úvodník

SEN (NEJENOM) O PŘÍLIVOVÉ VLNĚ

Sny o přílivové vlně, často označované jako „sny o tsunami", se vyskytují u lidí, kteří prošli traumatem. Mohou mít až charakter noční můry a symbolizují pocit zahlcení minulými událostmi. Negativně ovlivňují kvalitu spánku, což přispívá k chronické únavě, snížené pozornosti a zvýšené podrážděnosti. Navíc mohou snižovat efektivitu terapeutických intervencí a zesilovat další symptomy posttraumatické stresové poruchy (PTSD).

Přílivovou vlnu lze také považovat za metaforu pro velké a komplexní změny ve společenských či odborných oblastech, či ve společnosti jako celku. Symbolizuje zahlcení, nemožnost svobodné volby, vynucené „jití s proudem", vyhledávání prvoplánových jistot. Zcela přirozeně nastavuje vnímání reality a rozhodovací procesy do poplachového módu. Vzpomeneme-li na rychlé a pomalé myšlení formulované nedávno zesnulým Danielem Kahnemanem, převažuje myšlení typu 1, rychlé. To nám sice umožňuje rychlé rozhodování, je však málo efektivní při řešení komplexních problémů a je víc otevřené kognitivním zkreslením.

Jednou ze změn, kterým jsme aktuálně vystaveni, je exponenciální rychlost rozvoje technologií a sociálních sítí, řízených kontroverzními algoritmy. Ty mají za cíl optimalizaci uživatelského zážitku tím, že zobrazují obsah, který je pro uživatele nejrelevantnější a nejzajímavější. Používání těchto algoritmů zvyšuje instantní uživatelskou spokojenost a zkracuje dobu hledání podnětného a zajímavého obsahu, protože jsou příspěvky automaticky doporučovány. Vyšší míra zapojení uživatelů vede k většímu počtu zobrazení reklam a vyšším příjmům pro majitele platformy. Komerční úspěch těchto platforem je tedy přímo spojen s efektivitou jejich algoritmů.

S uvedenými vlastnostmi, které jsou prvoplánově vnímané jako výhody, přicházejí i rizika. Algoritmy mohou vytvářet informační bubliny, kde uživatelé vidí pouze obsah, který potvrzuje jejich názory. Využívají tedy Kahnemanem popsaný konfirmační bias. U tohoto typu zkreslení mají lidé tendenci vyhledávat a upřednostňovat informace, které potvrzují jejich existující přesvědčení, zatímco ignorují protichůdné důkazy. Dalším relevantním zkreslením je heuristika dostupnosti, což je tendence přeceňovat pravděpodobnost událostí na základě toho, jak snadno si je vybavíme. Emocionálně nabitý obsah, který je častěji sdílen a komentován, a je tedy vyhodnocován jako relevantnější, se stává dostupnějším v naší paměti a tím ovlivňuje naše vnímání reality.

Příkladem, jak je možné cílenou algoritmizací komunikace ovlivňovat sociální skupiny, je příběh kolem firmy Cambridge Analytica. Christopher Wylie ve své knize „Mindf*ck" popisuje, jak Cambridge Analytica využívala data a algoritmy k manipulaci veřejného mínění. Tyto praktiky zahrnovaly cílení politických reklam na konkrétní skupiny voličů na základě analyzovaných dat z Facebooku a dalších zdrojů, podle kterých vytvořila detailní profily uživatelů. Personalizovaná kampaň, často dezinformační, využívající kognitivní zkreslení měla za cíl ovlivnit jejich volební rozhodnutí. Nejznámější případy zahrnují prezidentské volby v USA v roce 2016 a britské referendum o Brexitu.

Algoritmy sociálních sítí jsou také novými a často obtížně identifikovatelnými kanály personalizovaného marketingu. Posilují se tím subjektivně vnímané potřeby, které z podstaty nejsou následně naplňovány. Neustálé vystavování se idealizovaným obrazům života na sociálních sítích může vést k pocitům nedostatečnosti a nenaplnění, což zvyšuje míru stresové zátěže a potažmo i úzkosti.

Z výše uvedeného je zřejmé, že algoritmy nemohou fungovat bez sběru a analýzy uživatelských dat, což představuje riziko zásahu do soukromí v míře, kterou si na první pohled neuvědomujeme. V neposlední řadě neustálé porovnávání a sociální srovnávání na základě dodávaného

obsahu může mít negativní dopad na duševní zdraví uživatelů. Oprávněná otázka, která se nabízí, je, zda jsou hlavními beneficienty těchto platforem uživatelé, nebo jejich vlastníci.

