

1. Viděli jste před "půstem" od médií zaslaný film a video?

1. Jaká byla hlavní sdělení/myšlenky shlédnutého filmu a videa? Zkuste to prosím vyjádřit přesně.

2. Popište prosím svoje pocity v průběhu dne.

2. O co se hlavní sdělení/myšlenky opíraly? O jaké konkrétní argumenty, důkazy?

3. Popište prosím, co se vám odehrávalo s tělem, event. cokoliv dalšího (s jinými lidmi, ve vašich činnostech/chování apod.).

3. Byla podle Vás některá hlavní sdělení/myšlenky nepodložená? Uveďte prosím jaká, a vysvětlete.

4. Co vás k tomu všemu napadá? Co si z toho odnášíte?

4. Co z toho filmu a videa podle Vás vyplývá? Pro Vás osobně? Pro společnost?

ne

Pro tento experiment jsme si vybrala den, o kterém jsem si myslela, že nebyť online bude těžké. Vracela jsem se autem ze zahraničí a čekala mě 15hodinová cesta. V autě mi bývá blbě, pokud čtu, takže často při takových cestách sklouzávám k "sjždění" sociálních sítích, protože tam toho čtení moc není a rychle ubývá.

První část dne pro mě byla v pohodě. Koukala jsem z okna, spala, poslouchali jsme cedecko s hudbou (ne rádio) a nahlas četli povídky ze čtečky (u toho jsem zjistila, že mi už tak moc blbě nebyť a jednu povídku přečíst zvládnou).

V druhé části dne jsem ale začala mít pocit, že je čas se podívat, co se stalo nového. Další den nám totiž v práci startoval nový projekt a tak trochu jsem tušila, že se pravděpodobně vyskytnou nějaké problémy už dneska. A tak jsem vytažení mobilu odkládala, protože jsem tušila, že tam na mě bude čekat práce.

Bohužel jsem tušila správně a v okamžiku, kdy selhala navigace a musela jsem k navigování propůjčit svůj telefon, uvíděla jsem několik zmeškaných hovorů a smsky. Nedalo se nic dělat, půst jsme musela přerušit a vrhnout se do práce. U toho jsem cítila pocit viny, a to hned dvojnásobný. Za prvé, že jsem měla být online a dostupná kvůli práci, když jsem to tušila, že mě budou shánět, za druhé, že kvůli práci narušuji svůj experiment.

Vyříditi tyhle pracovní věci trvalo cca půl hodinky, ale ubědomila jsem si u toho, co mi na používání sociálních sítích vadí: člověk není plně přítomen na místě, kde se nachází. V autě jsem totiž jela s dalšími třemi lidmi, z nichž nikdo ten den nebyl online, protože neměli chytré telefony a nebo data. Takže i v době, kdy jsem začala řešit práci dál pokračovali v debatě a zrovna ohledně tématu, co mě fakt zajímalo.

A pěkně mě švalo, že vnímám jen každou pátou větu a nemůžu být přítomná pořád. Po dokončení pracovních povinností jsem s úlevou vypla data a mobil nevytáhla do dalšího dne rána.

Když mluvili zaměstnanci sociálních sítích, mluvili převážně o své osobní zkušenosti z práce. Vědci zase mluvili o svých výzkumech.

Sociální sítě už nejsou nástrojem, který bychom využívaly ke svému prospěchu, ale my, uživatelé, jsme využívání jako nástroj k vydělávání peněz skrze sociální sítě. Sítě soutěží o naši pozornost, protože to je to, co je skrze reklamu živí. Proto se snaží jejich tvůrci nacházet způsoby, jak získávat a udržovat naši pozornost. Film vysvětluje, jakým způsobem to sociální sítě dělají, jaký to má na nás dopad a co by se s tím dalo dělat.

Způsob, jakým fungují sociální sítě, znamená ohrožení demokracie. Sociální sítě vydělávají peníze na reklamě. Proto potřebují, aby na nich uživatelé trávili co nejvíce času, k čemuž vyvinuly sofistikované způsoby upoutávání pozornosti vedoucí až k vytvoření závislosti. Pro tyto metody je charakteristické, že vedou uživatele postupně do velmi úzce názorově vymezených a co nejradikálnějších sociálních skupin, ukázalo se, že pozornost nejvíce přitahuje obsah, který je kontroverzní, konspirační, je společensky či politicky radikální a především vzbuzuje emoce (černobilé vidění). Tímto způsobem ovšem sociální sítě polarizují společnost na nesmířitelné tábory a vedou k nárůstu preferencí radikálních názorových proudů.

Dále představují sociální sítě nebezpečí především pro dospívající a děti, u nich mohou vést až k posedlosti tím, jak je ostatní prostřednictvím sociálních sítí vnímají a jak jsou zde úspěšní (kolik mají lajků či sledujících). Mladí lidé zde sdílejí svůj život a jsou velmi citliví na případné negativní reakce od ostatních.

Dalším problémem sociálních sítí je, že jejich velmi mocné algoritmy mohou být zneužity diktátorskými režimy či obecně kýmkoliv k manipulaci s lidmi, kteří nejsou schopni takto propracovaným mechanismům odolat.

Byla jsem v pohodě, protože jsem celý týden měla docela digitální detox. Mobil a počítač jsem vytahovala jen na školu a práci, zbytek dne leželi v pokoji. Takže jsem si na jejich nepoužívání docela zvykla. Švalo mě ale, jak jsou lidi zvyklí, že jsou všichni pořád online. Pracovní věci tak řešíme na poslední chvíli a tudíž pak není možné si prostě jen tak na den mobil či počítač nezapnout, protože se jak naschvál musí vždycky něco řešit a všichni pak vyšílují, že člověk není pár hodin dostupný. V jedné ze zpráv, co jsem ten den obdržela byla věta, že nebyť celý den dostupná je "nezodpovědně". Uvažuji, že si všude nastavím automatické odpovědi, že nejsem dostupná vždy a všude, protože se snažím žít v přítomném okamžiku a ozvu se vám, až pro to budu mít vhodné podmínky.

Občas nebylo jasné, z kama kdo jaké informace má (věty jako "studie ukazují" atp.), což ale bývá u dokumentů běžné.

První dojem: smazat Facebook. Druhý dojem: Ale jak? Všichni tam jsou, moje práce tam je, nedokážu si představit život bez nich. Nebo vlastně dokážu, ale moc nevím, čím bych se pak živila a i když začnu vydělávat mimo online svět, jak o sobě dám vědět lidem?

Osobně mě to nakoplo posunout se v omezování využívání sítí ještě dál. Smazat si je z mobilu a používat je na počítači a opravdu jen v době, který mám vyhrazený pro práci.

Pak mi ale ještě vyvstává morální dilema, jak sociální sítě využívat v práci tak, abych nepodporovala jejich negativní vliv? Je eticky správné vydělávat jako influencerka?

Kdyby společnost zakázala sociální sítě celkově, podobně jako užívání tvrdých drog, jak by asi vypadal náš svět? Neměli bychom to udělat?

Nejsem si zcela jist, zda film poskytuje dostatečné důkazy o skutečné kauzální souvislosti mezi rostoucím počtem sebevražd a psychologických potíží se sociálními sítěmi. To stejné platí o například růstu preferencí extremistických stran (v Evropě to mohlo souviset spíše s uprchlickou krizí). Jsou uváděny jednotlivé případy lidí ovlivněných sociálními sítěmi, to však mohou být jen případy pomatených jedinců. Za komunismu mohl mít člověk určitě dojem, že televize vede k celonárodní závislosti na jejím sledování (příčemž v ní byla jednostranná komunistická propaganda). Firmy provozující sociální sítě velmi zbytečně během krátké doby, mohou být kontroverzní i proto, že jsou prostě tak úspěšné.

Pro mě osobně mnoho ne. Možná i díky svému věku si troufám říci, že na sociálních sítích závislý nejsem (v dětství jsem je nepoužíval). Myslím si, že o velký problém může jít u mladých lidí. Rovněž se domnívám, že je třeba výrazně zohlednit existenci sociálních sítí a internetu v legislativě, je třeba nastavit hranice. Pro politology, sociology a psychology je zde velký úkol ve vyjasnění spojitosti sociálních sítí s fungováním demokracie a občanské společnosti. Ze svého okolí mám u některých lidí spíše únavu z technologií, to ovšem může být moje sociální bublina :)

<p><i>ano</i></p>	<p><i>Zprvu se musím přiznat, že počítači jsem se na 100% nevyhnula z důvodu nutnosti vypracování dílčích úkolů v rámci školy a práce. Půst jsem tedy podstoupila v rámci sociálních médií (tedy instagram, facebook apod.). Jsem si vědoma svého problému v kontextu těchto médií, troufám si ho nazvat přímo závislostí, ale upřímně jsem nečekala, že půst bude tak těžký. Sociální média používám v běžném životě na rozptýlení a v rámci možnosti uklidnění. V době koronavirové, kdy jsme prakticky zavření doma, je navíc tato aktivita velice efektivní v rámci vyplnění "volného času" (opravdu se ho tím dá ztratit hodně). Čeho jsem si byla vědoma i před půstem, nebo co se dalo očekávat, byl můj strach z toho, že mi něco unikne. Že na těchto sítích jsou příspěvky jiných lidí tak důležité pro můj život, že kdybych o ně přišla, ztratím opravdu hodně. Pociťovala jsem tedy nervozitu, napětí, neustálou tendenci sahat po telefonu a následně uvědomění, že to nemůžu, ke konci jsem pocítila dokonce vztek a vyloženě jsem se těšila na další den.</i></p>	<p><i>V kontextu těla mě napadá pouze ta tendence ruky ve volné chvíli sáhnout po mobilu. V kontaktu s jinými lidmi jsem byla pravděpodobně podrážděnější než obvykle.</i></p>	<p><i>Z tohoto experimentu si odnáším, že pocity, které jsem prožívala během půstu byly velice nepřijemné a ráda bych své tendence do budoucna přinejmenším zmírnila. Myslím tím, že se budu snažit pracovat na své "závislosti", která mě v mém životě značně omezuje. Nelíbil se mi pocit, že mě sociální média natolik ovlivňují.</i></p>
<p>Hlavní myšlenkou bylo poukázání na nebezpečí, které pro nás jako pro jedince/společnost mohou znamenat sociální média. Pohlcuje nás svět, ve kterém je online komunikace primární a k tomu dochází prostřednictvím persuasivní technologie - sociální média jsou založena na algoritmu, který cílí na lidskou pozornost, sbírá data a vyhodnotí, co jako dalšího uvidíme aby udrželi naši pozornost v rámci tohoto média - to z nás prakticky dělá produkt, naše pozornost je produkt, za který platí zadavatelé reklamy. Jedním z neméně důležitých problémů je také politická manipulace skrze tato média, která vede k polarizaci společnosti, radikalizaci, populismu apod. a to může vážným způsobem narušit státy, které jsou založeny na demokratických hodnotách. Dostali jsme se do doby fakenews, kdy je velice těžké rozlišit pravdu od konspirační teorie, lži, manipulace.</p>	<p>Já jako jedním z důkazů vnímala výpovědi lidí, kteří se podíleli na vývoji těchto médií a kteří jednoduše hovořili o vlastní zkušenosti. Důkazem v kontextu vlivu na populaci mohl být vzrůst depresi u mladých lidí s nástupem sociálních médií, vytvořené algoritmy (za některými stáli lidé z dokumentu), jeden z hlavních argumentů byl obchodní model, který cílí na co nejvyšší zisk. Jedná se tedy o předpoklad mainstreamové ekonomie - maximalizace zisku, člověk jako produkt.</p>	<p>Popravdě jsem takovou přímo nezaregistrovala. Možná by se zde dala zařadit myšlenka existenciální hrozby - jedná se pouze o domněnky, co se možná stane, když nedojde k radikální změně - tedy k zavedení omezení, pravidel, směrnic v rámci těchto médií. Podle tvůrců dokumentu je zapotřebí zničit model získávání pozornosti.</p>	<p>Mé tyto zdroje přiměly k přemýšlení o sociálních médiích jako takových a donutily mě zhodnotit můj vlastní vztah k nim - nechci být závislá. Také si myslím, že je to jedna z dobrých cest, jak lidem ukázat alespoň v základech princip kritického myšlení - nevěřit všemu co se píše, ověřovat informace, dívat se na věci z různých úhlů pohledů. Myslím, že videa poukázaly na potřebu změny ve společnosti, na problém, který zde přetrvává již nějakou dobu - a tím je, jak snadno jsou sociální média zneužitelná.</p>
<p><i>ano</i></p>	<p><i>Celý den jsem si cítila opravdu dobře, poslední dobou mě často přepadají úzkosti a jsem naprosto zahlcená tím, že musím být stále online – kvůli škole, práci a teď už i kvůli socializaci. Opravdu mě to vyčerpává a cítím se neuvěřitelně nesoustředěná. Neskutečně se mi ulevilo, když jsem se místo kontroly telefonu vydala vstříc dni off-line. Čeho jsem se obávala nejvíc bylo vynechání hudby. Většinu času jsem na svém bytě sama, a proto si téměř stále pouštím hudbu – z telefonu, což mi popravdě úplně nevyhovuje, ale mám pocit, že ticho by bylo horší. Přichystala jsem se a sedla si ke snídani, místo hudby jsem si zapálila svíčku, chvíli se cítila nesa, ale najednou se dostavil klid, tak jak jsme zmiňovali během sebe-experimentů v přírodě. Přestala jsem mít pocit, že mi něco uniká, a uvědomila si, jak je to tento pocit absurdní. Došlo mi, že mám před sebou celý den, celý den! Najednou mi přišlo, že je to daleko víc času než jindy. Cítila jsem se trochu jako v dětství a měla jsem dojem, že přichází dobré nápady. Den předtím jsem viděla dokument, tušila jsem, že v tomto pořadí si budu den bez médií užívat ještě o něco více než naopak.</i></p>	<p><i>Překvapilo mě, že na mě dolehla obrovská únava a odpoledne jsem na 3 hodiny usnula. To u mě není obvyklé. Přičítám to té úlevě, kterou jsem zmiňovala výše. :)</i> <i>Bylo jednodušší poslouchat své tělo a respektovat ho. Ráno jsem se vydala do města k lékaři a cítila se daleko více všímavá. Delší konverzaci jsem vedla jen se svým spolubydlicím, ale opravdu zajímavé jsme si toto a další témata popovídali. Bylo vtipné, že mu dvakrát zazvonil telefon. Nejprve jsem cítila paniku, že je to můj telefon a že nevím, co si počít. Nicméně ve chvíli, kdy jsem zjistila, že není můj se mi ulevilo a vlastně mu to ani nezáviděla. Poslední věc, která mě napadá – soustředění. Cítila jsem se soustředěná. To bylo skvělé! Zní to opravdu bláznivě, uvědomuji si to. Ale je to tak. Ke konci dne na mě přicházela úzkost z toho, co mě čeká zítra. Došlo mi, že to není dobré a že bude třeba mírně pozměnit přístup k přípravě do školy, tak abych se z toho nezláznula.</i></p>	<p><i>Už během dne jsem přemýšlela nad tím, jaké změny v tomto ohledu provedu. Uvědomila jsem si, že už od té doby, kdy mám v telefonu všechny možné aplikace se necítím úplně svá. Ale říkala jsem si, všichni to tak mají, člověk si zvykne. V tuto chvíli však vím, že jsem si nezvykla, tak abych se v tom cítila komfortně. Už delší dobu nad tím přemýšlím, ale nakonec jsem nikdy žádné razantnější kroky neprovedla spíše ze strachu, že mi něco unikne, že budu stát někde mimo. Zároveň mi došlo, že je to opravdu jen o tom, jak si to člověk nastaví a na co nechá lidi kolem sebe zvyknout. V tuto chvíli nesmažu své účty ze sociálních sítí, ani nehodím telefon do přehrady, nicméně jsem výrazně zredukovala aplikace, které v něm mám. A už vím, že tohle je opravdu jen na mě. :) Napadla mě i možnost se vrátit k tlačítkovému telefonu, no třeba to v budoucnu přijde...D Uvědomuji si, že momentálně mám razantnější nápady a časem mě sociální sítě zase trochu otupí. Z toho důvodu je dobré podobně „půsty“ podnikat, vracet se k sobě. Ráda bych je do svého života zavedla pravidelně. Moc děkuji za tento experiment, jsem opravdu vděčná, že díky škole, jsem „nucena“ zkusit něco tak jednoduchého. Je to neskutečně důležité. Díky, díky, díky:)</i></p>
<p>Dokument divákovi ukazuje, jakým způsobem fungují sociální sítě a společnosti, které za nimi stojí, jak ovlivňují člověka a jaké to má důsledky. Jednou z důležitých myšlenek je to, že pokud člověk za služby neplatí, on sám je produktem. Přesněji řečeno, na tomto trhu je komoditou lidská pozornost, o kterou se ve světě sociálních sítí neustále soutěží a se kterou se obchoduje. Naše pozornost je často distribuována určitým směrem pomocí příspěvků, které se zobrazují právě nám. Tento výběr je daný algoritmem, který je navržen podle modelu, který předpovídá naše chování. Takový algoritmus je tvořen na základě našich reakcí – na co klikáme, jak dlouho strávíme nad jednotlivými příspěvky, v jaké části dne jsme online, co vyhledáváme, ale například i to, kde se nacházíme. Dalším sdělením je to, že v současné době prostor sociálních sítí téměř není regulován zákony a dalšími opatřeními a sociální sítě nenesou zodpovědnost za to, co je skrze ně šířeno. Hlavním mechanismem fungování těchto firem je tvorba a zvyšování zisku.</p>	<p>Hlavní myšlenky se opíraly o zkušenosti a výroky odborníků působících v sociálních médiích, na významných univerzitách, vedoucích výzkumy a dalších.</p>	<p>Těžko říct. Zmínila bych možná část vykreslující politickou polarizaci a přibývající střety. Samozřejmě k tomu dochází, nicméně tato část mi přišla mírně manipulující s divákem. Na druhou stranu uznávám, že do situace nemám obsáhlý vhled.</p>	<p>Je nutné abychom sami sebe začali chránit. Je nebezpečné spoléhat na to, že to za nás udělá někdo jiný. Existuje spousta tipů, jaké konkrétní kroky podniknout pro aspoň částečného omezení vlivu sociálních médií, některé z nich byly dokonce zmíněny na konci dokumentu. Pro mě osobně to byla ochutnávka něčeho, o co bych se chtěla o trochu více zajímat – co konkrétně může jednotlivce podniknout. Nejdůležitější je dle mého názoru snažit se chovat na sociálních sítích co nejvíce vědomě. Co se týká společnosti, souhlasím s tím, že je na místě co nejdříve vytvořit zákony regulující sběr dat a obecně působení těchto médií na nejdělní. Věřím, že ve školách by měla být vyučováno, jak s těmito médii zacházet.</p>

