

Co nám říkají data o well-beingu adolescentů

David Šmahel

Michaela Šaradín Lebedíková

Popisovaná data/studie pocházejí z projektu "Excelentní výzkum v oblasti digitálních technologií a wellbeingu CZ.02.01.01/00/22_008/0004583", který je spolufinancován Evropskou unií.



Spolufinancováno
Evropskou unií



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



DigiWELL



Kdo jsme a co děláme

- Výzkumné pracoviště na FSS MU s **více než 30 vědci**
- Zkoumáme **dopady technologií na well-being**
- **Metody:** dotazníky, longitudinální šetření, experimenty, inovativní metody
- Zkoumáme dospívající a dospělé
- Spolupracujeme se zahraničím

IRTIS
INTERDISCIPLINARY RESEARCH TEAM
ON INTERNET AND SOCIETY

IRTIS is a research institute based at Masaryk University. Our goal is to investigate and explain the role and impact of digital technologies on individuals and society. To do this, we integrate psychology, media studies, sociology, and informatics perspective.

WELL-BEING
ONLINE COMMUNICATION
HUMAN-COMPUTER INTERACTION
ONLINE RISKS
DIGITAL LITERACY
DIGITAL PARENTING
ONLINE OPPORTUNITIES
E-HEALTH
ARTIFICIAL INTELLIGENCE

COLLABORATION
★
INTERNATIONAL participation at international conferences • memberships in international networks and associations • co-organizing Cyberspace conference
★
INTERDISCIPLINARY psychology • media studies • sociology • communications • informatics

SCIENTIFIC EXCELLENCE
★
DIVERSE RESEARCH METHODS representative surveys • longitudinal designs • experiments • qualitative research
★
CUTTING EDGE TECHNOLOGY machine learning • eye tracking • objective smartphone data

IMPACT ON SOCIETY
★
GENERAL PUBLIC sharing news via social media • public dissemination, discussions, seminars, webinars, podcasts • applied research
★
ACADEMICS publishing Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace

★
INTERNATIONAL AND NATIONAL RESEARCH PROJECTS HORIZON 2020/EUROPE • EU Kids Online • Czech Science Foundation • OP JAC

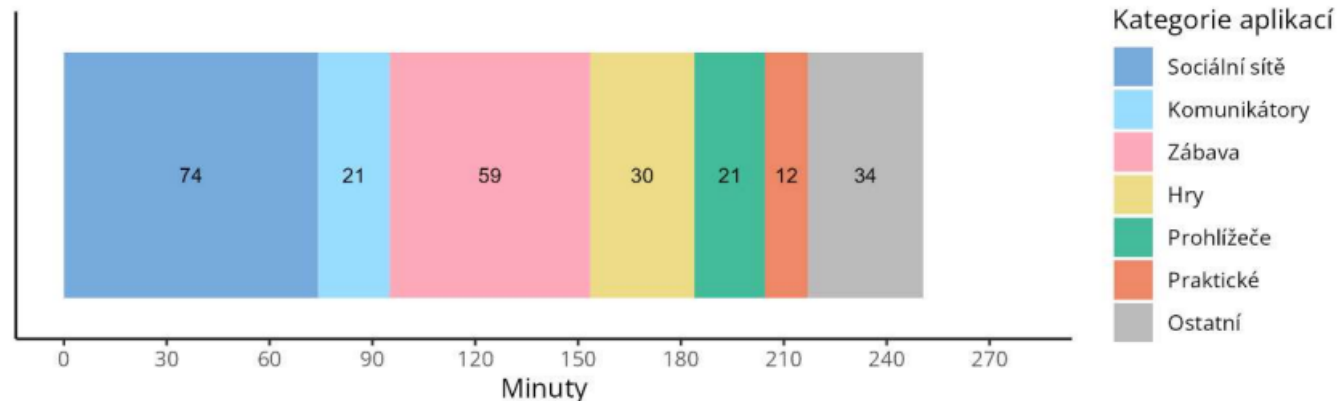
WANT TO WORK WITH US?
WE WELCOME BOTH MASTER'S AND DOCTORAL STUDENTS
CHECK OUR WEBSITE AND CONTACT US!
WWW.IRTIS.MUNI.CZ

MASARYK UNIVERSITY
FACULTY OF SOCIAL STUDIES
FACULTY OF INFORMATICS

Co dělají adolescenti na mobilech?

