

# **Užívání médií z pohledu vývojové psychologie**

Mgr. Anna Faltýnková

# Model zvýšené náchylnosti k mediálním účinkům

- výběr média, způsob jeho užívání a jeho vliv na psychiku uživatele se u různých lidí liší, a to v závislosti na třech typech proměnných
  - DISPOZIČNÍ – pohlaví, temperament, osobnostní rysy, motivace, hodnoty
  - SOCIÁLNÍ – rodinné vlivy, vrstevníci, institucionální vlivy, společenské hodnoty a normy
  - VÝVOJOVÉ – kognitivní, emocionální a sociální úroveň vývoje jedince
  
- vývojové faktory – jaký obsah vyhledáváme, jaká emoční a kognitivní odezva je typická pro danou věkovou skupinu

# Kojenecký a batolecí věk

- Děti do 2,5 roku: nezralé symbolické myšlení, paměť i pozornost → obtíže s přenosem mediálního obsahu do 3D světa („video deficit“). Čím mladší dítě, tím silnější video deficit je.
- Zaujetí výraznými barvami, zvuky, rychlými pohyby a změnami
- 18 měsíců a více: společné sledování média s dítětem pomáhá pochopit sledovaný obsah a přenést jej na reálnou zkušenost
- Do 18 měsíců věku jsou benefity sledování médií minimální, převažují data o škodlivosti pro pozdější vývoj

# Kojenecký a batolecí věk

- Nadměrné sledování TV → zhoršená kvalita spánku, kognitivní, sociální, jazykové opoždění, nižší úroveň exekutivních funkcí
- Nadměrné sledování TV a jiných médií jde ruku v ruce se zhoršenou kvalitou interakce rodič-dítě
- Míra sledování TV úzce provázána s kvalitou rodinného zázemí



# Předškolní věk

- Na věku záleží → čím později je dítě vystaveno nadměrnému působení média, tím nižší má dopady na kognitivní a akademické dovednosti v budoucnu
- Negativní dopady na pozornost a exekutivní funkce, souvislost s rozvojem obezity
- Vhodně zvolené vzdělávací programy mohou právě v tomto věku podpořit rozvoj tzv. pre-academic skills



# Doporučení AAP pro užívání médií u dětí

- 0-2 roky: vyhýbat se médiím s výjimkou video-hovorů např. s rodinnými příslušníky. Sledování média spolu s dítětem a vysvětlování obsahu.
- 2-5 let: maximálně 1 hodina kvalitního mediálního obsahu denně, opět sledování společně s dospělou osobou.
- 6 let a více: nastavit v domácnosti pevná pravidla pro užívání médií, dohlédnout na to, aby médium nebylo využíváno na úkor množství spánku, pohybových aktivit a jiných se zdravím spojených činností.

<https://www.healthychildren.org/English/news/Pages/AAP-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx>

# Adolescenti

- Motivace k užívání médií
  - Naplňování potřeby socializace, navazování vrstevnických a romantických vztahů
  - Sebeidentifikace, explorace a formulování vlastní identity (sexuální, genderové, politické...)
  - Vyhledávání informací a zábavy, překonávání nudy
  - Únik před problémy v offline světě, média jako copingový mechanismus

# Adolescenti

- Využívání médií k sexuální exploraci
  - Charakteristiky online prostředí podporující sexualitu – accessibility, affordability, anonymity
  - Rozvíjení a definování své sexuální identity – média mohou hrát důležitou roli především pro uživatele z řad minorit
  - Kybersex, sledování pornografie – dopady na postoje k sexu a sexuální chování
  - Sexting – potenciálně může spadat mezi rizikové chování, fenomén „sexual double standard“



# Adolescenti

## □ Rizika plynoucí z užívání médií:

- Online strangers – nespokojenost s kvalitou offline vztahů, vyšší úzkostnost, sensation seeking, vyšší self-efficacy
- Potenciálně škodlivý obsah – násilí a nenávist, sexualita, nabádání k rizikovému chování, fenomén „challenge“