<p>ano</p> <p>Upozorněny jsou problémy spojené s vývojem sociálních medií. Společnosti jako Google a LinkedIn manipulují data, která získají o nás a naší činnosti. Chtějí tím dosáhnout tří hlavních cílů: angažovat naši pozornost (přitažlivým designem), nabídnout nám reklamy na míru a (ekonomicky) růst. Stáváme se „produkty“, jejichž chování je předvídaná a nasměrováno počítačovými algoritmy těchto společností, aniž bychom si toho všimli. Jsou to algoritmy, které nejsou objektivní pravdou, ale jen řízené zájmy společnosti. Naše identity jsou taky závislé na sociálních sítích a s nimi naše sebedůvěra. Stimulované je naše krátkodobé uspokojení a tím roste konstantní potřeba použití. Stoupá deprese spolu s fenoménem „snapchat dysmorphia“. Tzv. „rabbít hole“ mechanismus polarizuje naše názory tak, že ztratíme jakýkoli pocit jednotnosti. Také se rychleji šíří fake news. Je jednodušší se spojit s lidmi, kteří mají určitý názor. Politické volby se také následně polarizují. Hněvivé projevy katalyzují zájem a lidé se pouštějí sami do násilných aktivit. A odcižují se od reálného světa. Jde o několik možných dystopických scénářů, jako např. občanská válka. Technologie z nás vytahují to nejhorší. Ovlivňují naše mozky, které se skoro vůbec nevyvinuly za tu dobu, co jsme vyvinuli technologie. Nemůžeme být tak rychlí, jak počítače. Jako řešení jsou nabídnutá státní a „domácí“ regulace, v rámci rodiny nebo individuálního</p>	<p>Ze začátku jsem byla nervózní a bylo to těžší se na media nekouknout. Měla jsem strach z toho, že mi bude úzko, ale postupně se to stalo jednodušší a cítila jsem se skvěle. Měla jsem najednou hodně energií a radosti. Hodně jsem přemýšlela nad tím, co sociální media dělají se mnou, s mými vztahy v každodenním životě. Jak se můj život změnil od té doby, co jsem si koupila první I-phone, který moje interakce s technologií, s lidmi a s informacemi podstatně zrychluje. Napsala jsem do sešitu 4 stránky poznámek. Uvědomila jsem si toho, jak často prokrastinuji nebo se něčemu vyhýbám použitím mobilu. Stalo se mi párkrát za ten den, že jsem se automaticky pustila do scrollování mailů nebo zpráv, i když jen na vteřinu nebo dvě. Také jsem si více uvědomila, proč mě určité činnosti tolik nadchnou, kvůli jejich "analogickému", spontánnímu charakteru. Například mě moc baví to, že teď bydlím v přízemí a kamarádi mi můžou kdykoliv házet kamínky na okno, či na něj ťuknout, aniž bychom to museli domluvit dopředu. Nejnáročnější bylo nepouštět si hudbu a nepodívat se na zprávy, které se netýkaly "naléhavých" organizačních otázek. Jsem ráda, že jsem si více všimla toho, kolik vnějších vjemů ovlivnilo můj život a moji schopnost se soustředit v posledních měsících a letech.</p> <p>Jako důkazy o dopadech na naše životy ukazují fiktivní scény z každodenní reality, ke kterým se můžeme jednoduše vztahovat. Doporučuji v tomto ohledu druhý díl páté sezóny seriálu Black Mirror, „Smithereens“. V dokumentu, paralela mezi kolem a business-oriented technologií umožňuje jasný pohled na moc té druhé nad námi. Mluvíci z filmu pracují nebo pracovali v těchto společnostech a vysvětlují, jak se tam měří naše aktivita on-line, co všechno z ní, a jakými mechanismy si přitahují naši pozornost. Ukazují logiku „králičí nory“, tj. jak se stane to, že se polarizují naše chování a myšlení, tím, že nám nabízejí pořad „to samé“. Vidíme záběry z televizních novin o tom, jak jsou desítky miliónů lidí závislé na těchto aplikacích, nebo také o tom, že nějaká studie potvrdila souvislosti mezi mentálními zdravím a sociálními medií. Také vidíme grafy o tom, jak od let, kdy se sociální média rozšířily nejvíce, vyrostl počet sebevražd mladých holek v Americe. Vidíme záběry podzemní počítačů, které tu manipulaci uskutečňují.</p>	<p>V těle jsem ráno cítila napětí, pak stoupající uvolnění se. To, že jsem nemohla zapnout počítač, bylo jako kdybych najednou neměla vůbec co dělat, protože jsem cítila potřebu ten den využít učením se či nějak produktivně a stále mě jako první věc napadal počítač, i když jsem hlouběji v sobě věděla, že jsem si mohla číst nějakou knihu. Také jsem měla pocit, že by mě počítač uklidnil, ale uvědomila jsem si, že se jednalo o krátkodobé uspokojení, a že by mě kniha uklidnila více, kdybych ji jen otevřela. I kvůli těmto pocitům, jsem ten den spíše vzala jako úplně volno a neucíla jsem se. Ze začátku jsem chtěla jet na výlet do přírody s kamarády, ale cítila jsem potřebu zůstat doma a odpočinout si. Navíc jsem si řekla, že to bude zajímavější pozorovat, jak reagují, na experiment, když nemám větší rozptýlení. Jenže jsem nakonec celý den měla nějaké návštěvy, můj den se přizpůsobil aktuálním příležitostem, neměla jsem ho dost naplánován a nebyla jsem si na takové fungování dost zvyklá, abych se mohla přesvědčivěji řídit improvizací a abych lidem řekla "Ne, teď si budu pro sebe číst". Z jedné strany jsem kamarády ráda uviděla a něčeho nelituji, z druhé strany mám rozpačité emoce a beru to jako podnět k budoucí sebedisciplíně. Večer jsem si také užila – při konverzování s kamarády - barvení omalovánky, což je činnost, kterou mám velmi ráda, ale málokdy se do toho pouštím. Také jsem ke spánku trochu experimentovala s přírodními halucinogeny, které normálně neberu, protože na to potřebuji dostatečný klid, dost volna a správnou, stabilnější, dlouhodobější náladu. Den bez medií mi přišel ideální příležitostí. Takže jsem volno a Samhajnský úplněk slavila ponořením se do imaginace a procitěním svého těla. Při meditační poloze jsem zažila velice intenzivní uvolnění všech svalů a zároveň jsem se cítila silně a zregenerovaně. K této poslední fázi jsem si už pustila nějakou hudbu z YouTube. Zabavilo mě (a snad nedostatečně vyžděsilo), že se po chvíli moje indie-rock písně změnily na nějaké dlouhé psychedelické tracky, které si normálně nepouštím a ke kterým mě YouTube výběr nikdy nenasměroval.</p> <p>Závěry o kauzalitě mezi růstem sebevražd a využívání sociálních medií se mi zdají nějaké rychlé. To samé, co se týče mentální zdraví a sociální media. I když nepochybněji, že by to byla pravda. Problém je nezdídka ukázán z intuitivního hlediska. Např. to, jaká slova používáme (uživatelé). Fotky a záběry jsou také doložené jako kdyby byly dostatečnými důkazy jasné reality. Bylo by lepší pro nás diváky najít konkrétní studie, které zkoumaly tyto projevy a pomohlo by, kdyby je nám rovnou nabízeli autoři a podpůrce filmu. Zároveň si myslím, že jde o problematiku reálnou. Akorát s mnoha proměnami. Také si myslím, že hledání ideálního designu a přesných regulací nemůže být jedinou cestou k lepšímu a zodpovědnějšímu použití těchto nástrojů a že to nás bude naopak nadále přesvědčovat v to, že nemůžeme, jako jednotlivci, mít kontrolu nad svým vlastním jednáním.</p>	<p>Jak díky filmu a videu, tak díky této zkušenosti si jsem mnohem víc vědomá toho, co by mě mohlo rozptýlit a snažím se tomu vyhýbat, cítím se odolněji.</p> <p>Měli bychom takové informace rozšířit, vybrousit svou kritickou mysl, trávit méně času nevědomým užíváním takových technologií. Také můžeme tlačit, aby nastala nějaká změna v těch společnostech a aby nefungovaly podle současných modelů toku peněz a dat. Aby se z extraktivního modelu přeměnily na důvěrný. A můžeme je samozřejmě bojkotovat. Také se můžeme snažit o regulace, přijde mi docela efektivní navržený nápad o zdanění množství sbíraných dat. Ale nejlepší by bylo, kdyby tyto informace byly integrovány do vzdělávacích systémů. Já osobně jsem už začala hledat nějaké alternativy ke svým předevidějším zvykům. Omlouvám se za překročení počtu znaků, přišlo mi to vše celkem podstatně.</p>
<p>ano</p>	<p>Ráno pro mě bylo trochu jiná, protože i já jsem ta osoba co se jako první ráno podívá na svůj telefon a na současně zprávy. Celkově jsem ale své ráno strávila celkem produktivně - u snídaně jsem si například četla knížku, ke které se už tak půl roku vracím. Poté jsem byla na procházce se svým pjskem a vařila oběd. Nutnost se dívat na mobil či něco jiného jsem tedy neměla. Odpoledne ovšem bylo již horší. Obvykle se ve volný den koukám třeba na seriály nebo dělám něco na počítači do školy. To jsem dnes ovšem nemohla. Četla jsem si tedy různé knížky, a nakonec jsem i u tohoto čtení asi na 2 hodiny usnula. Moje tělo to zřejmě potřebovalo. Poté jsem šla opět se svým pejskem na procházku do přírody, kterou jsem si i přes nepřízeň počasí užila. Celý večer jsem pak strávila opět čtením. Den bez technologií mi tedy celkově nepřišel tak hrozný a spíš mi přišel velmi odpočinkový a příjemný.</p>	<p>Jelikož se ocitám ve své méně aktivní části měsíce, celý den jsem byla unavená. Toto zpomalení mi tedy velice vyhovovalo. Co jsem ovšem pocítila je to, že jídlo mi třeba více chutnalo. Bylo to asi tím, že obvykle u jídla na něco koukám - to jsem teď ovšem nedělala. Zároveň mi celý den přišel o dost delší - zřejmě nám ho zkracuje to dívání se nedůležité věci na internetu. Jelikož byl i celý den doma můj přítel (má neschopenku), bylo hezké vidět, že i on se snaží na technologiích trávit méně času. Večer se ovšem díval na film a já jsem tedy slyšela televizi z druhé místnosti. Žádné nutkání se k němu připojit se ovšem nekonalo.</p>	<p>Věřím, že do budoucna toto budu opakovat. Již o prázdninách jsem měla možnost být takto (bez mobilu, internetu, televize atd.) na 9 dní v bulharských horách. Ze začátku jsem se obávala, jaké to bude, protože přeci jen momentálně není zcela "normální" doba. Co kdyby se někomu něco stalo a já o tom nevěděla? Co když se nedostanu domů kvůli zavření hranic? Tyto myšlenky ovšem po pár dnech zmizely a já dnes mohu říct, že to bylo snad těch nejlepších 9 dní v mém životě. To odpojení od všeho je opravdu až léčivé a pokaždě ho doporučuji každému s kým na to přijde řeč. Člověk se najednou cítí jakoby vytržen od každodenního shonu a vše mu přijde mnohem více v souladu. Často si říkám, jaké to bylo žít v době bez tohoto všeho. Myslím si, že lidé by byli mnohem přívětivější a třeba by nebylo na světě tolik problémů.</p>

Hlavní myšlenka filmu Social Dilemma je dle mého názoru to, že sociální média jsou schopna s námi skrytě manipulovat. I přesto, že si myslíme, že jde o pouhý druh zábavy, jde zejména o obchodní model, který se nám snaží podsouvat určité myšlenky či názory. Systém si je schopný vytvořit náš algoritmus chování a podle něj nám nabízí příspěvky a nadále navržené reklamy. Doplnující video je pak souhrnem těchto myšlenek a doplněním důrazu na to, že tento obchodní model cílí i na rozdělení společnosti.

ne

Osobně za hlavní myšlenku filmu/video považuji myšlenku, kterou Tristan Harris vyjádřil větou „With great power comes no responsibility.“ Myslím, že tahle věta, odkazující na jednání mediálních korporátů a technologických firem jako je Google, Facebook, Instagram nebo Youtube je nejzásadnějším leitmotivem, který se ve filmu objevuje a koresponduje i s názvem – The Social Dilemma. Mnoho zpovídaných v dokumentu zmiňuje nerovnost, která vzniká mezi námi – uživateli a mezi technologickými společnostmi. Oni o nás vědí všechno, znají naše chování, dokáží ho predikovat a podle toho cílit reklamu a vydělávat peníze. My o tom, jak funguje jejich podnikání s námi v roli produktů nevíme v podstatě nic. Podle toho, že se v dokumentu vyjadřovali především bývalí zaměstnanci těchto firem, kteří svými výpověďmi jako by poodkrývali záclonu toho, kam jako „běžný uživatel“ nevidím, podle toho soudím, že je film morálním apelem na společnost, aby po korporacích začala vyžadovat onu zodpovědnost, která zaznívá v citované větě. V opačném případě se nepaměť bude pouze prohlubovat a důsledky pocítíme jako společnost všichni.

Dopad na psychiku lidí byl dobře uveden na vzrůstající se počtech depresí a sebevražd u mladých lidí. Byly zde uvedeny grafy, které narůstající počty ukazovaly. Všechna tato čísla pro mě byla naprosto šokující. Osobně mi tato čísla přijdou velice reálná, protože se mi opravdu zdá, že i jen o pár let mladší lidé jsou více náchylní na deprese nebo mají i více sebevražedné sklony. Hodně dlouhou dobu jsem toto nechápala, proč i jen o 3 roky mladší lidé jsou takoví. Díky tomuto filmu ale dnes již nejspíše chápu. Dále se zde objevila také myšlenka rozdělování a radikalizace společnosti. Tyto názory zde byly také podpořeny grafy ukazující neustále se polarizující se politické myšlení americké společnosti. Zároveň zde bylo uvedeno, že se nacházíme i v době, kdy lidé více věří hoaxům. Vzpoměla jsem si i na to, že některé argumenty jsou podpořeny tím, že je psychologicky dokázáno, že sociální média ovlivňují naši hladinu dopaminu - je tedy velmi reálné se na nich stát závislými.

Pro sebexperiment jsem zvolila sobotu, tedy víkend, kdy se snažím spíš nepracovat a nabírat sílu do dalšího týdne. V tomhle ohledu se to ukázalo jako kámen úrazu, jelikož si myslím, že půst od médií je o to těžší, když člověk "nemá co na práci". Proto když jsem během dne měla nutkání sáhnout po telefonu, nebo najít vyplnění času v médiích, byly to chvíle, kdy jsem se nudila. Moje pocity bych tedy popsala jako pocity nudy, nevěděla jsem si rady co se získaným časem, musela jsem si aktivně vymýšlet alternativní zábavu (většinou jsem to vyřešila čtením).

Připadalo mi, že se film primárně opírá o výpovědi bývalých zaměstnanců velkých mediálních korporátů a jejich svědectví. Kromě nich občas vystupovali i jiní odborníci a na několika místech se objevila grafická znázornění citovaných čísel a statistik.

