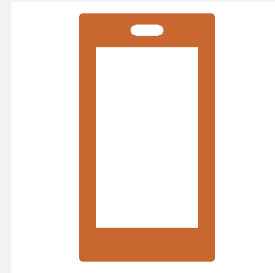


DOPADY DIGITÁLNÍCH
TECHNOLOGIÍ NA ŽIVOTNÍ
POHODU (WELL-BEING)
UŽIVATELŮ

O ČEM TO DNES BUDE?



Co je to well-being



Jak s ním souvisí
digitální technologie



Vyvážené používání ICT
(digitální well-being)

CO JE TO
WELL-
BEING

?



“Životní
pohoda”

duševní

fyzická

sociální

“životní
pohoda”

stres

spokojeno
st

sebedůvěr
a

duševní

štěstí

depresivita

fyzická

sociální

“Životní pohoda”

stres

spokojeno
st

sebedůvěr
a

duševní

štěstí

depresivita

spánek

výživa

aktivita

fyzická

vzhled

body
image

sociální

“Životní pohoda”

stres

spokojeno
st

sebedůvěř
a

duševní

štěstí

depresivita

spánek

výživa

aktivita

fyzická

osamělost

vzhled

body
image

sociální

komunita

přijetí

vztahy



JAK WELL-BEING OVLIVŇUJÍ DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE ?

(nebo "Jak WB ovlivňuje používání
technologií..?")

POPULÁRNÍ OTÁZKA – TĚŽKÉ ODPOVĚDI

- ukazuje se například vztah mezi..
 - používáním ICT a vyšší úzkostí, depresivitou a psychickou nepohodou (Keles et al., 2020)
 - používáním ICT a pocitem osamělosti (Huang, 2017; Liu and Baumeister, 2016)
 - používáním technologií před spaním a horším spánkem (Tkaczyk et al., 2023)
 - zákazem telefonů u rodinného stolu a zdravějším stravováním (Radtke et al., 2023)
- ale zkoumá se také spojitost zda..
 - je používání smarthonu v práci spojeno s lepším pracovním výkonem (Sowa et al., 2023)

POPULÁRNÍ OTÁZKA – TĚŽKÉ ODPOVĚDI



depresivita

u aktivního používání SNS se snižuje, u pasivního zvyšuje



osamělost

spíše u nesociálních aktivit online
sociální dovednosti tento vztah mohou tlumit



jídlo

kontext rodinných večeří



spánek

efekt počítače x mobilu
různé aspekty spánku

LIMITY SAMOTNÝCH STUDIÍ

- často dotazníková šetření
 - odhadněte, kolik času trávíte online
- průřezové studie
 - co bylo dřív?
- málo nuancované informace o konkrétních chováních online
 - pasivní x aktivní, typ zařízení, ...

CO ZJISTILY NAŠE STUDIE

- data z projektu FUTURE
- 11 studií o českých adolescentech
- 3 přístupy k získávání dat

1. **longitudinální šetření** (dlouhodobé)

- dotazníky každého půl roku (6/2021, 12/2021, 5-6/2022)
- postupná proměna v čase

2. **ecological momentary assessment** (krátkodobé)

- 14denní úseky získávání dat, čtyřikrát během roku
- dotazníky během dne + sledování aktivity na mobilu pomocí výzkumné aplikace
- bezprostřední efekty

3. **experiment** (krátkodobý)

- simulované kontrolované prostředí
- možnost zkoumat vliv konkrétních prvků (např. vyznění komentářů)

PSYCHOLOGICKÝ WB

KRÁTKODOBÉ EFEKTY

- používání SNS **mírně zhoršuje náladu** o hodinu později, videa a hry tento efekt nemají
 - u 8 % adolescentů vedla lepší nálada k nižšímu používání technologií za hodinu, u 2 % k vyššímu
- krátkodobé vystavení méně a více agresivním komentářům u streamerů **neovlivňuje empatii nebo agresivitu**
- delší používání messengerů **souvisí** u chlapců s vyšší pravděpodobností **vystavení sexuálním obsahům**
 - nejde ale o kauzální vta

PSYCHOLOGICKÝ WB

KRÁTKODOBÉ EFEKTY

- používání SNS **mírně zhoršuje náladu** o hodinu později, videa a hry tento efekt nemají
 - u 8 % adolescentů vedla lepší nálada k nižšímu používání technologií za hodinu, u 2 % k vyššímu
- krátkodobé vystavení méně a více agresivním komentářům u streamerů **neovlivňuje empatii nebo agresivitu**
- delší používání messengerů **souvisí** u chlapců s vyšší pravděpodobností **vystavení sexuálním obsahům**
 - nejde ale o kauzální vta

