

# NOVŠIE PRÍSTUPY V OBLASTI PREVENČIE RÔZNYCH FORIEM RIZIKOVÉHO SPRÁVANIA V OBDOBÍ ADOLESCENCIE – PREDSTAVENIE PRÍSTUPU SOCIÁLNYCH NORIEM

---

*Martina ROMANOVÁ, Tomáš SOLLÁR*

**Abstrakt:** Už niekoľko desaťročí je užívanie alkoholu a iných návykových látok u študentov považované za jeden z najzávažnejších sociálnych problémov v celonárodnom meradle. Na takmer všetkých základných aj stredných školách býva realizovaná prevencia a vzdelávanie zacielené na redukciu tohto fenoménu. Medzi najčastejšie metódy ktoré sa využívajú patria poskytovanie informácií, rovesníckej skupiny, zdravotná osveta. Efekt týchto metód je však len minimálny. V príspevku predstavujeme preventívny prístup nazvaný Prístup sociálnych noriem, ktorý sa od tých bežne používaných významne odlišuje. Jeho autori zistili, že študenti typicky chybné vnímajú to, či a koľko ostatní študenti návykové látky užívajú. Tento fenomén bol autormi nazvaný mispercepcia. Ako vyplýva zo zahraničných výskumov, jej korekciou a šírením správy o skutočnej norme vzťahujúcej sa k samotnému užívaniu významne redukujeme počet študentov, ktorí návykové látky konzumujú.

**Kľúčové slová:** prístup sociálnych noriem, užívanie, mispercepcia, korekcia mispercepcie

## Úvod

Za posledné desaťročia sme svedkami spoločenských zmien, ktoré na jednej strane prinášajú ľudom osôh, ale na druhej strane nesú so sebou riziko šírenia sociálno-patologických javov, medzi ktoré zaraďujeme aj problematiku drogových závislostí. Nemáme na mysli len alkohol a cigarety, ale spektrum návykových látok sa do dnešnej doby rozšírilo až po tvrdé drogy. Skupinou, ktorá je považovaná za najohrozenejšiu, je mládež, prieskumy však jasne dokazujú že do tejto skupiny je nutné zaradiť aj deti. Zo štatistik vyplýva, že veková hranica užívateľov návykových látok v našej krajine z roka na rok klesá. Nikto z nás dospelých nemá garanciu, že jeho deti budú vo svojom živote vedieť drogám odolať. Spôsob, akým sa dá tento problém zvládnuť, je prevencia. V našich podmienkach ju rozoznávame na troch základných úrovniach. Prvou je primárna, alebo univerzálna prevencia, ktorej cieľom je zabránenie vzniku nielen psychologických, ale aj sociálnych problémov. Druhá úroveň patrí sekundárnej alebo selektívnej prevencii, ktorá má za úlohu znížiť škodu spôsobenú spomenutými

problémami. Posledná, terciárna alebo indikovaná prevencia má zabrániť opätovnému návratu problému.

Aj napriek požiadavkám zacieleným na takú prevenciu závislostí, ktorá má prívlastok efektívna, poskytovanie informácií o drogách a ich škodlivých účinkoch patrí stále medzi najrozšírenejšie formy predchádzania drogovým závislostiam. Jednou z možných foriem, ktorá v sebe nesie aj prívlastok efektívna je prístup, ťažisko ktorého sa nachádza v sociálnych normách. Od začiatku 80. rokov minulého storočia sa na univerzitách v Spojených štátoch začal využívať a aplikovať prístup, ktorého jadro tvoria práve sociálne normy. Myšlienka šírenia skutočnej normy týkajúcej sa užívania návykových látok sa javí byť dobrým nástrojom, ktorý napomáha pri zvládaní tohto závažného problému. V našich podmienkach je zatiaľ tento prístup nevyužívaný. Svojim charakterom patrí medzi tie stratégie, ktoré nepoučujú, nemoralizujú, neodhovárajú, nepoukazujú na percento fajčiacich a pijúcich študentov, ale naopak vyzdvihujú tú časť mladých ľudí, ktorí sa rozhodli drogám nepodľahnúť.

## Normy v širšom kontexte

Život každého človeka je viac alebo menej štruktúrovaný normami. Najrozšírenejší význam tohto slova je u mnohých ľudí spájaný s predpisom alebo pravidlom, vzťahujúcim sa k nejakej konkrétnej činnosti. V Slovníku cudzích slov (1997) môžeme nájsť vysvetlenie tohto termínu ako záväzné pravidlo vynucované predpismi alebo zvykom. Podľa anglického psychologického slovníka norma predstavuje všeobecne prijatý štandard správania sa v spoločnosti, komunite alebo skupine (Colman, 2001). Podstatným rozlišovacím kritériom v prístupe k normám môže byť uhol pohľadu na ne. Na základe toho existujú normy na úrovni lingvistickej, právnej, mravnej, technickej a samozrejme spoločenskej. Normy môžu operovať na úrovni celých národov alebo kultúr, dokonca existujú aj také normy, ktoré sú takmer univerzálne platné. Každá norma je súčasťou a produktom života človeka a v mnohých situáciách je možné ju nahradiť synonymami ako:

- Zákon – pravidlá, ktoré bývajú presadzované a sankcionované autoritou vlády. Sú to vlastne formálne štandardy správania, ktoré môžu byť považované za normy na základe toho, či ich ľudia rešpektujú a presadzujú vo svojom reálnom živote.
- Obyčaj – z pohľadu noriem sú to bežné, obvyklé spôsoby vykonávania niečoho. Normy označujeme ako obyčaje vtedy, ak nie je nevyhnutné prispôsobenie sa im, prípadne ak nie sú jasne zadefinované prostriedky ich vynútenia (Krech, Crutchfield, Ballachey, 1969),
- Zvyk – vzťahuje sa na skupinu postojov a presvedčení, ktoré v skupine prevažujú a sú zdedené z minulosti. Inými slovami – zvyky sa vzťahujú k sile, ktorá tvaruje naše postoje a presvedčenia. Rozdielny pohľad môže predstavovať zvyk vzťahujúci sa na kultúru, to znamená taký element, ktorý nie je inštitucionalizovaný, ale vznikol spontánne (Schlicht, 2001).
- Mrav – norma, ktorú môžeme posudzovať z hľadiska zla a dobra, je konkrétnym prejavom mravnosti. Bližšie určuje správanie, ktoré má v sebe silný spoločenský význam.
- ale aj mnohými ďalšími ako: predpis, zákonitosť, poučka, zásada.

## Delenie noriem v sociálnej psychológii

Z aspektu základného určenia noriem môžeme v sociálnej psychológii definovať normy dvojakým spôsobom:

- prvý spôsob na ne nahliada ako na spoločne akceptované a rešpektované pravidlo,
- druhý spôsob pristupuje k normám ako k individuálnej percepcii toho, čo sa má alebo čo sa smie (Výrost a Slaměník, 1998).

