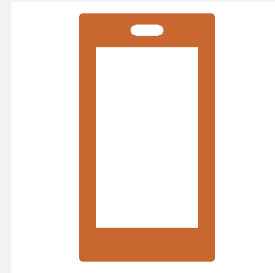


DOPADY DIGITÁLNÍCH  
TECHNOLOGIÍ NA ŽIVOTNÍ  
POHODU (WELL-BEING)  
UŽIVATELŮ

# 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”

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 smarphonu 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

spíš u nesociálních aktivit online  
sociální dovednosti tento vztah můžou tlumit



jídlo

kontext rodinných večeří



spánek

efekt počítače x mobilu  
různé aspekty spánku

## JAK TO TEDY JE?

- vztahy mezi technologiemi a WB existují
- nejsou ale příliš silné
- jsou zakotvené v kontextu situace
  - málokdy platí obecně “vezmu do ruky telefon → cítím se nějak”



## 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, ...

# VÝZKUMNÉ OKÉNKO

(TKACZYK ET AL., 2023)

**Jak čas strávený používáním chytrého telefonu během dvou hodin před spaním souvisí s časem usínání, délkou spánku, jeho kvalitou a ospalostí během dne?**

## **Kdo?**

- adolescenti 13 až 17 let

## **Jak?**

- výzkumná aplikace
- monitoring skutečného používání + dotazníky

## **Co se zkoumalo?**

1. srovnání účastníků, kteří obecně používají telefon před spaním méně, nebo více
2. variabilita použití telefonu v různých dnech a spánek

# VÝZKUMNÉ OKÉNKO

(TKACZYK ET  
AL., 2023)

## Výsledky

1. spánek účastníků, kteří obecně používají telefon před spaním méně a více, se neliší
2. doba usnutí a délka spánku se ale liší v závislosti na dalších typech médií (např. PC, tablet)
3. ve dnech, kdy adolescenti používali své telefony před spaním více, než je pro ně obvyklé, chodili spát o něco dříve a spali o něco déle

# VÝZKUMNÉ OKÉNKO

(TKACZYK ET  
AL., 2023)

## Možné interpretace

- obrazovka telefonu je příliš malá, než ovlivňovala cirkadiánní rytmus
  - na rozdíl například od počítače
- používání přímo v posteli, relaxační obsah → uklidnění, snazší usnutí
  - oproti např. sezení u PC a hraní střílečky
- ale nabízí se i další možná vysvětlení..