DLOUHODOBÉ EFEKTY

- nárůst či pokles hraní násilných videoher **nemá vliv** na empatii a agresivitu
- sledování informací o zdraví na internetu **může mírně zhoršit** zdravotní úzkost, ale ne u uživatelů, kteří už byli silně zdravotně úzkostní

SOCIÁLNÍ WB

KRÁTKODOBÉ EFEKTY

- míra vnímané sociální opory **může pro některé adolescenty (10 %) souviset** s používáním SNS
 - ale tento vztah je velmi různorodý

SOCIÁLNÍ WB

KRÁTKODOBÉ EFEKTY

- míra vnímané sociální opory **může pro některé adolescenty (10 %) souviset** s používáním SNS
 - ale tento vztah je velmi různorodý

DLOUHODOBÉ EFEKTY

- častější online komunikace **nemá vliv** na schopnost komunikace
 - adolescenti, kteří obecně lépe komunikují, toho využívají i online
 - online komunikace tyto vlastnosti nezhoršuje ani nezlepšuje
- zapojení do konsensuálního sextignu **nesouvisí** se změnami ve vrstevnické opoře o půl roku později
 - sociálně tak není ani přínosné ani škodlivé

FYZICKÝ WB

KRÁTKODOBÉ EFEKTY

- pozitivní komentáře chválící těla na sociálních sítích **mohou zhoršovat** nespokojenost s vlastním tělem
 - víc u dívek a u lidí, kteří těla na fotkách považují za velmi atraktivní
- adolescenti přihlížející body-shamingu na SNS mají tendenci oběť víc obviňovat, pokud se s agresory více ztotožňují
 - roli nehraje anonymita komentujících
- intenzivnější uživatelé technologií chodí později spát a spí hůř
 - ale v den, kdy adolescenti používali mobil před spaním déle, než je pro ně běžné, šli spát dřív a spali líp
 - to neplatilo pro PC, laptop nebo televizi

FYZICKÝ WB

KRÁTKODOBÉ EFEKTY

- pozitivní komentáře chválící těla na sociálních sítích **mohou zhoršovat** nespokojenost s vlastním tělem
 - víc u dívek a u lidí, kteří těla na fotkách považují za velmi atraktivní
- adolescenti přihlížející body-shamingu na SNS mají tendenci oběť víc obviňovat, pokud se s agresory více ztotožňují
 - roli nehraje anonymita komentujících
- intenzivnější uživatelé technologií chodí později spát a spí hůř
 - ale v den, kdy adolescenti používali mobil před spaním déle, než je pro ně běžné, šli spát dřív a spali lépe
 - to neplatilo pro PC, laptop nebo televizi