Uvedené spôsoby pohľadu na normy sa netýkajú toho, či normu môžeme opísať ako pravidlo alebo zásadu, ale či sa primárne vzťahujú ku skupine ľudí alebo jednotlivcovi. S touto klasifikáciou súvisí pojem sociálna norma a rozdiel medzi ňou a normou personálnou.

*Sociálne normy* sú opísané ako pravidlá, ktoré sa vzťahujú k určitému sociálnemu subjektu, napríklad skupine ľudí, nejakému spoločenstvu. Homišinová (2001, s. 1) definuje sociálne normy ako „požiadavky zadávané spoločenstvom na činnosť a správanie sa človeka vo vzťahu k iným ľuďom, či spoločenstvám; návody na správanie sa v istej situácii a zároveň prostriedok kontroly uskutočneného správania“. Sociálnu normu neprijímajú jednotlivci sami za seba, ale je to pravidlo alebo zásada, ktoré prijala skupina jednotlivcov. Ak sa má nejaké pravidlo stať normou, je dôležité, aby ho akceptovali a presadzovali všetci členovia sociálnej skupiny. Do tohto procesu ešte vstupuje individuálna percepcia tej – ktorej normy, to znamená, ako človek sám konkrétnu normu chápe. Vo všeobecnosti má každá sociálna norma na jednej strane charakter pravidla prijatého celou skupinou, a na druhej strane je úzko spätá s jej individuálnou percepciou jednotlivcom. Podstatné stále zostáva to, čo jednotlivec ako normu vníma alebo čo považuje za spoločné pravidlo. Preto aj podľa Lovaša (1998) v sociálnej psychológii kladieme dôraz na odlišnosti uvádzaných pohľadov na normy ako také.

Pre sociálnopsychologický prístup je charakteristické, že normy sú chápané aj ako očakávania. Určujú, ako sa má jednotlivec správať za istých ustanovených podmienok a okolností. Vytvárajú sa v priebehu opakujúcich sa interpersonálnych interakcií, kým nezískajú podobu pravidiel alebo zásad, ktoré v konkrétnej skupine ľudí alebo spoločenstve platia. Takto vytvorené normy sú nevyhnutným elementom fungovania skupín. Skupina dohliada na ich dodržiavanie a z toho dôvodu je súčasťou sociálnych noriem aj systém sankcií alebo postihov pre toho, kto tieto pravidlá alebo normy nedodržiava a porušuje.

Pojem *personálna norma* chápe Baumgartner (2003, s. 226) ako „jednotlivcom prijaté jeho osobné pravidlo alebo zásada riešenia danej situácie“. Vzhľadom k tomu, že človek je nositeľom aj sociálnych aj personálnych noriem, je ich odlišenie zložitejšie, pretože aj samotné normy sú dodržiavané respektíve nedodržiavané nie skupinou, ale jej jednotlivými členmi. Pravidlá alebo zásady sa stávajú normami len vtedy, keď sú akceptované členmi skupiny a nie skupinou ako celkom. Medzi členmi skupiny môžu existovať isté diferencie týkajúce sa toho, či dané normy uznáva jednotlivec preto, lebo ich naozaj prijíma, alebo je to nevyhnutné pre jeho členstvo v skupine. Okrem toho si každý človek určuje svoje vlastné pravidlá, ktoré nemajú žiadnu návaznosť na členstvo v skupine. Pôvod personálnych noriem je teda rôzny – môže ísť o zvnútornené

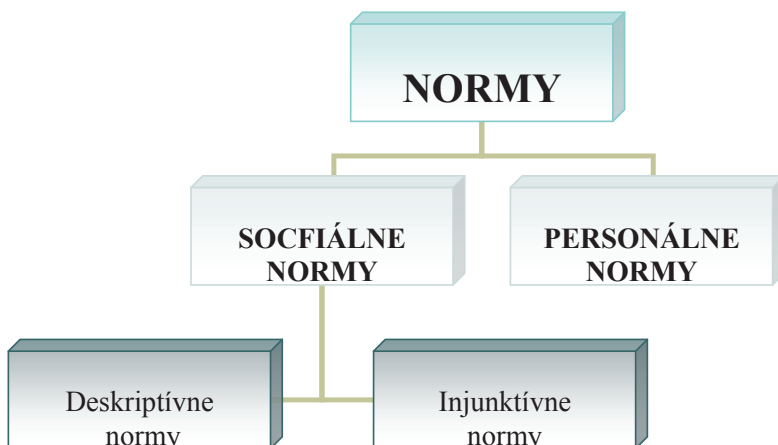
sociálne normy alebo prijaté sociálne normy, ktoré sa týkajú internalizovaných hodnôt. Dôvodom akceptovania sociálnych noriem je viazanosť človeka na sociálnu skupinu a dôvodom akceptácie a rešpektovania personálnych noriem je subjektívna potreba ich rešpektovania a tiež potreba človeka konať v tom smere.

Normy v každodennom živote teda zahŕňajú sociálne normy reprezentujúce neformálne záväzky, ktoré sú posilňované sociálnymi sankciami alebo odmenami, ale tiež personálne normy, ktoré predstavujú záväzky a povinnosti, ktoré sú upevňované pomocou zvnútorneného pocitu povinnosti konať, prípadne pocitu viny, ak v konaní zlyháme (Vandenbergh, 2005). Podľa Ruiselovej a Urbánka (2008) normy regulujú adaptáciu človeka na sociálny systém, v ktorom žije.

V literatúre zaoberajúcou sa užívaním alkoholu medzi adolescentnou mládežou (napríklad Cialdini a Demaine, 2006; Elek et al., 2006; Borsari a Carey, 2003) dominujú dva typy sociálnych noriem: sú to deskriptívne a injunktívne normy.

- deskriptívna norma sa vzťahuje podľa Borsariho a Carey (2003) k percepcii kvantity a frekvencie pitia u druhých ľudí a je vo veľkej miere založená na pozorovaní, ako ľudia konzumujú alkohol v diskretných situáciách.
- injunktívna norma sa na druhú stranu vzťahuje k percepcii súhlasu alebo schvaľovania pitia a vo svojom jadre reprezentuje vnímané morálne pravidlá rovesníckej skupiny. Injunktívne normy pomáhajú jednotlivcovi v určení toho, aké sociálne správanie je prípustné a aké nie (Cialdini et al., 1990).