Přišlo mi, že vše bylo velmi dobře podloženo. Jediné co bych mohla namítnout je to, že ne všichni jsou na sociálních sítích závislí. K tomu navíc si myslím, že je i minimum produktů, které si lidé díky reklamám na sociálních sítích koupí. Toto ale může být můj mylný odhad. Dobré je také dodat, že větší část lidské populace sociální média ani nepoužívá a tudíž jde o problém pouze určité části společnosti.

Myslím si, že jsem zas tak těžké "abstinenční příznaky" neprožívala, po tělesné stránce jsem toho moc nevypozorovala, možná mírné napětí a nervozitu. Ve vztahu k ostatním lidem se to projevilo tak, že jsme si s rodinou večer zahráli společenskou hru, i když bychom asi normálně zvolili sledování filmu.

Myslím, že potencionální problém může spočívat právě v tom, že mnoho sdělení spočívá právě na výpovědích lidí, kteří ve filmu mluví (Tristan Harris a další). Jsou jistě důvěryhodnými zdroji v tom ohledu, že prostředí, o kterém mluví sami poznali a byli jeho součástí, tím pádem o něm můžou referovat. Zároveň jsou možná jedinými zdroji těchto informací, protože pochybuji, že to, o čem většina z nich v souvislosti se svými bývalými zaměstnavateli mluví (ona dilemata, interní spory a etické otázky) bychom našli ve výročních zprávách. Na druhou stranu myslím, že vždy když se opíráme o kvalitativní výpovědi respondentů je na místě obezřetnost - nemohou existovat jejich osobní skryté zájmy? Není jejich chování motivované nějakými osobními problémy, třeba záští vůči bývalému pracovišti? Vím že jsou to hypotetické a mírně konspirační otázky, ale věřím, že by nás, jako "výzkumníky" měly napadat.

Pro mě osobně je to velmi oči otevírající film, protože si sama uvědomuji někdy narůstající závislost na sociálních médiích. Rozhodně se od teď budu snažit trávit na sociálních sítích co nejméně času. V budoucnu si je možná i ze svého telefonu vymažu. Je totiž opravdu citelné, kolik reklam dennodenně na facebooku nebo instagramu vyskočí. Jejich počet se navíc neustále navyšuje a jejich délka se prodlužuje. Celkově je tento druh moci opravdu děsivý a já mohu jen doufat, že celá společnost se nenechá takto ovládat.

Myslím, že jsem poměrně ostražitá v tom, abych si na médiích nepěstovala závislost. Je jasné, že ve dnešní době, kdy se veškerá média stala neodmyslitelnou součástí našich životů je najednou zvláštní tato náhla "abstinence", ale nepovažuju to za nic katastrofálního, jelikož věřím, že i když jsem nevěděla, jak bez médií trávit čas, kdyby tento půst trval pár dní, věřím, že se rychle přeorientuji na jiné činnosti. Myslím, že bychom neměli média demonizovat, jsou to dobří sluhové. Přitšvih je, když se pozvolna a nenápadně ze sluhů stanou naši pánové. Konkrétně mi to přijde hodně nebezpečné u sociálních sítí a scrollování nekonečného feedu. Tam mi přijde, že někdy opravdu jednáme hrozně pudově a pasivně a toho se snažím aktivně varovat. Jinak myslím, že média přinášejí mnoho dobrého, i když souhlasím, že je víc než důležité být si vědomý jejich síly a vlivu a naučit se jejich používání regulovat. Tohle by mělo být součástí výuky už na základní škole.

Film jsem viděla až po tom, co jsem absolvovala další část úkolu - půst od médií. Film byl tedy pro mě poněkud "oči otevírající" a to i přesto, že jsem o mnohých problémech, které jsou v něm zmiňovány věděla už předtím. Ale rozsah toho, jak obrovský vliv těchto několik korporací má, jsem si upřímně neuvědomovala. Proto zpětně hodnotím jako naivní myšlet si, že dnes nad sociálními médii vlastně můžeme mít nějakou kontrolu. Podle toho co zaznívá v dokumentu jsme už podlehli všichni, i když si myslíme, jak moc jsme vůči těmto tlakům rezistentní.

Pro společnost z toho podle mě vyplývá naprosto zásadní věc - pojdme se vzájemně vzbudit z tohoto "očarování", pojdme zvednout hlavu od mobilů a postarejme se o to, aby všichni věděli, co to v důsledku znamená, když bereme do ruky telefon (veřejná diskuze, vzdělávání ve školách, medializace tématu). Je zásadní, abychom dneska všichni věděli, jakou cenu platíme za věci, které jsou na internetu "zadarmo". Že kartička do Billy se slevami není milý dárek obchodu věrnému zákazníkovi, ale že na tom opět ztrácíme my sami. Děsí mě, jak málo lidí (i v mém nejbližším okolí - vím ze zkušenosti) tohle neví a žije v naprosté ignoraci všeho výše popsaného. A následně - pojdme vyžadovat po těch, kteří takové prostředí vytvořili odpovědnost. Donuťme je převzít odpovědnost za to, co vytvořili (jako to zaznívá ve filmu), protože tak to funguje i v jiných odvětvích ekonomiky a průmyslu. IT průmysl nesmí být výjimkou. A tohle musíme realizovat skrze vlády a zákonné regulace - věřím, že jiná cesta není.

ne

Během snídaně si obvykle pustím nějaký film. Těchto okamžiků si moc cením, protože většinou dělám přestávky jenom na jídlo. Teď jsem však během jídla musel koukat do zdi. Na začátku to bylo nudné, bylo mi líto, že takto ztrácím čas a přicházím o odpočinek. Ale těšilo mě, že moje oči mohou odpočinout od obrazovky. Pak jsem se začal ponořovat do myšlenek, díky kterým jsem se nenudil. Po snídani jsem měl nepříjemný pocit, že jsem zmarnil čas. Pak jsem se vrhl do studia (požíval jsem i notebook ale neměl jsem zapnutý internet, jinak to nešlo). Když jsem se unavil, začal jsem občas mít nutkání zkontrolovat IS nebo nějakou sociální síť, pak jsem vzpomínal na to, že nesním a cítil jsem úlevu. Byl to opravdu pocit úlevy, jako bych se zbavil nějaké povinnosti.

Studoval jsem v kuse docela dlouhou dobu, během které jsem nevnímal to, že jsem nějak ochuzen o media, že mi něco chybí, všechno bylo, jako obvykle. Blíž k přestávce jsem začal pociťovat depresi, protože jsem věděl, že žádný odpočinek mě nečeká a během oběda budu muset znovu koukat do zdi. K obědu tato deprese hodně narostla, měl jsem nutkání ukončit experiment, ztratil jsem chuť k životu a motivaci něco dělat, nechtěl jsem nic, byl to tíživý pocit, chtěl jsem, aby to skončilo, abych zmizel.

Po obědě jsem byl hodně znepokojený a depresivní, plánoval jsem jít do obchodu, což je pro mě obvykle zábavou, protože tato cesta jde přes lokality, které mám rád. Ale nechtěl jsem nikam jít, nechtěl jsem nic, cítil jsem, jak mě opustily síly, neměl jsem dost sil, abych se oblekl.

Během chůze si můžu pustit hudbu či někomu zavolat ale tentokrát jsem neměl takovou možnost. Občas chodím i jenom tak, koukám na domečky a stromy a baví mě to ale tentokrát jsem se cítil mizerně, snil jsem o tom, že se vrátím domů, i když jsem domů taky nechtěl. Vzpomínal jsem na všechno, co mě v poslední době trápilo, všechny problémy se mi zdály nevyřešitelné, zahlcovaly mě, život mi připadal opravdu příšerný. Kvůli tomu, že jsem byl během volného času zhaven veškerých medií, jsem se cítil jsem hrozně sám. Neměl jsem však přání zapnout si telefon nebo něco takového, prostě jsem byl ponořen do těchto tíživých myšlenek.

Nakupování mě rozptýlilo, cestou z obchodu zpátky jsem se uklidnil, hrozně se mi líbilo mrazivé počasí a taky hvězdy, měsíc i světlo v oknech domů, které se mi zdálo útulné. Vitr roznášel opadané listy, bylo je vidět ve světle lamp. Užil jsem si cesty domů a v její průběhu mě telefon taky nezajímal. Před spánkem jsem četl knihu. Bavilo mě to, podařilo se mi soustředit se na čtení a odpoutat se od všeho jiného.

Film se především opírá o tvrzení vědců, bývalých zaměstnanců sociálních sítí ale také o statistiky i příklady z medií (například se to hodně využívalo k ilustraci názorové polarizace). Částečně se opírá i o různé fakty, například o informaci o výdělcích Facebook nebo o některá východiska psychologie. Dále se opírá o příklady (Pizzagate a mnohé další).

Je potřeba zavést nové zákony, které by omezovaly a kontrolovaly činnost sociálních sítí a jejich zacházení se soukromými daty uživatelů získanými analýzou aktivit těchto uživatelů na sociálních sítích.

V opačném případě dochází k tomu, že se sociální sítě snaží za každou cenu udržet pozornost diváků a využívají k tomu manipulativní nástroje založené na psychologii.

Kvůli tomu uživatelé jsou vedeni k tomu, aby využívají sociální sítě destruktivním pro sebe způsobem. Vyvolává to u nich stres, únavu, depresi, zkreslené vnímání sebe, agrese a pocit odcizenosti. Navíc algoritmy sociálních sítí vedou k tomu, že lidé získávají zkreslenou představu o realitě především kvůli falešným zprávám, uzavírají se do své názorové bubliny a častěji sledují obsah založený na negativních emocích. Způsobuje to polarizaci a radikalizaci ve společnosti. Může to vést i k politické destabilizaci a ohrožení demokratických principů.

viz první odpověď

Zjistil jsem, že jsou aktivity, během kterých media nepotřebuju a můžu se bez nich obejít (studium, procházky, výlety). Zároveň media jsou v době studia nenahraditelným druhem odpočinku, poskytují mi motivaci ke studiu, slouží jako útočiště od tíživého světa. Stabilita mého psychologického stavu je na nich zcela závislá, bez medií bych se psychologicky zhroutil.

Není dostatečně vysvětleno to, jak fungují algoritmy sociálních sítí. Přičemž se na tom zakládá celá argumentace ve filmu. Algoritmy jsou popsány jako neuvěřitelně komplexní a přesné. Zároveň mi připadá, že například systém doporučení na YouTube je primitivnější a vychází jen z toho, na co se člověk předtím díval, nikoli z psychologického portrétu tohoto uživatele.

Souvislost mezi násilnými akcemi i protesty a sledováním sociálních sítí také není dostatečně podložena. Dalo by se uvést k tomu nějaká souvislá vědecká data. Našel jsem vědecké články na podobná témata.

Mezinárodní právo by mělo omezovat politickou propagandu na sociálních sítích. Sociální sítě by měly změnit zdroj výdělků, například by se dalo zpoplatnit účty na těchto sítích (zavést nějakou měsíční částku) a výsledně se vzdát jakékoliv reklamy. Tím pádem by takhle drasticky nastavené algoritmy nebyly potřeba. Daný krok není realistický a vedl by k poklesu výdělků ale je nutný.

Tento problém především vyžaduje obrovskou veřejnou diskusi, a to i na nejvyšší úrovni.

Je také potřeba zavádět do škol předměty věnované mediální gramotnosti. Já osobně bych měl provadět reflexi toho, co dělám na sociálních sítích a omezovat strávený na nich čas. Měl bych být vnímavý k názorům, které se mi přičí, měl bych naslouchat argumentům opačné strany. Měl bych se zajímat o to, jak má mladší příbuzní trávit čas na sociálních sítích, měl bych jim nějak vysvětlit, jak je správně pracovat s informací (kredibilní zdroj, několik zdrojů atd.).

V súčasnosti probíhá medzi sociálnymi sítiami súťaž o naši pozornosť. Lidé a jejich data, která jsou megapočítači sbírána na základě našeho "online" chování, se stávají produkty, které si firmy prostřednictvím dat přeprořádávají. Problémem je především fakt, že zatímco sociální sítě sbírají naše data, počítač získává čím dál dokonalejší obraz naší osobnosti a časem se dokonce učí predikovat naše budoucí volby. Zákazníky sociálních sítí nejsou lidé, ale firmy, poptávající reklamu, přičemž mají za cíl vytvářet zisk. Proto soc. sítě na základě našich dat ovlivňují naše rozhodnutí a manipulují s naším vědomím tak, aby jim náš čas, strávený na sítích, vydělal co nejvíce peněz. Navíc, sociální sítě fungují návykově. Díky této schopnosti se sociální sítě stávají neuvěřitelně mocným nástrojem k ovládnutí lidské mysli, mimo jiné jsou také využívány k polarizaci společnosti a podporují šíření fake news. Jedná se o nástroje, kterými lze fidiť chování celé společnosti, ale i jednotlivců, přičemž neexistují téměř žádná legislativní omezení, která by odpovídala etickým nebo morálním normám společnosti (lidé se stávají zbožím).

ano

Sdělení se opíralo o výpovědi bývalých zaměstnanců firem jako je Google, Instagram, Facebook nebo Youtube a Pinterest, kteří popisovali mechanismy, kterými sociální sítě své uživatele ovládají. K polarizaci byl v krátkém videu uveden jako příklad Twitter, který využívá morální pobouření a zjednodušování ke vzbuzení zájmu uživatele. Dále byla v dokumentu zmíněná anti-rohyngvaská propaganda Facebooku, která vedla k perzekuci a diskriminaci v Barmě. V případě fake news byl uveden příklad konspirací v době koronavirové pandemie v USA.

Hlavnými myšlenkami bolo upozornenie na hrozby, ktoré pre jednotlivcov, ale aj spoločnosť sociálne médiá a ich užívanie predstavujú. Oborníci sa snažili bežným ľuďom odhaliť zákluisné informácie svojho priemyslu a upozorniť na nevedomované nebezpečie, ktoré predstavuje. Poukazovali na neferovosť toho "boja", na manipuláciu s ľudskou psychikou, myšlienkami, emóciami a správaním, na súvislosť sociálnych médií s rapidným narastaním psychických problémov a počtu samovrážd, hlavne u mladých ľudí a detí a na cielene vytváranú závislosť u ľudí. Poukazovali na zásadné etické problémy tohto priemyslu, ktorý nepodlieha skoro žiadnym reguláciám a na jeho katastrofálny dopad, vzhľadom k tomu, že pôsobí na obrovské masy ľudí zároveň.

Myslím si, že hlavným argumentom bol akoby argument autoritou. Tvorcovia filmu tu nepredstavovali nejaké početné štúdie a pod, ale hlavnou "zbraňou" boli výpovede odborníkov, ktorí sa v priemysle sociálnych médií pohybujú a podieľajú/podielali sa na jeho vzniku a chode, a majú tak o tomto priemysle informácie, ktoré sa k bežnému divákovi nemajú ako dostať. Je otázne, nakoľko boli tieto výpovede pravdivé a nakoľko sa divák rozhodne im veriť, keďže ako bolo spomínané aj v samotnom filme, tak zjijeme v dobe, kedy už nikto nevie, čo je pravda a čomu môže veriť a viem si predstaviť, že aj film s čistým úmyslom určitej "osvety" a šírenia väčšieho uvedomenia ľudí najde mnoho odporcov.

+ ešte udávali argument s číslami - nakoľko narastol počet psychických problémov a počtu samovrážd s narastajúcim užívaním sociálnych médií a to hlavne u adolescentov a detí vo veku 10-14 rokov

Nepodložená mi pripadá základná myšlienka megapočítačov, konkrétnejší spôsob, jakým sbírají data užívateľú. V dokumentu je podľa mňa vytvárení avatara zobrazeno pŕehnané, čož byl ale nejspíš záměr (v dokumentu je řečeno, že to, jakým způsobem počítače přesně fungují, ví jen velmi omezené množství lidí).

Obecne mi bolo na tele veľmi dobre - cítila som sa uvoľnene a pokojne a cítila som radosť z toho, že idem sadiť česnek a môžem si dať holinky a ísť sa hrať do hľny :D Letá vždy trávim prácou na rôznych farmách, kde som tiež od technológií plne odpojená a pracujem rukami v prírode a obecnepociťujem, že mi tento farmársky život v meste veľmi chýba a tak som cítila veľkú radosť z toho, že som si mohla urobiť trochu farmársky deň aj v Brne :)

Istým spôsobom sa dá na všetky zdedenia pozerat ako na nepodložené, keďže išlo iba o výpovede jednotlivcov - na druhú stranu sa človek môže spytovat, prečo dochádzajú títo zamestnanci rozličných sociálnych platforiem k podobným tvrdeniam a prečo by títo odborníci išli sami proti vlastnému priemyslu? Najviac som ako nepodložené však vnímala spojenie sociálnych médií s rozvratom spoločnosti a politickou manipuláciou, hoci mi dáva zmysel, že to spolu súvisí. Tiež ma veľmi zarazilo, že priemysel sociálnych médií nepodlieha žiadnym reguláciám a premýšľala som, či je to pravda a že by bolo vhodné mať túto informáciu viac podloženú.

