



Zdraví a internet

Hana
Macháčková
PSY279

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

„Tradiční pojetí“ komunit

- **Úzké (prostorové) vymezení, vyhraněnost, koheze**
- Společná historie a cíle
- Blízké vztahy, časté interakce, závazky
- Pocit náležitosti (viz ohraničenost – kam? Mezi koho?)



- Bonding social capital

Online komunita

- Někdy bývá zpochybňována samotná existence online komunit
 - nedostatečná interakce
 - nemožnost lokalizace
 - přílišná individualizace uživatelů internetu
- H. Rheingold: podobné výtky lze aplikovat na offline komunity, kyberprostor naopak umožňuje znovuožítí komunit.
- Ne všechny online stránky, na nichž probíhá interakce, vytvářejí online komunitu (i když se tak samy nazývají)

Online komunity

- Prolínání offline a online života se týká i členství v komunitách – online komunity.
 1. Přenášení existujících komunit do kyberprostoru
 - spolužáci
 2. Vznik online komunit existující takřka výhradně v kyberprostoru
 - komunity na chatu
 3. Internet pak umožňuje přenesení či rozšíření komunity v offline prostředí
 - komunity praxe

Online komunity-vymezení

- Společný zájem či cíl (komunity praxe) či historie

Online komunity-vymezení

- Společný zájem či cíl (komunity praxe) či historie
- Panují v ní určité normy a role – hrozba trestů (vyhoštění), převážně však fungují díky vzájemné důvěře

Online komunity-vymezení

- Společný zájem či cíl (komunity praxe) či historie
- Panují v ní určité normy a role – hrozba trestů (vyhoštění), převážně však fungují díky vzájemné důvěře
- Sdílený jazyk, diskurz

Online komunity-vymezení

- Společný zájem či cíl (komunity praxe) či historie
- Panují v ní určité normy a role – hrozba trestů (vyhoštění), převážně však fungují díky vzájemné důvěře
- Sdílený jazyk, diskurz
- Sociální vztahy vznikají a jsou dále udržovány v kyberprostoru (může jít o synchronní i asynchronní komunikaci; např. diskuzní příspěvky a „shoutboard“)

Online komunity-vymezení

- Společný zájem či cíl (komunity praxe) či historie
- Panují v ní určité normy a role – hrozba trestů (vyhoštění), převážně však fungují díky vzájemné důvěře
- Sdílený jazyk, diskurz
- Sociální vztahy vznikají a jsou dále udržovány v kyberprostoru (může jít o synchronní i asynchronní komunikaci; např. diskuzní příspěvky a „shoutboard“)
- Reciprocita informací a podpory mezi členy

Online komunity-vymezení

- Společný zájem či cíl (komunity praxe) či historie
- Panují v ní určité normy a role – hrozba trestů (vyhoštění), převážně však fungují díky vzájemné důvěře
- Sdílený jazyk, diskurz
- Sociální vztahy vznikají a jsou dále udržovány v kyberprostoru (může jít o synchronní i asynchronní komunikaci; např. diskuzní příspěvky a „shoutboard“)
- Reciprocita informací a podpory mezi členy
- **Zážitek virtuální komunity** – pocity členství, identity, náležení a připoutání k dané online komunitě (Blanchard, 2007)

Sociální role v online komunitách (viz

Bellini a Vargas, 2003)

- Organizátor - hlavní slovo v rozhodování o chodu stránek
- Člen – pravidla členství implicitní, závisí na zaměření komunity; obecně pravidla tzv. netikety
 - hostilní a agresivní chování (např. spam či flames)
 - kolaborativní chování - znakem funkční komunity (emocionální podpora, či přátelská výměna informací a názorů)
 - většinou přítomny oba typy interakce
- Administrátor – koordinuje aktivitu v komunitě.
- Poskytovatel – jen u komerčně zaměřených komunit
- Uživatelé internetu zajímající se o komunitu, ale nejsou s ní formálně spojeni. Lurking - není součástí přímé komunitní interakce, ale lurkers mohou být nejpočetnější částí komunity, vytvářet si vztahy k členům, být ovlivněni členstvím v komunitě (Ridings, Gefen, 2004).