Vo všeobecnosti sa deskriptívna norma (nazvaná normou „Je“) popisuje ako tá, ktorá má vzťah k tomu, čo sa zvyčajne robí a motivuje ľudí poskytovaním dôkazu o tom, čo pravdepodobne bude efektívna a adaptívna činnosť. Deskriptívne normy podávajú obraz o tom, čo je zaužívané, bežné, normálne, čo sa skutočne robí. Ich motivačná sila pramení v ich informačnej hodnote. Ako tvrdia Cialdini et al. (1990) všimnutie si toho, čo robia ostatní a ich napodobnením človek zvyčajne zvolí dobrú možnosť. Môžeme to považovať za návod na riešenie konkrétnej situácie, ktorý majú k dispozícii všetci, ktorí ho postrehnú. Injunktívna norma (nazvaná normou „Má byť“) zodpovedá tradične chápaným sociálnym normám ako predpisu alebo pravidlu, ako sa má človek správať. Ako je uvádzané, na rozdiel od deskriptívnych noriem, ktorých hodnota je informačná, injunktívne normy prikazujú správanie prostredníctvom hrozby sociálnych sankcií. Deskriptívne normy hovoria o správaní prostredníctvom príkladu, injunktívne normy to prikazujú prostredníctvom sankcií.



Obrázok 1: Schéma delenia noriem v sociálnej psychológii

Práve sociálne normy zohrávajú dôležitú úlohu v rozhodovaní sa mladých ľudí v období adolescencie smerom k užívaniu respektíve neužívaniu návykových látok (Elek et al., 2006). Terminológia používaná v empirických výskumoch týkajúcich sa sociálnych noriem je však často nejednotná a rozdielna. My preberieme delenie sociálnych noriem podľa Neighborsa et al. (2006) na úrovni deskriptívnej a injunktívnej normy a na úrovni vnímanej a aktuálnej normy. Vysvetlením uvedeného delenia je zrejmé, že obidva typy sociálnych noriem, to znamená aj norma popisujúca, čo ľudia bežne robia, ako sa správajú, ale aj norma popisujúca čo by mali ľudia v určitých situáciách robiť a ako by sa mali správať, môže mať dva uhly pohľadu. Tým prvým je nazeranie na injunktívne aj deskriptívne normy na základe toho, ako sa jednotlivec sám správa, čo a ako zvyčajne robí, ako by sa podľa neho mali ľudia správať. Druhý uhol pohľadu sa týka názoru jednotlivca, čo si myslí o tom, ako sa druhí ľudia správajú a čo zvyčajne za určitých okolností robia. Oleson (2004) charakterizuje aktuálnu normu ako zloženú z aktuálnych priemerných postojov, presvedčení a správania sa všetkých členov v skupine. Na druhej strane vnímaná norma je v skupine prevládajúci predpoklad alebo domnienka o extrémnosti v postojoch, presvedčeniach a správaní ostatných členov v skupine. Vnímaná norma je odlišná od aktuálnej, pretože sa týka toho, či si ľudia myslia. Ako uvádza Berkowitz (2004) výsledky jeho výskumu potvrdzujú, že rovesnícky vplyv je viac založený na tom, čo si myslíme, že druhí ľudia robia a čomu veria (vnímaná norma), než na ich skutočnom správaní a presvedčeniach (aktuálna norma).

Deskriptívne sociálne normy sú často využívané v rámci intervencií zacielených na redukciu užívania alkoholu medzi študentmi SŠ a VŠ v Spojených štátoch. Založené sú na dvoch kľúčových vzťahoch:

- a) vnímaná norma je typicky vyššia ako aktuálna norma,
- b) vnímaná norma pozitívne koreluje s užívaním alkoholu (Neighbors et al., 2006).

Teória, ktorej základy sa nachádzajú v sociálnych normách je vytvorená na základe názoru, že jednotlivci nesprávne vnímajú frekvenciu toho, ako často ich rovesníci vykazujú zdraviu škodlivé správanie, a tento jav má kauzálny efekt na ich

správanie. Fenomén nesprávneho vnímania aktuálnej normy bol v odbornej literatúre nazvaný mispercepcia. Termín mispercepcia opisuje rozdiel medzi aktuálnymi postojmi alebo správaním a tým, čo si ľudia myslia o tom, aké postoje majú ostatní ľudia a ako sa správajú (Berkowitz, 2004). Mispercepcia sa objaví, keď sa nadhodnocuje alebo podhodnocuje výskyt istých postojov, presvedčení alebo správania v rámci určitej skupiny alebo populácie. Ľudia môžu chybné vnímať sociálne skupiny mnohými spôsobmi, ktoré potom ovplyvňujú ich ďalšie správanie. Ako príklad sa dá uviesť, ak majorita ľudí, pre ktorú je charakteristické správanie orientované na zdravie (healthy behavior), nesprávne verí tomu, že tvorí iba malú časť – minoritu. Na druhej strane menšina ľudí s nezdravými postojmi alebo správaním si môže chybné myslieť, že tvoria väčšiu časť populácie. Aj jednotlivec si môže myslieť, že jeho vlastné správanie je viac jedinečné ako správanie ostatných ľudí, čo nezodpovedá realite.

V kontexte fenoménu mispercepceie Perkins (1995) uvádza, že študenti typicky nadhodnocujú užívanie drog a tiež majú tendenciu nadhodnocovať toleranciu ich rovesníkov voči tomuto javu. Mispercepcia poháňa alebo podporuje problematické správanie: študenti sa ocitajú v ilúzii alebo zmenenom obraze o ich rovesníkoch, následne preberú správanie, ktoré by im inak ich vlastný osobný postoj nedovolil. Výsledkom je, že problematické užívanie sa stáva bežným a rozšíreným, študenti častejšie užívajú návykové látky, pretože nesprávne vnímali, že takéto správanie je v zhode s tým, čo robia ich rovesníci. Koncept mispercepceie bol prvýkrát použitý už v roku 1986 Wesleyom Perkinsom a Alanom Berkowitzom. Na základe doterajších zistení zhrnul Perkins základné vlastnosti mispercepceie.

1. Rozdiel medzi aktuálnou a vnímanou normou existuje nezávisle na type drogy.
2. Mispercepceie medzi rovesníckymi normami existujú aj na stredných školách. Študenti prichádzajú na vysoké školy (univerzity) s mispercepciou normy vzťahujúcej sa k užívaniu návykových látok, ktorá sa príchodom na VŠ prehĺbuje.
3. Mispercepceia existuje u oboch pohlaví, nezávisle na mimoškolských aktivitách. Študenti sú „nosiťmi“ mispercepceie, prenášajú ju prostredníctvom spôsobu konverzácie a jej upevňovaním v kultúre.
4. Mispercepceie majú potenciálne významný efekt na samotné užívanie u študentov, nezávisle od vplyvu vlastných osobných presvedčení a postojov a tiež nezávisle od aktuálnej normy. Mispercepceia pomáha aktivovať a upevňovať už tolerantné postoje k užívaniu u mnohých študentov. Tí následne vyvíjajú tlak na ostatných študentov, čo vyúsťuje do rizikovejšieho užívania a závažných konzekvencií.