Rostoucí asymetrie mezi mocí technologií a omezenou lidskou myslí je hrozbou, která zatím nebyla dostatečně rozšířena mezi laickou veřejností. Pro mě osobně bylo důležité uvědomění si rozdílnosti informací, kterými sítě jednotlivce zásobují, čímž vzniká propast mezi realitou společenských "bublin" (a polarizace). Pro společnost představuje zvyšující se moc technologií problém v otázce budoucnosti práce - lidé budou nahrazováni stroji, které převzou jejich pracovní místa. Další hrozbou je zneužití technologií firmou nebo režimem, které by (v případě přístupu k dostatku dat) vedlo k absolutní kontrole nad obyvatelstvem.

Rozhodne by som takéto dni do svojho života rada zaviedla častejšie! Často experimentujem s užívaním lietadlového módu na mobile, ktorý si niekedy nechám aktívny aj celý deň, ale je to trochu iné ako takýto úplný detox, ktorý donúti človeka byť ešte viac "odpojený", a tým sa viac napojiť na seba a okolie. Zároveň však vnímam, ako je náročné v dnešnom svete užívať sociálne siete v takejto zdravšej a umiernennejšej podobe, keďže to okolie často nechápe a môže to spôsobiť konflikty, keď napríklad niekomu dlhšiu dobu nereagujeme na správu a pod. Tiež som premýšľala, že keď raz budem mať deti, tak by som ich rada od tohto technologického ošiaľu ušetrila a dopriala im klasické detstvo. Pritom mi však hneď napadlo, ako náročné to v dnešnom svete bude, kde začína byť normou, že už deti majú chytré telefóny, a tak moje dieťa môže byť terčom posmechu, ak sa bude nejakým spôsobom odlišovať a ja budem tá "zlá matka", ktorá mu nebude chcieť dopriať telefón, ako majú ostatní. Z tohto hľadiska vnímam veľmi náročné nepodľahnúť technológiám, pretože, aj keď má jednotlivec motiváciu a odhodlanie žiť inak, tak okolie ho aj tak neustále tlačí k tomu, aby sa prispôbil a žil ako väčšinová spoločnosť neustále online. Aj z tohto dôvodu sa začínam čím ďalej viac pohrávať s myšlienkou sa z celého systému raz "vymaniť" a ísť žiť niekam viac do ústrania prírody, kde tieto tlaky nebudú tak prítomné.

Na mňa tieto zdedenia pôsobili veľmi desivo a po zhlídnutí filmu mi bolo naozaj nanič z myšlienky na budúcnosť a cítila som strašný hnev na ľudí obecné a na to, akí sme hlúpi a nepoučiteľní a neustále ničíme to krásne, len kvôli nejakej myšlienke moci a zisku. Hoci si myslím, že patrim medzi ľuďi, ktorí sociálnym médiám veľmi nepodliehajú, aj tak vidím, že majú na mňa negatívny dopad a že nie som voči nim úplne odolná. Doteraz som často používala stratégiu lietadlového režimu, aby som na mobile trávila menej času, ale po zhlídnutí filmu som sa rozhodla vrátiť k tlačítkovému telefónu - už dlho som sa s touto myšlienkou pohrávala a po zhlídnutí filmu a videa si myslím, že nadišiel čas to aj zrealizovať. Po prvotnej depresii z toho, ako je všetko nanič, som si povedala, že sa nemôžem na veci dívať tak globálne a katastrofálne a myslím si, že je tu naozaj dôležité, aby začal jednotlivec u seba a užíval sociálne médiá viac uvedomelo, čím ovplyvní aj svoje okolie a postupne sa to bude šíriť ďalej. Keby sa to podarilo každému z nás, tak by mali aj v globálnom merítku nad nami sociálne médiá oveľa menšiu moc a nemali by na nás spoločnosť taký katastrofálny dopad. Tiež pevne dúfam, že na popud filmu vzniknú nejaké regulácie, ktorým budú platformi sociálnych médií podliehať (ak teda nie sú) a nebudú si tak môcť robiť čo sa im zachce a zasahovať do súkromia ľudí a ich psychiky takým spôsobom, ako to teraz robia.

<p>ano</p> <p>V dokumentu vystupují bývalí nebo současní tvůrci, kteří se nějakým způsobem podíleli na vývoji sociálních sítí (facebook, instagram, google) a představují praktiky, které tehdy se svými kolegy vymýšleli, aby zvýšili aktivitu na těchto médiích. Vysvětlují, že se nabourávají do lidské psychiky a v podstatě ji proti nám použijí jako náboje, abychom co nejvíce času strávili na sociálních sítích. Zároveň v dokumentu zaznívá, co vše za informace o nás si média uchovávají a podle toho nám pak nabízí další personalizovaný obsah, i reklamy. Také zmiňuje spojitost s vyšším nárůstem depresí a sebevražd u teenagerů v Americe a větší polarizace politických názorů v americké společnosti.</p>	<p>Na experiment jsem se velmi těšila. Nejdříve to byl nezvyk. Měla jsem nutkání brát do ruky mobil a párkrát jsem už ze setrvačnosti otevřela nějakou aplikaci (kde se mi načely předchozí příspěvky), abych se vzápětí napomenula a zase ji rychle zavřela. Jediné, co jsem opravdu neodkladně musela udělat do školy u obrazovky bylo zhlédnout dokument o arktické 30 aktivistů – to jsem ale zvládla během rána u snídaně a brala jsem to spíše jako něco hodnotného. Na den jsem si v hlavě naplánovala spoustu aktivit – myslela jsem si, že si budu celý den číst nebo malovat, ale nakonec se ani na jednu z těchto aktivit nedostalo. Místo toho jsem si hlavně povídala s mamkou, koukala z okna, seděla na terase a přemýšlela. Skoro mi to přišlo jak návrat do dětství, jako bych si z očí strhla nějakou pásku a najednou jasněji viděla a vnímala.</p> <p>U náctiletých dívek po roce 2011 vzrostla deprese o 62 % a sebevraždy o 75 %. U mladších nenáctiletých dívek byla tato čísla ještě vyšší – nárůst deprese o 182 % a sebevražd (a sebepoškození se, kdy skončily v nemocnici) o 151 %.</p> <p>V doplňujícím videu bývalý vývojář FB zmiňuje, že ze ovlivnění i předvolební myšlení voličů bez toho aniž by si to voliči uvědomili. Sociální média fungují stejně jako herní automaty – zascrollujete prstem, jako byste zmáčkli tlačítko na matu a čekáte, co se objeví. Je to nabourání se do lidské psychiky. Stejně tak z každého lajku máme dávku dopaminů – jako bychom si dali např. heroin.</p>	<p>Rozhodla jsem se, že si v průběhu tohoto dne dám také trénink. Běžně si u něj posílím hudbu, ale tentokrát jsem nemohla ani to. Kupodivu mi to nevadilo, poslouchala jsem jenom svůj dech a vnímala mnohem hlouběji moje tělo, dokázala jsem ihned rozpoznat, jestli mám něco bolavého/nataženého. Oči i mysl jsem měla mnohem odpočinitější celý den. Byla jsem mnohem více čilá než normálně a i večer jsem byla schopná ještě o něčem diskutovat s mamkou a sestrou, na což běžně už absolutně nemám energii. Šla jsem si lehnout do postele okolo půl jedenácti večer. Bohužel se mi nedařilo usnout a celkově jsem špatně spala, což jsem čekala pravý opak, ale obecně mám s usínáním problém, tak možná jsem byla plná dojmů a můj mozek mě nenechal odpočívat.</p> <p>Nejsem si úplně jistá s termínem „Snapchatová dysmorfie“ jako něčím novým. Myslím, že srovnávání se s nerealistickými standardy krásy tu tak trochu vždýcky bylo - už když já jsem byla náctiletá a viděla nějakou slavnou hvězdu nebo modelku v časopise.</p> <p>Co bylo rozporuplné: V dokumentu v jednu chvíli zazní od několika tvůřců sociálních médií, že když před xx lety je vytvářeli, tak netušili, co tím způsobí a ani to způsobit nechtěli. V jiné chvíli mluví bývalý vývojář z facebooku a říká, že tam si to plně uvědomovali, co tím způsobují a stejně to dělali.</p>	<p>Je neskutečné, kolik člověk ztratí času u médií (hlavně těch sociálních), nejdě ani tak o to, že bych místo toho měla dělat něco „produktivního“ (ono i odpočívat a starat se o sebe je přece produktivní!), ale spíše je strašné, jak vám to zároveň vysává energii, pozornost a soustředění, aniž byste si to uvědomovali. Dokument The social dilemma jsem viděla už asi před měsícem a po zhlédnutí jsem si zrušila veškeré notifikace - nechávám si je jen na whatsappu, protože tam mi píše přítel, se kterým mám vztah na dálku a gmail, protože mi občas může přijít důležitý email. Tušila jsem, že jsem na zejména na instagramu závislá, ale po dokumentu a experimentu jsem si to uvědomila ještě mnohem více a hnuším se sama sobě. Instagram jsem si kdysi zakládala před 4 lety kvůli sportu, který dělám, abych tam čerpala inspiraci, ale od té doby se toho hodně změnilo a už tam zdaleka neztrácím čas jen tímhle. Je to zároveň platforma, kde mohu komunikovat s lidmi, se kterými se neznám osobně a třeba je nějakým způsobem obdivuji, nebo se dostanu k úplně někomu novému, ale vše by mělo mít nějaký balanc. Mám v plánu si stáhnout aplikaci, která by mi po určitém čase zablokovala přístup na instagram, jelikož upozornění, že už jsem na něm strávila 45 min., mě většinou nějak nevzrušuje. Rozhodně si chci pravidelně zařadit offline dny – alespoň jeden den v týdnu – ideálně o víkend, kdy bych udělala jen to nejnmutnější do školy.</p> <p>Sociální média nejsou nástrojem, jsou manipulátorem, který z nás vysává data pro zájmy získků obřích firem. Byla jsem si vědoma toho, že to, kam dosahují média a co vše o mně ví, musí být strašné, ale netušila jsem, jak moc strašné to je. Ve videu dokonce zazní, že dovedou rozeznat, když jste těhotná, aniž byste to vy sama ještě tušila. Myslím si, že taky rozeznají, kdy mám menstruaci a ovulaci.</p> <p>Jsem na nich závislá, hlavně na instagramu a potřebuji ho alespoň do nějaké míry omezit. Avšak musím jít na to postupně, stejně jako s každou závislostí. Musím si tedy stanovit denní limit v zájmu mého vlastního mentálního zdraví a odpočatosti.</p> <p>Společnost až příliš často dává na to, kolik máte sledujících na instagramu a podle toho odvozuje vaši hodnotu a společenský status. Lidé tuší, že jsou závislí, ale stejně s tím nic moc nehodlají dělat.</p>
<p>ano</p>	<p>Hned ráno po probuzení jsem se musela hodně hlídat, abych se na mobil nepodívala a nezkontrolovala všechny nové zprávy z emailů a fb, je to vlastně skoro první věc, co ráno dělám a během půstu mě překvapilo, že jsem byla až hodně nervózní z toho, že nemohu zprávy zkontrolovat. Bylo mi to až nepříjemné, cítila jsem nervozitu, měla jsem nutkání se na mobil podívat či si alespoň pouštět písničky. Během dne jsem potom ale mobil ani internet příliš nepostrádala, a zabavila jsem se i bez něj (je pravda, že jsem si předem musela den naplánovat tak, abych internet nepotřebovala - vytisknout si některé materiály na učení apod. ale jinak to byl poměrně normální hezký den, víc času jsem strávila i venku v přírodě, což bylo příjemné). Až večer jsem zase pocítila frustraci z toho, že nemohu využívat média. Chtěla jsem si jen tak nějak pasivně odpočinout a najednou jsem příliš nevěděla jak. Chvilí jsem si četla knížku, ale to mi nevydrželo na celý večer a skoro vše, co mě napadalo, že bych nyní ráda dělala (poslouchala hudbu, zajímavé rozhovory, třídila si fotky k vytisknutí, hledala si nějaké zajímavosti o věcech co mě baví...) ke všemu jsem potřebovala nějak počítač či internet. Tak jsem z toho byla deprivovaná, že nevím jak se zabavit a že jsem vlastně docela na médiích závislá. Minimálně hodně zvyklá je využívat i k večernímu odpočinku. A tahle moje závislost mě večer naštvála.</p>	<p>lehká nervozita v žaludku ve chvílích, kdy jsem média postrádala uvolněnost při procházce v přírodě a komunikaci s lidmi</p>	<p>Uvědomila jsem si pro sebe, v jakých chvílích média opravdu postrádám a nutně potřebuji. Zajímavé pro mě bylo zjištění, že mám opravdu pevný návyk trávit na médiích čas ihned ráno po probuzení a těsně večer před spaním. Přestože jsem si nemyslela, že bych mohla být na médiích závislá, (jsem totiž zvyklá trávit během léta bez mobilu a civilizace dlouhé týdny), tak jsem si uvědomila, že ve všedním životě na médiích závislá vlastně jsem. Umím se od nich odříznout, ale bývá to ve chvíli, kdy jsem jen v přírodě daleko od běžných závazků a pracovních povinností, či kdy mám kolem sebe komunitu přátel, se kterými se zabavíme i bez médií společně - jedná se tedy spíš o dost speciální chvíle. Být bez médií v běžném životě pro mě náročné bylo.</p>

