

Univerzita Karlova

Filozofická fakulta

Ústav informačních studií a knihovnictví
Studijní program: Informační studia a knihovnictví
Studijní obor: INSK

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Lenka Kovářová

**Možnosti a omezení metody VWI při monitoringu technologického a informačního
zahlcení**

Possibilities and restrictions of the VWI method in the process of technological and
information overload monitoring

Poděkování:

Považuji za svou milou povinnost poděkovat vedoucí práce, paní PhDr. Heleně Lipkové, Ph.D., za nesmírnou podporu, trpělivost, ochotu, odborné vedení a cenné rady poskytnuté při psaní této práce.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 2. května 2019

.....
Lenka Kovářová

Identifikační záznam:

KOVÁŘOVÁ, Lenka. Možnosti a omezení metody VWI při monitoringu technologického a informačního zahlcení. Praha, 2019, 42s. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta. Ústav informačních studií a knihovnictví. Vědoucí práce PhDr. Helena Lipková, Ph.D. .

Abstrakt:

Cílem bakalářské práce je zhodnotit možnosti a omezení tzv. „Indexu virtuální váhy“ (Virtual Weight Index, dále jen „VWI“) D. Sieberga. VWI definuje D. Sieberg jako ukazatel vyjadřující rozložení času uživatele mezi online prostorem a reálným světem. Z pohledu informační vědy pak může představovat jednu z pomocných metod stanovujících míru technologicko-informační zahlcení jedince.

Teoretická část práce je zaměřena na výklad základních pojmů a začlenění tématu do širšího kontextuálního rámce. V praktické části práce bude realizován kvalitativní výzkum, jehož základní část bude představovat otestování metody VWI, D. Sieberga, doplněné o mj. „VWI-deník“. Cílová skupina respondentů budou ženy ve věku mezi 30 - 40 lety. Celkový počet respondentů bude 8. Měření „VWI“ bude probíhat po dobu 48 hodin. Výsledkem práce bude zhodnocení uvedené metodiky z hlediska jejich použitelnosti, silných stránek i omezení a vyhodnocení výstupů výzkumu u cílové skupiny.

Klíčová slova:

VWI, Index virtuální hmotnosti, digitální závislost, informační zahlcení, technologické zahlcení

Abstract:

The aim of the thesis is to assess the capabilities and limitations of the so-called. "Virtual Index scales" (Virtual Weight Index, hereinafter referred to as "VWI") D. Sieberg. VWI defines D. Sieberg as indicator expressing the layout of the user's time between the online space and the real world. From the perspective of information science then you can represent one of the helper methods, setting out the degree of technological information flooding the individual.

The theoretical part of the thesis is focused on the interpretation of the basic concepts and integrated into the broader contextual framework. In the practical part of the work will be carried out qualitative research, whose basic part will represent the test method, supplemented by "VWI-diary".The target group of the respondents are women age 30-40 years. The total number of respondents will be 8. Measuring "VWI" will run for a period of 48 hours.The result of the work of the evaluation methodology set out in terms of its usability, strengths and limitations, and the evaluation of research outputs for the target group.

Keywords:

VWI, virtual weight index, digital addiction, information overload, technological overload, information behavior, qualitative research

Obsah

1 Úvod.....	8
2 Úvod do problematiky termínu Digitální závislosti a přidružených termínů.....	10
2.2 Dopady nadměrného užívání technologií.....	12
2.2.1 Psychické dopady nadměrného užívání technologií.....	12
2.2.2 Fyzické dopady nadužívání online přístrojů v každodenním životě.....	15
2.2.3 Sociální dopady nadměrného využívání online médií.....	16
2.3 Další výzkumy nadměrného užívání online přístrojů.....	19
2.4 Rozvoj specifických dovedností jako prevence.....	23
2.5 Vysvětlení termínu VWI /Virtual Weight index.....	24
2.6 Informační zahlcení v knize Digital Dieting od Tary Brabazon.....	28
3 Vývoj dotazníku k určení Virtual Weight indexu.....	30
3.1 Výhody přístupu Daniela Sieberga.....	31
3.2 Nevýhody přístupu Daniela Sieberga.....	31
3.3 Výhody přístupu Tary Brabazon.....	32
3.4 Nevýhody přístupu Tary Brabazon.....	32
4 Praktická část.....	33
4.1 Kvalitativní výzkum.....	33
4.2 Výzkumné cíle.....	34
4.3 Způsob výběru zkoumaného vzorku.....	34
4.4 Metoda a průběh sběru dat.....	34
4.5 Analýza dat.....	36
5 Empirická část.....	36
5.1 Charakteristika zkoumaného vzorku.....	36
5.2 Výsledky výzkumu.....	37
5.2.1 Popis zkušenosti respondentek s aplikací sebměření VWI dle Daniela Sieberga.....	38
5.2.1.1 Motivace k měření VWI indexu.....	38
5.2.2 Zhodnocení výsledku VWI indexu.....	39
5.3 Diskuze s respondentkami.....	40
6 Závěr.....	45
7 Zdroje.....	47
8 Seznam obrázků a tabulek.....	49
9 Přílohy.....	49