## Mispercepceia rovesníckych noriem

Jeden z priekopníkov opisovaného preventívneho prístupu sociálnych noriem Perkins (1997) v prierezovej štúdií zistil, že vplyv rovesníkov (vnímaná norma týkajúca sa pitia u priateľov) je silnejším prediktorom konzumácie alkoholu, ako faktory zahŕňujúce vieru a rodičovské postoje. Sila vplyvu rovesníkov sa zdá byť kľúčovou v porozumení toho, že študenti vykazujú príležitostné užívanie alkoholu, ktoré je však v protiklade s ich osobným postojom.

Až do obdobia dospelosti sú rovesníci významným činiteľom, ovplyvňujúcim správanie človeka, obzvlášť v prípadoch užívania alkoholu a iných návykových látok (Kandel, 1985). Mladí ľudia práve v období adolescencie sú osobitne náchylní prijímať postoje rovesníkov a ich správanie a tento vplyv sa začína posúvať až do obdobia dospelosti. Kopčanová (2001) definuje týchto päť najčastejších príčin vedúcich k užívaniu drog, pričom tretia z nich sa vzťahuje práve k rovesníckemu vplyvu.

- Dosiahnuť výsledok, uspokojenie. Mnoho ľudí užíva drogy jednoducho kvôli tomu, že sa chcú cítiť inak, a že sa im páči pocit, ktorý získavajú užívaním alkoholu a drog. Niektorí ľudia užívajú alkohol a drogy kvôli uspokojeniu, ktoré im prinášajú (napríklad „sociálne pitie“), a nikdy sa nestanú závislými, ani nemajú problém s drogami. Napriek tomu je dôležité uvedomiť si, že keď sa človek raz rozhodne užívať alkohol a drogy, vzniká tu riziko závislosti. Nikto nemôže dopredu povedať, či sa stane závislým, alebo nie.
- Zvedavosť. Je to najznámejší dôvod, kvôli ktorému ľudia prvýkrát užívajú drogy, a ako vyplýva zo zistení výskumu (Romanová, Čavojová, Sollár, 2008), patrí medzi tie činitele, ktoré v spolupôsobení s inými činiteľmi môžu významne ovplyvniť vek prvého kontaktu s legálnymi aj nelegálnymi drogami. Zvedavosť však býva rýchlo uspokojená a ak človek pokračuje v užívaní ďalej, je to zvyčajne z iných dôvodov.
- Vplyv rovesníkov. Veľa ľudí sa správne domnieva, že počas dospievania je správanie jednotlivca silne ovplyvnené skupinou rovesníkov. Vplyv seberovných je zjavný po celý život človeka, ale zdá sa, že počas puberty je najsilnejší. Užívanie drog preto, že „všetci ich užívajú“, nemusí byť dostatočným dôvodom pre niektorých ľudí. Ale pre žiakov končiacich základnú školu alebo začínajúcich stredoškôľakov to môže byť jediný spôsob, ako si udržať priateľov, alebo zostať súčasťou skupiny. Ako človek dospieva a začína sa dostávať spod vplyvu rovesníkov, môže sa úspešne vymaniť aj spod vplyvu drog.
- Vonkajší stres. Ide o externý nátlak na osobu, to znamená veci, ktoré sú mimo človeka (napríklad škola, práca, rodina, priatelia).
- Vnútorňý stres. Ide o problémy, ktoré majú svoj pôvod priamo u človeka (malá sebaúcta, depresie, náladovosť). Človek sa často cíti beznádejne alebo bezmocne na to, aby mohol zmeniť tieto pocity.

Rovesnícke normy, ktoré sú typicky viac liberálne v porovnaní s inými skupinovými normami, sa zdajú byť v živote mladého človeka omnoho vplyvnejšie. Výskumy (Rice, 2006; Schultz a Neighbors, 2007; Scholly et al., 2005; Larimer a Neighbors, 2003; Pollard et al., 2000; Ott a Doyle, 2005 a ďalší) jasne dokumentujú všadeprítomné rozdiely medzi tým, čomu študenti veria ako skupinovej norme, a aká táto norma v skutočnosti je. Tieto zistenia sú aplikovateľné na obidva typy noriem: najčastejších postojov týkajúcich sa nerizikového správania a najčastejšie vykazovaného správania týkajúceho sa užívania alkoholu. Ako vyplýva z výskumov Perkinsa (2002), väčšina študentov má tendenciu myslieť si, že ich rovesníci sú omnoho tolerantnejší vzhľadom k osobným postojom ku konzumácii alkoholu, a tiež že ich rovesníci konzumujú alkohol vo väčšej miere a častejšie, ako je aktuálna norma. Takto koncipovaný výskum patrí medzi prvé, ktoré mali v centre svojho záujmu aj percepciu správania sa priateľov, rovesníkov, prípadne študentov na škole,



nielen samotnú aktuálnu normu. Svojimi výsledkami podnietil aj iné školy, na úrovni stredných škôl, ale aj univerzít, ktoré boli jeho pokračovateľmi. V ďalšom výskume, založenom na celonárodných údajoch z mnohých inštitúcií bolo zistené, že na každej jednej vysokej škole, väčšina študentov vnímaala frekventovanejšie užívanie alkoholu medzi rovesníkmi, ako bola zistená aktuálna norma. Takto nadhodnotená percepcia normy týkajúca sa pitia alkoholu je pevne zakorenená na všetkých školách v USA, privátnych aj verejných, nezávisle od veľkosti a regiónu, v ktorom sa tá ktorá škola nachádza (Perkins, 2002). Opísaný vzorec nadhodnocovania aktuálnej normy sa objavuje konzistentne u všetkých typov návykových látok (Perkins, 1995).

