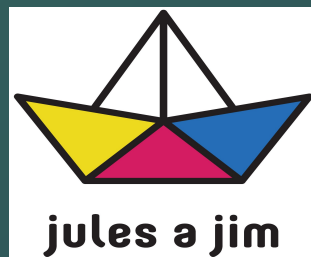


Digitální wellbeing: Přínosy a rizika digi světa

Radka Kůřilová

Adéla Lábusová

REPLUG *me*



Replug me
Jules a Jim

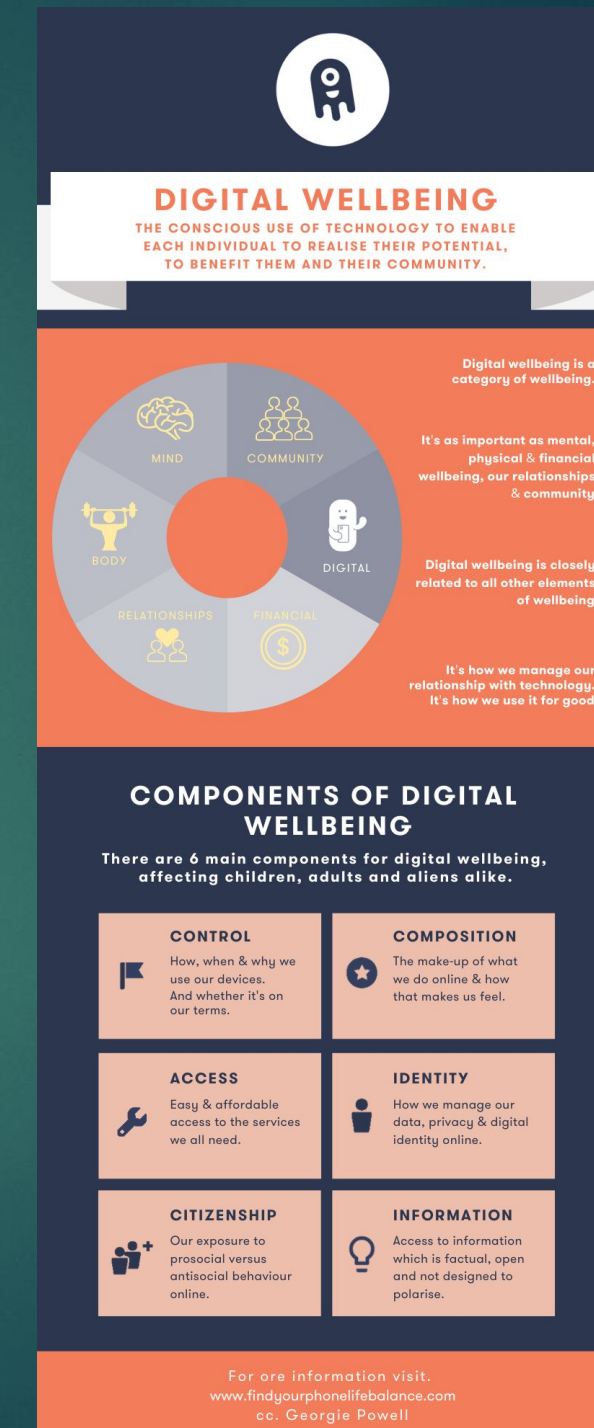
Konference SKAV, 2022

O čem budeme mluvit

- ▶ Mají digitální technologie pozitivní nebo negativní vliv?
- ▶ Jaké jsou jejich přínosy a co naopak berou?
- ▶ Co ovlivňuje, jak technologie užíváme a jejich působení na nás?
- ▶ Jak přistupovat k prevenci a k digitálnímu světu efektivně?

Proč tu stojíme

► zabýváme se digitálním wellbeingem



Proč tu stojíme

- ▶ zabýváme se digitálním wellbeingem
- ▶ zastáváme technorealistický přístup





Je digitální svět pro děti a
dospívající zlý nebo dobrý?