– **Metoda:** Analýza digitálních dat z mobilů u 201 dospívajících ve věku 13-17 let

Graf 1: Srovnání průměrného denního času stráveného používáním telefonu adolescenty (v minutách za den).



– Průměrně za den:

4 hodiny a 11 minut

– Nejvíce času denně:

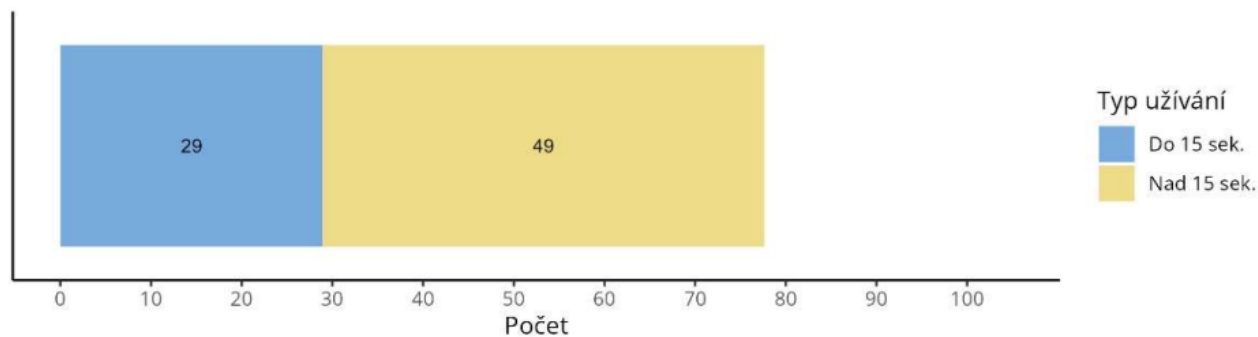
sociální sítě (74 min)

– Nejčastěji používají mobil

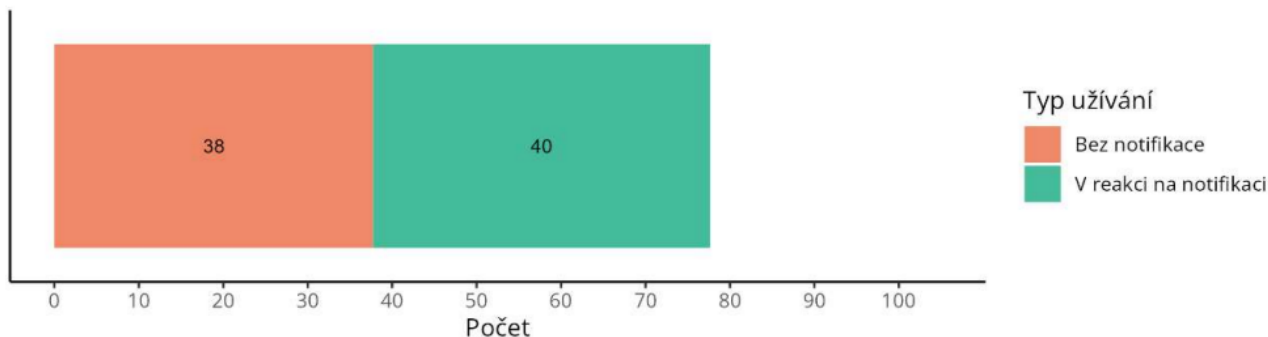
mezi 18 – 23 hod

Co dělají adolescenti na mobilech?

Graf 8: Průměrný počet použití telefonu za den podle délky trvání použití.



Graf 11: Průměrný počet použití telefonu za den bez notifikace a v reakci na notifikaci.



- Kolikrát denně: **78x**
- Více času na mobilu tráví **dívky**
- Nejčastěji telefon kontrolují **17letí**
- Nejčastěji používané aplikace: **YouTube** (41.7 min), **Instagram** (39.2 min) a **TikTok** (23.4 min)

Jaké má používání technologií dopady?

- Ačkoliv existují kvalitní projekty o technologiích a well-beingu, často **neumožňují formulovat kauzální závěry**
- Ve společnosti **panuje přesvědčení o negativních dopadech**
- Média i studie zaměřují korelaci s kauzalitou
- Vynechávají pozitivní dopady technologií
- Předpokládají jednotný dopad na všechny adolescenty

Škodí dospívajícím technologie?