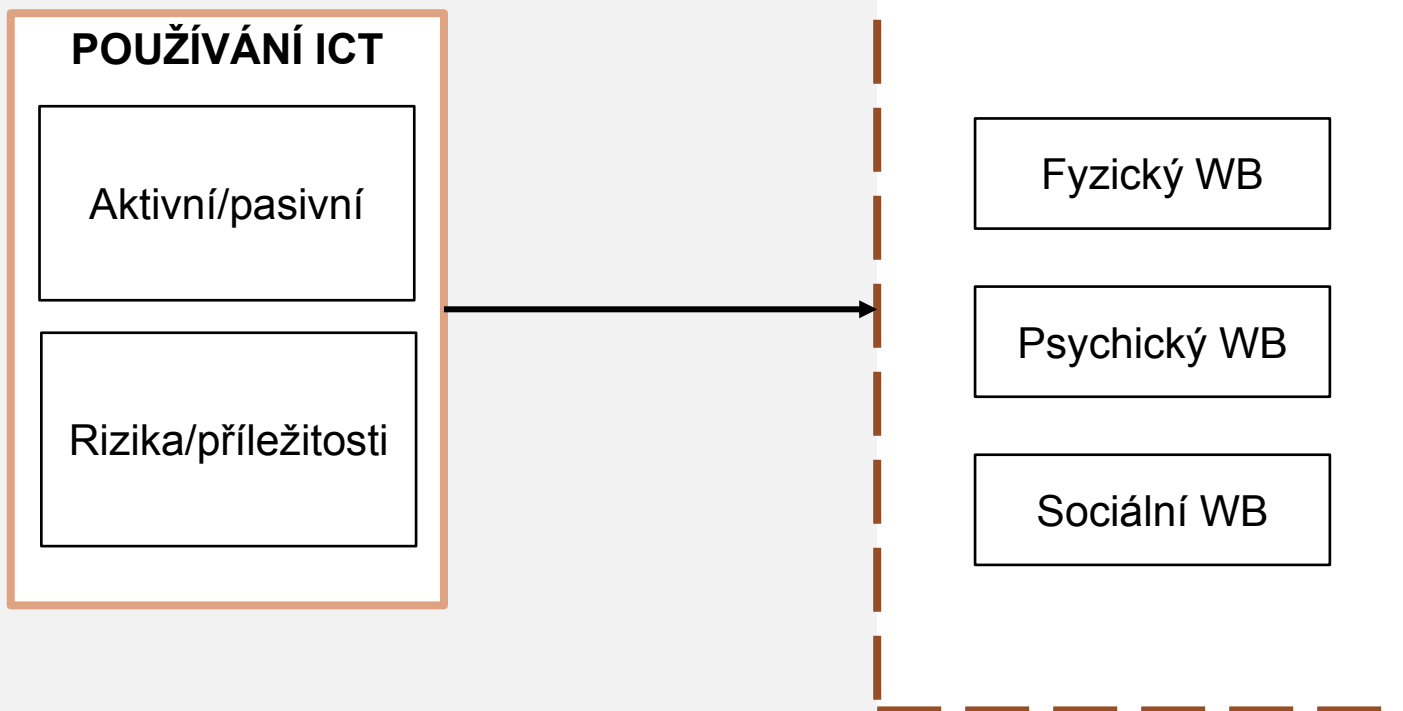
Čím to může být?