<p>Vidím dvě hlavní myšlenky filmu a videa, a to:</p> <p>1. Sociální média jsou jako droga a jsou tak záměrně algoritmy naprogramovaná - psychologicky cílí na naše základní lidské potřeby. Jejich cílem je získat a co nejdéle udržet naši pozornost (je to způsob, jakým skrze shlédnuté reklamy vydělávají peníze). Záměrně tedy s námi manipulují, aby naši pozornost udržely co nejdéle. Sociální média umí skrze naprogramované algoritmy a neustálé drobné experimenty předpovídat naše chování, preference co se nám líbí, umí rozpoznat naši politickou příslušnost, kdy je žena těhotná i ty nejmenší náznaky emocí, a na základě toho nám předkládají obsah, který cílí na naše emoce/potřeby a zláká nás natolik, že budeme na sociálních sítích trávit více a více času.</p> <p>2. Sociální média mohou být hrozbou pro lidstvo. Způsobují větší polarizaci společností, radikalizaci, zvýšenou pobouřenost, šíření fake news, nárůst deprese a úzkosti u náctiletých či útoky na demokracii. Jako trh nejsou nijak regulovány a nemusí zohledňovat etické dopady svého nastavení - to co v důsledku způsobují, když manipulují s lidskou pozmostí a tím, jaký nám předkládají obsah. Proto je potřeba systémově změnit fungování těchto sociálních médií a otevřít diskusi i nad etickou stránkou jejich obchodního modelu.</p>	<p>Jakými způsoby se snaží udržet co nejvíce naši pozornosti: like, upozornění o zprávách - zvyšují nám dopamin; nekonečné scrollování které není omezené, doporučování obsahu, možnost obnovování stránky kdy se pokaždé objeví jiný obsah (funguje na stejném principu jako hrací automaty).</p> <p>Proč mohou být hrozbou pro lidstvo: fake news se na sociálních médiích šíří 6x rychleji než pravdivé zprávy (příklad Pizzagate), krátké tweety a zprávy, které míří na pobouření jsou sdíleny a doporučovány mnohem více než dlouhé zprávy, vysvětlující nějaký problém, studie prokazující nárůst deprese a úzkosti u amerických teenagerů, došlo k nárůstu sebepokozování děvčat i k nárůstu sebevražd, na násilí a nenávisti vůči Rohingům měly v Myanmaru podíl sociální sítě, došlo zde k zločinům vůči lidskosti</p>	<p>Trochu mi přišlo, že film velmi záměrně trochu manipulativně kombinuje "tvrdá data" podložená studiem a výroky jednotlivých lidí, která měla dobře vystavenou argumentační linku s vizuálními záběry z různých demonstrací, násilí, fakenews sdílených v médiích...příčemž ale tyto obrazové záběry nebyly nijak dovysvětlené. Nebylo například podložené, zda skutečně za ukazované demonstrace mohou právě sociální média (či zda to je důsledek i mnoha jiných faktorů...).</p>	<p>Líbilo se mi zdůraznění, že sociální média nejsou jen pouhý nástroj, který čeká na naše využití, ale že mají i vlastní cíle, kterými je právě získat co nejvíce naší pozornosti. Přijde mi důležité si toto osobně uvědomit, abych při používání médií byla obezřetná a nenechala sebou příliš manipulovat a více se snažila sama rozhodovat o svém čase, který na médiích chci trávit a také abych si uvědomovala, co na médiích sleduji a sdílím - jaký obsah vytvářím a přijímám.</p> <p>Z pohledu společnosti mi přijde důležité to, že média a i to jaké mají důsledky jsou "jen" pouhým lidským výtvozem a pokud se nám tedy nelíbí, jaké důsledky způsobují, můžeme jejich nastavení systémově změnit. Je to v rukou společnosti, mohou být skvělým i hrozným nástrojem.</p>
<p>Myslím, že hlavním sdělením filmu bylo poukázat na to, co NEGATIVNÍHO se děje za oponou sociálních sítí/internetu. Jednou z hlavních myšlenek bylo, že my jsme produktem obrovského obchodního modelu, kdy pouze pasivně přijímáme informace, které nám algoritmus sociálních sítí předkládá, a to na základě dat, které o nás každou aktivitou na soc. sítích získává. Mluví o tom, že celý tento model je cílená manipulace na naši zranitelnou psychiku, kdy se od nás očekává, že veškerou pozornost budeme věnovat soc. sítím a každé kliknutí nás přinutí kliknout na něco dalšího, což ve výsledku znamená více peněz pro ně. Mluví o závislosti, kterou soc. sítě nutně představují, jelikož se od nich neumíme odtrhnout. Mluví o ztrátě vlastního názoru a individuality, která má dopad na polarizaci společnosti.</p>	<p>Bohužel, tady vidím zásadní minus tohoto dokumentu, jelikož jeho hlavním téžisťem je zpověď bývalých členů managementů nejrůznějších sociálních sítí, kteří obviňují zakladatele soc. sítí a sebe samotné. Hlavním argumentem je, podle mého názoru, jejich vlastní zkušenost, která je sice cenná, ale chybí mi to, že se neopírají téměř o žádné vědecké studie/zjištění, což na důvěryhodnosti nijak nepřidá.</p>	<p>Nepodložených hlavních sděleních bylo podle mě dost, například ve 47. minutě od konce zaznělo, že naše fyziologie, konkrétně mozky, se nevyvíjí vůbec, narodil od technologie. Odkud mají tuto informaci? Nebo. Na konci dokumentu zaznělo, že představa, že dnes bude nedostatek lajků u teenagerů způsobovat deprese, nás nenapadla. Opravdu je nedostatek lajků kauzální příčina depresí teenagerů? Není to spíš nízké sebevědomí, kterou si můžou kompenzovat právě těmi lajků? O tom, jakým způsobem byli ti teenageri vychováni, kolik se jim dostalo lásky, jak moc byli oceňováni, už nemluví.</p>	<p>Nepoužívejte sociální sítě a svět bude v pořádku. Myslím, že to není tak jednoduché a jednosměrné, jak ve filmu předkládají. Nemluví o spoustě dalších faktorů, které můžou mít za následek např. polarizaci společnosti nebo vznik fake news, depresí, sebevražd aj. Myslím, že problém nadužívání soc. sítí, který tady je (to nijak nevyvracím), by neměli řešit jen ti, kteří je založili. Myslím, že je to zodpovědností každého z nás. Ve výsledku jsme to my, kdo rozhoduje o tom, kolik času na soc. sítích strávíme, a co tam budeme dělat. Ano, můžeme být manipulováni, ale každá změna začíná u nás samotných. Nebo u rodičů, kteří svým dětem ten mobil do ruky dají a neřeknou mu, jak s ním zacházet bezpečně, aby mu byl k užítku a ne ke škodě.</p>
<p><i>ne</i></p>	<p><i>Myslím, že jsem nijak zvlášť silné pocity ohledně experimentu neměla. Zjistila jsem, že mám spoustu volného času, ale za to mohlo částečně to, že jsem k většině domácích úkolů potřebovala počítač a s tím, kolik jsem si zapsala kreditů, trávím nad úkoly většinu týdne. Což ovšem znamenalo, že odpadl ten nepříjemný pocit, kdy se musím nutit do úkolu, i když na něj nemám náladu, protože mě tlačí datum odevzdání, ale zároveň zůstala mírná nervozita z toho, že mi ten den bude při plnění úkolů chybět. Taky jsem byla ráda, že rodiče se mnou většinu dne drželi basu a nepustili až do večera ani rádio, ani televizi a že zrovna ten den přijela bratrova rodinka, takže jsem se zabavila. Jinak bych asi nenavrátila ten den jen na víkend, ale rovnou na celý týden. Přšelo, takže na procházku ani práci na zahradě to moc nebylo. První knihu jsem stihla během snídane.</i></p> <p><i>Párkrát za den jsem si chtěla najít nějakou informaci na internetu, třeba když jsme vedli s bráchou zajímavý rozhovor o vyměření jedné civilizace a nemohli jsme si vzpomenout, která že to byla, takže mě na vteřinu zamrzelo, že jsem nemohla. Nebo když jsem si chtěla při vaření ověřit, že si recept pamatuju správně, nebo se chtěla podívat po inspiraci na nový kulinářský pokus. Ale kolem a kolem vcelku normální den a ani jsem necítila abstrák nebo tak něco. Spíš to bylo jen omezující ve smyslu třeba toho hledání informací nebo poslechu hudby při vaření. Nebo kontaktu s nejmladším bratrem, co žije už 12 let v Anglii, takže videochat je to nejlepší, co máme.</i></p>	<p><i>No jak říkám, nemusela jsem se nutit do práce a do soustředění se třeba na povinnou četbu z ekonomie, takže celkem pohoda. Táta mě jako vždy iritoval, když mi kecal do vaření a na závěr mi do cibulačky namíchal hořčici, protože "on má nejlepší chuťový buňky", ale vždycky se jen poňafáme a za 5 minut jsme v pohodě. Večer jsme si i zahráli na kytaru. Vlastně jsem tou dobou podle kalendáře měla být nešťuklivá, takže se ani nedivím. Jinak jsem změnu nepozorovala.</i></p>	<p><i>Přišlo mi, že bych na tuhle otázku měla něco odpovědět, ale nenapadá mě co, takže jsem si v tomhle bodě odskočila shlédnout onen dokument. Myslím, že jsem u sebe nepozorovala velké změny hlavně kvůli způsobu, jakým s internetem zacházím. Teda přiznávám trochu závislost na Facebooku, respektive hlavně si chatuju s lidmi po messengeru, protože mám třeba bratra v Anglii a tohle je nejsnazší způsob, jak s ním komunikovat - a teď během karantény vůbec. Ale pokud si dočasně nestáhnu třeba na týden hru do mobilu (což se stává výjimečně), používám ho primárně jako čtečku knih nebo pro hledání důležitých informací, například v kolik mi jede autobus. Nemám internet v mobilu, takže jsem obvykle odkázaná na dostupnost nějaké free wifi a v přírodě... mám prostě klid. Po tom, co jsem vedla rok a půl studentský časopis a musela být 24/7 dostupná na několika platformách, jsem za to neskonale vděčná. Většinu notifikací mám vypnutou a až do nedávna jsem měla doma starou funkční Nokii, do které jsem si jednou do roka vždycky na týden přesunula simku, abych se ujistila, jak jsem na tom se závislostí na těchto věcech. Kamarádi na mě koukali trochu divně, ale já tomu říkala preventivní detox. Jsem taky hodně kritická vůči čemukoli reklamního typu. Vždycky jsem taková byla, táta na reklamy hrozně nadával a mamka pracovala v obchodě, takže mě seznámila s marketingovými praktikami, a pak jsem studovala žurnalistiku a jednou z důležitých bodů žurnalistiky je poznat a ignorovat v tiskové zprávě cokoliv marketingového. Teď už mám na takové věci snad alergii. Když mi FB nabídne reklamu, je 100% jisté, že si to nekoupím. I kdybych to rozklikla a prohlédla, protože je to pěkný střih šatů, mám totiž mamku švadlenu, nekoupím si to už jen proto, že jsem na to viděla reklamu. A kdybych si přeci jen něco takového koupila, tak určitě od jiné značky.</i></p>

<p>Média jsou nebezpečná kvůli algoritmům, na jakých jsou postavené. Rozdělují společnost skrze odlišné zprávy (fake news, viz. třeba jak byl zvolen Trump) a vytváří u lidí závislost (jako u automatů v hernách).</p>	<p>O protesty, vyhočené vztahy dvou stran voličů v Americe, vyražďování Rohingyů, nárůst případů sebepoškozování, depresí, sebevražd aj. V dokumentu vystupovali i tvůrci problematických algoritmů a vysvětlovali, jak fungují.</p>	<p>Myslím, že tohle nedokážu posoudit, protože jsem většinu informací v dokumentu už zaslechla z jiných zdrojů, takže jsem nedokázala udržet příliš velkou pozornost. Bylo to spíš takové opakování učiva z bakaláře. I proto jsem nebyla příliš kritická, ačkoliv bych asi měla, ale kdysi jsme o druhé polovině dokumentu vedli na seminářích rozsáhlé debaty a tu první polovinu znám například ze záznamů soudních přelíčení se Zuckerbergem. Doplňující video na Youtube jsem taky už kdysi viděla.</p>	<p>Jak říkám, už jsem se o tom hodně učila v rámci debaty o dezinformacích a já osobně jsem nakonec došla do určitého bodu rezignace. Budu ráda, když někdo najde způsob, jak s tím něco udělat, ale mám strýčka, který je jeden z těch typických lidí, co věří na dezinformace, jako třeba že světu vládne z pozadí tajné společenství Židů nebo že mezi námi žijí neviditelní mimozemšťani, co se živí naší negativní energií, takže mezi námi povzbuzují spory. (Ačkoliv tuhle mi řekl, že na mimozemšťany už nevěří, abych mu nekřivdila.) A přitom není hloupý ani blázen. Ale když jsem mu jednou řekla: "Já nevěřím ničemu, co nevidím na vlastní oči," odpověděl mi: "To ti nacpali do hlavy v tý tvý škole!" Takže když se pravidelně stýkáte s takovým člověkem a po letech s jeho miněním nepohnete ani o kousíček, nějaká naděje na to, že dokážete svět změnit, se ve vás udusí. Pokud někdo najde způsob, budu mu ochotně asistovat, ale mně už nápady došly.</p>
<p><i>ano</i></p>	<p><i>(Viděla jsem video a necelý film) Věděla jsem, že půjdu na výlet a úplně zpočátku to byla fajn výzva. Výzvu jsem si pro sebe definovala, jako půst od technologií všeobecně, pokud to jen půjde. I díky tomu mě překvapilo, jak moc už na technologie v mnoha ohledech spoléhám. Jen za cestu na nádraží jsem měla chuť na mobil kouknout při nejmenším 5x jestli stíhám, jdu správně a tak. Jelikož jsem jela sama a podzim a Pálava byla zrovna nejkrásnější, hrozně jsem chtěla vše nafotit. Hned, jak přijdu domů vše ukázat spolubydlicím, poslat rodičům přes Whatsapp a jede se. Automaticky. Ze začátku jsem si to při pohledu na tu krásu musela zakazovat vědomě "vždyť koukej, máš to tady, tak koukej a nemusíš všechno hned zvěčňovat, že to tu tak vypadá teď, když jsi tu sama a vykračujes si." Čím déle jsem ale šla, tím více se mi podobné myšlenky vytráceli z hlavy. Zároveň se víc a víc rozkládal v hlavě klid. Poslední dny byly přehlčené informacemi, at už nekončících maratonů zoomů, volání z blízka i dále, zpráv z celého světa, které by jakoby všechny křičely o to, kdo dřív dostane mou pozornost. Na Pálavu jsem si navíc vzala knížku o sámotářích na Šumavě, a tak nějak všechno hrálo dohromady. Klid, pohoda, myšlenky zas do sebe zapadaj a neskáču ze všech koutů na druhý a jako suvenýr pro spolubydlici místo fotky, bílý burčák od pána s nosem jako hruška. O moc líp.</i></p>	<p><i>Jak už jsem zmiňovala, ze začátku dost neposeda, ale s časem jsem si na to zvykla. Postupem času jsem se uklidnila, víc pozorovala. Navíc jsem zjistila, že za den jsem stihla tak 2x víc věcí. Ne proto, že bych se předtím tak často koukala na mobil/zprávy/mail (to možná taky), ale hlavně jsem si všimla, že neodskakuju tolik od jedné věci k druhé, ale pracuji více systematicky.</i></p>	<p><i>Už delší dobu si uvědomuju, že mě i mou náladu sociální media do velké míry ovlivňují. Koukala bych na ten film nebyť kamarádova komentáře na facebooku? A měla bych tyto postoje? Po experimentu mi bylo tak zvláštně lehčeji, určitě plánuju zavést do pravidelnějšího režimu. :)</i></p>
<p>Film otvírá problematiku sociálních sítí, praktik velkých technologických firem jako Facebook či Google, obchodování s daty uživatelů sociálních sítí a procesy, které vedou ke zvyšující se závislosti na těchto službách. Přibližuje princip algoritmu, způsobu, na základě jehož společnost využívají data o nás nasbírané za účelem udržet naši pozornost na videích koček, fotek našich bývalých partnerů nebo i polických videích ještě o chvilinku dále. Zásadní myšlenkou filmu je následující: Sociální media nejsou zdarma. A my v tomto obchodním vztahu nejsme klientem nýbrž produktem. Informace o nás a možná ještě přesněji možnost předvídat a měnit naše chování či postoje jsou tím konečným produktem. Úskalí celého systému, "business modelu", je tak motivace těchto firem v jejich působnosti, jímž je profit. Ve filmu se také věnují následným dopadům na společnost a jedince i možnostem každého z nás současný vztah veřejnosti a sociálních sítí změnit.</p>	<p>Převážně se opírali o výpovědi bývalých zaměstnanců a vedoucích figur právě zmiňovaných technologických společností (Google, Facebook, Pinterest, Instagram), kteří se podíleli na vytváření a vývoji samotných technik "svádění". Dále také jejich argumenty opírali o sociologická měření a výpovědi odborníkůna digitální bezpečnost a studie v oblasti kognitivních a behaviorálních věd, které dokazují úspěšnost těchto technologií v kontextu vytváření závislosti či</p>	<p>Tristan u sezení zmiňuje, že tento algoritmus dokáže odhadnout uživatelovu sexuální orientaci, zdali je těhotná či zdali dá výpověď v práci. Tato tvrzení však nepodložil konkrétními články. (asi čas) V tomto ohledu jsem skeptická (doufám, snad, že to tak není!), určitě je tam nějaká možnost vyhodnocování na základě nějakých statistik, ale nemyslím, že by tyto věci algoritmus zvládl odhadnout s 100 procentní úspěšností předtím, než k tomu sami dojdeme.</p>	<p>Je na místě najít si nový vztah k sociálním sítím a uvědomit si jaké benefity za jakou cenu dostáváme. Vytvářet na sítích prostor, který bude vědomě vytvářet opozici polarizace společnosti, pro vzájemnou diskuzi a pochopení. Samotné sítě nejsou samy o sobě zlo, ale jde o to, jak s nimi nakládáme a jak s nimi nakládá vedení těchto platform. Film vyvíjí tlak jak na společenskou tak individuální zodpovědnost. :) Za mě osobně, nastavuju si časový limit na den, vypínám oznámení a snažím se více vyhledávat i názorové skupiny s opačného spektra. :)</p>
<p>Dokument zobrazuje aktuální situaci sociálních médií, jejich nadměrné využívání společností, zneužívání sociálních médií velkým množstvím subjektů - které směřuji své taktiky tak, aby dosáhli svého co největšího zisku/prospěchu a získali Vaši pozornost - a bohužel dopady sociálních médií na naše duševní zdraví a i kompletní společnost.</p>	<p>Hlavní myšlenky poukázaly na techniky a taktiky velkých společností jako jsou Facebook a Google (Twitter, Instagram a jiné), které neustále soupeří o Naši pozornost, tak, aby nás co nejdéle udržely na jejich stránkách a produktech, neb my sami jsme jejich "produkt". Zároveň se zaměřuje i na velice nebezpečné šíření konspiračních teorií (viz "země je placatá" a jiné) a jakým způsobem jsou ovládány sociální média politickými zájmy. V neposlední řadě se zabývá samotnou mocí technologií, počítačových algoritmů a to, jakým způsobem nás již v současné době ovládají a jsou schopny předvídat naše chování ještě dříve, než my sami i něco uděláme.</p>	<p>Těžká otázka, neboť si myslím, že dokument prolíná několik problematik zároveň a spousta informací je potřeba vstřebat postupně a případně zhlédnout dokument znovu; či si ještě s odstupem času najít další zdroje k daným tématům. Nicméně jeden z hlavních představitelů dokumentu, Tristan Harris, zmiňuje fungování algoritmů a současného softwaru tak že "za nás ví některé události ještě dřív, než se stanou, viz otěhotnění a další", což je velice závažné, nebezpečné a úzkostné sdělení, které zároveň moc nechápu. Lze skutečně pouze na základě našich preferencí a sledování vyhodnotit do hloubky naši osobnost a předvídatí dalších kroků?</p>	<p>Líbí se mi myšlenka "lidstvo má prastaré paleolitické emoce a božské technologie, jsme jak šimpanzi - co nezvládají ovládnáí atomovek", Wilsona mám v knihovně a nemůžu se dočkat na jeho knihy. Nicméně, "líbí" v tomto smyslu znamená, že ji rozumím a nějakým způsobem si toto v sobě nosím odvdzy, i z toho důvodu mám pocit, že přesně vím, proč, kde a jakým způsobem chci žít - vím, co mě dělá šťastnou - a fungování na základě některých principů současné společnosti to není. Pro mě osobně to znamená, že se budu snažit mít ještě větší odstup od těchto technologií tak, jak to jen bude aktuálně možné. Nejsm schopná kontrolovat společnost a fungování ostatních, ale chci mít kontrolu nad svým životem, štěstím a porozumění sama sobě tak jen, jak to bude možné. A principy sociálních médií mi do tohoto vzorce nezapadají.</p>