Pro vyváženost je potřeba dodat, že existují také důkazy, že používání sociálních sítí nemusí být pro duševní zdraví škodlivé, a může mít dokonce pozitivní vliv. Sociální sítě mohou poskytnout emoční podporu a posílit sociální vazby, což může pozitivně ovlivnit zdraví jednotlivce. Uvážlivé používání sociálních sítí může mít převažující výhody pro duševní zdraví. Některé skupiny obyvatel mohou těžit z podpory a komunit na různých platformách, což může zlepšit jejich duševní zdraví.

Dlouhodobé subjektivně vnímané nenaplnění potřeb, podobně jako traumatické zážitky, může zvýšit vnímavost jednotlivců k ovlivnění obsahem řízeným algoritmy a následným kognitivním zkreslením. V případě PTSD a také komplexní PTSD (nově zařazené do ICD-11) jsou lidí citlivější a více náchylní k hledání potvrzení svých obav a pocitů ohrožení, což je činí zranitelnějšími vůči polarizujícímu obsahu. Výzkumy i klinické zkušenosti ukazují, že existuje velká skrytá nemocnost u obou poruch. Potenciální dopad vystavení se algoritmizovanému obsahu je jak na osobní, tak na vztahové úrovni obrovský.

Je tedy relevantní se ptát, jak je to s naší individuální svobodou v současném světě. Jaká míra interakce s nabízenými „lákadly" je ještě bezpečná a kdy nám už neumožňuje realistickou sebereflexi. V tomto kontextu můžeme parafrázovat teologa a filozofa Johana Taubese, který tvrdil, že pokud se svoboda stává vlastností společnosti, tedy je svým způsobem institucionalizovaná, tak může být umenšována svoboda jednotlivce. Může tedy zdání svobody rozhodování v algoritmech sociálních sítí mít za následek (neuvědomované) umenšování individuální svobody?

Prozatím není jasné, co je málo a co je už moc ve vystavování se výše popsaným vlivům. Obecně je vhodné vědomé, nekompulzivní využívání technologií a snaha o transparentnost a odpovědnost v digitálním prostoru. Ve společenské rovině musíme usilovat o to, aby technologie sloužily k posílení naší svobody, nikoli k jejímu omezení. Jednou z možností je vnímat informovanost o potenciálních poškozeních v této oblasti jako součást prevence a zařadit ji do zdravotně preventivních programů. A přirozeně sem patří tolik zmiňovaná podpora kritického myšlení.

Snít však nemusíme jenom o přílivových vlnách. Sny mohou být také imaginací spojenou s nadějí na pozitivní změny. Podobně jako v legendárním projevu Martin Luthera Kinga „I have a dream…". Imaginace pozitivní změny je důležitou součástí péče o duševní zdraví jednotlivce a historie ukazuje, že i společenství.

Digitální technologie mohou hrát pozitivní roli v péči o duševní zdraví. Telemedicína a asynchronní digitální terapie umožňují přístup k péči nezávisle na místě a čase. Příklady zahrnují online psychoterapeutické programy (obvykle kognitivně-behaviorální) a mobilní aplikace nabízející techniky mindfulness a relaxační cvičení. Asynchronní digitální terapie poskytují uživatelům možnost pracovat na svém duševním zdraví vlastním tempem, zatímco terapeuti mohou sledovat pokrok a poskytovat zpětnou vazbu na dálku. Tyto technologie mohou snížit stigma spojené s hledáním pomoci, protože umožňují anonymní přístup k péči. Zavádění telemedicínských a digitálních terapeutických programů, zejména v oblasti duševního zdraví, představuje také výzvu pro vytvoření standardů pro ochranu soukromí a bezpečnosti dat. Uživatelé musejí mít důvěru v to, že jejich osobní údaje budou bezpečně zpracovány a uchovávány.

Ukazuje se jako nezbytné, aby zdravotní systém přijal digitální technologie jako součást standardní péče a rozšířil možnosti preventivních programů. Obojí má potenciál napomoct řešení obtížné situace v současném zdravotnictví, včetně dostupnosti péče pro marginalizované a zranitelné skupiny.

Je to částečně i naše volba, který sen si vybereme. Mnohokrát se té přílivové vlny obáváme víc, než je nutné. V současném komplexním světě, světě plném změn, je dobré dávat aktivně prostor pomalému myšlení. Máme svobodu zamýšlet se nad tím, jaký je vlastně svět podle nás, ne podle platforem ani jejich algoritmů.

Martin Hollý
e-mail: mhll34@gmail.com