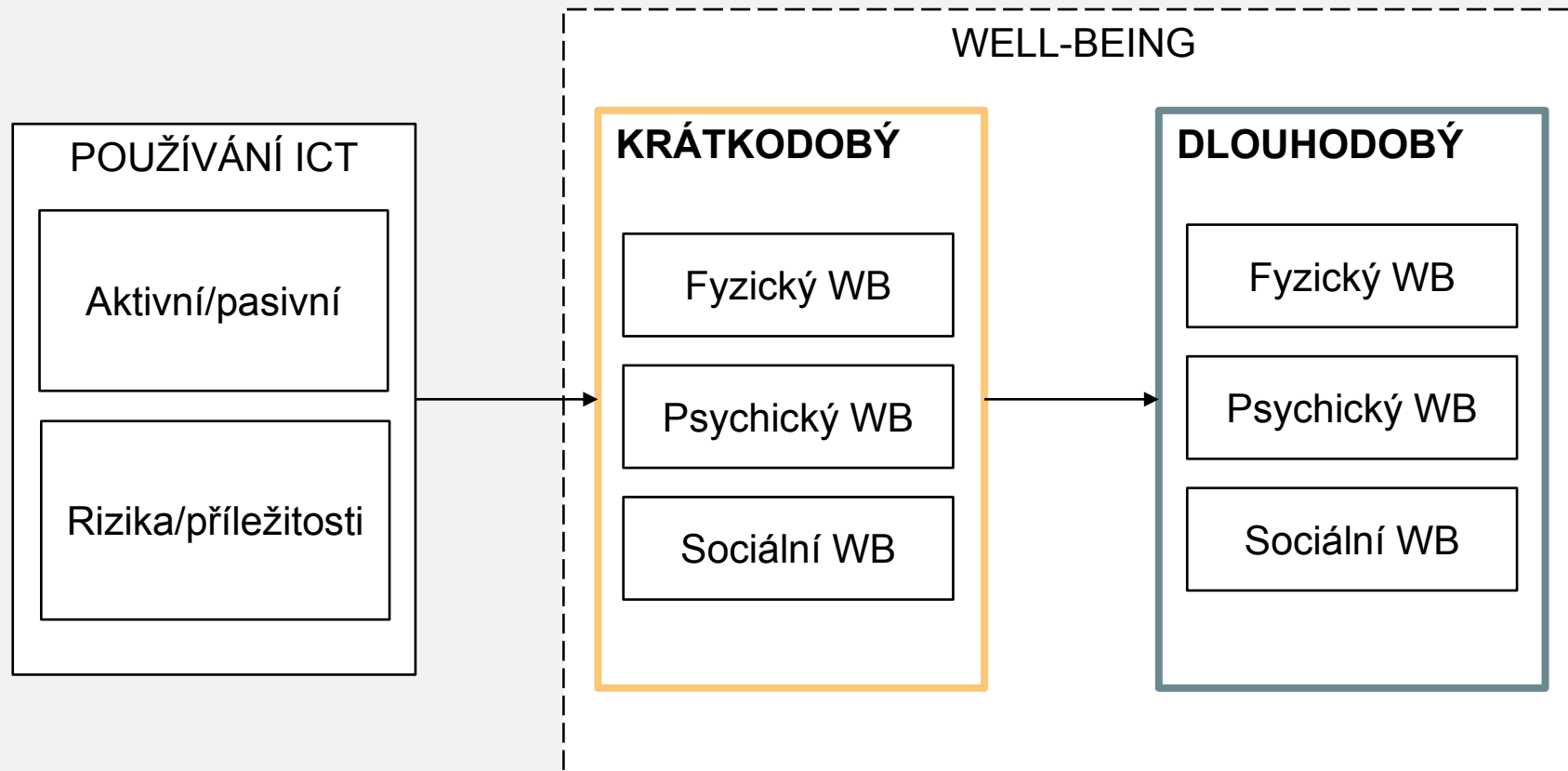
KONTEXT POUŽÍVÁNÍ ICT

(Smahel et al., 2022)

KONTEXT POUŽÍVÁNÍ ICT



KONTEXT POUŽÍVÁNÍ ICT



KONTEXT POUŽÍVÁNÍ ICT

KONTEXTOVÉ PROMĚNNÉ

Individuální (věk, gender, osobnost, dovednosti)

Sociální (známí, rodina, škola/práce, komunita)

Kultura/region (dostupnost technologií, zvyky, doba)

POUŽÍVÁNÍ ICT

Aktivní/pasivní

Rizika/příležitosti

WELL-BEING

KRÁTKODOBÝ

Fyzický WB

Psychický WB

Sociální WB

DLOUHODOBÝ

Fyzický WB

Psychický WB

Sociální WB

KONTEXT POUŽÍVÁNÍ ICT

KONTEXTOVÉ PROMĚNNÉ

Individuální (věk, gender, osobnost, dovednosti)

Sociální (známí, rodina, škola/práce, komunita)

Kultura/region (dostupnost technologií, zvyky, doba)