Opoziční teorie

Hypotéza přesunutí (redukce)

Užívání technologií nahrazuje jiné více naplňující aktivity



snižuje míru spokojenosti a kvalitu vztahů.

Hypotéza stimulace

Technologie usnadňují sdílet pocity, navazovat vztahy atd.



zlepšují životní spokojenost a kvalitu přátelství.

Jak to vidí rodiče, učitelé nebo média?



- ▶ Závislost
- ▶ Kyberšikana
- ▶ Kybergrooming
- ▶ Neschopnost se zabavit
- ▶ Neschopnost užít si offline
- ▶ Influencer jako vzor



- ▶ Možnost, jak dítě zabavit
- ▶ Tiché přestávky
- ▶ Možnost se něco naučit
- ▶ Zábava



Jak to tedy je?

2017 - Andrew K. Przybylski & Netta Weinstein

Goldilocks effect:

- ▶ Čas s obrazovkami má do určité fáze pozitivní efekt.
- ▶ Přínosné je moderované užívání obrazovek.

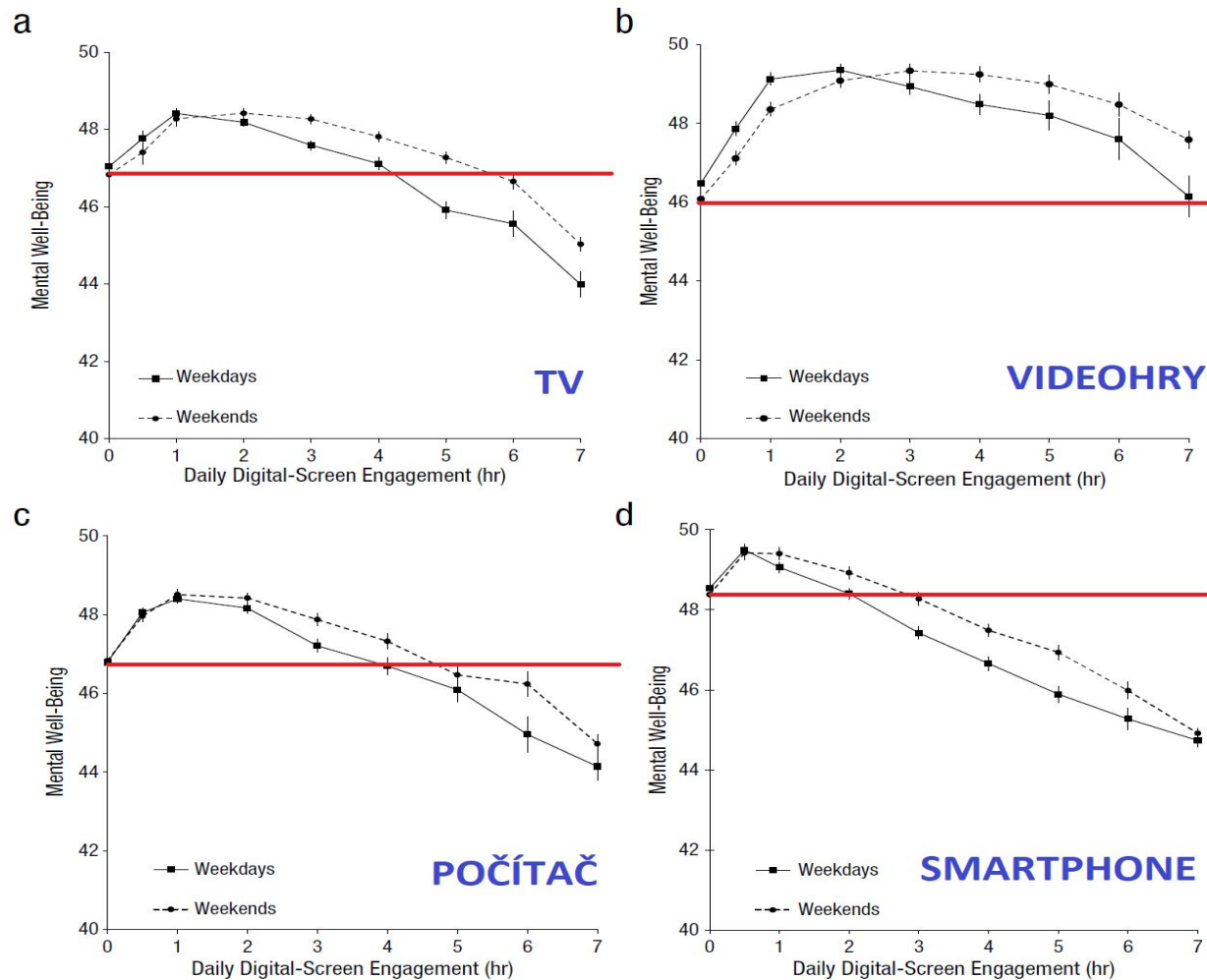


Fig. 1. Mental well-being as a function of daily digital-screen time on weekdays and weekends. Results are shown separately for time spent (a) watching TV and movies, (b) playing video games, (c) using computers, and (d) using smartphones. Error bars denote the 95% confidence intervals for the observed means.

“Nevidět pro stromy les.”

- ▶ Zpracování dat předešlých výzkumů (technologie a wellbeing - škála možností interpretace)
- ▶ Efekt technologií je mírně negativní: vysvětluje méně jak 1% variace wellbeingu.
- ▶ Jiné okolnosti mají mnohem větší efekt.