Online komunity – vztahy a interakce

Motivy k participaci: hledání

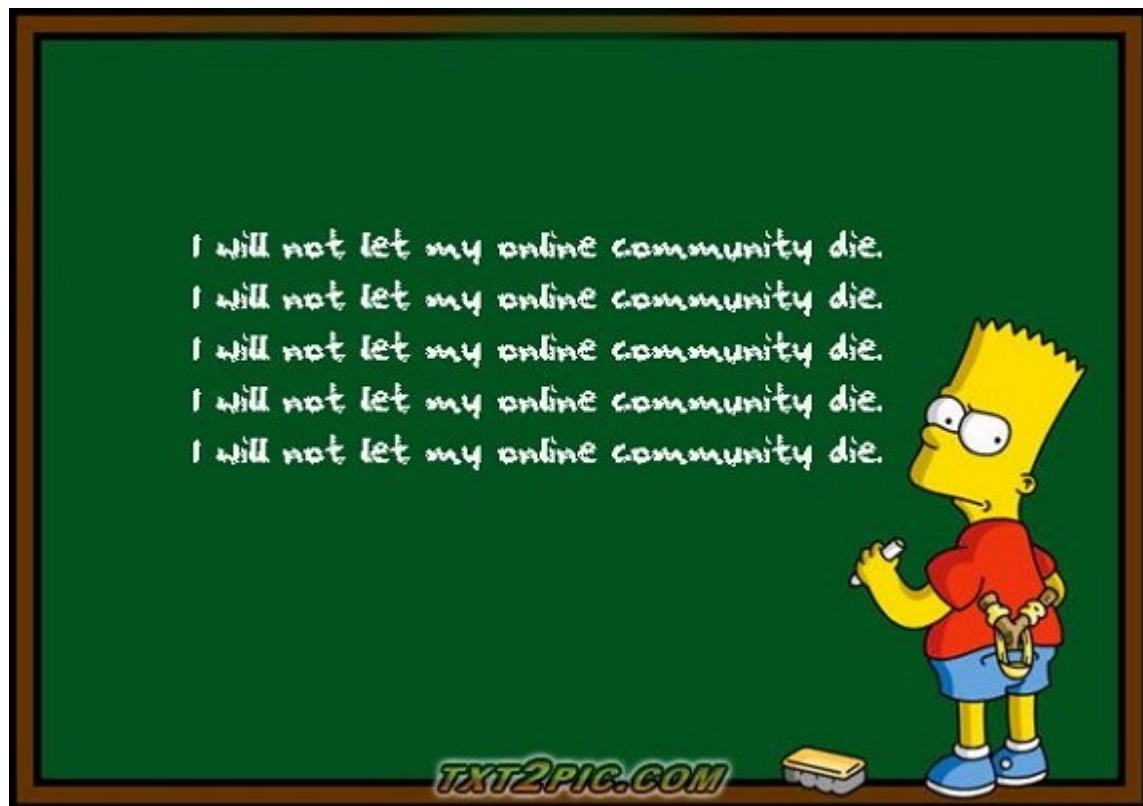
- informací (nejčastější)
- sociální opory
- přátelství
- ...jako odpočinek

Online komunity – vztahy a interakce

- Větší význam slabých sociálních vztahů – např. za účelem získání informace
- Přesto vytváření pevnějších vztahů až přátelství

Online komunity – vztahy a interakce


- Poměrně častá snaha o extenzi online komunity do offline prostředí
 - motivací může být ne zcela uspokojivá online interakce a online vztahy
 - zanikání komunit existujících pouze online



Vliv členství v online komunitách

- Podobně jako u offline komunit
- Sociální vliv v rámci prostředí
- Pozitivní i negativní důsledky

Online komunity

- Distance
 - Anonymita
 - Disinhibice – exprese i podpora
 - Bezpečné místo – sebe-odkrývání
 - Snadný přístup, stabilita
 - Společné pojítka
 - Podpora a porozumění
-  **Významná sociální skupina**

Vliv členství v online komunitách

Specifická sociální identita

- Pokud je zážitek komunity, náležení
- Stejně normy a hodnoty
 - Normalizace a upevňování chování
- Vyčleňování in-group a out-group
 - I velmi pevné hranice (distance)

Vliv členství v online komunitách

- Důsledky závisí na charakteru „tématu“
 - Pozitivní – komunita lidí s HIV
 - Negativní – pro-ana (viz později)

Vliv členství v online komunitách

- Důsledky závisí na charakteru „tématu“
 - Pozitivní – komunita lidí s HIV
 - Negativní – pro-ana (viz později)
- Musíme zvážit motivaci k členství v komunitě (s vysokým zážitkem komunity)
 - Sociální odmítání
 - Stigma

