod** poukazuje na pozitívne a negatívne užívanie mobilov a hľadanie alternatívnych ciest na dosiahnutie podobných výhod ako poskytuje mobil.

## Záver

Závislosť na mobiloch je novým fenoménom, pomaly prenikajúcim do psychologickú literatúru. Potrebujeme výskum, aby sme zistili rozsah a diverzitu problému v rôznych spoločnostiach a v rôznych častiach sveta. Kultúry, ktoré prijali novú tech-

nológii, viac trpia z tejto modernej závislosti, ako krajiny, ktoré ju bojkotujú. Mobilné telefóny sú mocným nástrojom, prinášajúcim množstvo výhod, preto rastie aj počet závislých.

Kognitívno-behaviorálna terapia (KBT) predstavuje sériu stratégií, ktoré v tejto oblasti môžu pomôcť. V našom programe, zameranom na meranie efektívnosti KBT pri problematickom užívaní mobilov, sme použili viacero techník. Na základe overenia ich účinnosti pripravujeme model liečby závislosti na mobiloch.

### *Podakovanie*

Autorka ďakuje študentke psychológie Anthii Diavastou za pomoc pri tvorbe tohto príspevku.

## **Literatúra**

- ALLEN CONSULTING GROUP. *The economic significance of the Australian mobile telecommunications industry*. Report – Executive summary. Melbourne, 2004.
- BIANCHI, A.; PHILLIPS, J. G. Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychological behavior*, 8, 2005, č. 1, s. 39–51.
- BARLOW, D. H.; DURAND, M. V. *Abnormal psychology. An integrative approach*. Wadsworth, 2005.
- DOBSON, K. S. *Handbook of Cognitive-Behavioural Therapies*. New York: The Guilford Press, 2001
- LIESE, B. S.; Franz, R. A. *Treating substance use disorders with cognitive therapy*. New York: The Guilford Press, 1996.
- SCHUZ, J. Mobile phone use and exposures in children. *Bioelectromagnetics*, 2005, 7, s. 45–50.

## **IS A NEW NON-DRUG ADDICTION EMERGING?**

**Abstract:** Mobile addiction, a relatively modern phenomenon that has been developed with the recent advancement of mobile technology, is discussed. The negative aspects of this addiction (financial, social etc.) are presented. The core of the paper focuses on the therapeutic programme based on Cognitive – Behavioural Therapy principles.

**Key words:** mobile telephones, psychological dependency, Cognitive – Behavioural Therapy.