“Technologie mají oproti funkčnímu rodinnému zázemí, klimatu školy a socio-ekonomickým podmínkám **minimální vliv** na celkový well-being “ (OECD, 2019)



Dialogues in Clinical Neuroscience

Tobias Dienlin & Niklas Johannes (2022)

1. Mírně negativní efekt - příliš malý, aby byl významný.
2. Čas není hlavním měřítkem.
3. Vliv je spíše krátkodobý.
4. Negativní kauzalita je u nadměrného nebo příliš nízkého užívání obrazovek.
5. Je třeba zlepšit metody a interpretace výzkumu.

Problematické užívání u teenagerů (Moreno et al., 2022)

- ▶ u 63 % teenagerů digitální technologie nezasahují škodlivě do života
- ▶ 37 % měla problematický vztah k technologiím (především narušený spánek a zhoršení body image)

Přínosy

“Mladí lidé, kteří jsou online, žijí aktivněji, nedostávají se tak často do konfliktů a cítí se v kolektivu lépe.” (Zdravá generace, 2018)

“Více jak polovina (někde i 80%) dětí napříč státy EU uvádí, že osobní setkání s lidmi, se kterými se seznámili na internetu, jim přineslo štěstí a bylo příjemné.” (EU Kids)

“Pro ženy s poruchami příjmu potravy mělo užívání internetu v období léčby pozitivní vliv.” (Drtilová, Šmahel, Šmahelová, 2021)

Gaming: např. strategické myšlení a plánování, postřeh, sociální dovednosti, odreagování, zlepšení nálady, prostorová představivost ...” (Dolejš, Suchá, Pipova, Charvát, 2021).