1 Úvod

Stupňujícím se pronikáním moderních technologií do běžného života trávíme čím dál častěji svůj čas v online prostoru. Pracovní pozice, které jsou vykonávány pouze ve světě internetu, jsou dnes velmi běžné a svůj volný čas také mnohdy lidé tráví u digitálních přístrojů. Velmi těžce se nám tedy odhaduje, kdy se ještě jedná o nezbytně nutný projev života jedince v rámci informační společnosti a kdy se již může jednat o závislosti na internetu a online prostoru. Taková závislost je již zařazena mezi tak závažné problémy, jako jsou závislost na drogách, či alkoholu. Definice závislosti je pojmenována v úvodním textu Kliniky adiktologie: *„Závislost na internetu lze charakterizovat, jako nadměrné používání internetu, které s sebou přináší do života jedince psychologické, sociální, pracovní, nebo školní komplikace.“* (Závislost na internetu)

Také můžeme říci, že se společnost dělí na dva hlavní „tábory“, které se liší pohledem na užívání technologií v našem životě. Jedni jsou zastánci teorie velkého sblížení národů, druzí vidí v nadužívání techniky pouze zvětšující se samotou jedinců. Pro nás je zajímavý názor Baracka Obamy, který v květnu 2010 řekl: *„S Ipody a Ipady, Xboxy a Playstationy – u nichž vůbec nevím, jak fungují – se informace mění z mocného nástroje sloužícím ke zrovnoprávnění lidí na pouhý prostředek rozptýlení, na formou zábavy. Odvádějí naši pozornost. To vše na vás vytváří zcela nový tlak. A nejen na vás, ale i na celou naši zemi a demokracii.“* Všichni se každý den snažíme rozpoznat přednosti a slabosti online i offline světů. Může být velmi těžké, vybalancovat míru využívání online prostoru a virtuálního světa. Velmi zajímavý a výstižný je i citát německého filozofa Martina Heideggera, který již prorocky ve své době uvedl: *„Technika překonala všechny vzdálenosti, avšak nevytvořila žádnou blízkost.“* (Martin Heidegger)

Jak uvádí neurovědec Manfred Spitzer: *„Digitální informační technologie mohou vyvolávat nemoc. Tak jako vždy v medicíně platí, že jedy dělá dávka. Při používání digitálních médií se lidé v moderních průmyslových zemích již dávno velmi vzdálili od toho, čemu by se snad ještě dalo říkat rozumná dávka – a to zejména u dětí a mládeže.“* (Spitzer, 2016)

Novinář Daniel Sieberg ve své knize Digitální Dieta (vydáno v roce 2011) uveřejnil pojem tzv. VWI – Virtual Weight Index. Což je tedy Index virtuální hmotnosti. Sieberg vypracoval ve své knize několik jednoduchých bodů, které jasně vyhodnotí, zda jsou u daného jedince technologie nadužívány.

V úvodní kapitole této bakalářské práce se seznámíme s problematikou digitálního zahlcení a tématikou nadužívání hardwaru, fungujícího online. Budou vymezeny body při určování technologického zahlcení. Také se seznámíme s dopady na jedince, psychickými, fyzickými a sociálními. Ukážeme si také výsledky dosavadních studií, věnující se tomuto tématu.

V další kapitole se seznámíme přímo s termínem VWI, co znamená a jaké jsou jeho ukazatele. Bude srovnáván přístup Daniela Sieberga a Tary Brabazon.

