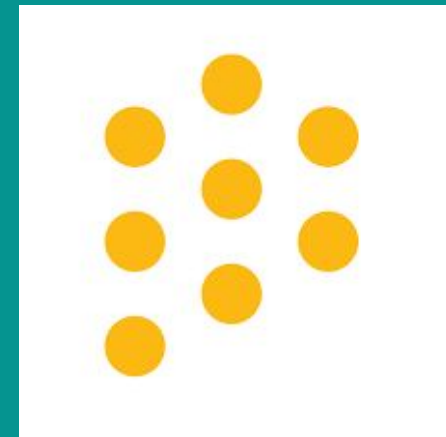




Wellbeing a naplňování potřeb v online prostředí

PhDr. Lenka Felcmanová, Ph.D.

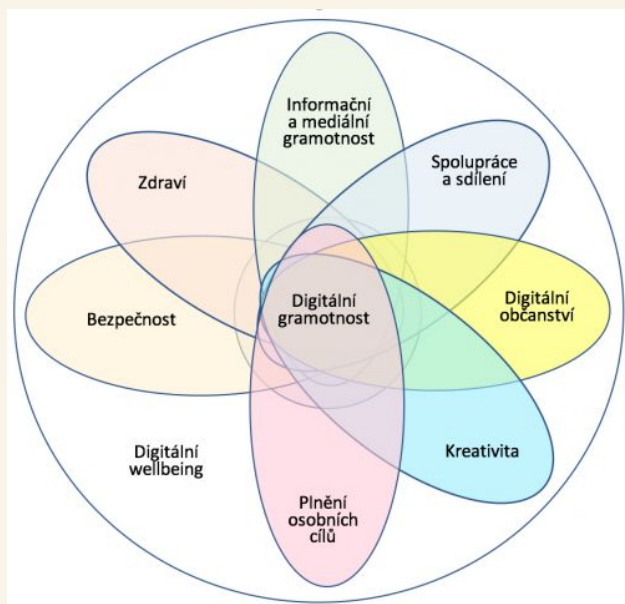
Strategie 2030+ a digitální wellbeing



Strategie odkazuje na referenční rámec EU **Key competences for lifelong learning**