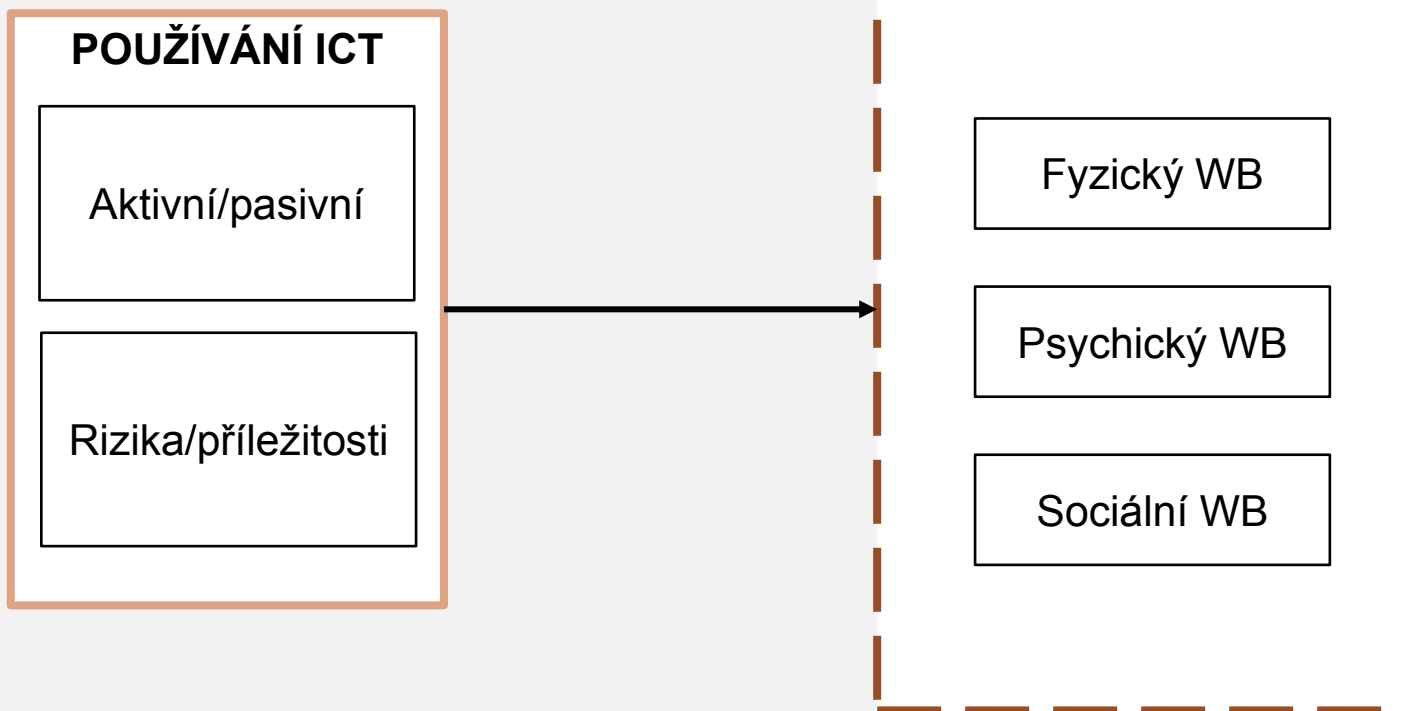
→ vztah technologií a well-beingu se neděje ve vakuu!