<p>ne</p> <p>- Myslím, že pocity jsem měla asi dost podobné jako jakýkoliv jiný den. Možná jsem měla chvílemi pocit, že úzkostný pocity, které mě dlouhodobě často trápí (a posledních pár týdnů každý den – ale ne tak, že by se s nimi nedalo relativně normálně fungovat) jsou intenzivnější. Jestli to bylo ale díky tichu, tak to nedokážu posoudit. Ticho mne dost uklidňuje, takže bych příčinu viděla spíš jinde. Jinak jsem nějaké extra pocity nezaznamenala.</p>	<p>- Dokument se zabýval nebezpečím sociálních sítí a médií obecně. Hlavních sdělení dokumentu bylo postupně několik. Bylo zde vysvětleno, jakým způsobem technologie za tímto médií fungují, jak funguje, jakým způsobem se financují tyto média našim chováním. Dále jak nás to ovlivňuje, jak to ovlivňuje společnost – a jakými konkrétními nástroji jsme u těchto technologií udržováni a jak jsme jimi manipulováni. O tomto jsme se dozvěděli i ve videu, kde Tristan Harris poměrně dost o doporučování videí na Youtube a také znovu vysvětloval, na jakém principu vzniká závislost na sociálních sítích. Jak ve videu, tak i v dokumentu se mluvilo o vlivu těchto médií na vznik občanských nepokojů, nebo politické manipulace z třetí strany</p>	<p>- Jak už jsem psala výše, den mi připadal vlastně docela normální, takže i co se týče těla, tak jsem nezaznamenala nic neobvyklého. Co se týče chování a činnosti tak cítím, že „pust“ byl prospěšný z toho důvodu, že od chvíle co jsem si zlomila nohu doted jsem začala trávit MNOHEM více času online, než dříve. V kombinaci s úzkostmi a často neschopnosti nic dělat jsem se v poslední době cítila často jako zajatce monitoru a sociálních sítích a trápilo mě to, nicméně jsem si nebyla úplně schopná v tu chvíli pomoci. Jsem ráda, že jsem si díky experimentu uvědomila, že je to hlavně v hlavě a opravdu tyto věci k životu nepotřebuju, protože jak už jsem napsala – ten den mi připadal naprosto normální. Co se týče vztahu k ostatním lidem, zaujalo mne, jak se k experimentu postavili jednotliví členové domácnosti. Zatímco maminka byla velice chápatelá a vytvořila podmínky pro experiment a byla ochotná i odstoupit od některých svých běžných zvyklostí (poslouchání rádia u obědu, pouštění „kulisy“ u trávení času v obýváku a čtení knihy, vypnutí televize zatímco jsem v kuchyni dodělávala šípkový likér...), táta s mladším bratrem měli s omezením se, co se týče médií, obrovský problém.</p> <p>- Asi mě ted hned po zhlédnutí nic, co bych opravdu považovala za nepodložené a byla to schopna vysvětlit, nenapadá. Trošku mi chybí podklady pro statistické údaje z generace Z, ale to si každý může dohledat.</p>	<p>- Díky experimentu jsem hodně přemýšlela nad tématem „...potřebuji/chci/mám to...puštěné jako kulisu...“. Když jsem se tak nad tím zamýšlela, uvědomila jsem si, že velká část mých blízkých a známých (i neznámých) potřebuje stále nějaké další stimuly při činnostech. Bývalá spolubydlčí například nemohla spát – pokud něco nehrálo, bývalý přítel zásadně usíná u filmu a u nás doma se ticho prostě nenosí. Příklady bych mohla udávat mnohem víc, asi víc než příkladů lidí, kteří jsou schopni věci dělat (nebo dokonce být) v tichosti. A také jsem ráda, že jsem se ujistila, že nejsem závislá na sociálních sítích – že se jedná asi spíš o nějaké divné rozpoložení ve spojení s psychickým stavem, na čemž určitě musím zapracovat. Taký jsem si uvědomila, že čas v tichu chci přestat podceňovat a že to může být důležitá součást mentální hygieny. Asi jsem se doted na to takto nekoukala, vzhledem k tomu, že jsem dvakrát žila delší dobu na chatě bez elektriky v běžném životním shonu včetně práce a školy.</p> <p>- Určitě se jedná o obrovský celospolečenský problém, který momentálně nejsme schopni (a asi ani nechceme a neumíme) řešit. Na osobní rovině mě to opět nutí přemýšlet nad závislostí nad těmito technologiemi, protože bohužel jsem se v některých okamžicích našla Děsí mě, jak tyto věci dokážou být návykové – a celý to zní vlastně jako takový dost děsivý scifi.</p>
<p>Za hlavní sdělení považují: Angažujte se o uzákonění omezení a pravidel pro majitele digitálních technologií, používejte je vědomě.</p>	<p>Většina hlavních sdělení se opírala o zkušenosti lidí, které v pracovali v oblasti sociálních médií a podíleli se na jejich vytváření. Argumentovali také se statistikami sebevražd dětí a jejich hospitalizací, jejichž křivka začala růst exponenciálně v době boomer sociálních médií. Dále poukazovali na politickou destabilizaci v několika zemích a roli sociálních médií v těchto zemích.</p>	<p>„Není to o tom, že technologie jsou existenciální hrozbou, ale o schopnostech vyzvednout z naší společnosti to nejhorší a o nejhorší z naší společnosti je existenciální hrozbou.“ Úplně jsem neporozuměla mechanismu, jakým se to děje? Chápu, že se sociální sítě snaží upoutat pozornost uživatele, ale to by mohli být i neškodné věci, nebo ne? Stejně tak si nejsem si úplně jistá ohledně rozpoutání chaosu ve světě. Nezaznamenala jsem nějaké jasnější důkazy. Jedná se o obrovský fenomén. Pokud jsem to nepřeslechla, nezmínili výzkum, který by dokázal kauzalitu mezi destabilizací společnosti a digitálními mediemi.</p>	<p>Po 10 minutách filmu jsem si v mobilu přenastavila notifikace. Rozhodně chci sociální média používat víc vědomě a odstranit si zeď s fb. Také bych na sobě chtěla víc pozorovat, jak mě technologií ovlivňují. Pro společnost to znamená velkou výzvu. Souhlasím, že by digitální technologie měly být omezeny zákonem a určitými pravidly. Zejména pak u rodičů vidím nutnost dostatečné informovanosti o vlivu technologií na jejich děti.</p>
<p>ano</p>	<p>Zpočátku jsem narážela na určité nástrahy, komplikace, na své zvyky, jež ve mně rozdmýchávaly lehce naštvání. Nastavila jsem si obyčejný stolní budík, abych nemusela použít mobil. Ten však nezavnil a já zaspala. Už to ve mně vzbudilo pocit, že dnešní den bude trochu výzva. Ráno jsem si také uvědomila, že jsem zapomněla dát svým blízkým vědět, že budu celý den mimo dosah signálu. Ti jsou však zvyklí, že mě odpovědi trvají delší dobu, a proto jsem byla v klidu, že jeden další den počkají. Jenom jsem poslala jednu hlasovku příteli, u kterého jsem cítila zodpovědnost. Zpětně mi to přijde trochu absurdní cítit zodpovědnost informovat, že nebudu jeden jediný den v kontaktu. Myslím si, že oproti mému okolí jsem na mobilu nebo na sociálních sítích podstatně méně, a přesto mi dnešní den ukázal, jak moc instinktivně se na mobil a možný kontakt kdykoliv a kdekoliv se světem spoléhám. Zpočátku dne jsem cítila určitou nesvobodu. Měla jsem nutkání často kontrolovat čas, odepsat na věřejší zprávu, zapsat si nějaké poznámky, vyhledat informace, ukázat spolubydlci fošku, o které jsme se bavily. Vždycky jsem se musela zastavit a říct si: „Hele, to ted nepotřebuješ, pojď zkusit najít jiný způsob, co s tím.“ A tak jsem si dala novou baterku do stolního budíku, poznámky si napsala na papír společně s harmonogramem dnešního dne nebo s úkoly, co musím až skončí detox udělat. Tím se moje hlava vyčistila, úkoly byly napsané, cítila jsem se spokojeně, že jsem našla jinou cestu. Stejně tak byl výzva pro mě oběd. V karanténě jsem si navykla, že často obědvám u seriálu. Dnes jsem si však sedla sama ke stolu a jenom žvýkala své jídlo a dávala se do bílé stěny. Nikdy jsem si neuvědomila, jak rychle žvýkám a hltám. Myslím si, že mi to dovolilo více si vychutnat i všechny chutě a více vzdát úctu tomu jídlu, které muselo ujít obrovskou cestu, aby skončilo u mě na talíři. Úžasná část dne byl pro mě polední klid. Už mnoho let jsem neměla polední klid po obědě. Měla jsem z něho takovou radost. Mému tělu to tak moc prospělo moct si lehnout, zavřít oči a nabrat energii do další části dne. Normálně bych tuhle dobu strávila řešením emailů nebo jiných povinností na počítači. Úsměvná mi přišla zmatenost z nevědomosti času mimo domov. Tak moc jsem zvyklá vědět, kdy a kolik hodin je, jak dlouho mi, co trvá. Přitom některé věci lze odhadnout (jako před jak dlouhou dobou se setmělo) a některé věci nepotřebuju vědět (kdy jsem odešla a přišla z nákupu). Ani naši dávní předkové neměli vždy po ruce hodiny a orientovali se podle intuice. Cítila jsem se trochu s nimi v dnešní den spojená – taková cesta za kořeny bytí. Hlavní částí dne bylo sázení česneku na zahrádce na kopci se spolubydlčí. Mobily jsme nechaly obě doma. Ačkoliv jsme nevěděly, co pořádné děláme, následovaly jsme intuici a hrabaly se v hlíně, sadily jej s láskou. Moc příjemné jsme si potom popovídaly, sledovaly, jak se pomalu stmívá a město se začíná rozsvěcovat miliony světél. Uvědomila jsem si, jak moc jsem vděčná, že mám ve svém okolí přátele, se kterými si vzájemně nasloucháme, věnujeme si plnou pozornost a neodskakujeme k cinknutí mobilů, jak to vnímám běžné u mnoha lidí. Večer jsme se sešli skoro celý byt v kuchyni u dělání večere a nasámli jsme se společně u toho tak moc, že jsme si museli prodloužit životy o mnoho let. Moje dušička se tetelila blahem a když jsem uléhala do postele, asi bych to nazvala jako pocit naphnění. Měla jsem pocit, že dnešní den měl smysl, byl plný reálného života a byla jsem v něm plně přítomná.</p>	<p>Myslím si, že jsem nebyla se svým tělem v kontaktu více než v obyčejné dny. To by pravděpodobně přišlo po delším detoxu nebo možná při větší fyzické námaze. Po probuzení jsem si dala půlhodinovou meditaci, což však mě tělo i moji mysl nastartovalo do nového dne. Uvědomuju si, že mi udělalo moc dobře strávit celé odpoledne venku a hrabat se v hlíně, dotýkat se živých rostlin. At' už to bylo v kontaktu s přáteli nebo s přírodou, často jsem se v průběhu dne jen zastavila a pozorovala svět kolem sebe s vědomostí a pokojem na duši.</p>	<p>Před experimentem jsem si myslela, že mě sítě a mobil nemají v hrsti, že nad svým chováním mám určitou kontrolu. Neuvědomovala jsem si, že kromě závislosti na facebooku, instagramu a jiných sociálních sítích, lze mít automatizované využívání celkové technologií, internetu, aplikací na mobilu. Ačkoliv to z určitého pohledu byl pro mě diskomfort nemoci dělat vše, co mě v tu chvílku napadlo, bavilo mě experimentovat a hledat nová řešení situace. A ono to opravdu jde i jinak. Ráda bych přemýšlení „out of my bubble“ přinášela do svého každodenního života častěji. Zkoušela to jinak, ale zároveň si udržela určité pohodlí, které mi tyto nástroje nabízí – mým cílem tedy je nalézt svoji cestu v množství využívání těchto pomocníků. A pokud využívání tak vědomě a ne instinktivní.</p>

Dle mého názoru tento film má varovat před nevědomým využíváním technologií, možnou závislostí na nich a manipulací nejenom ke koupi, ale i k rozvoji názorů. Upozorňuje na to, že jakýkoliv náš pohyb je sledován a že jsou o nás neustále sbírána data, jež mohou být využívána k naší manipulaci. Zásadní mi přišla informace, že daná data mohou vytvořit o nás natolik přesný profil, že ani my samotní sebe neznáme tak dobře. Už se v dnešní době nejedná o nástroje, které lidé využívají pro vlastní užitek. Nýbrž samotní lidé se stávají nástroji, které mohou ti, co stojí za danými sítěmi, využívat a ovlivňovat. Což je velké riziko nejenom pro osobní životy lidí, ale i pro rozdělování společnosti a demokracii samotnou. Taktéž bylo pro mě zásadní téma vlivu sociálních sítí na vlastní sebeobraz mladých lidí.

Celý film je založen převážně na osobních výpovědích lidí. Jednalo se o lidi, jež stáli u základů velkých společností a viděli díky tomu, jak celý systém funguje zevnitř. Všichni takoví, jež ve filmu promluvili, odešli z daných firem právě kvůli morálním důvodům a nesouhlasu s tímto nastavením. Tyto výpovědi byly velmi fascinující a sama jsem měla na sobě pocit, že mají na mě největší vliv, jelikož „ti lidé, pěci musí vědět, jak to doopravdy funguje“. Druhým zdrojem byly rozhovory s vědeckými pracovníky a emeritními profesory, či vyučujícími na univerzitách v oborech související s behaviorálními vědami, psychologii a technikou. Někteří argumentovali výsledky studií, někteří mluvili obecně, aniž by bylo možné posoudit z čeho usuzují.

Vyložené si nepamatuji konkrétní nepodložené myšlenky. Při zamýšlení si však neuvědomuji, že bych celkově dostala doporučení na přesné zdroje, které bych si mohla sama ověřit nebo dohledat. Celý film je prezentován způsobem, že to takhle je a není o tom pochyb.

Ačkoliv si myslím, že samotný film je natočený americkým megalomanským způsobem tak, aby vyděsil a dotkl se co nejvíce lidí. Trochu mi zní, aby i on sám manipuloval a zaútočil na emoce a strach lidí. Myslím si však, že je to dobrý impuls pro rozvíření otevřené diskuze nad tímto tématem. Možná nebyt extrémnímu podání, nebrali by to mnozi dostatečně vážně. Věřím, že by se o těchto tématech vlivu sociálních sítí a internetu mělo mluvit mnohem více než se aktuálně mluví. Čím více lidí to bude zajímat, tím větší bude tlak ve společnosti pro změnu - ať už po otázce právní např. zákonů či v oblasti vzdělávání např. zavedení hodin diskuzí o této problematice už do základních škol. Pro mě osobně je tento film potvrzení, že využívání sociálních sítí pouze za vědomým účelem (jako škola, domlouvání naživo setkání nebo získání informací, které hledám) je správnou cestou. Uvědomuji si, že v dnešním světě nebyt vůbec součástí systému je velmi radikální krok. Avšak využívání vědomě nástrojů, které jsou k dispozici je dle mého nastavení v pořádku. Důležité je mít neustále na paměti a zpochybňovat, zdali tyto kroky činím, protože já sama chci, nebo protože mě k nim něco/někdo ponouká.

ano

Hned po probuzení, kdy většinou trávím ještě nějaký čas koukáním do mobilu a sledování zpráv a článku, jsem strávil rozjímání vlastně co budu dělat, když denně používám média celý den. Rozplánoval jsem si v hlavě co budu vlastně dělat, ale v hlavě už mi dopředu naskakoval pocit, že se budu nudit a toho jsem se obával.

V hlavě mi stále naskakoval pocit, že se něco událo důležitého a já o tom nevím nebo, že někdo něco potřebuje důležitého a já o tom nevím. Snažil jsem se toho pocitu nějak zbavit a tak jsem se rozhodl jít běhat. Po běhu se mi samozřejmě naběhl znova tentýž pocit, tak jsem vyrazil ještě na výlet.

Na výletě mi probíhali hlavou různé myšlenky a občas mi bylo líto, že jsem něco nemohl vyfotit nebo aspoň použít mapu, protože jsem se ztratil víckrát. Zajímavé bylo, že jsem měl chvíli i pocit, že něco postrádám, že mi něco chybí.