Praktická část se zabývá měřením VWI v praxi a ověřením výzkumných otázek, týkajících se celkové doby strávené v online prostoru. Dotazníky, které byly vyplněny, se vztahují k datu 15. 7. 2018.

V závěrečné části probereme výhody a nevýhody metody měření VWI a také zhodnotíme výsledky výzkumu mezi respondentkami.

K vypracování práce byly využity tyto zdroje:

1. tištěné monografie
2. elektronické monografie

2 Úvod do problematiky termínu Digitální závislosti a přidružených termínů.

Rostoucích objemům celkového času, strávených na online připojených zařízeních si vědci všímají déle než dvacet let. Když se v devadesátých letech objevily první mobilní telefony, nikdo si nedokázal představit, že se stanou našimi stálými společníky, že téměř nahradí osobní počítače a vzniknou další přístroje, které budou mít online připojení a my toho budeme využívat často 24 hodin, každý den, celý rok, možná celý život. Tyto přístroje mnohdy nahradí společnost nebo žití v páru. Málokdo si dokázal představit, že budeme platit bezkontaktně, že budeme mnohdy pracovat výhradně přes internet, že náš život bude prakticky na „síti“. Jako první slovní spojení, které nás zřejmě napadne u všeho, čehož nadužíváme a po čem toužíme, může být jistá forma závislosti.

Pro nás je zajímavá kniha *On-line závislosti*, českého autora Lukáše Blinky, která shrnuje problematiku nadužívání online prostoru, světa internetu, využívání mobilních telefonů, přenosných zařízení a hraní online her. Autor zde zmiňuje například: „*Akademický vyhledávač Google Scholar identifikoval pro klíčové spojení internet addiction 2730 článků publikovaných v roce 2000, zatímco pro rok 2013 už to bylo přes 23 000 záznamů, obdobný experiment na Web of Science vyprodukoval pro táž období 21 a 399 textů na téma závislosti na internetu.*“ (Blinka, 2015)

Podívejme se nyní na slovní spojení, která se v souvislosti s tématem Nadužívání online přístrojů objevují. Jedná se o následující termíny:

Digitální závislost

Tento termín byl poprvé použit v roce 1996 (*Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice*, 2012). Doktorka Kimberley Youngová, která pojmenovala tuto závislost, sestavila body pro zhodnocení kritérií tak, aby bylo možné poruchu chování diagnostikovat. Digitální závislost se určuje podobným způsobem jako jakákoliv jiná závislost, například na návykových látkách. V bodech, které určují, zda je jedinec závislý, se objevují otázky:

Zda i při jiných aktivitách, než surfování na internetu jedinec myslí na to, až bude online.

Zda svůj čas na internetu stále navyšuje a stoupá i spotřeba času k uspokojení.

Zda již proběhl neúspěšný pokus o ovládnutí svého nutkání.

Zda doba strávená na internetu ovlivňuje rodinné vazby a vztahy s okolím.

Zda jedinec zůstává online delší dobu, než původně plánoval.

Zda celkovým časem na internetu neohrožuje svou pracovní činnost.

Otázky se týkají i jakéhosi útěku od problémů. V současnosti používáme termín ve spojení s jedincem, který je stejně závislý na internetu, nebo hardwaru umožňující online přístup, tak jako může být jedinec závislý na omamných látkách, či alkoholu.

Online závislost

Autor knihy *Online Závislosti*, Lukáš Blinka uvádí body pro vyjádření online závislosti. Tyto komponenty online závislosti identifikovali vědci Weinstein a Lejoyeux v roce 2010. Jedná se o následující body:

1. *Excesivní užívání internetu spojené se zanedbáváním základních potřeb a ztrátou pojmu o čase.*
2. *Syndrom odnětí, který se může projevovat, jako depresivní stav, pocity vzteku a napětí.*
3. *Rostoucí toleranci.*
4. *Negativní následky v životě postiženého včetně zanedbávání povinností, únavy, hádek a lhaní o objemu času stráveného online aktivitami.*

(Blinka, 2015)

