



Zdraví a internet

Internet a well-being

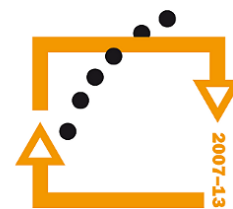
Děti a dospívající jako cílová skupina online obsahu

Alena Černá
PSY279

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



EVROPSKÁ UNIE



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Internet a well-being

- Otázky, kterými se vědci v poslední době zabývají:
 - způsobuje Internet a pobyt na něm, že jsme obézní?
 - jak je to se spánkovou deprivací? (pozdní komunikace či jen dlouhé “klikání” do pozdních nočních hodin)
 - je komunikace vedená prostřednictvím technologií chudší, a vede tak k chudším vztahům?
 - způsobuje Internet depresi a pocity osamělosti, a to zejména u mladých lidí?
 - a co některá rizika – komunikace s cizími lidmi a podobně?
- Co si o tom všem myslíte Vy?

Jak rozumět vlivu Internetu?

- Výzkum ohledně vlivu Internetu je zpravidla veden v duchu modelu efektu médií – tedy s předpokladem, že média mění chování a postoje uživatelů
- Vztaženo na Internet to znamená, že existuje předpoklad, že užívání ICT bude mít na uživatele vliv
- Jedna z nejvíce akcentovaných oblastí je pak ta, která se zaměřuje na čas, strávený online

Jak rozumět vlivu Internetu?

- Z hlediska času stráveného online se pak nehovoří pouze o minutách či hodinách, které jedinec stráví na Internetu, ale zejména o aktivitách, *kterým by se jinak věnoval* - spánek, setkávání se s lidmi v offline prostředí, sport...
- Druhým často zkoumaným mechanismem vlivu (po otázce času) je charakter online interakce a komunikace

Jak rozumět vlivu Internetu?

- Z hlediska charakteru se pak často hovoří o slabších poutech (weaker ties), umělé komunikaci či chudé komunikaci, což by mohlo mít za následek právě snižování psychologického well-beingu
- Třetí zkoumanou oblastí je pak zkoumání a zvažování rizik, jako je vystavení nevhodným materiálům, online agrese a podobně.

Efekty na fyzický well-being

- **Přímé:**
- různá zranění šlach, zejména u excesivního hráčství; vliv na oči (suchost, podráždění), problémy se zády, zápěstím
- U SMS – nové onemocnění – tenosynovitis (text-messenger's thumb); psaní SMS při řízení – nehody
- Fyziologické vzrušení, nabuzení – změny v dýchání, srdeční činnosti a krevním tlaku

Efekt na fyzický well-being

- Tyto změny pak mají tendenci přetrvávat i po expozici – projevovat se neklidem, agresivitou, podrážděností a podobně (rizikové zejména u dětí a adolescentů) (Valkenburg, 2004)

Efekt na fyzický well-being

- **Nepřímé efekty:**
- Obezita – ačkoli v posledních několika letech se signifikantně nezvýšil počet obézních dětí a dospívajících, stále je jich třikrát více než v 70. letech (Centers for Disease Control and prevention, 2004).
- Kromě výživových chyb a sedavého životního stylu se často jako příčina uvádí častý a dlouhodobý pobyt online

Efekt na fyzický well-being

- Studií zaměřených na vztah užívání ICT a obezity je zatím poměrně málo
- Řada z nich uvádí vztah mezi časem stráveným online a obezitou, avšak je obtížné rozklíčovat skutečné příčiny (např. proč tráví jedinec tolik času online)

Efekt na fyzický well-being

- **Technologie a spánkové vzorce:**
- zejména mladým lidem a nejen jim se mění cirkadiánní rytmy; pravdou je, že v současnosti lidé chodí většinou spát mnohem později než tomu bylo v “před-elektronické” době – hodně se změnilo s příchodem televize
- Vliv mají i mobilní telefony; zjednodušeně používání Internetu ke komunikaci v pozdních nočních hodinách je typické zejména pro adolescenty, což může vést k řadě potíží, spojených se spánkovou deprivací (problémy s regulací nálady, učením, soustředěním, pamětí apod.) (Tarokh & Carskadon, 2008)