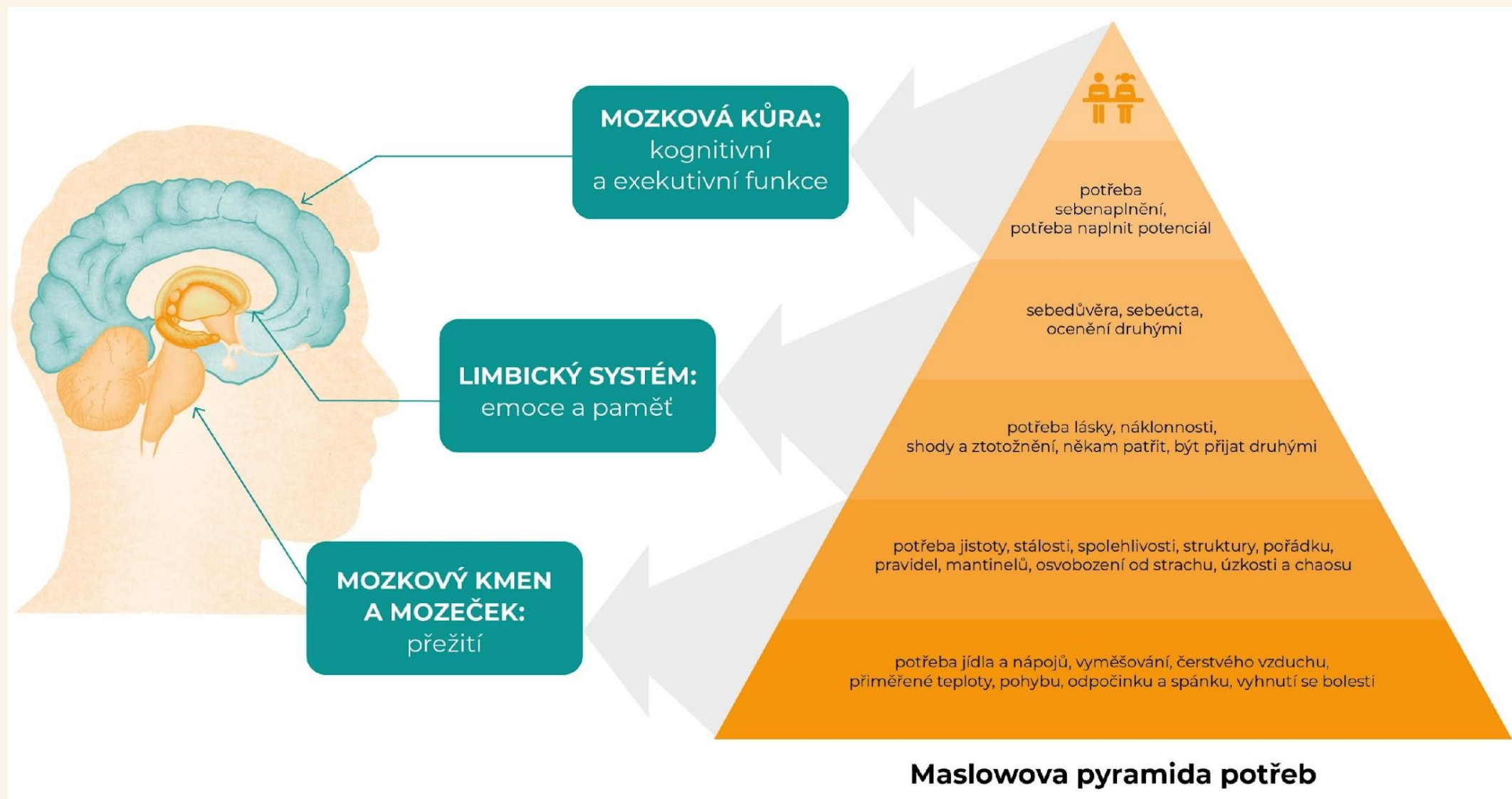
Strategický cíl 1: Rozvoj kompetencí v oblastech užívání digitálních technologií, informatického myšlení a digitální gramotnosti

- informační a datová gramotnost, mediální gramotnost, komunikace a spolupráce, tvorba digitálního obsahu, bezpečnost v online prostředí, řešení problémů a kritické myšlení



V referenčním rámci je digitální wellbeing specificky zmíněn v souvislosti s bezpečím, zahrnuje více složek WB v online prostředí.

Wellbeing = jedny potřeby + dvě prostředí



(Ne)naplňování fyziologických potřeb v online prostředí

- Riziko deficitu naplňování fyziologických potřeb v souvislosti s užíváním technologií (pohyb, spánek, stravování)



aktivace stresové reakce vyžadující regulaci

- Riziko nedostatku senzomotorické regulace - regulace stresové reakce za pomoci „tělových“ smyslů zejm. propriocepce a taktilního čítí.



Naplňování sociálních potřeb v online prostředí

„Společným socializačním znakem této generace je především využívání digitálních technologií a naprosto neomezený přístup k ohromnému množství informací, které je ale třeba kriticky hodnotit a dále s nimi pracovat. S tím je spojena i proměna formy sociálních kontaktů **projevující se často deficitem při naplňování sociálních potřeb**“ (Strategie 2030+)

Odlišné naplňování sociálních potřeb v online prostředí

Snadnější dosažení krátkodobých sociálních odměn může vést ke ztrátě motivace vynakládat úsilí k dlouhodobé péči o vztahy

Oslabené vyhodnocování ohrožení/bezpečí v sociálních kontaktech v důsledku absence uplatnění neurocepce a zrcadlení stavu aktivace stresové reakce a s ním souvisejících emocí.



Riziko využívání technologií k seberegulaci

- Užívání technologií může být naučenou (z dlouho-dobého hlediska neefektivní a neudržitelnou) strategií seberegulace - forma únikové stresové reakce
- Pasivní využívání technologií, které není produktivní ale má **pro organismus klíčovou funkci**.
- Kdo je nejvíce ohrožen?