K večeru mé pocity o tom, že nejsem v dění sociálních služeb opustil, přemýšlel jsem nad vším, jaký to má vliv na moje chování a že je to dobrý pocit občas takhle vypnout. Je to už lepší, že máte ten pocit bezstarostnosti, protože po vás nikdo nic nechce, jste sám se sebou a přemýšlíte víc na d jinýma věcmi, než na to co máte důležitého udělat.

Zároveň jsem pocítil i změnu před spánkem, protože jsem vždy koukal na média do večera a nemohl jsem usnout rychle a proto se mi i lépe spalo, když jsem neměl po ruce žádné médium.

Nejhlavnější myšlenkou bylo představení problému sociálních médií a jejich vliv na náš život. Jejich postavení na obchodním modelu a důležité pozornosti, která je hlavním činitelem a že je důležité udržet lidi na sítích co nejdéle. Zároveň se mi zdálo, že zde vyplývala jedna myšlenka na povrch a to je, že nemáme žádné soukromí.

Zároveň seriál cílí dost na emoce a představuje sociální síť jako zlo.

Hlavní myšlenka, že nemá žádné soukromí se opírá o umělou inteligenci (AI), která na základě našich úkonů na sociálních sítí pomoci, lajků, sdílení nebo vyhledávání, tak může zjistit o nás s 80% a zároveň predikuje i naše chování, které se uděláme v budoucí době.

Celkově jsem cítil pořád, že něco postrádám, že mi něco chybí a zároveň jsem i párkrát zapátral po kapsách.

V kontaktu s jinými lidmi jsem si uvědomil i to, že lidé kteří se mnou komunikovali a byli přitom zrovna na mobilu nebo koukali na TV mě z části nevnímali.

Pro mě asi byla celkem nepodložená nebo ně nutné pravdivá myšlenka toho, že nutné sociální síť jsou zlo. Na jedné straně ani pro to nebyli sociální síť stvořeny. Šlo jen ze začátek jen o seznamování mezi lidmi. Postupem času to přerostlo do současné podoby. Sociální síť na druhou stranu nám přinesli i dobré věci, zkrácení vzdálenosti ve smyslu, že jsme si mohli napsat hned s kýmkoliv a odkudkoliv. V podstatě jsme mohli najít vše na jednom místě. Můj názor je jen to, že ně vše co nám přinesli sociální síť musí být nutné zlo. V tento dokument je spíše zaměřen na negativní dopad a třeba i nepředává jak zlepšit současnou situaci.

Zde p

Pozorovala som na sebe menšie tíky – skontrolovať obrazovku telefónu, a keď som vedela, že dáta aj internet mám vypnuté. Stále som bola v očakávaní, že mi tam zasvieti nejaká nová vtipná správa od kamarátov, alebo mail od vyučujúceho. Často som kontrolovala, koľko je hodín. K záveru dňa som sa napriek tomu, že som vedela ako veľmi je tento experiment pre mňa prospešný, celkom často vracal k myšlienkam na to, ako by som si ľahla na gauč a zapla k tomu nejaký seriál, čo som si samozrejme hneď vyčítala ako zlyhanie.

Jednalo sa o osobné výpovede osôb, ktoré boli súčasťou veľkých firiem – v závere filmu predpovedajú ‚katastrofy‘, ktoré nastanú ak sa celý systém nezmení. Tieto predpovede sú ich subjektívne názory, ktoré nie sú podložené (napr. že nastane civil war)

Že je lepší někdy vypnout a odpoutat se od médií, člověk na chvilku vypne a neřeší to dění kolem sebe. Zároveň mi i došlo, jak moc jsem závislá na médiích, jak moc nás to táhne mimo realitu a že to není to asi všichni chceme i když spousta lidí utíká mimo realitu, aby se vyhnuli problémům, jen si neuvědomují, že stačí prostě vypnout vše.

Největší obavu asi co z toho mám a co ze mě vyplívá, že v budoucnosti bude síla sociálních médií taková, že budou o nás vědět všechno a budou moct řídit naše životy. Budou vědět věci dopředu než je uděláme, dokonce budou moct predikovat jestli uděláme špatného atd. (Samozřejmě zní to utopicky, ale přišlo mi to, že to z filmu, tak z videa vyplývá)

Tato myšlenka je třeba znázorněna dobře v seriálu Westworld v poslední sérii i když není vztažena přímo na sociální síť, ale bylo to zajímavá myšlenka budoucnosti.

ne

Cítila som sa nervózne, som totiž zvyknutá si ku rôznym činnostiam pusťiť seriál či dokument ako zvukovú kulisu, často aj podcasty a to mi bytostne chýbalo. Zároveň mi to ale umožňovalo sa plne sústrediť na tak bežné činnosti ako je jedenie jedla, vnímať zvuky jedla pri varení, pokrikovanie susedov, hluk strojov preprábajúcich našu ulicu apod. Cítila som sa, že robím niečo priam honorálne tým, že dobrovoľne trávim deň v tichu. Čas utekal naozaj pomalšie ako inokedy, stihla som urobiť kopec vecí, ktoré som dovtedy odkladala! :)

Sociálne siete majú na nás väčší dopad, ako si ktokoľvek uvedomuje, predikujú naše správanie a predkladajú nám informácie, ktoré sú vytvorené z našich kliknutí na webe, pomáhajú roznašať fake-news a vedú k rozpadu spoločnosti

O výskumy hovoriace o rastúcom počte detí a teenagerov s depresiami + že fake news na twitteri sa šíria 6x rýchlejšie ako pravdivé news o osobné výpovede ľudí, ktorí pracovali na vysokých pozíciách v rôznych spoločnostiach (facebook, twitter, instagram,...) a priamo sa podieľali na realizácii týchto algoritmov, priameho cielenia reklamy, a pod. tech experti hovoria o svojich výtvoroch

Vôbec som si nemyslela, že to budem na sebe takto pociťovať – stále si totiž hovorím, že FB používam viac-menej len kvôli škole, na instagram sa pozriem 1x denne, twitter som si zrušila už dávno. Ale predsalen súčasná pandemická situácia má na tom veľký podiel – keďže stále som očakávala maily od vyučujúcich, a nové správy v spoločnom FB chate čo máme založený s kamarátmi. Odnášam si z toho zistenie, že mám asi väčší návyk ako som si myslela, a že v domácom prostredí na neexistenciu technológií reagujem úplne inak, ako keď som mimo domova – kde považujem ticho za prirodzené

Že je potrebné čo najskôr zmeniť tento systém, nastolíť regulácie a právnu ochranu.

<p><i>ano</i></p> <p>Film i video mají dle mého sloužit jako apel na nebezpečí a před závislostí na sociálních sítích. Měli bychom se naučit fungovat bez chytrých telefonů a pokud je používáme, tak bychom se měli naučit kriticky hodnotit jejich obsah. Za každou sociální síť je totiž množství cílených reklam na naši osobu a na to, co nás zajímá. Měli bychom si uvědomit, že sociální sítě soutěží o naši pozornost a my jsme v této jejich hře pouhými figurkami. Jde v podstatě o závod kdo dokáže rychleji předpovídat naše chování. Nejen, že vlastní naše data ale dále je využívají v jejich prospěch a také mají velký dopad na naši psychiku.</p>	<p><i>Pauzy od sociálních sítí si dávám poměrně často a žádný problém mi to nedělá. Notebook používám jen pokud je škola ale jinak se už přes rok snažím jeho používání minimalizovat. Uvědomila jsem si, že mám bez něj daleko víc času na činnosti, které mě baví. Na vyhledávání informací se snažím používat jen telefon, protože u něj nedokážu sedět celý den tak, jako jsem seděla dříve v notebooku. Kolikrát mi nedělalo problém na něm sedět celý den. S čím jsem měla problém bylo nepoužívat internet např. k vyhledávání, čtení zpráv, nepouštět si písničky a neodepisovat na zprávy. Během prvních několika hodin jsem s tím neměla žádný problém, nicméně v polovině dne jsem si říkala "co když mi někdo píše něco důležitého nebo se někomu se něco stalo". Začala jsem si uvědomovat jak jsme bez používání technologií úplně odříznutí od zbytku světa a nebyl moc příjemný pocit nevědět, co se kolem mě děje. Přitom mi bylo jasné, že se nic převratného nestane a je to jen o tom, že jsem zvyklá na neustálý přísun informací z telefonu.</i></p> <p>Opirají se o vyprávění lidí, kteří pracovali v technologickém průmyslu u firem jako je Google, Facebook, Instagram, Twitter a další). Ve filmu dokonce jeden z bývalých zaměstanců v internetovém průmyslu řekl, že kvůli svým sdělení musel komunikovat s právníky. Ve videu i filmu hovoří počítačový vědec, který dříve pracoval v Google a je spoluzakladatelem Centra pro humánní technologie. Dále se opírali o studie např. vztahem mezi duševním zdravím a používáním sociálních médií.</p>	<p><i>Na začátku experimentu jsem si četla, byla jsem uvolněná a klidná ale po několika hodinách jsem se cítila hrozně pod tlakem v tom smyslu, že jsem nevěděla, jestli se náhodou něco někomu z mých blízkých nestalo a podobně. Na jednu stranu jsem si experiment užila ale na druhou stranu jsem si bez technologií (hlavně bez mobilu) připadala hrozně ztracená.</i></p> <p>Dle mého by větší pozornost měli rozhovory s lidmi, kteří ve firmách stále pracují a ne s těmi, kteří odešli před několika lety. Takhle můžeme říct, že je tam velká řada nepodložených informací. Některé pasáže mi přišly až manipulativní a že nám podsouvali jen jeden jejich názor - sociální sítě jsou špatné. Ve filmu Benovi, který se vdá telefonu přijde notifikace s tím, že je jeho ex s někým ve vztahu, jen proto, aby se podíval na telefon a po té tam je záběr na tři protagonisty, kteří jeho telefon ovládají a jeden se ptá druhého "přemýšleli jste nad tím, jestli je to pro Bena dobré" a odpověď je "ne". Varuji před tím, že námi sociální sítě manipulují ale přitom se mi zdálo, že se film snaží manipulovat i námi.</p>	<p><i>na jednu stranu jsou technologie špatné a jsme závislí na neustálém přísunu informací, na kontaktech mezi lidmi skrz sociální sítě ale na druhou stranu je skvělé v tom, že nás udržují v obraze. Dle mého názoru je důležité si občas takový půst dát a připomenout si, jaké to bylo dříve. I dříve žili lidé bez technologií a svět jim nikam neutekl.</i></p> <p>Myslím si, že z toho vyplývá, že bychom se měli být na pozoru před sociálními sítěmi a i před internetem jako takovým. Jsou to nástroje, které soutěží o naši pozornost, stáváme se díky nim závislími na množství sdílených dat ale někteří lidé jsou závislí i na pozornosti, kterou díky nim dostávají (lajky, followeri). Také si myslím, že film nám nepřinesl žádné nové informace. To, že sledují naši aktivitu a využívají data pro svůj zisk je známo už dlouho.</p>
<p><i>ano</i></p> <p>Hlavní sdělení bylo, že současná společnost čelí několika problémům souvisejícími s moderními technologiemi. Všichni jsme si toho i vědomi, totiž je však v identifikaci jejich základu. Problém totiž není v technologiích jako takových (bohužel v nich nenalezneme ani ono řešení), ale v tom, že chybí jakákoliv regulace a kontrola platforem sociálních sítí. Z toho následně pramení tendence lidí věřit fake news a dále je šířit – přestáváme vědět co je pravda a místo toho si vybíráme věřit věcem, kterým věřit chceme. Dalším problémem je přístup firem vlastnicích sociálních sítí – jejich hlavním cílem je udržení pozornosti uživatelů a strávení co nejvíce jejich času na sociální síti. Tím dochází ke kompetici mezi jednotlivými firmami o nejlepší a nejpřesnější AI modely a predikce chování uživatelů. Tyto modely následně způsobují závislost na sociálních sítích – a bohužel i deprese a sebevražedné sklony mladých lidí kvůli pocitu nedostatečnosti pramenícího z nastavených nerealistických standardů.</p>	<p><i>Celý den byl velmi poklidný. Necítila jsem žádný stres ani podráždění, jen klid provázený bezstarostností. Musím se však přiznat, že koncem dne jsem měla něco jako malý abstrák – cítila jsem tak trochu neúplná, obzvláště tím, že nevím, co se děje ve světě a v naší zemi. Zvykla jsem si totiž dívat každý den párkrát na zprávy, abych držela krok s aktuální situací. Tento pocit neklidu však nakonec přešel a já si užívala volnost a nezávislost na internetu.</i></p> <p>Závislost na sociálních sítích je patrná ze statistik mobilních telefonů, které měří čas strávený u obrazovek. Lidé jsou na nich závislí především kvůli pocitu zdánlivého štěstí – při každé nové notifikaci se hormon dopamin uvolní do těla, následně pocítíme záplavu adrenalinu a štěstí a po tomto pocitu toužíme pořád víc a víc (stejný efekt jako při sázení v kasinech). Na toto přesné cíli i firmy skrze využívání AI modelů. Nárůst deprese a sebevražď související s nástupem sociálních sítí byl doložen statistikami ukazující vzestup až v řádu desítek procent mezi dětmi a adolescenty. Fakt, že sociální sítě a jejich cílený obsah na platformách mohou manipulovat lidmi a měnit jejich chování i myšlení bylo patrné v průběhu amerických prezidentských voleb v roce 2016. Tehdy bylo ruským přičiněním na Facebooku založeno mnoho stránek a skupin podporujících Trumpa, které zdánlivě měly plno sledujících a podporovatelů. Samozřejmě to nebylo pravdivé, ale voliče to bohužel velmi ovlivnilo.</p>	<p><i>Ono ráno, kdy jsem začala s půstem, se nijak výrazně nelišilo od ostatních. Většinou si jdu i hned udělat kávu a první sáhnutí po mobilu je až tak po půl hodině od probuzení, někdy i později. Mám v lásce ranní klid a ticho kdy se oddávám pouze svým myšlenkám. Je to má forma meditace pro lepší start do nového dne. Celý půst jsem si ulehčila tím, že jsem byla u přítele, tudíž o zábavu bylo postaráno. Vlastně celý den mi obrazovky ani internet nechyběl. Samozřejmě jsem musela dělat plno věcí, včetně úkolů, takže jsem si den předtím vytiskla dostatek materiálů na celý den. Párkrát jsem se však přistihla, že jsem automaticky chtěla sáhnout po mobilu a podívat se na zprávy – jediné štěstí bylo, že jsem ho měla bezpečně schovaný v šuplíku. Dva momenty, kdy jsem byla za celý den na mobilu, bylo tehdy, když nám v městském rozhlase oznámili, že z místní továrny uniklo nějaké množství kyseliny sírové – v té chvíli jsem i hned napsala mamce, aby neotevírala okna a zůstala doma. Naštěstí po pár minutách zas ohlášení odvolali o čemž jsem opět informovala mamku – druhý moment času u obrazovky. V té chvíli jsem však byla velmi ráda za technologie, které máme k dispozici. Zbytek dne byl už velmi poklidný. Až moc, překvapivě. V těle jsem kromě uvolněnosti žádné rozdíly nepocítila. Zaznamenala jsem však větší nutkání mluvit s lidmi a interagovat s nimi.</i></p> <p>Nejsm si vědoma žádné nepodložené myšlenky.</p>	<p><i>Celkově to byla velmi příjemná zkušenost – doporučila bych tento půst všem! Vzhledem k tomu, že ale internet každodenně potřebujeme používat, ať už kvůli škole nebo práci, je velmi těžké se mu dlouhodobě vyhýbat. Věřím však, že je čas strávený u obrazovek a na internetu možné výrazně snížit, stačí jen chtít. Technologie jsou užitečná věc (nemluvíme teď o sociálních sítích, to je něco úplně jiného), jen bychom se neměli nechat jimi ovládat.</i></p> <p>Žijeme v době, kdy se technologie mění a vyvíjí neskutečnou rychlostí, ale my ne. Evoluce je extrémně pomalý proces, a tak jednoduše nedokážeme s technologiemi držet krok. Jak ve filmu zaznělo, účelem sociálních sítí nikdy nebylo šířit fake news, zlo ani nenávisť, původní myšlenka byla dobrá. Jediné, co se teď může (a musí) udělat je zavést regulace pro platformy sociálních sítí a aby převzaly zodpovědnost za jejich obsah. Dosáhli jsme situace, kdy je v zájmu národní bezpečnosti, aby se zabránilo šíření fake news, extremismu a nenávisť. Ale jako se všim ostatním, tak i zde to začíná u jednotlivců – my sami musíme snížit čas strávený u obrazovek a prověřovat si informace. Jde především o disciplínu nenechat se zlákat sociálními sítěmi. Pro mě osobně funguje vypnutí notifikací na telefonu či nastavení časových limitů na určité aplikace.</p>