Beck a Treiman (podľa Perkins, 2002) tvrdia, že mispercepcia noriem skutočne nie je jedinečným fenoménom u študentov vysokých škôl, ale nájdeme ju aj na úrovni stredných škôl v USA. Teoretické vysvetlenie príčin mispercepceie možno nájsť na psychologickkej, sociálnej a kultúrnej úrovni. Na kognitívnej úrovni psychológovia demonštrujú, že ľudia sú náchylní k chybovosti prisudzovaním správania a konania druhého človeka jeho vlastným dispozíciám než environmentálnemu kontextu, pretože pozorovateľ nemá dostatok informácií o jeho príčinách (Zanden, 1987; Baron, Byrne, 1987; Sollárová, 2007). V rámci prístupu sociálnych noriem to môžeme ilustrovať na príklade intoxikovaného študenta, ktorého pozorujú jeho rovesníci, a tí môžu pripísať jeho intoxikovaný stav typickému životnému štýlu medzi študentmi alebo osobnej dispozícii v prípade, že toto správanie nemôže byť opísané ako nešťastný alebo atypický výskyt. Bez informácií potrebných pre študentov na vytvorenie obrazu týkajúceho sa príležitostného pitia alkoholu, takéto správanie je postupne vnímané ako typické a pomerne časté, čo však nezodpovedá skutočnosti. Existencia nadhodnenej percepceie vytvorenej v mysli väčšiny študentov dokáže mať významný dopad na užívanie u jednotlivcov, nakoľko cítia tlak byť konformní s nesprávne vnímanými očakávaniami rovesníkov. Užívanie alkoholu vzrastá, ako sa študenti správajú v zhode s nesprávnym vnímaním očakávania ich rovesníkov ohľadne užívania. Úmerne tomu vzrastá aj aktuálna norma. Mispercepcia aktuálnej normy odrádza časť zodpovedných študentov od verejného vyjadrenia nesúhlasu so zneužívaním alkoholu a ostatných návykových látok. Z výsledkov výskumu Prentice a Millera (podľa Perkins, 2002) vyplýva, že keď študenti s miernym alebo konzervatívnym postojom k užívaniu alkoholu chybné veria, že ich pozícia je odlišná od normy, cítia sa byť odcudzení od svojich rovesníkov.

Mispercepcia noriem sa teda objavuje na rôznych typoch škôl, medzi členmi rôznych formálnych aj neformálnych skupín, medzi členmi rôznych etnických skupín, medzi študentmi rôzneho vierovyznania a taktiež medzi pohlaviami. Existujú štúdie (napríklad Rice, 2006), ktoré sa zamerali na rodové rozdiely v misperpepcii a zistili, že rozdiely medzi ženami a mužmi v misperpepcii užívania návykových látok sú štatisticky významné. Ako uvádza Berkowitz (2004) tento fakt môže byť spôsobený tým, že ženy sú viac ovplyvnené environmentálnymi vplyvmi ale takisto tým, že ženy nie sú tak späté s kultúrou vyznávajúcou alkohol, a tak ich chybné vnímanie býva zvyčajne vyššie. To odráža aj zistenie Ushdana (podľa Berkowitz, 2004), že ak skupina nie je angažovaná alebo spätá s kultúrou konzumácie návykových látok, potom bude deskriptívnu normu na aktuálnej úrovni vnímať chybnejšie. To môže vysvetľovať skutočnosť, že kampane v rámci prístupu sociálnych noriem mali vo svojich začiatkových fázach väčší dopad na ženy ako na mužov.

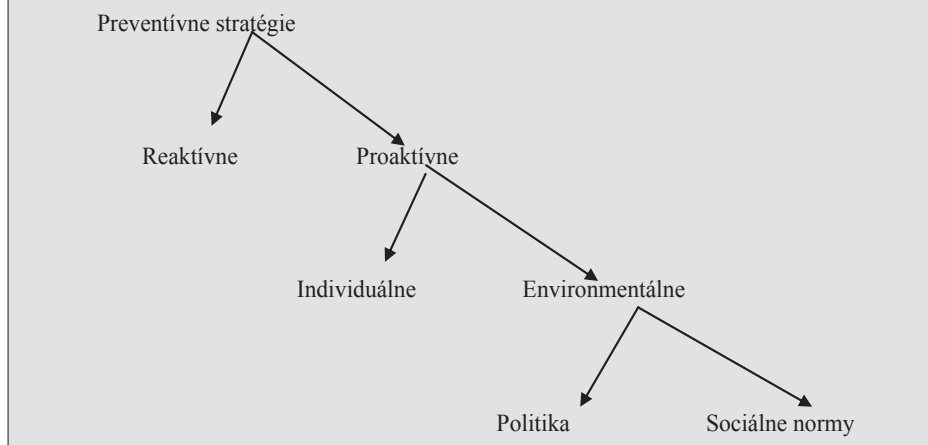


Fenomén mispercepce sa stal podkladom pre nový prístup v problematike prevencie závislosti nielen fajčenia, užívania alkoholu a iných návykových látok, ale svoje nezastupiteľné miesto má tento prístup tiež v prevencii sexuálneho správania, hrania hazardných hier, rizikového riadenia motorových vozidiel a iných javov. Prístup sociálnych noriem nie je limitovaný iba pre vekovú kategóriu vysokoškolákov, ale býva frekventovane využívaný aj na stredných školách s tým istým alebo podobným efektom ako na univerzitách. V USA sa prístup sociálnych noriem v posledných rokoch stal jednou z najdiskutovanejších tém, týkajúcich sa stratégií podpory zdravia. Jeho vzrastajúca popularita sa nedotýka len univerzít, kde bol tento prístup prvýkrát aplikovaný, ale aj stredných škôl, kde sa snažia nájsť alternatívny spôsob zvládania problematiky užívania návykových látok. Záujem o tento prístup vychádza z dvoch skutočností:

1. Veľa z bežne používaných stratégií nasmerovaných na problémové správanie v období adolescencie bolo z väčšej miery neefektívnych. Tým pádom, odborníci v tejto oblasti stále hľadajú iné, efektívnejšie možnosti.
2. Existuje reálna požiadavka v oblasti prevencie zamerať sa na hodnotenia podložené na dôkazoch. V prístupe sociálnych noriem sú dáta získané po aplikácii skutočne sľubné.

Za posledné desaťročie nastal posun v prevencii smerom od reaktívnych stratégií k proaktívnym. Reaktívna stratégia inými slovami znamená, že najprv sa musí problém vyskytnúť, až potom sa začína s jeho riešením. V oblasti prevencie sa väčšina práce práve tým pádom zameriavala na hodnotenie a diagnostiku, tvorbu rehabilitačných programov pre užívateľov drog. Táto stratégia však neredukovala výskyt spomínaných problémov. A tak sa pozornosť začala posúvať smerom k rozvoju takých proaktívnych stratégií, ktoré by sa dotýkali problému ešte predtým, ako sa objaví. Veľká časť tejto práce bola a stále je založená na tradičnom modeli zdravotného vzdelávania prostredníctvom zdravotne komunikačných kampaní. V prípade užívania návykových látok, posolstvo alebo správa ktorá je šírená, je vždy výlučne zacielená na riziká takéhoto správania a nebezpečenstvo, ktoré takéto správanie so sebou nesie. Tento typ prevencie, ktorý má základ v odstrašovaní, stráca svoju dôveryhodnosť v momente, keď mladí ľudia zistia, že nie všetky dôsledky užívania, ktoré im boli detailne popísané, sú v ich prípade pravdepodobné.