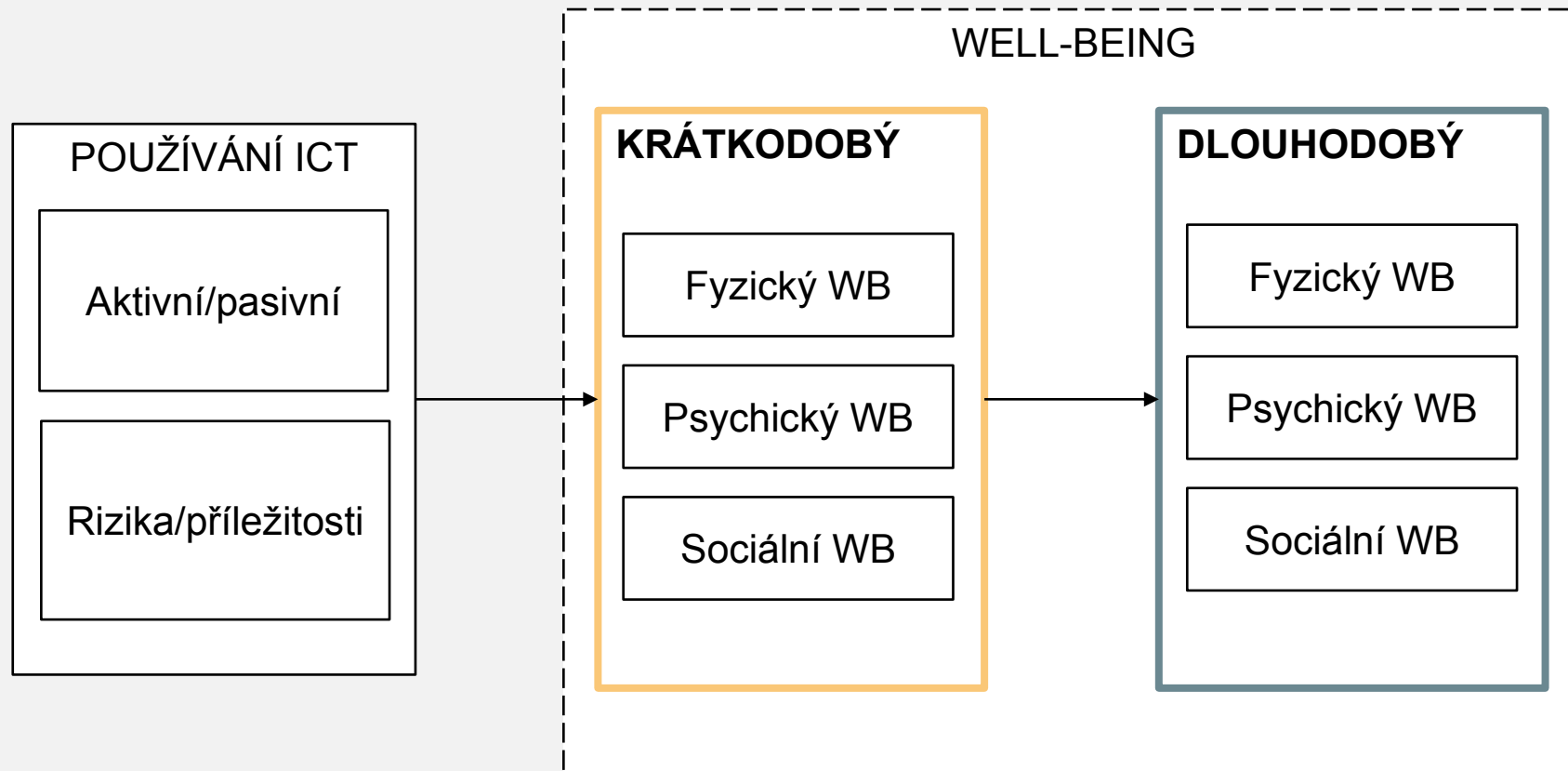
# KONTEXT POUŽÍVÁNÍ ICT

(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

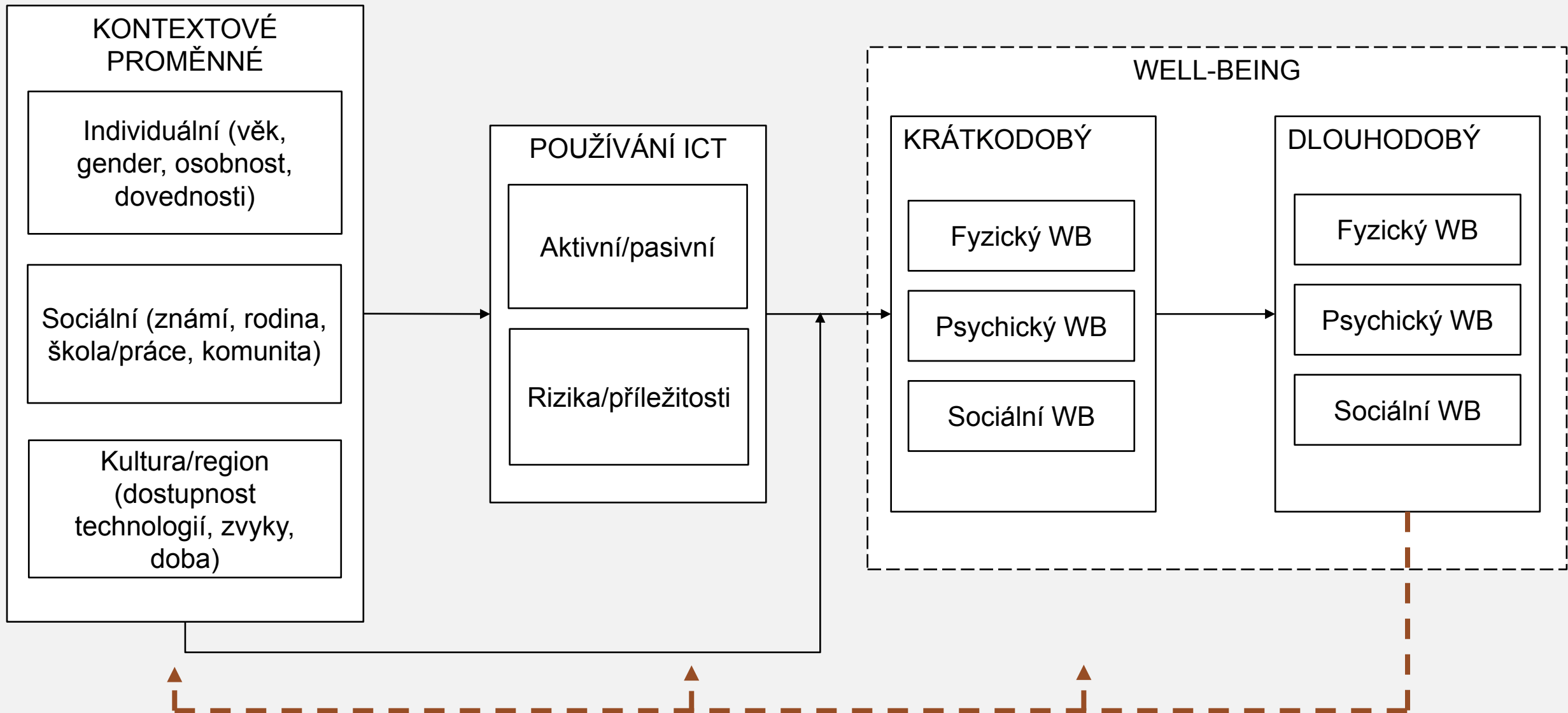
### DLOUHODOBÝ

Fyzický WB

Psychický WB

Sociální WB

# KONTEXT POUŽÍVÁNÍ ICT



A stack of five smooth, rounded stones of varying shades of brown and grey 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 light 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**
  - 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 nevíтанý 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)

# 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
- digi detox
  - úleva, že nemusím být dostupný x FOMO → možný nulový efekt na WB
- pravidla pro dané situace + intervenční aplikace → struktura a návyky
- osobní rozhodnutí pro odpojení se x pracovní nároky



# 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 svých 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.

1) Vaším zákazníkem je firma, která má většinu zaměstnanců na home office. Potřebují navzájem komunikovat, a tak se očekává, že budou většinu času online a na příjmu. Někteří zaměstnanci si ale stěžují, že když mají telefon neustále po ruce, odvádí je to od soustředěné práce. Některým členům týmu také vadí, že mají i večer pocit, jako by z práce nikdy neodešli, a pořád si kontrolují telefon pro případ, že by po nich někdo něco chtěl.

2) Vaším zákazníkem je místní gymnázium, kde probíhá debata, jestli povolit, nebo zakázat telefony ve škole. Některým učitelům vadí, že se do nich studenti dívají i o přestávkách a že nedávají pozor. Jiní by zas nechtěli přijít o jejich výhody ve výuce. Aktuálně si to má každý učitel nastavit po svém - s přestávkami si nejsou jistí. Shodnou se ale na tom, že chtějí u žáků vychovat zdravý vztah k technologiím a sami si ho vybudovat taky.

3) Vaším zákazníkem je oddělení zákaznické podpory v jedné firmě. Zaměstnanci řeší administrativu na počítači a komunikují se zákazníky skrz mail, SMS a telefonáty. O pauze začne většina z nich automaticky projíždět sociální sítě. Jejich manažer to chce změnit - jednak ví, že to není plnohodnotný odpočinek, jednak je podezírá, že tak tráví čas i mimo přestávky. Zároveň jim nechce telefon úplně brát, ví, že část týmu během pauz také například domlouvá vyzvedávání svých dětí a jejich hlídání.

# 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

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?