<p>Algoritmus, který na svoje fungovanie využíva internet a sociálne siete, je nebezpečný.</p>	<p>Zdelenie sa opieralo o výpovede konkrétnych (bývalých, ale aj súčasných) pracovníkov gigantov ako je facebook, twitter, google alebo instagram, ktorí popisovali spôsoby, akými tieto sociálne siete fungujú. Ich biznis model je v podstate donútiť nás venovať im svoju pozornosť. Film a video sa venovali otázke, prečo je to nebezpečné, od spôsobovania psychických problémov dievčat v puberte až po hoaxy a polarizáciu spoločnosti.</p>	<p>Nie, všetko som vnímala ako odôvodnené.</p>	<p>Pre mňa osobne to znamená, že si konečne ruším zbytočné newslettery v emaili, ktoré ma rušia svojim pípaním, a naďalej pokračujem vo využívaní facebooku ako mojej jedinej sociálnej siete. Zatiaľ však stále nedokážem dost dobre pochopiť, prečo inteligentní ľudia ako moji rodičia veria konšpiráciám a utvárajú si názory na veci z titulkov článkov na internete, ktoré sú napísané capslockom a bez zdrojov, a z tých článkov si prípadne prečítajú iba nadpisy. Po zhladnutí dokumentu však vidím, že je to celé ešte nebezpečnejšie, ako som si myslela. S mamou sa pre tieto veci často dostávam do konfliktu a nie je úplne schopná pochopiť, čo myslím tým, že fakty sú iba jedny a nemôže si vymýšľať vlastné, a vníma moje argumenty ako útok na svoju osobu. Takže okrem narušania rodinných (alebo priateľských) vzťahov sú internetové hoaxy nebezpečné v mnohých iných rovinách, čo môžeme veľmi dobre sledovať v dobe covidu.</p> <p>Pre spoločnosť existencia sociálnych sietí v súčasnej podobe znamená ďalší z komplexne previazaných problémov, ktorým čelíme. A nejde iba o americké hnutie teórií o plochej Zemi, ktorému sa smejem za počítačom, hoaxy môžu zničiť, alebo dokonca zabiť našich blízkych. Premýšľam, že to možno súvisí aj so vzdelaním. Ja som sa naučila prijímať informácie kriticky a pracovať so zdrojmi až na vysokej škole a mnoho ľudí sa k niečomu takémuto nemalo ako dostať. Napriek tomu som ale určite do veľkej miery presvedčená o správnosti mojich názorov a mám vo zvyku zo svojho mentálneho priestoru vytesňovať iné. Za dobré znamenie ale považujem, že som si schopná názor upraviť na základe niečoho relevantného, alebo priznať, že niečo neviem. Pravdepodobne sa budem v najbližšom čase tejto myšlienke nejakým spôsobom venovať a pokúsím sa zaradiť do svojho života väčšiu opatnosť pri využívaní médií a internetu. Jedna zo žien vo filme spomínala, že followuje na Twitteri ľudí, s ktorými nesúhlasí, aby mohla vnímať, ako veci vidia oni - na to sa ale nechystám, pretože by mi to pravdepodobne spôsobilo žalúdočné vredy.</p>
<p>ano</p>	<p><i>Telefon i notebook jsem si uklídila do skříně, at' je nemám raději ani na očích. Pocity se mi proměňovaly, ráno bylo všechno v pořádku. Mým hloupým zvykem je, že když snídám, většinou na notebooku na něco koukám a teď jsem se soustředila jen na snídání. Snažím se tenhle zlozvyk odbourávat delší dobu, ale zatím bez výsledků, tak jsem byla i ráda. Chvillemi jsem měla pocit, že mi něco chybí (jak kdybych „jen“ snídala). Přitom vím, že by se člověk měl věnovat jen jídlu z více důvodů. Přes den jsem měla pocit, že mi něco chybí, nebyli to zprávy, emaily, písničky, spíše asi jen ten pocit, že držím telefon v ruce. Chyběla mi také hudba, většinou mi zlepšil náladu nebo jakmile něco uklízím, třídím, tak mi to jde rychleji, teď jsem tam byla jenom já. Před spaním většinou knížku čtu, ale i přesto poté se kouknu na telefon. A teď jsem si měla najednou jenom čist a nekouknout se, jestli mi někdo nenapsal. Ten večer mi bylo celkem smutno z toho, že jsem tím pohlcená a vnímám pocit určité závislosti.</i></p>	<p><i>Vnímala jsem na sobě, že jsem dokonce trochu nervózní. Měla jsem také zvláštní pocit v rukou, jak kdyby mi něco chybělo, zjistila jsem totiž, že nad tím někdy ani nepřemýšlím, ani telefon nepotřebuji, a přesto jej ze zlozvyku vezmu do rukou.</i></p>	<p><i>Určitě bych chtěla začít s tím, že si dám jeden den v týdnu off-line. Víím, že bych víkend bez internetu vydržela, ale poté bych další den skončila kontrolováním sociálních sítích a nemohla se od toho odtrhnout. Neměla jsem pocit, že bych den off-line nevydržela, ale zjistila jsem, že na telefonu nebo také notebooku trávím spoustu času. Na druhou stranu vím, že bych delší dobu bez sociálních sítí nevydržela. Což mi přijde dost smutné, jelikož si také o benefitech být off-line informuji. Uvědomuji si, že jsem na některých sociálních sítích svým způsobem závislá, i když se nedozvím nic nového, zajímavého a chci se snažit tenhle zlozvyk odbourat.</i></p>
<p>Dokument, který poukazuje na problémy spojené s masovým rozšířením sociálních sítí a o jejich negativním vlivu na společnost. Dokument začíná tím, že vysvětluje, jak funguje byznys sociálních médií, který udělá vše, proto aby udrželi pozornost uživatele po nejdělsí dobu online, zobrazují také dopady na nejmladší generaci. Poté se mluví o problému šíření fake news, radikalizaci a extrémní polarizace, která ohrožuje vládu a demokracii po celém světě. Závěrem jednotliví odborníci, kteří v minulosti pracovali pro velké firmy (Twitter, Instagram, Google a další), nabízejí řešení, kde se vlastně shodují na určité formě regulace, případně vymazání těchto aplikací.</p>	<p>Jedná se velmi o aktuální téma, opírali se o rozhovory s tvůrci sociálních sítí, které jsou místy šokující a popsané docela do hloubky. Příklad mi, že veškerá témata jsou tedy přednášena zpravidla jednostranně.</p>	<p>Jako příklad zde uváděli, jaký dopad mají sociálně sítě na děti a na jejich duševní zdraví: „U děvčat ve věku 15-19 let došlo oproti minulému desetiletí ke zvýšení počtu sebevražd o 70 %. U mladších děvčat, kde byly počty velmi nízké, došlo ke zvýšení o 151 %. Tim chci naznačit, že ke zvýšení počtu sebevražd mohli být děti podpořeny digitálním světem, ale asi problémy jsou ještě více složitější. Necelá část filmu je i hraná, která podle mého vzbuzuje velmi strach a je dost emotivní. Jakmile chlapec zaplavují cílenými reklamami, příspěvků a také notifikacemi, kde se snaží poukázat na samotný algoritmus.</p>	<p>Jak opravdu mohou sociálně sítě negativně ovlivnit mladé lidi, kteří jsou zranitelnější (například snižuje sebevědomí) a také jak může být nebezpečným politickým nástrojem. Jak fungují sociální sítě, abych trávila na nich delší dobu a postupně se stávala závislá. Co s námi tedy moderní technologie vlastně dělají.</p>
<p>ano</p>	<p><i>Pro tento experiment jsem si zvolila pátek, kdy mám volno jak ve škole tak v práci, neboť v práci používáme počítač a hraje nám tam neustále rádio. Bylo pro mě také důležité, abych si předchystala věci do školy a mohla se úplně vyhnout PC. Ze začátku jsem byla trochu nervózní, zda opravdu svůj půst vydržím. Nejvíce mě lákalo rádio, které téměř automaticky zapínám pokaždé, když přijdu do svého pokoje. Facebook a jiné sociální sítě mi nijak zvlášť nechyběly, používám je nejvíce na dopisování a občas z nudy. Na konci dne jsem měla dobrý pocit, že jsem to vydržela a uvědomila jsem si, kolik jsem toho stihla, když jsem 'občas z nudy' nebyla na telefonu. Na televizi se nedívám už dlouho.</i></p>	<p><i>Byla jsem více komunikativní s rodiči. Při setkání s kamarády mi vadilo, že neustále kontrolují telefon a chtěla jsem si s nimi více povídat. S tělem jsem nic zvláštního nepocítovala, krom toho že jsem asi 3x za den sáhla na zapínání u rádia.</i></p>	<p><i>Myslím si, že každý by se měl zamyslet, kolik svého času chce trávit na sociálních sítích. Nejvíce jsou podlé mě ovlivněni teenageři. Také bychom měli dávat pozor na média a vždy se zamyslet, jaké informace budu věřit.</i></p> <p><i>Když jsem svůj mobil neměla za přítomnosti kamarádů, začala jsem si uvědomovat, jak často na ten mobil koukáme, kontrolujeme a zbytečně projíždíme. Šlo vidět, že je to hlavně ze zvyku.</i></p>
<p>Sociální média usilují o stále větší pozornost lidí, sbírají o nás veškeré informace v podobě dat, formují a ovlivňují společnost. Ovlivňují myšlení i názory uživatelů.</p>	<p>- osobní zkušenosti samotných vývojářů, bývalých pracovníků pro soc. sítě - reálná data - kolik času na soc. sítí strávíme, kolik přibýlo sebevražd, depresí a jiných psychických nemocí</p>	<p>asi ne</p>	<p>Měli bychom se snažit omezit čas na sociálních sítích, trávit tam opravdu jen ten čas který chceme a nenechat se stáhnout dalšími nabídky. Asi pomůže si říct - proč teď chci jít na soc. síť/google, co tam chci zjistit. Také bychom se měli víc zamyslet nad tím, čemu dáváme like a proč. Společnost by měla být v tomto směru obezřetnější. Měli bychom víc kriticky myslet a nežít jen v bublině sociálních sítí.</p>

ne	<p>Ze začátku, když jsem se ráno probudila, jsem neměla potřebu se dívat na mobil, naopak jsem zvesela začala dělat jiné činnosti a můj jediný strach byl, abych nezapomněla, že dělám experiment a nesáhla na mobil podvědomě. Postupem času jsem se však i v tomhle směru uklidnila a začala jsem si užívat všechny své off-line aktivity. Jen odpoledne na procházce venku jsem si několikrát chtěla něco v lese vyfotit a hlavou mi u toho běžely myšlenky, co bych k tomu napsala do storček a proč bych to, kdybych mohla, hned někam sdílela. Uvědomila jsem si u toho, jak moc je moje přemýšlení o realitě formováno sociálními sítěmi a bylo mi z toho trochu špatně. Po návratu domů brzy padla tma a nastal večer, kdy přišla první menší krize. Začala jsem přemýšlet, kolik lidí mi asi během dne napsalo, jestli nepotřebuji něco akutně vyřešit a nečekají na mou odpověď, nebo dokonce, zda se o mě nestrachují, když jsem tak dlouho offline, což mi přišlo samozřejmě úplně absurdní (nakonec se druhý den přeci jen ukázalo, že se v práci domlouvalo něco ne úplně dlouho dopředu a být offline ještě druhý den, tak bych asi měla problém...). Druhý problém byl, že i když jsem si četla, po nějaké době mě to přestalo bavit a nevěděla jsem, co mám dělat. Jít spát tak brzy se mi nechtělo a začínat nějakou jinou aktivitu také ne. Přesně vím, že v jiný den bych v tuto chvíli sáhla na mobil, přečetla si zprávy a podívala se, co je nového u mých přátel na FB a IG. To jsem ale nemohla, tak jsem alespoň chvíli koukala do stropu, načech se moje fantazirování rozjelo na plně obrátky, tak jsem si raději ještě znovu vzala Respekt a pustila se do čtení i toho, co bych za normálních okolností nikdy nepřečetla. Když jsem pak později šla spát, už jsem se celkem těšila, až si vyřídím všechny záležitosti na mobilu další den</p>	<p>Zde jsem asi nepocítovala výrazné rozdíly oproti jiným dnům, možná jsem jen večer byla trochu roztržitéjší, chvíli mi všechno padalo z rukou a nic se mi nedařilo, ale nevím, do jaké míry to bylo ovlivněné půstem od médií, a do jaké nedobrovolným půstem od jídla (měla jsem hlad) :) V interakcích s druhými jsem také nepocítovala výrazné rozdíly, jsem zvyklá upřednostňovat komunikaci přímou před internetovou, takže zde se nic nezměnilo.</p>	<p>Tento experiment jsem se rozhodla plnit v den, kdy jsem sice měla nějaké úkoly do školy, na druhou stranu jsem to vnímala jako ještě větší výzvu, protože dny bez médií mívám během roku (a zvláště o prázdninách) více, ale je to dané tím, že můj program je natolik nabitý, že nemám absolutně čas ani potřebu zapínat mobil. Zde jsem tedy musela používat počítač a byla jsem doma, takže bylo mnohem těžší odolat. Nakonec to ale šlo celkem hladce, ve volných chvílích jsem si četla, vařila jsem, byla jsem venku... Jediné, co mi vlastně vadilo bylo, když jsem si chtěla dohledat něco, co mě zajímá (a že takových momentů bylo během dne několik), nebo když jsem se chtěla podívat do map, kde jsem atd.. V tu chvíli jsem si uvědomila, jak moc jsem jsem závislá ne na sociálních sítích, ale na používání mobilu jako zdroji všeho vědění, orientace v přírodě atd... A že kdyby mi někdo sebral mobilní telefon a počítač, tak by to nebyly sítě, ale právě internet, jehož absence by mi z dnešního úhlu pohledu komplikovala život. Což je asi hlavní myšlenka, kterou si z experimentu také odnáším. :)</p>
ne	<p>Pro experiment jsem si vybrala den volna, abych se vyhnula nutnosti trávit v práci čas na PC. Ráno, když mi zazvonil budík a sáhla jsem po telefonu, abych ho vypla, jsem chtěla automaticky otevřít zprávy a mrknout, kdo mi co napsal, zatímco jsem spala. Zarazila jsem se, protože jsem si uvědomila, že je experimentální den a plácla jsem se přes prsty. Překvapilo mě, jak moc mám zautomatizované používání internetu - sociálních sítí, youtube, čtení zpravodajství... Vždycky jsem si myslela, že s tím nemám problém, ale přijde mi, že se ukázalo, že jsem tím ovlivněná více, než se zdálo. Byla jsem trochu zklamaná, že jsem se takhle nechala "lapit" do sítě (haħa - vidíte ten dvojsmysl?) Uvědomila jsem si, že k ranní kávě mi patří čtení novin... Místo toho jsem teda v den experimentu luštila křížovku. Během ranní hygieny a líčení jsem zase zvyklá poslouchat muziku. Od rána do večera jsem navyklá vyměňovat si myšlenky s blízkými lidmi prostřednictvím zpráv. Když jsem tohle všechno vynechávala, uvědomila jsem si, že mám najednou strašně moc času. Sáhla jsem uklidit, hodit pračku, číst si knížku, napsat úkol, hrát na kytaru, nakoupit, pověsit prádlo a pořád bylo dopoledne. Měla jsem radost jak mi jde všechno od ruky. Nic mě nerozptylovalo. Cítila jsem se dobře. Při všech těch činnostech jsem byla mnohem více soustředěná jen na ně. Netříštila se pozornost. Taky se mi v hlavě rozjížděly fantazie, protože odpoledne měl přijet můj partner a zrovna jsem pro něj měla dobré zprávy - povedlo se mi sehnat nám bydlení. Přehrávala jsem si, jak mu to řeknu a jak asi zareaguje. Když pak přišel, na nějaké technologie už jsme si ani nevzpomněli. Povídali jsme, vařili jsme si jídlo, šli jsme se projít, kreslili jsme půdorys pokojíku, a plánovali, jak se tam poskládat atd. Byla jsem natěšená, radostná, motivovaná a celé mě to bavilo - i když jsem během dne ze zvyku občas pocítila nutkání po mobilu sáhnout a kouknout se, co nového, tak jsem to neudělala a nakonec jsem došla k závěru, že takový denní digitální půst zkusím zahrnout do svého programu každý týden.</p>	<p>Co se týče těla, bylo fajn nesesedět u počítače - nebyla jsem ztuhlá, neměla jsem unavené oči a shrbená záda. Od rána jsem se hýbala, byla jsem aktivní, to mi dodávalo dobrou náladu a pozitivní energii - té jsem měla hodně (což může být i tím, že mě čekal volný den a dobře jsem se vyspala...) V kontaktu s přítelem jsem ho musela upozornit, že v ten den mě nezajímají žádné zprávy a novinky ze světa. Tak to tak bral a naladil se na stejnou vlnu.</p>	<p>Napadá mě, že je fajn občas vypadnout ze zajetých stereotypů a zvyklostí a trochu si to nabourat. Zkusit k všednosti přistoupit jinak... člověk si pak všimne, že něco dělá úplně automaticky, nic až tak pozitivního mu to nepřináší a ztrácí tak čas, který by mohl věnovat něčemu kloudnému.</p>