Efekt na psychologický well-being

- Podle některých studií může online komunikace oslabovat existující vztahy; jiné kladou důraz na benefity, které z online komunikace plynou
- Jaký názor máte Vy? Mění podle Vás internetová interakce vztahy? Komunikaci? Pokud ano, jak?
- U dospívajících – vztahy s vrstevníky obzvláště důležité – velký vliv na well-being

Efekt na psychologický well-being

- Hypotéza “rich-get-richer”, introverti x extroverti – souhlasíte?
- Často se hovoří o vlivu času stráveného online na well-being (psychologický) – a tedy na vztahy, pocity osamělosti a podobně
- Většina studií však pracuje s *odhadem* respondentů, kolik času online přibližně stráví
- Vliv subjektivity a zkreslení

Záleží na konkrétních aktivitách online?

- Výzkum v této oblasti si velmi často protirečí
- Některé studie poukazují na spojitost některých konkrétních aktivit (chatování a komunikace povšechně se zvýšeným well-beingem, neutrálními jsou pak například hledání hudby a filmů, hledání informací o sportu atd.); jiné naopak se sociální úzkostí

Záleží na konkrétních aktivitách online?

- Vystavení online pornografii a agresivním útokům se ukazují jako jevy snižující well-being; rozporuplné výsledky ohledně aktivit jako je chatování, e-mail, SMS nebo instant messaging jsou poměrně zarážející
- Je tomu tak patrně proto, že autoři zkoumali v rámci různých zemí, kde jsou určité konkrétní nástroje populární v různých časech a za různých okolností

Záleží na konkrétních online aktivitách?

- Příklad – byla zjištěna souvislost mezi depresí a komunikací s cizími lidmi online
- Otázka – jsou mladí lidé depresivní kvůli něčemu, co se stalo v této komunikaci nebo obecně kvůli jejímu charakteru, nebo v první řadě začnou komunikovat s cizími lidmi, protože bojují s depresivním laděním?

Záleží na charakteristikách uživatelů?

- Často (zejména v počátcích výzkumu Internetu) se setkáme v různých studiích s předpokladem, že Internet má přibližně stejný vliv na všechny, bez ohledu na osobnostní charakteristiky
- Ale – co se zjištěními typu “rich-get-richer”?
- Ukazuje se, že offline svět a s tím i charakteristiky uživatelů Internetu jsou v porozumění vlivu Internetu klíčové

Záleží na charakteristikách uživatelů?

- Velmi zjednodušeně řečeno – z různých online aktivit se zdají podle mnoha studií více profitovat ti, kdo mají kvalitní sociální vazby; ale – velká změna se odehrává s nástupem sociálních sítí
- Zdá se, že mít profil na sociální síti nejen že zvyšuje wel-being (v souvislosti se zvýšením self esteemu), ale také také zvyšuje pocíťovanou výši sociálního kapitálu

Záleží na charakteristikách uživatelů?

- Důležitý je pak fakt, že tento efekt se více projevil u těch, kdo měli self-esteem nižší (Steinfeld, Ellison & Lampe, 2008)
- Můžeme tedy říci, že vliv osobních proměnných na dopad Internetu na well-being je klíčový

Krátkodobý efekt na well-being

- Ukazuje se, že komunikace na Internetu s neznámými lidmi, kteří však patří do našeho “okruhu” (nějaké komunity, do níž daný člověk patří) může pomoci zejména u adolescentů překonat napětí v blízkých vztazích
- Často jsou online kontakty jedinou oporou, kterou lidé mají
- Avšak je potřeba mít se na pozoru u setkávání se s “total strangers”

Efekt negativní komunikace na well-being

- Setkání se s urážkami, rasistickými poznámkami, obecně online agresí, obtěžováním či šikanou – může vést k depresi, izolaci, problémům v sociálních vztazích...
- Vzhledem k časté propojenosti s offline světem – může znamenat nemožnost úniku – dopad vyšší

Literatura

- Amichai-Hamburger Y. (2008).
Technology and Psychological Wellbeing.
Cambridge: Cambridge University Press.
- Subrahmanyam, K. & Smahel, D. (2011).
Digital youth: The role of media in
development. Springer: New York.
- Gross EF, Juvonen J, Gable SL. 2002.
Internet use and well-being in
adolescence. *J. Soc. Issues* 58(1):75–90