POUŽÍVÁNÍ ICT

Aktivní/pasivní

Rizika/příležitosti

WELL-BEING

KRÁTKODOBÝ

Fyzický WB

Psychický WB

Sociální WB

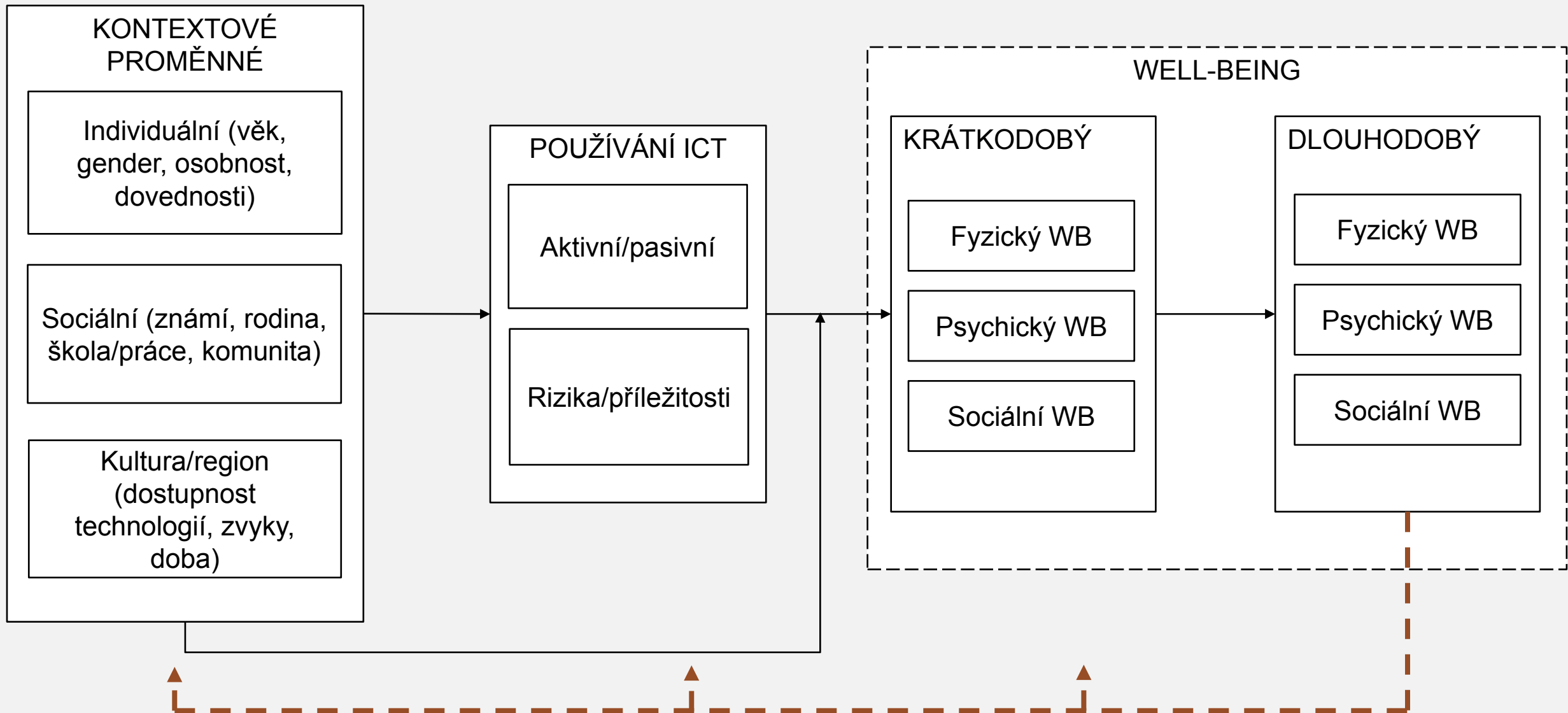
DLOUHODOBÝ

Fyzický WB

Psychický WB

Sociální WB

KONTEXT POUŽÍVÁNÍ ICT



A stack of five smooth, rounded stones of varying sizes is balanced on a beach. The background is a soft-focus sunset over the ocean, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow and bokeh effects on the water and sand. The stones are stacked from largest at the bottom to smallest at the top.

DIGITÁLNÍ WELL-BEING

nová vrstva životní pohody

VŠUDYPŘÍTOMNOST ICT

- technologie jsou všude
 - často si všimneme, až když se odpojíme
- **mobile connectivity paradox**

VŠUDYPŘÍTOMNOST ICT

- technologie jsou všude
 - často si všimneme, až když se odpojíme
- **mobile connectivity paradox**
 - svoboda, kterou přináší připojení x svoboda nepřipojit se
 - fear of missing out x nutnost být dostupný

VŠUDYPŘÍTOMNOST ICT

- technologie jsou všude
 - často si všimneme, až když se odpojíme
- **mobile connectivity paradox**
 - svoboda, kterou přináší připojení x svoboda nepřipojit se
 - fear of missing out x nutnost být dostupný
- rovnováha předností a nevýhod → digitální WB

PŘEDSTAVTE SI TYTO DVA LIDI

1. Online tráví dvakrát denně hodinu v kuse.
2. Mobil teď dva týdny nepoužívá.

PŘEDSTAVTE SI TYTO DVA LIDI

1. Online tráví dvakrát denně hodinu v kuse. Dojíždí hodinu tam a hodinu zpátky do města.
2. Mobil teď dva týdny nepoužívá. Je na táboře, kde není signál.

PŘEDSTAVTE SI TYTO DVA LIDI

1. Online tráví dvakrát denně hodinu v kuse. Dojíždí hodinu tam a hodinu zpátky do města. Cestou tam se cítí často rozhozeně, cestou zpátky cítí radost.
2. Mobil teď dva týdny nepoužívá. Je na táboře, kde není signál. Cítí se bez něj divně a smutně, i když nikomu dalšímu mobil na táboře nechybí.