- Proto jsme publikovali **report 15 studií s kauzálním designem**
- Pokrýváme 3 oblasti well-beingu:
 - **Psychologický** well-being
 - **Sociální** well-being
 - **Fyzický** well-being



Tech & Teens

Insights from 15 Studies on the Impact of Digital Technology on Well-Being

David Smahel, Michaela Šaradín Lebedíková, David Lacko, Nikol Kvardová, Vojtěch Mýlek, Michal Tkaczyk, Adela Svestkova, Hayriye Gulec, Matouš Hrdina, Hana Machackova, Lenka Dedkova

2025



Dopady na psychologický well-being

– Co jsme zjišťovali:

- Dopady používání mobilů na stres a náladu (afekt)
- Dopady hraní her na agresi, osamělost
- A další

– Vybrané výsledky:

- Používání sociálních sítí na mobilu vede k malému zhoršení nálady
- Používání zábavných aplikací (videí a her) nemá vliv na náladu
- Používání mobilů zvyšuje stres u zhruba 20 % zkoumaných adolescentů

– **Shrnutí:** Dopady technologií na psychický well-being jsou různorodé a souvisí s **individuálními charakteristikami**

Dopady na sociální well-being

– Co jsme zjišťovali:

- Vztah online komunikace a sociálních kompetencí
- Používání sociálních sítí a vrstevnickou podporu
- Dopady sextingu se souhlasem na vrstevnickou podporu

– Vybrané výsledky:

- Dospívající, kteří jsou sociálně kompetentnější, více komunikují online
- Technologie nemají na úroveň sociální kompetence vliv

– **Shrnutí:** V této oblasti jsme nenašli **žádné dopady** technologií na sociální well-being

Dopady na fyzický well-being

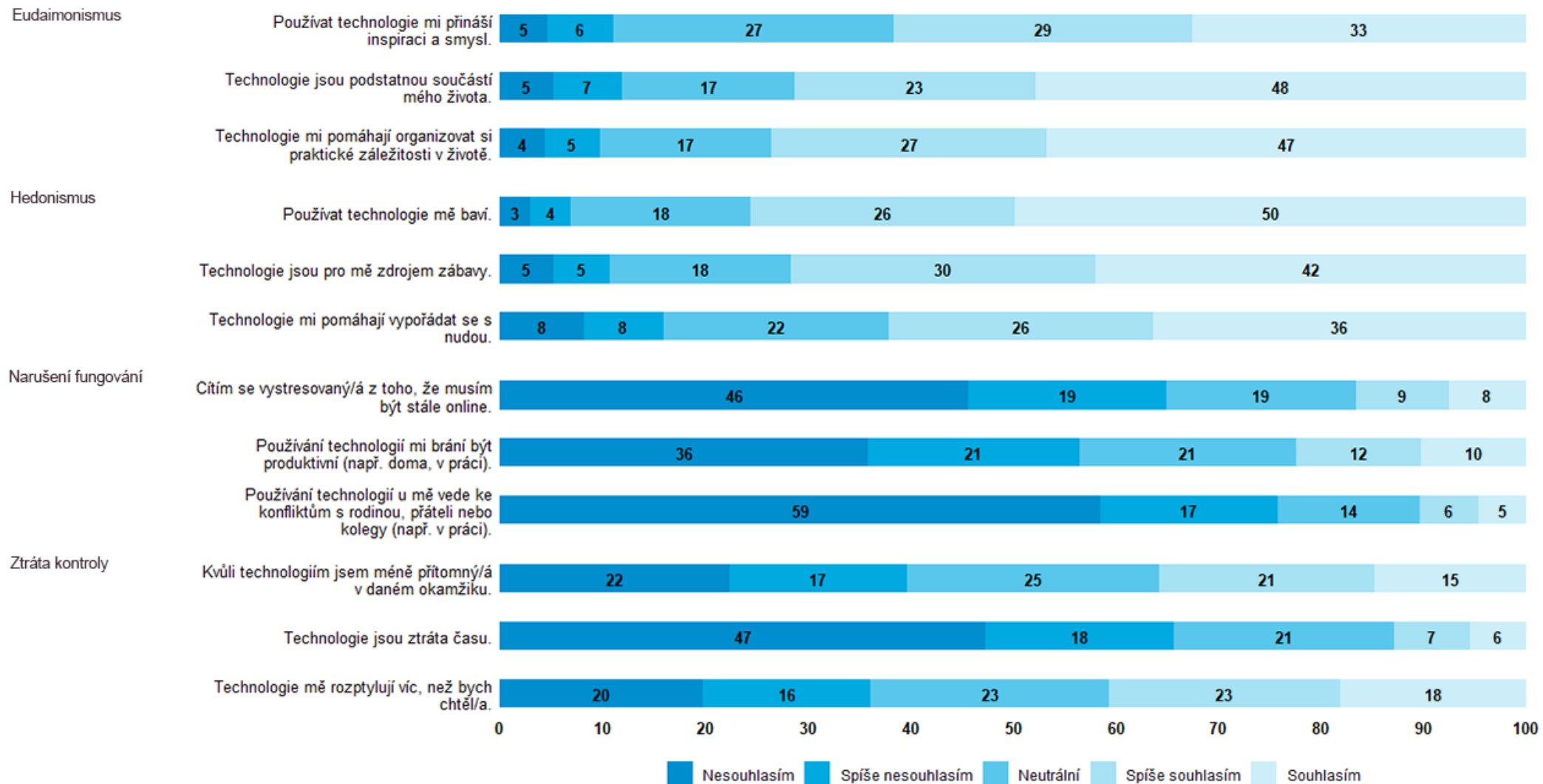
- Co jsme zjišťovali:
 - Ideály krásy na sociálních sítích a spokojenost s vlastním tělem (body image)
 - Dopady technologií na spánek
 - Používání mHealth aplikací a vnímání vlastního těla
- Vybrané výsledky:
 - Dospívající, kteří před spaním používali mobil více, než obvykle, šli spát dříve a spali déle
 - Používání jiných technologií (např. PC) více než obvykle vedlo k pozdějšímu usnutí
- **Shrnutí: Negativní dopad** technologií na fyzický well-being **byl v některých oblastech**, našli jsme i pozitivní dopady