## Užívanie návykových látok



Obrázok 2 Znáozornenie posunu v prevencii závislosti (Perkins, podľa Haines et al., 2004)

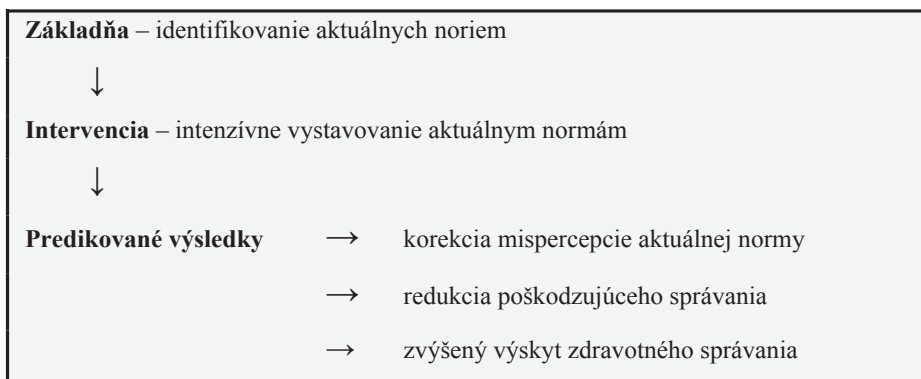
V kontraste s reaktívnymi stratégiami, pozitívne proaktívne stratégie sa zameriavajú na zmenu individuálnych postojov, využívajúc techniky ako objasňovanie hodnôt a zvyšovanie sebaúcty. Mnoho z nich je však dosť náročných z aspektu realizácie, a redukcia v užívaní návykových látok, ktorá je zaznamenaná nedosahuje žiaduce výsledky (Haines et al., 2004). Väčšina proaktívneho úsilia je orientovaná na jednotlivca, napríklad poskytovaním informácií alebo snahou o zmenu v osobných postojoch a hodnotách. Dopad tohto pôsobenia opäť nemá očakávaný efekt, a tak sa preventívne aktivity posúvajú svojim zameraním na okolité prostredie. To znamená orientácia na tie elementy, ktoré stoja mimo osobnosti človeka a jeho hodnôt, ale ktoré determinujú jeho správanie. Tento takzvaný environmentálny prístup môže ísť dvomi líniami: jedna z nich je založená na stratégii hľadajúcej zmeny v inštitucionálnej a verejnej politike, a to buď vytvorením bariér v prístupe k drogám alebo zvýšením trestov v snahe zredukovať problémové správanie. Druhá línia predstavuje „prístup sociálnych noriem“, ktorý využíva aktuálne informácie o sociálnom kontexte vo forme pozitívnych skupinových noriem, ktoré ovplyvňujú zmeny v správaní. Kľúčovými konceptmi v prístupe sociálnych noriem sú:

- nesprávna percepcia normy posilňuje negatívne správanie,
- správna percepcia zvyšuje zdravotné správanie,
- prístup sociálnych noriem používa rôzne intervenčné stratégie,
- prístup sociálnych noriem sa týka komunity ľudí,
- prístup sociálnych noriem je vedecky založená metóda,
- prístup sociálnych noriem je environmentálny prístup (Linkenbach et al., 2002).

Objavenie sa tohto prístupu vedúceho k podpore zdravia vznikol z výskumov, dokumentujúcich mispercepciu aktuálnej normy užívania alkoholu u študentov na jednej univerzite. Prvotné štúdie odhalili konzistentý vzorec mispercepce, ktorý existoval

u študentov a týkal sa normy užívania medzi ich rovesníkmi. Konkrétne sa ukázalo, že študenti si mysleli, že obidve normy (vzťahujúce sa k frekvencii aj k množstvu) sú omnoho vyššie, ako boli v skutočnosti. Taktiež študenti verili, že ich rovesníci sú tolerantnejší v osobných postojoch týkajúcich sa užívania návykových látok, čo nezodpovedalo skutočnosti (Perkins, Berkowitz, 1986).

Prístup sociálnych noriem predkladá myšlienku, že väčšina problémov mladých ľudí je spôsobená v značnej miere ich túžbou – alebo sociálnym tlakom – byť konformní s nesprávne vnímanou skupinovou normou (Perkins, 2003). Tento typ preventívnej stratégie navrhuje spôsob, akým upraviť mispercepciu → posunúť vnímanú normu bližšie k aktuálnej. Základom prístupu sociálnych noriem je získanie dôveryhodných dát od cieľovej populácie, potom prostredníctvom rôznych komunikačných techník, konzistentne šíriť pravdu o aktuálnej norme. Tým, že cieľovú populáciu vystavujeme opakovane pozitívnym, na údajoch založeným správam, mispercepcia (ktorá udržiavala problémové správanie) sa redukuje. Tak sa väčšina cieľovej populácie začne správať v zhode s presnejšie vnímanou normou. Uvedený model v jednoduchosti znázorňuje prístup sociálnych noriem.



Tabulka 1: Znázornenie modelu sociálnych noriem (Haines et al., 2004)

Považujeme za dôležité zdôrazniť, že prístup sociálnych noriem týkajúci sa užívania alkoholu navrhovaný na cieľovú populáciu adolescentnej mládeže (či už na úrovni stredných alebo vysokých škôl) komunikuje a šíri iba normu týkajúcu sa neužívania návykových látok. Prístup sociálnych noriem sa týka korekcie mispercepcie aktuálnej normy a jeho úlohou nie je zmena problematických alebo nezdravých noriem (Berkowitz, 2005). Predpoklady teórie sociálnych noriem, ako ich uvádza Berkowitz, sú nasledovné:

1.	Konanie je zvyčajne založené na mylnej informácii o percepcii postojov a správania druhých ľudí.
2.	Ak je mispercepcia definovaná a vnímaná ako skutočná, má aj skutočné dôsledky.
3.	Jednotlivci pasívne prijímajú mispercepciu, než by sa ju snažili aktívne zmeniť, skrývajú svoje vlastné pocity a presvedčenia.
4.	Mispercepcia odrádza od vyjadrenia názorov, ktoré sú chybné vnímané ako nonkonformné, na druhej strane podporuje problémové správanie, ktoré je chybné vnímané ako normatívne.
5.	Vhodné informácie o aktuálnej norme podporia jednotlivcov, aby vyjadrili tieto presvedčenia, ktoré sú konzistentné s pravdou, zdravšou normou a potláčajú správanie, ktoré je s nimi nekonzistentné.
6.	Tí jednotlivci, ktorých správanie nie je problematické alebo rizikové, tiež prispievajú k problému spôsobom rozprávania o ňom.