Vliv členství v online komunitách

- Důsledky závisí na charakteru „tématu“
 - Pozitivní – komunita lidí s HIV
 - Negativní – pro-ana (viz později)
- Musíme zvážit motivaci k členství v komunitě (s vysokým zážitkem komunity)
 - Sociální odmítání
 - Stigma
- A samozřejmě charakter skupiny

Pro-ana komunita

- Pro-ana blogy - stránky, které obsahují konkrétní návody pro snižování hmotnosti a udržování nízké tělesné hmotnosti
- Radikální, směřování k rychlému úbytku hmotnosti
- Návody k utajení a vyhnutí se hospitalizaci
- Thinspiration, thinspirace (<http://jenny-ana.blog.cz/0806/real-girls> ; <http://good-ana.blog.cz/0808/my-world>)

Pro-Ana komunita

- Obsahově – nejčastěji (93 %) thinspiration a podpůrné skupiny; 60 % zkušenosti s užíváním léků a preparátů na podporu hubnutí; 53 % varování před vstupem na blog a tedy vyloučení odpovědnosti za obsah a následky
- 33 % poskytování informací; dále tabulky BMI a „náboženské prvky“ – přikázání, vyznání, modlitby (Overbeke, 2008) <http://terus-ana.blog.cz/1104/modlitba>

Pro-ana komunita

- *Nika: „...krásně jsem hubla, ale necítla jsem se moc dobře... tak jsem začala na netu hledat někoho s podobným problémem... našla jsem jednu super holčinu, která mi se vším pomohla (založit blog, dál hubnou)... taky mi poradila, jak to skrýt před rodiči... tak jsem si založila i já blog a začala hledat nové přátele, kteří mi pomohou... Chtěla jsem najít někoho, kdo mi pomůže, kdo mě podrží, když mi bude nejhůř a budu chtít všechno vzdát... a naopak někoho, komu můžu i já pomoci...” (in Mourová, 2010)*

Pro-ana komunita

- Motivace pro založení pro-ana blogu – získání podpory (Mourová, 2010)
- Podpora, kterou dívky (logicky) nemohou najít offline, realizace v mezilidských vztazích s těmi, kdo mají stejnou zkušenost (Overbeke, 2008)
- Přijetí (při začlenění do komunity), odmítání (neplnění závazku, pocity viny) a znovupřijetí skupinou (po odmlce, přerušení) (Mourová, 2010)

Pro-ana komunity

- Pro-ana komunity a harm-reduce komunity
- I v dalších kontextech (drogy, sebepoškozování)

Online komunity týkající se sebepoškození

- Sebepoškození - „termín, který je nejčastěji spojován s vědomým, záměrným, často opakovaným sebepoškozením (sebezraňováním) bez vědomé suicidální motivace, v němž dochází k narušení tělesné integrity, bez závažného letálního dosahu.“ (Kocourková, 2003:73)
- <http://god-has-her-ways-we-got-ours.blog.cz/1206/krasa-v-sebeposkozovani>

Sebepoškozování

- Sebepoškozování jako součást psychických poruch (borderline) x sebepoškozování jako copingová strategie (vyrovnávání se s distresem)
- V posledních několika letech – sebepoškozování na blížících adolescentů

Sebepoškozování

- Často na blozích o Emo, „pro-ana“ nebo „pro-mia“ blozích
- Někde pouze zmínka či kopírovaný obsah, najdeme ale i autentické výpovědi
- Nejčastěji se jedná o řezná poranění kůže, dále otravu léky, trhání vlasů, bití se
- Adolescenti jako skupina s nejvyšším výskytem sebepoškozování; okolo 15 %

Sebepoškozování

- **Související jevy dle některých studií:**
vyrůstání v rodině pouze s jedním rodičem či v rodině s rodičem postiženým nějakým handicapem nebo vážnou nemocí; silná souvislost se zneužíváním či týráním v dětství; zvýšená úzkostnost, deprese, drogový abúzus a nízké sebehodnocení; sebepoškozování v blízkém okolí, o němž daná osoba ví – nejčastěji vrstevníci, kamarádi, ale také rodina