Děti vystavené nadměrnému stresu ve vztazích s blízkými osobami

Úkol pro vzdělavatele:

- učit děti fyziologické („zdravé“) formy regulace
- vytvářet prostor pro senzomotorickou regulaci ve výuce tzv. brain breaks a optimální využívání vztahové regulace v interakci s žáky



Partnerství pro vzdělávání 2030+

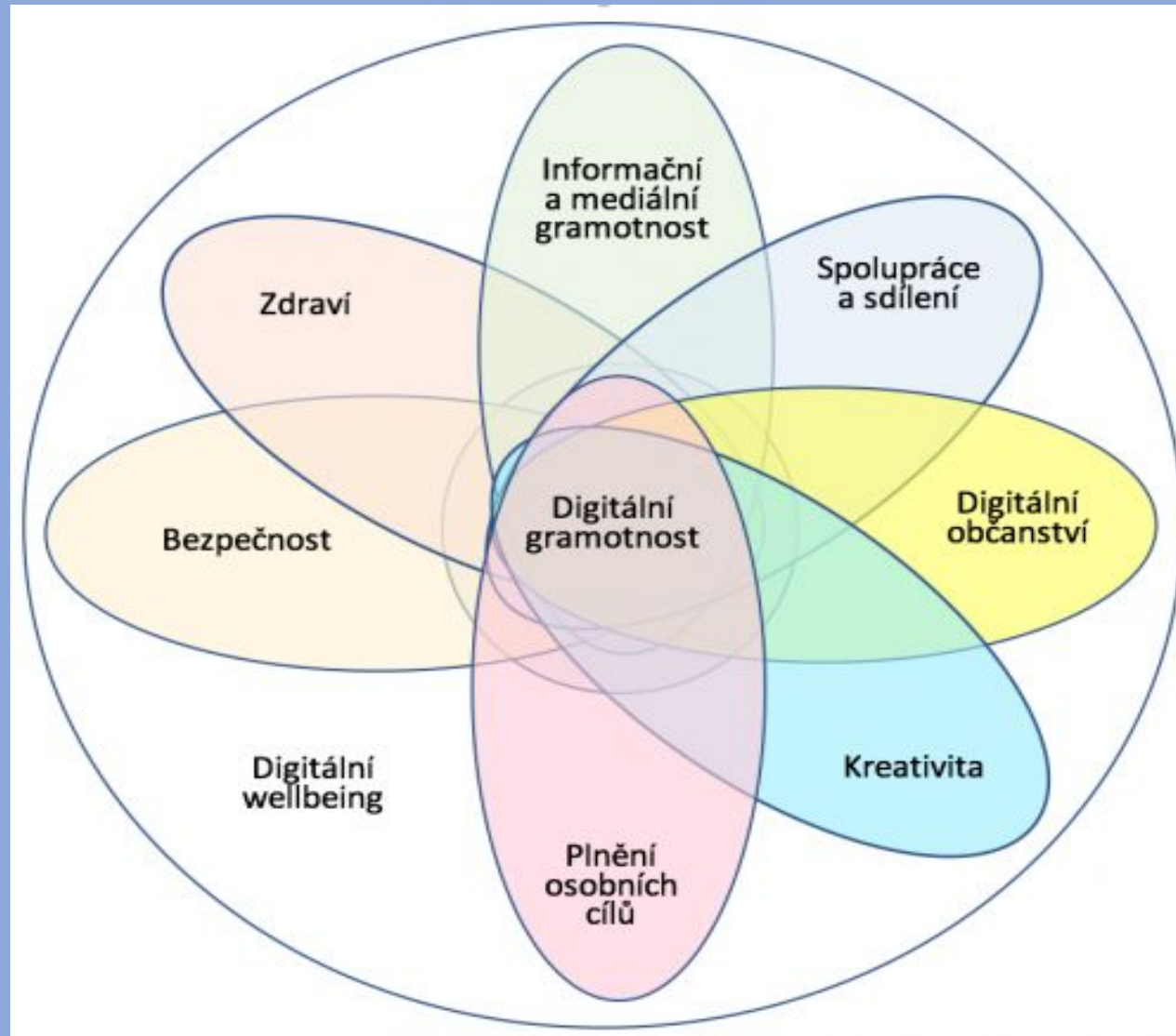
Co je wellbeing?