Tabuľka 2: Predpoklady k teórii sociálnych noriem (Berkowitz, 2005)

Nakoľko v našich podmienkach nie je prezentovaný preventívny prístup využívaný a nie veľa ľudí má znalosť o jeho výhodách a silných stránkach predstavujeme odborníkom v oblasti prevencie, školským psychológom a učiteľom preventívnu stratégiu, ktorej základom je poukázanie na rozdiely v tom, ako problematiku fajčenia, konzumácie alkoholu a drog vnímajú dospelávajúci (vnímaná norma) a aký je skutočný stav (aktuálna norma).

Metódou, ktorá býva často používaná na korekciu mispercepcie špecificky v oblasti univerzálnej prevencie, je *kampaň sociálnych noriem* alebo *marketing sociálnych noriem*. Spôsob, ktorý sa najčastejšie aplikuje predstavuje využitie všetkých dostupných a možných médií, ktoré poskytujú študentom správne informácie o aktuálnej úrovni užívania jednotlivých typov návykových látok (DeJong, Langford, 2002). Dobro navrhnutá a pripravená kampaň je implementovaná v 4 základných krokoch:

1. Zber dát – zozbieranie dát týkajúcich sa vzorca užívania návykových látok (fajčenie cigariet, konzumácia alkoholu a ďalších návykových látok) od cieľovej skupiny – zistenie frekvencie užívania a prevládajúcej percepcie.
2. Vývoj intervenčnej stratégie – zistiť, aké média sú najčastejšie využívané cieľovou skupinou, čo je považované za dôveryhodné a zapamätateľné. Vybrať ten najlepší spôsob, ako šíriť pozitívnu správu, ktorá bola vyselektovaná zo získaných výsledkov. Vytvoriť prototyp tejto správy, ktorá by mala byť jednoduchá, pozitívna a pravdivá.
3. Implementácia – realizácia kampane, ktorá šíri správu čo najčastejšie a konzistentne.
4. Hodnotenie – zistiť, či správa skutočne mala dosah na cieľovú skupinu, či si ju študenti zapamätali, aké boli ich reakcie; zozbierať a analyzovať získané údaje s cieľom zhodnotiť efektívnosť a dopad kampane na rizikové správanie.

Príručka, ktorá vznikla na základe zozbieraných skúseností popisuje detailnejšie postupnosť druhého a tretieho kroku, ktoré sú definované vyššie (Social marketing handbook, 2008).

- Dôležitým momentom v prípravnej fáze je získať skupinu študentov – dobrovoľníkov, učiteľov do svojho tímu – záujem a vklad študentov do celého procesu je kritickým momentom kampane sociálnych noriem.

- V ďalšom kroku sa celý realizačný tím snaží o brainstorming kreatívnych nápadov, ideí, tém sloganov. Snažiť sa vyprodukovať čo najpútavejšie nápady – využiť to, čo ponúka PC. Za roky čo sa kampaň sociálnych noriem využíva sa zistilo, že hlavne študenti vedia, čo medzi nimi „letí“. Je užitočné spýtať sa študentov, aké sú súčasné trendy v televízii, knihách, filmoch, video hrách, v móde – to znamená všetko, čo by zaujalo pozornosť ich rovesníkov na plagátoch. Jazyk, ktorý sa na plagátoch používa by mal byť v zhode s tým, ktorý je používaný cieľovou populáciou.
- Prísť na to, ako využiť tie najlepšie dáta je nasledujúcim krokom – pozrite kritickým okom na dotazník a nájdite „pozitívne“ dáta. Príklad: Hoci 30 % študentov má problémy s alkoholom, väčšina (70 %) ho nemá – tento fakt treba na plagáte využiť. Je veľmi dôležité vybrať pár kľúčových cieľových správ a neustále vystavovať populáciu týmto správam. Kým dizajn plagátov sa môže meniť, je nevyhnutné zachovať správu konzistentnú, ak chceme aby si ju študenti zinternalizovali.
- Nasleduje krok plánovania dizajnu plagátov – ak už existuje predstava, ako bude vyzeráť slogan a ktoré dáta použijete, je čas pracovať na dizajne – aký druh grafiky, fotografií bude použitý, veľkosť plagátov, ich farba. Na začiatku veľa projektov zameraných na kampaň alebo marketing sociálnych noriem začína s úplne jednoduchou grafikou, snaží sa často zakomponovať fotografie vlastných študentov do plagátov. Ak sú peniaze z grantov, je možné osloviť profesionálneho fotografa, ktorý snímky nafotí. Netreba zabudnúť uviesť, z akého zdroja pochádzajú vaše dáta a ktorá organizácia sponzoruje plagáty, nakoľko to významnou mierou prispieva k dôveryhodnosti celého projektu.
- Spätná väzba študentov je dôležitým elementom pri vytváraní dizajnu plagátov a tento proces je dôležitý, keď sú už plagáty vystavené na verejnosti, aby ste zistili, či váš slogan, dizajn a správa o zdravej norme je v procese internalizácie študentmi a či študenti túto správu, umiestnenú na plagáte akceptujú. Ak sa však plagát alebo správa študentov netýka, znižuje sa význam a dopad vašej práce.
- Zhodnotenie rozpočtu a naplánovanie všetkého, čo súvisí s tlačou vytvorených plagátov.
- Finančné prostriedky nie sú bezpodmienečne nevyhnutné, aby sa začala kampaň sociálnych noriem. Zo začiatku je možné využiť obrázky z webu, nakoľko mnoho študentov už totiž ovláda počítač na vyššej úrovni ako je len užívateľská. Čo sa týka reprodukcie marketingového materiálu, treba určiť veľkosť plagátov. Vhodné je urobiť niekoľko veľkých a mnoho malých plagátov. Je bežné vyrobiť plagáty formátu A4 a rozdať ich študentom do ich schránok.
- Zvažovanie iných marketingových ideí, ktoré môžu byť efektívne v cieľovej populácii. Je dobré poskytnúť škole a okoliu tak veľa materiálov ku kampani, ako je len možné. V prípade súhlasu vedenia školy vytvoriť reklamu kampani v školskom časopise, miestnej televízii alebo vo vysielaní miestneho rádia. Webová stránka je taktiež dobrým miestom na umiestnenie marketingovej správy.

Fakt, že popísaný spôsob kampane sociálnych noriem je prevzatý zo Spojených štátov neznižuje možnosť jeho aplikácie v našich podmienkach. Je nevyhnutné mať na

zreteli možné odlišnosti, ktoré ale na začiatku nikto nevie s presnosťou identifikovať a predikovať. Dôležité je veriť centrálnej myšlienke celého prístupu, ktorý je úspešne aplikovaný nielen v oblasti redukcie rizikového správania smerujúceho k užívaniu drog, ale pokrýva aj ďalšie závažné oblasti: redukciu násilia a agresívneho správania na školách, redukciu šikanovania, redukciu sexuálneho správania, hrania hazardných hier.