Digitální Demence

Manfred Spitzer ve své knize *Digitální demence*, která byla vydána v roce 2012, popisuje změny našeho způsobu života a užívání dat, které vedou ke změnám mozku a děje se tak nejen u dětské populace, ale i dospělých. Díky jeho mnohaletým výzkumům se objevují studie, které tyto změny popsaly a vyhodnotily. Ve své knize uvádí výzkum z roku 2006, který ukazuje nárůst Mediálního multitaskingu, tedy podílu času stráveného s jediným konkrétním médiem, zatímco je současně používáno minimálně ještě jedno médium navíc. (Media Multitasking among American Youth: Prevalence, Predictors and Pairings). Další zajímavý výzkum, který Spitzer v knize uveřejnil, se týká školního prospěchu a dovedností. Ve svém pokusu z roku 2005 dokázal souvislost mezi herními konzolami a školními neúspěchy. Jak zde autor zestručňuje, kdo má problémy s psaným jazykem, bude je mít později i v jiných oblastech.

Digitální Dieta

Toto slovní spojení se objevilo v knize stejnojmenného názvu – *Digitální Dieta*, vydána v roce 2011.

Novinář Daniel Sieberg zde uvádí své zkušenosti z každodenního života, kdy ve své knize vytvořil několik bodů, které dokáží jednoduše odhalit, jaká je „virtuální váha“ jedince. Stejně jako tělesný index hmotnosti, zvaný BMI značí stupně štíhlosti, otylosti a obezity, můžou uvedené měřitelné body v knize prokázat, jaké je skóre pro jednotlivce.

V pravidlech autora zaznívá Deset pravidel Digitální diety pro život, jako například: Žijte ve skutečném světě. Ptejte se sami sebe, zda ten přístroj opravdu potřebujeme. Pravidelně detoxikujte. Spěte bez přístrojů. Jednotlivé body dávají smysluplný celek týkající se omezení používání hardwaru, který funguje online. O tomto termínu se budu blíže zmiňovat v dalších částech bakalářské práce.

2.2 Dopady nadměrného užívání technologií

Jak jsem již uvedla v předcházejícím textu, existuje řada vědeckých výzkumů, které se nadměrným užíváním technologií a jeho dopady na jednotlivé oblasti lidského života zabývají. Klademe si otázku, jak využíváme online prostor, jak se změnily naše návyky v každodenním životě, kolik času trávíme na internetu. Zda jej využíváme k plnění pracovních povinností, či spíše pro vlastní zábavu a možná jakýsi únik od reálného světa.

Digitální média nám bezesporu zjednodušují život. Můžeme být prakticky odkudkoliv spojeni se světem, můžeme být „Digitální nomádi“, můžeme přežít se všemi potřebami díky online připojeným přístrojům, jako jsou počítače, tablety, mobilní telefony. Můžeme cokoliv, kdykoliv.

Zajímá nás, zda jsme schopni svůj čas online reálně odhadnout. Zda celkový výsledek spíše nepodhodnocujeme. Jak detailně máme nastavené podmínky užívání, zda objektivně dokážeme posoudit míru svého digitálního zahlcení.

Díky možnosti měření své „virtuální váhy“ můžeme vypožorovat, zda trpíme „digitální obezitou“ a posléze ovlivnit naše zvyklosti, naše chování.

2.2.1 Psychické dopady nadměrného užívání technologií

O tom, že existuje přímá souvislost, mezi pozdním nástupem vývoje řeči a nadměrným sledováním televize či tabletu. Proběhla velmi zajímavá studie v Japonsku, kde byl proveden výzkum se 133 chlapci a 143 dívkami. U tohoto výzkumu byl prokázán negativní vývoj šedé kůry mozkové, horší vývoj řeči a také větší míra agresivity. (The impact of television viewing on brain structures: cross-sectional and longitudinal analyses., 2015)

Manfred Spitzer ve své knize *Digitální Demence* zmiňuje, že byla dokázána přímá souvislost mezi nadměrným užíváním internetu a depresivní psychopatií.

Přímo uvádí: „Byla dokázána také souvislost mezi nadměrným užíváním internetu a depresivní psychopatií. Například britští vědci dotazovali 1319 mladistvých a mladých dospělých na jejich návyky při užívání internetu a současně se zaměřili na depresivní symptomy prostřednictvím standardizovaných stupnic.“

V celé skupině se projevila výrazná souvislost mezi užíváním internetu a tendencí k internetové závislosti na jedné straně a existencí depresivních symptomů na straně druhé.

Muži byli postiženi více než ženy, především se to však týkalo více mladších lidí než starších.