Wellbeing je stav, ve kterém můžeme v podporujícím a podnětném prostředí plně rozvíjet svůj fyzický, kognitivní, emocionální, sociální a duchovní potenciál a žít spolu s ostatními plnohodnotný a spokojený život.

Wellbeing je....když se ráno těším



Složky digitálního Wellbeingu

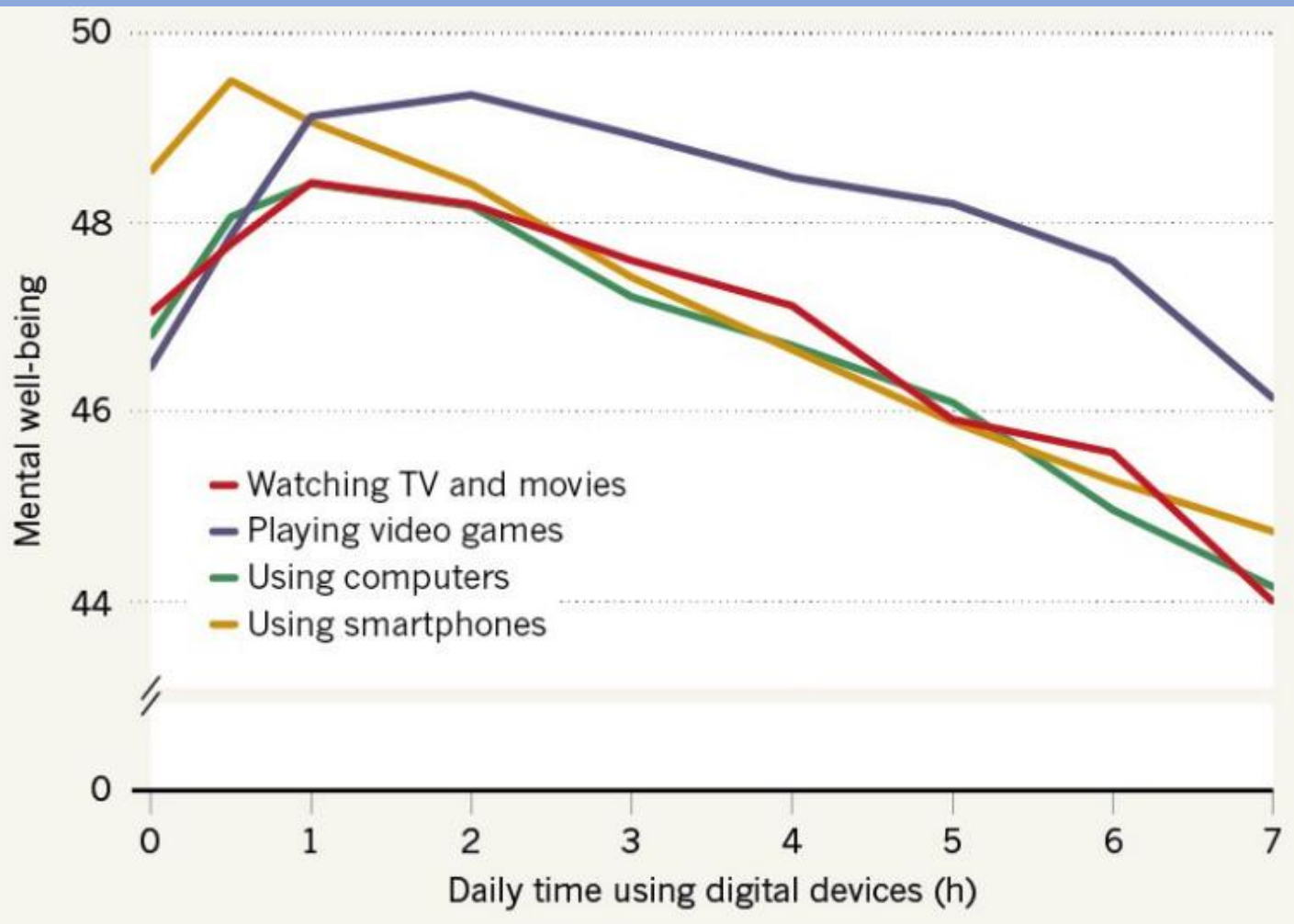


Digitální kompetence pro wellbeing

Duševní zdraví

Candice L. Odgers

profesorka psychologie, University of California, Irvine (Adaptlab)



Vliv digitálních technologií na mládež podle Przybylského a Weinsteina

Za určitých podmínek lze dosáhnout pozitivního vlivu digitálních technologií na duševní zdraví.