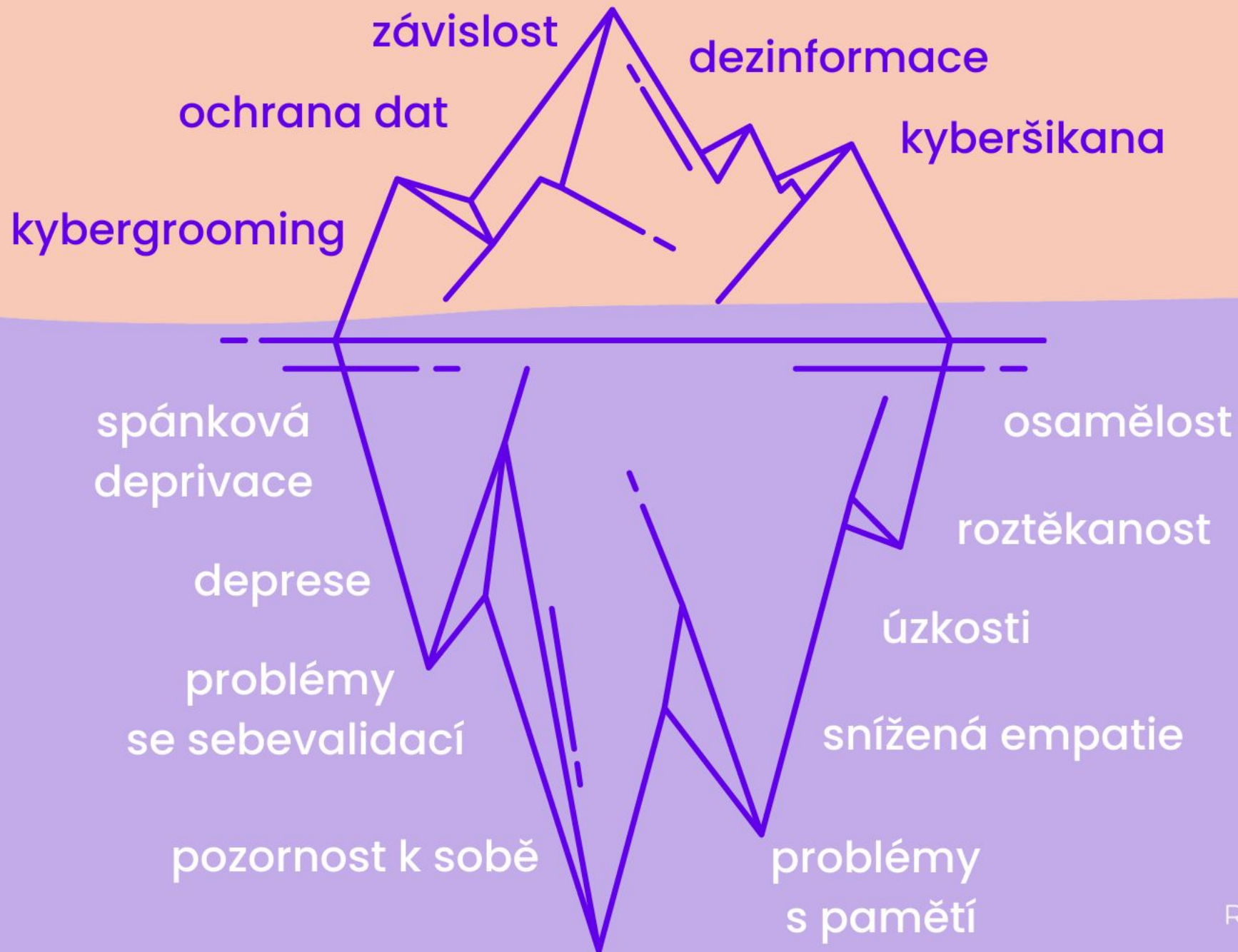
Plnění vlastních potřeb

- ▶ Smysl hranic a nastavení pravidel
- ▶ Relax, odpočinek
- ▶ Formování identity, experimentování se sebepojetím
- ▶ Potřeba autonomie
- ▶ Potřeba kompetence
- ▶ Potřeba validace, navazování vztahů

Rizika a negativní důsledky

- ▶ Princip fungování digitálních platforem: design, algoritmy
- ▶ Toxicita, kyberšikana atd.
- ▶ Zhoršený sebeobraz, PPP
- ▶ Závislost?





Protektivní ↔ Rizikové faktory

- ▶ rodiče a blízké vztahy v rodině (zájem, důvěra, reflexe vlastního užívání,...)
- ▶ klima školy (otevřenost, klima ped.sboru, zapojení do běhu školy,...)
- ▶ vrstevnické vztahy (ve třídě i mimo)
- ▶ psychická ne/pohoda (práce s emocemi, možnost se někomu svěřit,...)
- ▶ socioekonomický status

Není jen vliv digitálních technologií samotných

“Snahy o omezování sociálních sítí se soustředí pouze na médium. Média jsou vždy snadný cíl. Místo toho bychom se měli zaměřit na větší témata, která ovlivňují mladé lidi.”