Malá skupina osmnácti lidí splňovala kritéria internetové závislosti, tyto pokusné osoby byly depresivní v průměrném až těžkém stupni, užívaly internet především pro hry a pornografii.“ (Spitzer, 2012)

Jak ovlivňuje nadužívání online technologií fungování mozku ukazuje i zajímavá česká studie z roku 2018. Zabývá se technologií brýlí s funkcí GPS navigace a změnami v mozkové části zvané hipokampus, která ovlivňuje prostorové vnímání. Při vyhodnocování výsledků bylo použito měření za pomoci magnetické rezonance. Bylo zde jasně dokázáno, že dlouhodobé užívání takových brýlí ovlivňuje spolupráci v mozkových centrech a tyto změny jsou viditelné právě i na magnetické rezonanci. (Fajnerová, 2018)

Manfred Spitzer se zamýšlí nad tzv. Digitální demencí: *„Představ si, že všichni trpí digitální demencí, ale nikdo si ničeho nevšimne! Jen cynik se může domnívat, že tomu nemůže být jinak, protože k podstatě demence patří v posledku i to, že se stáváte nekritickými, že nejste schopni dále správně uvažovat a především si už vůbec neuvědomujete, co se kolem vás vlastně děje. Právě proto, že už jsme všichni digitálně dementní, nikdo si ničeho nevšimá a především proti tomu nikdo neprotestuje.“ (Spitzer, 2012)*

Shrnutím aktuálních informací v oblasti závislosti na internetu a online prostoru se věnuje také britská vědkyně a spisovatelka Susan Greenfieldová. Ve své knize Změna myšlení seznamuje čtenáře s výzkumy z oblasti neurologie a psychiatrie a srozumitelně vysvětluje souvislosti mezi nadužíváním technologií a dopady na náš život. V díle Změna myšlení autorka cituje britsko-amerického autora Andrew Keena: *„MySpace a Facebook vytvářejí kulturu digitálního narcismu, stránky na bázi otevřeného obsahu, jako je Wikipedie, oslabují autoritu učitele ve třídě, generaci YouTube více zajímají sebevyjádření než dozvědět se více o světě. Skrze kakaofonii anonymních blogů a obsahu vytvářených jejich uživateli k dnešní mládeži ani nemohou dolehnout hlasy informovaných odborníků.“ (Greenfield, 2016)*

Změny v chování se netýkají jen věkově omezené skupiny. Jak Greenfieldová uveřejňuje výzkumy z roku 2011, které poukazují na dětské vnímání online prostoru a internetu. Přímo zde uvádí: *„Ve studii Virtual Lives z roku 2011 posuzovali vědci aktivity dětí ve věku od jedenácti do osmnácti let. Téměř polovina dětí uvedla, že se na síti chovají jinak než v reálném světě. Tvrdili, že na síti se cítí sebevědoměji a silněji. Jedno z dětí nabídlo vysvětlení – Je jednodušší být, tím kým chcete být, protože vás tam nikdo nezná a pokud se vám daná situace nelíbí, stačí z ní vystoupit a je konec. Další s tímto názorem souhlasili – Na internetu můžete říkat co chcete, můžete se bavit s lidmi, se kterými se normálně nebavíte a můžete upravovat fotky, abyste lépe vypadali. Je to jako být někým jiným.“ (Greenfield, 2016)*

Na tomto výzkumu je možné sledovat vnímání dětí, které mnohdy prostor internetu vnímají odděleně od reálného světa, přestože jsou oba světy propojeny a navzájem se prolínají. Díky sociálním sítím se mění naše zvyklosti a každodenní návyky.

Jak Greenfieldová zmiňuje: „V roce 2012 přiznalo 24 % uživatelů sociálních sítí, že propáslo důležitý moment v životě, neboť se právě věnovali sociálním sítím.“ (Greenfield, 2016)

Výzkumy z roku 2013 také poukazují na zajímavá fakta: „Těsně po probuzení kontroluje svůj mobilní telefon 69 % lidí, během dalších patnácti minut to bude již 79 % jedinců. Ve stejném roce si 25 % uživatelů nedovedlo vybat ani jedinou chvíli za den, kdy by byli bez mobilního telefonu.“ (Greenfield, 2016) Díky tomu se zvyšuje počet lidí, kteří se cítí neustále pod tlakem. Dosažitelnost díky technologiím může být dvousečnou zbraní.