PŘEDSTAVTE SI TYTO DVA LIDI

1. Online tráví dvakrát denně hodinu v kuse. Dojíždí hodinu tam a hodinu zpátky do města. Cestou tam se cítí často rozhozeně, cestou zpátky cítí radost. Cestou tam si obvykle čte v mobilu noviny, cestou zpátky se učí španělštinu v Duolingu.
2. Mobil teď dva týdny nepoužívá. Je na táboře, kde není signál. Cítí se bez něj divně a smutně, i když nikomu dalšímu mobil na táboře nechybí. Postrádá možnost kontaktovat svoje kamarády doma, tady si připadá jako nevítaný outsider.

PŘÍSTUP K TECHNOLOGIÍM

- ICT use jako neutrální až špatný?
 - time online jako oblíbené, ale hodně chabé měřítko
 - patologizace všedního dne
 - opomenutí pozitivních stránek technologií
- ICT jako zdroj a nástroj dobrých zkušeností
 - samotné používání technologií
 - to, co technologie zprostředkovávají (např. usnadnění komunikace)

DVĚ TVÁŘE ICT

- ICT nejsou ani skvělé, ani hrozné
- být online i offline s sebou nese výhody i nevýhody
- cílem je maximalizace výhod a minimalizace rizik

FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ DIGI WB

- **jedinečnost uživatele**
 - individuální odlišnosti
 - proměnlivost v čase (špatná nálada, nuda při čekání, odjezd do přírody, ...)

FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ DIGI WB

- jedinečnost uživatele
 - individuální odlišnosti
 - proměnlivost v čase (špatná nálada, nuda při čekání, odjezd do přírody, ...)
- **specifika přístroje**
 - jde naproti intenzivnímu používání
 - možnost volby “hloupého” telefonu → důsledky

FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ DIGI WB

- jedinečnost uživatele
 - individuální odlišnosti
 - proměnlivost v čase (špatná nálada, nuda při čekání, odjezd do přírody, ...)
- specifika přístroje
 - jde naproti intenzivnímu používání
 - možnost volby “hloupého” telefonu → důsledky
- **kontext a kultura**
 - očekávání ohledně dostupnosti
 - normy a postoje v sociální skupině

INTERVENCE

- mohou působit na různé úrovni systému
- na jednotlivce (např. intervenční aplikace, digi detox)
- na skupinu (domácí pravidla)
- na instituce (např. telefony ve školním řádu)

INTERVENCE

- mohou spolu různě interagovat
 - posilovat se, ale i oslabovat
- pravidla pro dané situace + intervenční aplikace → struktura a návyky
- osobní rozhodnutí pro odpojení se x pracovní nároky
- problém digitálního detoxu
 - úleva, že nemusím být dostupný x FOMO → možný nulový efekt na WB
 - kvůli své práci ho můžu dělat jen během dovolené → vidím efekt detoxu, nebo prostě volna?
 - člověk, pro kterého je snadné udržet detox, se pravděpodobně dobře reguluje a nepotřebuje ho



AKTIVITA

Vítejte v roce 2030, kdy se sladování online a offline života stalo tak velkým tématem, že si pracovní týmy a organizace nechávají sestavit intervence na míru.

Na well-beingu jejich kolegů jim totiž záleží a zároveň nechtějí přijít o všechny vychytávky, které jim nové technologie přinášejí.

Vy máte firmu, která přesně takové intervence připravuje a dostali jste následující zakázky.

Vymyslete komplexní plán, který by pomohl řešit jejich požadavky - můžete zapojit technologické vychytávky, pravidla, ale i změny ve firemní kultuře.



Vítejte v roce 2030, kdy se sladování online a offline života stalo tak velkým tématem, že si pracovní týmy a organizace nechávají sestavit intervence na míru.

Na well-beingu jejich kolegů jim totiž záleží a zároveň nechtějí přijít o všechny vychytávky, které jim nové technologie přinášejí.

Vy máte firmu, která přesně takové intervence připravuje a dostali jste následující zakázky.

Vymyslete komplexní plán, který by pomohl řešit jejich požadavky - můžete zapojit technologické vychytávky, pravidla, ale i změny ve firemní kultuře.

CO SI Z DNEŠKA ODNĚST

digitální technologie mají spojitost s naším well-beingem

- ale ta spojitost je slabá a nemusí být přímá
- není třeba se děsit a zavrhouvat technologie paušálně
- je potřeba přemýšlet, v čem spočívá a co s tím

v používání technologií se odráží offline kontext a opačně

technologie jsou dobrými sluhy, ale špatnými pány

- není nutné se jich vzdávat
- je potřeba hledat balanc (digitální well-being)

NA CO SE
CHCETE
ZEPTAT?