Sebepoškozování

- V samotném aktu sebepoškození je tento čin svépomocnou strategií ke zvládnutí pocitu depersonalizace, viny, hněvu, odmítnutí či nudy
- *Příčiny nejčastěji udávané samotnými adolescenty:* depresivní stavy, pocit osamělosti, odpor vůči sobě, pocit zlosti na sebe a vnímání vlastní nedostatečnosti, pocit zlosti obecně a prožitky odcizení a frustrace, problémy ve škole, šikana, problémy v rodině (rozvod, finanční problémy, onemocnění v rodině), konflikty s vrstevníky a kamarády, problémy s parterem, týrání či zneužívání, sebepoškozování někoho z blízkých

„prostě jsem si říkala že za tohle můžu já protože jsem hnusná a debilní a neměla jsem se vůbec narodit a že ta bolest (co jsem si pak sama působila) mi patří....je to trest za to že žiju...a takhle mi to asi zůstalo až do teď...” (Whisper, 18 let)

Sebepoškozování online

- Internet
 - může postiženým pomoci vyjádřit potlačené pocity a najít online jedince, kteří se jim podobají, překonat pocity izolace
 - na druhou stranu může způsobit úpadek snahy navazovat takové vztahy offline a participace v online komunitách zaměřených na sebepoškozování může způsobit neschopnost najít a vytvořit pozitivní copingové strategie a zdravé interpersonální vztahy

Sebepoškozování online

- Prostřednictvím internetu se povědomí o sebepoškozování rychle šíří
- Ovlivňuje přístup k hledání pomoci a může razantně prohlubovat a šířit sebepoškozující chování mezi adolescenty
- Skupina sebepoškozujících jako referenční

Sebepoškozování online

- „Posilování příběhů“ – sdílení podobných zkušeností se sebep., normalizace, upevnění, ospravedlnění

*„...nebo u těch článků o sebepoškozování se chci s lidma podělit o své problémy a možná si řeknou “no to jsem na tom ještě dobře”, “může být hůř” apod. nebo zjistí že na to nejsou sami...že je víc takových co se tím trápí...”
(Whisper, 18 let)*

Příčiny

Postoje k odborné pomoci ovlivněny komunitou – vstup do komunity

„no myslím si, že psycholog vám moc neporadí, mají to sice nastudované ale neznají to z vlastní zkušenosti tudíž vás nechápe... možná odhalí důvod proč jste s tím začali ale nikdy nepřijde na to jaký je ten pocit který vás táhne k tomu se znovu říznout...” (Nikdo, 18 let)

Informace v komunitě - zdraví

- Pocházejí od uživatelů
- „Sociální původ“ informací
 - Pozitivum – široké spektrum zdrojů
 - Negativa – otázka důvěryhodnosti zdroje
- My a Oni – lékaři
- Také potenciální rizika
 - Nehledání odborné pomoci
 - Nekvalitní informace

Literatura

- Bellini, C.G.P., Vargas, L. (2003): Rationale for Internet-Mediated Communities. *Cyberpsychology & Behavior*, Volume 6, Number 1
- Blanchard, A. (2007): Developing a Sense of Virtual Community Measure. *Cyberpsychology & Behavior*, Volume 10, Number 6
- Jenkins, H. (1992): *Textual poachers. Television fans and participatory culture*. New York: Routledge
- Mourová, Z. (2010). Dospívající a (ne)bezpečné blogy: Pro-ana komunity online. Závěrečná bakalářská práce, Masarykova Univerzita.
- Overbeke, G. (2008). Pro-Anorexia Websites: Kontent, Impact, and Explanations of popularity. *The Wesleyan Journal of Psychology*. vol. 3, 49 – 62.
- Porter, C.E. (2004): A Typology of Virtual Communities: A Multi-Disciplinary Foundation for Future Research. *JCMC* 10 (1), Article 3, November 2004
- Rheingold, H. (1994). A Slice of Life in My Virtual Community. In L. M. Harasim (Ed.), *Global Networks: Computers and International Communication* (pp. 57-80). Cambridge: MA: MIT Press.
- Ridings, C.M., Gefen, D. (2004): Virtual Community Attraction: Why People Hang Out Online. *JCMC* 10 (1), Article 4, November
- Starzomska, M. (2009). Application of the concept of egosyntonicity to the assessment of anorexic patients' competence. *Archives of Psychiatry & Psychotherapy*, 11(1), 39-43.
- Toma, C.L. (2010) Affirming the self through online profiles: beneficial effects of social networking sites. *Proceedings of the 28th international conference on Human factors in computing systems*.
- Výrost, J., Slaměnik, I. (2008): *Sociální psychologie*. Praha: Grada.