Daniel Sieberg ve své knize *Digitální dieta* uvádí výzkum z roku 2010, který byl uveřejněn v časopise *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* a sledovala 1618 čínských studentů ve věku od třinácti do osmnácti let a odhalila: „Že u studentů, kteří patologicky používají internet (tedy častěji pro hry a zábavu, nikoliv pro získávání informací), je 2,3krát vyšší pravděpodobnost vzniku deprese, a to i tehdy, když neměli před vznikem závislosti na internetu žádné duševní problémy. Za jednu z možných příčin byl označen nedostatek spánku.“ (Sieberg, 2014)

Daniel Goleman je známý autor knihy *Emoční inteligence*, ve které se věnuje otázce, jak spolu souvisí úspěch a inteligence. Každý máme geneticky naprogramovaný vzorec chování, který předurčuje ostýchavost, otevřenost při styku s cizími lidmi či něčím novým. Tyto vklady lze rozpoznat už od novorozenců a batolat. Goleman uvádí: „Základní povahové sklony jsou tedy dány již při narození, nebo těsně po něm. Zdaleka ne všechny ustrašené děti se v dospělosti straní společnosti. Většina z nejpůsobivějších citových lekcí pochází od rodičů. Rodiče, kteří jsou k dítěti vnímaví a dávají mu najevo, že berou na vědomí jeho citové potřeby, rodiče, kteří vedou dítě k rozvíjení empatie, samozřejmě předávají svému potomkovi naprosto odlišné emoční návyky, než rodiče sobečtí, kteří rozčilení dítěte ignorují a kteří podle své nálady vychovávají svého potomka střídavě bitím a křikem.“ (Goleman, 2011)

Daniel Goleman také připomíná, že již od devadesátých let roste kriminalita mezi teenagery, agrese v celkovém projevu. Samozřejmě nelze všechno zlé přisuzovat moderním technologiím, ale pokud se podíváme na zmiňované autory, uvádí přímou souvislost mezi časem stráveným online a problémovým chováním u dětí. Goleman uvádí: „Z mezinárodních dat je patrné, že dochází k jakési moderní epidemii depresí, která se šíří společně se zaváděním moderního životního stylu. U každé další generace dvacátého století bylo riziko vzniku závažné deprese vyšší než u generace jejich rodičů.“ (Goleman, 2011)

2.2.2 Fyzické dopady nadužívání online přístrojů v každodenním životě

Psychický a fyzický stav člověka se navzájem prokazatelně ovlivňují a strádá-li duševní složka, bude pravděpodobně zanedbaná i fyzická část jedince. Jeho kondice, jeho zdatnost, odolnost a celkové zdraví.

Tušíme, že díky sedavějšímu způsobu života se nám často mění proporce těla, že vytlačování pohybu z každodenního života nám nesvědčí. Máme prokazatelná čísla toho, jak se neustále snižují objemy množství přirozeného pohybu pro naše těla a o to více trávíme čas „na síti“. Jak uvádí RNDr. Vladimíra Puklová ze Státního zdravotního ústavu: *„Podle dvou etap mezinárodního šetření významně vzrostl mezi lety 2001/2002 a 2005/2006 tento podíl u 13letých chlapců a dívek o necelých 40 %, respektive o 70 %. Přitom je známo, že s výskytem nadměrné hmotnosti v dětském věku stoupá riziko nadváhy v dospělosti.“* (Výskyt nadváhy a obezity)

Tak jako narůstá počet strávených hodin sezením u online přístrojů, roste průměrná hmotnost celé populace, což je vidět i na nejmenších dětech. Opět tato čísla nelze přisuzovat jen sedavému životnímu stylu, který souvisí s užíváním technologií, ale je zde zřejmý velký podíl. Jak Spitzer uvádí ve svém díle, tak: *„Na tomto vývoji je nejhorší, že na vině nejsou děti, nýbrž my dospělí. Nejenže připouštíme, aby naše děti trávily zhruba šest hodin denně před audiovizuálními médii, ačkoli víme, že to způsobuje nedostatek pohybu a nadváhu.“* (Spitzer, 2012)