Yalda Uhls

HOW PEOPLE IGNORED EACH OTHER...



...BEFORE SMARTPHONES

Kybersvět není spouštěč, ale zesilovač.

“Díváme se špatným směrem. ...
Většina toho, co se děje online, je
jen zrcadlem toho, co se děje
offline.”

(George, M. J., & Odgers, C. L., 2015)



Proto TECHNOREALISMUS

Technorealismus

- Myslím si, že pro uplatnění v současné společnosti je důležité umět se orientovat a dobře využívat přínosy onlinu.
- Uvědomuji si, že online prostředí může zesilovat problémy reálného světa, není jejich spouštěčem.
- Zním přínosy a rizika online světa a na základě obou vyváženě stavím diskuzi.
- Prevenci realizuji sdílením a otevřenou diskuzí - průvodce.
- Víím, že pro digitální wellbeing je zásadní rozvoj kompetencí online i v IRL.

(Digitální) wellbeing

- **Odolnost/resilience a seberegulace** – reflektované/moderované zacházení s tech., seberealizace.
- **Socio-emoční dovednosti a vztahy** – tech. slouží k udržování pevných vztahů.
- **Mentální procesy** – tech. rozvíjejí myšlení a tvořivost.
- **Odpovědnost** – tech. pomáhají k realizaci vyváženě za své a veřejné zájmy.
- **Autenticita (identita, integrita)** – technologie slouží k rozvoji odpovídajícího sebepojetí, vyváženého sebevědomí (celkové integrity).

Zdroje:

Georgie Powell & Gabi Jubran (SPACE): Digital Wellbeing in 2019 and why we have been asking the wrong questions. (2019) SPACE.

Moreno, M.A., Binger, K., Zhao, Q., Eickhoff, J., Minich, M., & Uhls, Y.T. (2022) Digital Technology and Media Use by Adolescents: Latent Class Analysis JMIR Pediatr Parent 5(2)

Drtilová, H., Šmahel, D., & Šmahelová, M. (2021). Advantages and Disadvantages of Internet Use: The Perspective of Women with Eating Disorders Experience. Health Communication. 37. 1-11.

Dienlin, T. & Johannes, N. (2022) Going digital: how technology use may influence human brains and behavior. Dialogues in Clinical Neuroscience. Volume 22, 2020 . ([Full article: Going digital: how technology use may influence human brains and behavior \(tandfonline.com\)](#))

George, M. J., & Odgers, C. L. (2015). Seven Fears and the Science of How Mobile Technologies May Be Influencing Adolescents in the Digital Age. Perspectives on Psychological Science, 10(6), 832–851. | <https://doi.org/10.1177/1745691615596788>

Well-being in the Digital Age. (2019) OECD.

Zdroje

Przybylski, m A.K. & Weinstein, N. A. (2017) Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. Psychological Science 28/2, 204-21. (<https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/0956797616678438>)

Orben, A & Andrew K. Przybylski, A.K. (2019) The association between adolescent well-being and digital technology use. Nature Human Behaviour 3, 2019, 173–182. ([The association between adolescent well-being and digital technology use | Nature Human Behaviour](#))

Mladí Češi na sociálních sítích. ZDRAVÁ GENERACE. ([Mladí Češi na sociálních sítích - ZDRAVÁ GENERACE \(zdravagenerace.cz\)](#))

All the Statistics You Need About How Kids Use the Internet in 2022 ([All the Statistics You Need About How Kids Use the Internet in 2022 \(wizcase.com\)](#))

Dolejš, Martin & Suchá, Jaroslava & Pipova, Helena & Charvat, Miroslav. (2021). Dotazník hraní digitálních her (DHDH). Konference Psychologická diagnostika Brno. (https://www.researchgate.net/publication/351088633_Dotaznik_hrani_digitalnich_her_DHDH)

Děkujeme za pozornost!

Adéla Lábusová



Radka Kůřilová

REPLUG *me*