Students, Computers and Learning

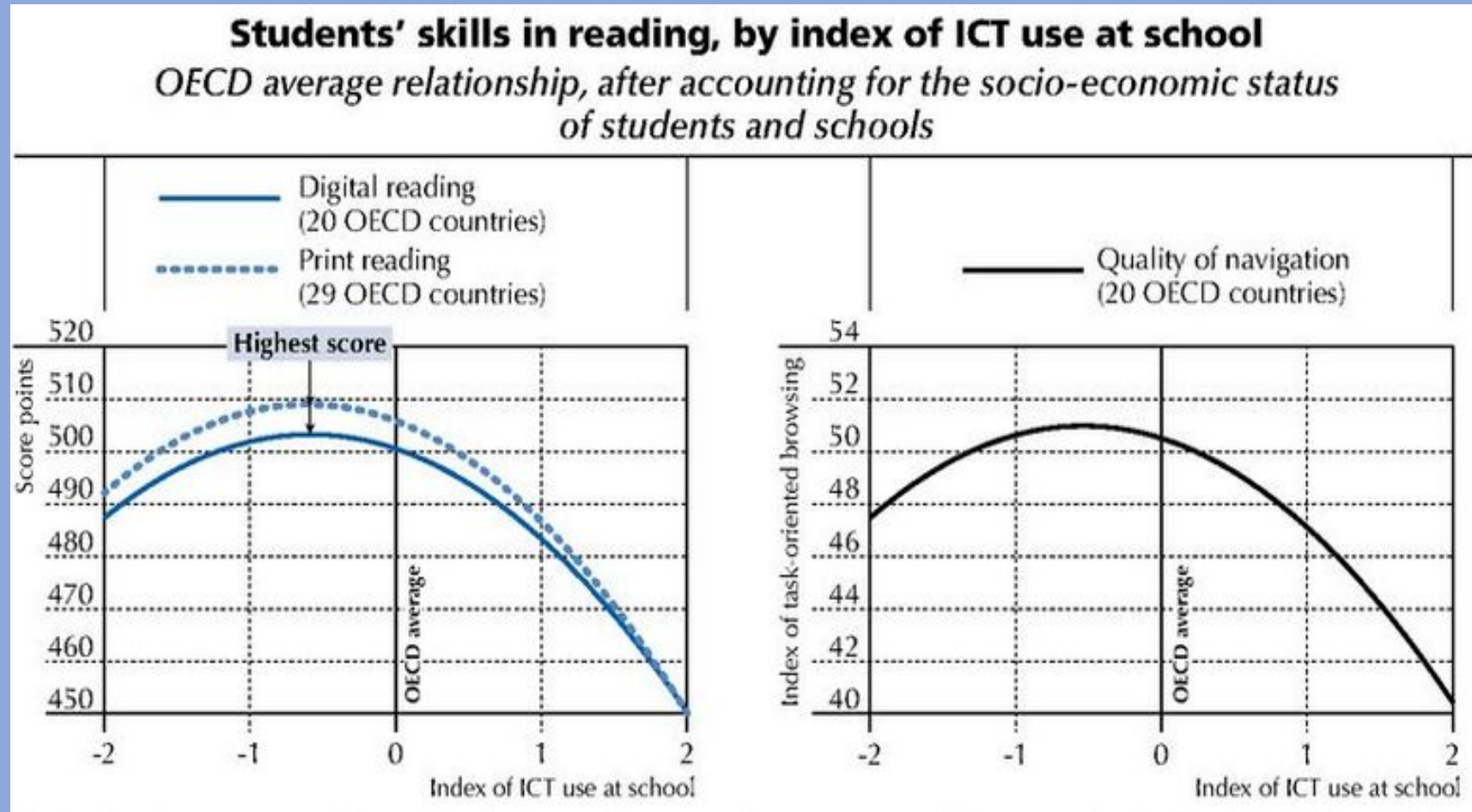
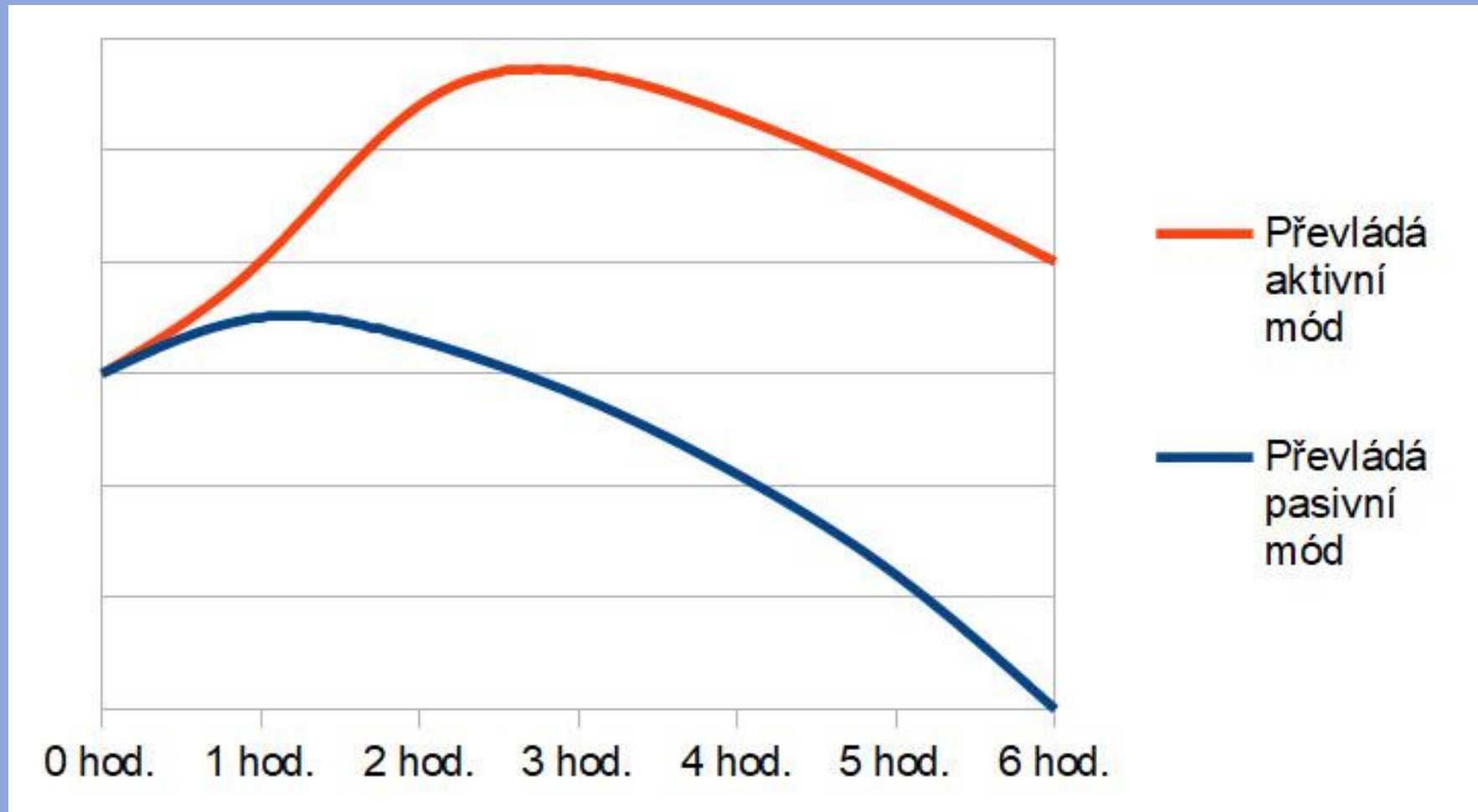


Figure 6.5, p. 153

OECD. (2015) Students, Computers and Learning: Making the Connection

Jak může způsob využití technologií ovlivnit wellbeing



Hypotetický vliv módu využití digitálních technologií na wellbeing v závislosti na čase (hod./den)

Digitální wellbeing pro Strategii 2030+