Na záver príspevku si dovoľíme uviesť krátky výber z výskumov zameraných na zisťovanie mispercepcie primárne v oblasti nadmerného užívania návykových látok medzi adolescentnou mládežou a tiež kampaní sociálnych noriem, ktoré boli realizované na stredných školách a univerzitách, spolu s ich najvýznamnejšími zisteniami (niektoré výskumy sa dotýkali nielen užívania legálnych a nelegálnych drog, ale aj iných foriem sociálno-patologického správania).

ZDROJ	VZORKA	METÓDA	ZISTENIA
„The Report on Social Norms“ – december 2003	11 800 stredoškolákov	Kampaň sociálnych noriem – implementácia počas troch rokov	a) pokles vo vnímanej norme (bližšie k aktuálnej norme) fajčenia cigariet vo všetkých ročníkoch;  b) pokles vo fajčení cigariet vo všetkých ročníkoch.
Zdroj: <a href="http://www.socialnorms.org/Resources/NC2003.php">http://www.socialnorms.org/Resources/NC2003.php</a>			
Ott, Doyle  The High School Journal – feb/march 2005	414 stredoškolákov	Interaktívny model založený na prístupe sociálnych noriem pod názvom „Small Groups Social Norms“ – jedno stretnutie v trvaní dvoch hodín	Mispercepčia sa aj po tak krátkom čase intervencie signifikantne znížila.
Agostinelli (podľa Perkins, 2002)	Neuvedený počet → experimentálna skupina verzus kontrolná skupina	Kampaň sociálnych noriem formou spätnej väzby a aktuálnej norme konzumácie alkoholu	signifikantný pokles v konzumácii alkoholu v skupine s normatívnou spätnou väzbou a žiadnu zmenu v kontrolnej skupine po 6 týždňoch.
Scholly et al.  Journal of American College Health, vol. 53, 2005	Študenti 4 vysokých škôl	Marketing sociálnych noriem	Študenti konzistentne nadhodnocovali výskyt pohlavne prenosných chorôb a neželaného tehotenstva medzi svojimi rovesníkmi.
Pollard et al.  Journal of College Student, vol.14, 2000	2642 študentov umeleckej vysokej školy	pocas troch rokov distribuovaný dotazník zameraný na zistenie alkoholových a iných závislostí	signifikantne vyššia predikovaná úroveň užívania návykových látok v porovnaní s realitou

Perkins, Craig (podľa Berkowitz, 2004)	neuvedený počet vysokoškolákov	intervenciu, ktorá v sebe kombinovala kampaň pomocou štandardných plagátov, elektronických médií, interaktívnej webovej stránky, triednych projektov a výcviku učiteľov	a) zvyšovanie užívania alkoholu, ktoré bolo typické pre študentov prvých ročníkov bolo zredukované o 21 %; b) celoškolské zníženie rizikového užívania alkoholu v porovnaní s predchádzajúcim týždňom z 56 % na 46 %; c) úspešné zníženie trestných činov v súvislosti s alkoholom za štvorročné obdobie; d) korešpondujúca redukcia bola zachytená aj v misperpcii užívania, nadmerného užívania na večierkoch a premietlo sa to aj do redukcie negatívnych dôsledkov spojených s užívaním alkoholu.
DeJong et al.  Journal of Studies on Alcohol, vol. 67, 2006	2939 študentov vysokej školy	Marketing sociálnych noriem	Študenti, ktorí boli zapojení do marketingu sociálnych noriem, vykazovali menej rizikové užívanie alkoholu v porovnaní s kontrolnou skupinou.
Carvajal et al.  Health Psychology, 18 (5), 1999	827 študentov deviateho ročníka	Nešpecifikovaná intervencia	Adolescenti s viac pozitívnymi a normatívnymi presvedčeniami sa menej často zapájali sa po intervencii do sexuálne rizikového správania.
Stephenson, K. R., Sullivan, K. T.  The Canadian Journal of Human Sexuality, 18 (3), 2009	152 študentov prvého stupňa VŠ vzdelania, odbor psychológia	Intervencia založená na prístupe sociálnych noriem	Študenti vystavení intervencii vykazovali menšie diskrepancie vo vnímaní seba verzus ostatní v kontexte sexuálnej aktivity a tolerancie.

Tabuľka 3: Výstupy výskumov aplikujúce kampaň sociálnych noriem ako preventívnu stratégiu

Uvedené výskumy dokumentujú, že aplikácia prístupu sociálnych noriem je efektívnou preventívnou stratégiou, ktorá môže nielen v problematike prevencie závislostí, ale aj predchádzania ďalším formám sociálno-patologických javov prispieť v dvoch kľúčových oblastiach:

*Korekcia misperpcie* (posun vo vnímanej norme smerom k norme aktuálnej), ktorá udržiava problémové/rizikové správanie – bolo zistené, že aj krátkodobé intervencie majú tento potenciál, ale krátkodobý. Čím dlhšiu dobu sú študenti vystavení skutočnej norme, tým korekcia misperpcie pretrváva dlhšie.

*Redukcia problémového alebo rizikového správania* – ktorá tvorí súčasť korekcie nesprávnej percepcie, avšak aby prišlo k zníženiu rizikového správania, je potrebné dlhšie časové obdobie.



V závere by sme radi vyjadrili presvedčenie, že popísaný preventívny prístup nájde aj medzi učiteľmi v našich krajinách takých, ktorých jeho centrálna myšlienka osloví a ktorí pri podpore zdravia a správania, ktoré v sebe nesie atribút „healthy“ nájdu odvahu a chuť skúsiť práve túto formu, ktorá neodstrašuje, neprikazuje a nepoukazuje na hrozivé počty mladých ľudí, ktorí sa správajú rizikovo, ale naopak vyzdvihuje a podporuje tú časť, ktorá k svojmu životu pristupuje s rešpektom a zodpovedne.

## **NEW APPROACHES IN THE FIELD OF SUBSTANCE USE PREVENTION IN ADOLESCENCE – INTRODUCTION TO SOCIAL NORM APPROACH**

**Abstract:** For a few past decades alcohol and other substances use has become one of the most critical social issues on a national level. A lot of primary and secondary schools involve into their prevention programs aimed at reduction of this phenomenon. Among the most frequently used methods we can mention providing information, peer groups and health education. Unfortunately, the effect of these methods is very limited. In the article we would like to introduce the preventive approach called Social norm approach that differs significantly from those aforementioned. Its authors found out that students typically misperceive the number of those students who are engaged in substance use. This phenomenon was named misperception. As many foreign research revealed, the correction of misperception and communicating a message related to the actual norm (number of the students involved in a risky behavior) contributes significantly to the decrease in students' substance use.

**Key words:** social norm approach, substance use, misperception, correction of misperception