Rodiče a používání technologií

- Používání technologií úzce souvisí s používáním technologií rodiči
- Na tzv. **digitální well-being** jsme se zaměřili ve studii 2000 dospělých ve věku 18 – 59 let
- Digitální well-being sestává ze 4 oblastí:
 - **Pozitiva používání technologií**: hédonická (pozitivní) a eudaimonická (zábavní) oblast
 - **Negativa používání technologií**: narušení funkčnosti a pocity ztráty kontroly

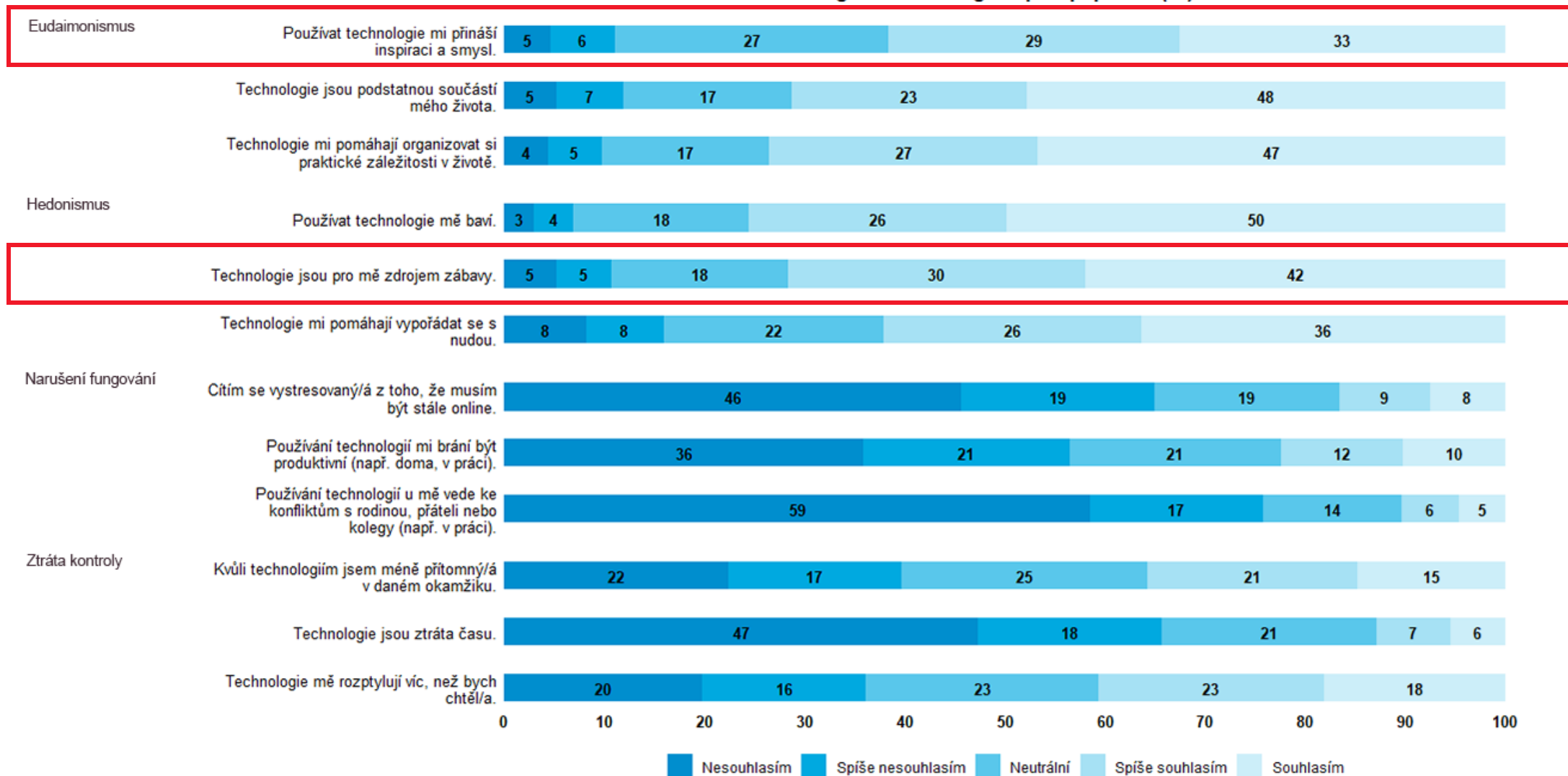
Digitální wellbeing dospělých

Digitální wellbeing dospělé populace (%)