# Adolescenti

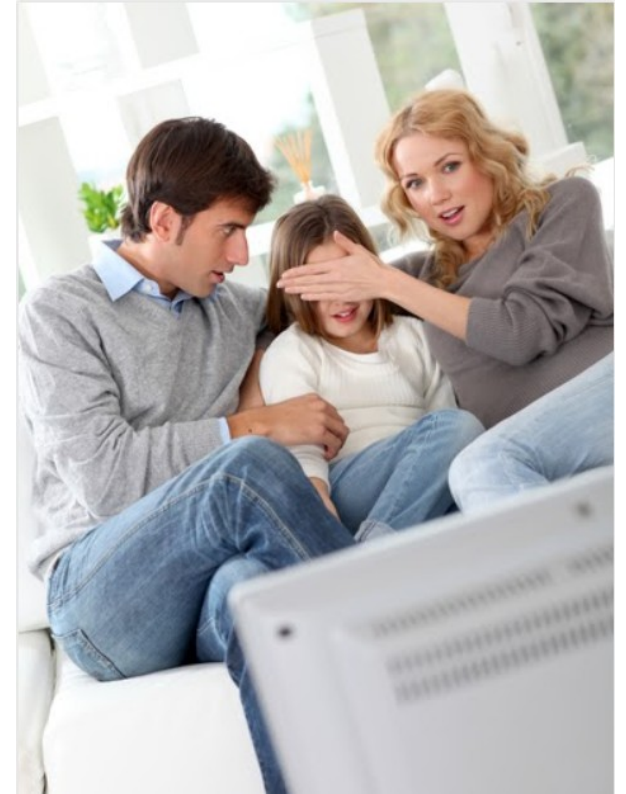
## □ Rizika plynoucí z užívání médií:

- Kyberšikana – obrovský dosah, přetrvávání obsahu a opakované ubližování, anonymita
- Závislost na médiích
  - symptomy: kognitivní a behaviorální význačnost, snížená kontrola, intra a interpersonální konflikt, zvyšující se tolerance, abstinenční příznaky...
  - faktory zvyšující náchylnost k závislostem: nezralost mozkových struktur, úzkostnost, osamělost, self-esteem, kvalita rodinného prostředí
- Další negativní dopady na psychiku dospívajících – srovnávání s nerealistickými ideály, dopady na body image a životní spokojenost

# Adolescenti

## □ Rodičovská mediace

- Aktivní mediace – diskutování o obsahu, kritické zacházení s informacemi
- Restriktivní mediace – omezování času a způsobu užívání médií, blokování specifických obsahů
- Co-using – užívání média společně s dítětem



# Senioři

- Prediktory užívání: mladší věk, vyšší socioekonomický status, lepší celkový zdravotní stav
- Motivace: udržení kontaktu s přáteli a rodinou, vyhledávání se zdravím souvisejících informací, udržování povědomí o aktuálním dění, uspokojování sexuálních potřeb

# Senioři

## □ Rizika užívání médií:

- Kyberpodvody: podvodné reklamy, podvodné loterie, scams a romance scams
- Fake news, dezinformace
- Závislost na internetu, online sexu, na sociálních sítích...

Smáli se, že vypadám jako vlastní matka. Když mě uviděli o 38 dní později nemohli uvěřit, že jsem odstranila 99 % vrásek, a moje tvář je o 20 let mladší...



Ruslana slibovala českému seniorovi společnou budoucnost, stálo ho to 100 tisíc

# Senioři

## □ Digitální ageismus

- Stereotypní představa, že senioři nemají zájem o moderní technologie a postrádají kompetence k jejich užívání
- Internalizace těchto stereotypů samotnými seniory – nižší self-efficacy, větší úzkost z používání médií
- Digital gap/digital divide