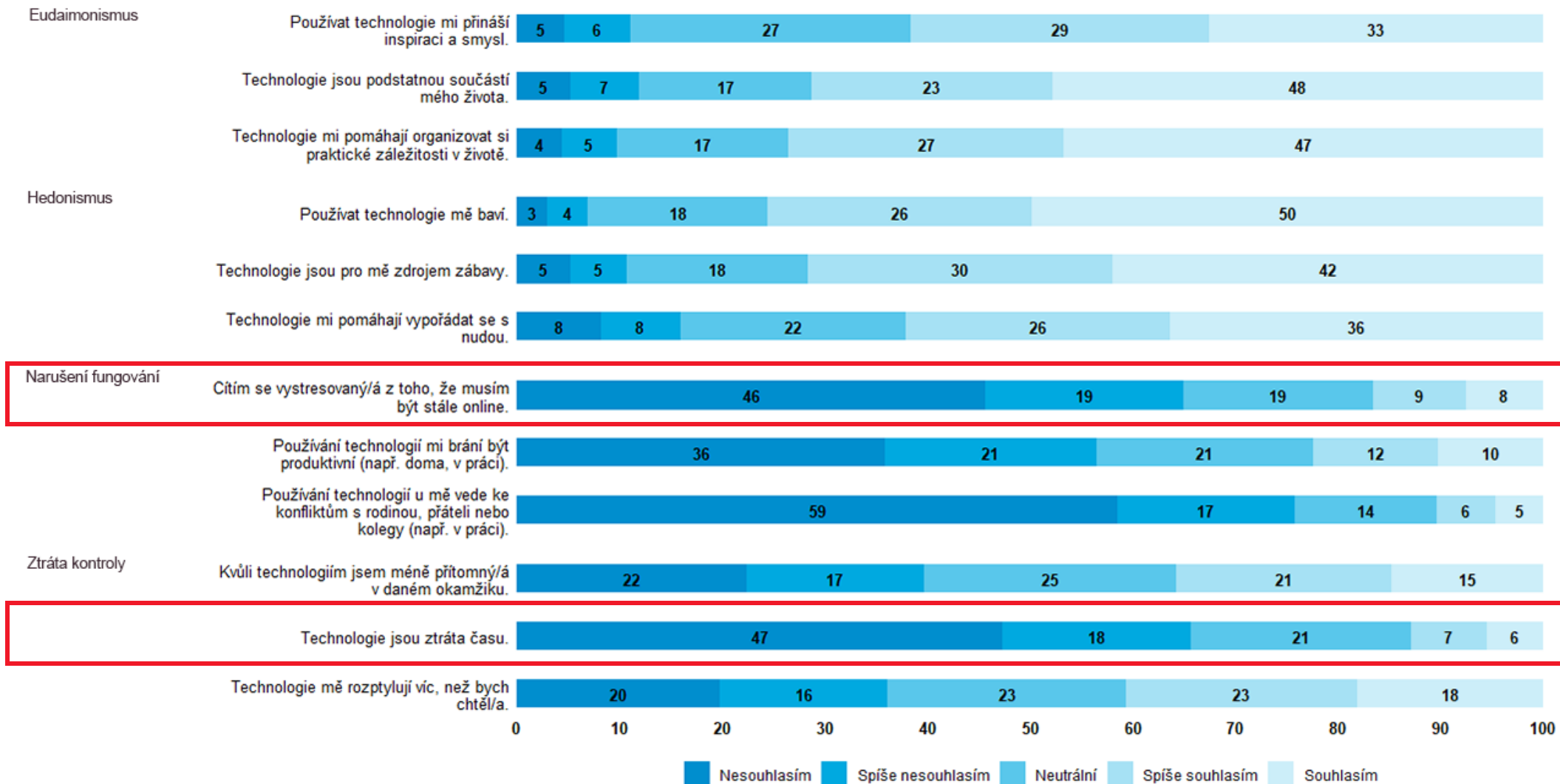
Digitální wellbeing dospělých

Digitální wellbeing dospělé populace (%)



Digitální wellbeing dospělých

Digitální wellbeing dospělé populace (%)



Co si zapamatovat o dopadech technologií?

- **Všichni adolescenti nejsou stejní.** Dopady technologií se liší podle individuálních charakteristik, jako třeba gender či depresivita.
- **Dopady technologií jsou různorodé.** V každé oblasti nacházíme různé dopady na různé skupiny a proto nelze generalizovat.
- Dopady jsou například často **různé na dívky a chlapce**
- **Na obsahu záleží.** Není používání technologií, jako používání technologií - různé věci mají různý dopad (např. sociální aplikace vs. zábavní obsah).

Co si zapamatovat o dopadech technologií?

- **Rozlišujte krátkodobé a dlouhodobé dopady.** Dopady technologií nejsou podrobně prozkoumány a liší se, jak ovlivňují well-being z krátkodobého a dlouhodobého hlediska.
- **Zachovejte klid.** Naše výzkumy ukazují, že realita dopadů technologií na well-being je komplikovaná a neexistuje jednoznačná odpověď.
- **Zákazy ve školách.** Mají skutečně opodstatnění? Jsou založeny na výsledcích výzkumu?

Doporučení pro veřejnost

- Rozlišujte korelaci a kauzalitu
- Zamýšlejte se nad charakteristikami adolescentů - dopady nejsou univerzální
- Přemýšlejte o kvalitě výzkumu, který je prezentovaný
- Buďte opatrní při interpretaci (např. Haidt)
- Přemýšlejte o různých vysvětleních (médiu příčinou všeho?)
- Zákazy mají nechtěné dopady – je třeba se jimi zabývat
- Zabývejte se prevalencí online rizik a jejich kontextem

Děkujeme za pozornost

Další reporty, články a texty pro veřejnost najdete zde:

<https://irtis.muni.cz>



Popisovaná data/studie pocházejí z projektu "Excelentní výzkum v oblasti digitálních technologií a wellbeingu CZ.02.01.01/00/22_008/0004583", který je spolufinancován Evropskou unií.



Spolufinancováno
Evropskou unií





DigiWELL