Ozývají se výroky, že trávíme s digitálními přístroji velký objem času, což potvrzují i statistiky, jak uvádí Sieberg ve své knize: *„Vyplývá, že dnešní průměrný člověk konzumuje téměř třikrát více informací než typický člověk v roce 1960.“* (Sieberg, 2014, s. 72)

V knize jsou uvedeny souvislosti s obezitou tělesnou a digitální. Není žádným tajemstvím, že moderní člověk má nesrovnatelně fyzicky jednodušší život, než měli jeho předci, nemusíme si zaopatřovat obživu každodenním plahočením na poli, nemusíme bojovat o holou existenci, nemusíme bojovat o čisté přežití. Nežijeme ve válce, neřešíme svůj život, který dříve visel na vlásku. V současné době procvičujeme spíše prsty na digitálních přístrojích než svá těla. Většinu dne moderní člověk prosedí, své tělo tedy nijak nevyužívá a svalstvo ochabuje.

Všechny zmiňované fyzické a zdravotní obtíže souvisí i s prudkým nárůstem cukrovky II. typu, která úzce souvisí s životním stylem a tak, jako vznikla špatným životním stylem, lze ji právě změnou svého chování naprosto odstranit. Jak je v knize *Digitální Demence* uvedeno: *„Kdo již v dětství vykazuje rizikové faktory, s velkou pravděpodobností onemocní diabetem II. Typu. Když někdo dostane stařeckou cukrovku v osmdesáti letech, pravděpodobně na její následky nezemře. Aby se totiž tato nemoc mohla plně rozvinout, potřebuje čas. Právě proto je nárůst stařecké cukrovky u dětí tak tragický.“* (Spitzer, 2012)

Jak uvádí zpráva vydaná Státního zdravotního ústavu: „Podíl obézních dětí se podle Světové zdravotnické organizace za posledních 20 let ztrojnásobil. Hlavní příčinou vzniku nadváhy a obezity u dětí je zhoršující se životní styl, který provází nerovnováha mezi příjmem a výdejem energie.“(Výskyt nadváhy a obezity)

Jedná se o „začarovaný kruh“, kdy nedostatkem pohybu a způsobem života lze sledovat častější výskyt diabetu, sledujeme nárůst výskytu fyzické neobratnosti, a pokud se znaky tohoto způsobu života objeví již v dětství, není reálné, že se v dospělosti bude daný jedinec chovat jinak a vyhne se obtížím s tímto souvisejícím.

Dle zakladatelky termínu Online závislosti, doktorky Youngové je třeba zlepšovat dovednosti podporující bližší vztahy v rodině: „Rodičům je doporučováno zlepšení komunikace mezi členy rodiny, zvýšení množství času stráveného s dětmi a zájmu o potřeby svých dětí. Na úrovni firem je doporučováno zaměstnancům s pravidelným přístupem k internetu podporovat zaměstnaneckou zodpovědnost a etickou integritu týkající se zaměstnání.“(Blinka, 2015)

Právě v této knize Online závislosti nalezneme případovou studii: „Mark Griffiths s kolegy (2014) popisuje případ devatenáctileté britské studentky Mariny. Ta trávila na Facebooku čím dál více času, až se během posledních dvou let stala zcela pohlcenou touto aktivitou. Marina se snažila být online ve všech možných situacích, během výuky ve škole, ve volném čase, a dokonce měla problémy se spánkem, protože kontrolovala Facebook mnohokrát během noci. Velmi často publikovala statusy a následně kontrolovala, jaké jsou reakce na ně. Pokud reakce nebyly dostatečné, byla frustrována, podrážděná či smutná. Na sociální síti měla více než tisíc přátel. Používání Facebooku už několikrát vyústilo v nutnost opakovat zkoušky ve škole. Během této doby jí její rodina donutila být online méně, což ale Marina snášela značně nelibě. Sama však odmítala, že by měla problém, psychologickou pomoc kontaktovala její rodina.“ (Blinka, 2015)

Na této studii můžeme vysledovat znaky abstinčních příznaků, konfliktů s okolím, ztrátu fyzické odolnosti a zdatnosti. Stejně jako u jiných známých a diagnostikovaných závislostí.

2.2.3 Sociální dopady nadměrného využívání online médií

Samota a izolace díky sociálním síti je velmi často diskutované téma. Zda souvisí větší míra sociální izolace s nadužíváním médií, zda nás toto chování mění v interakci v běžném životě. Zda jsme schopni méně komunikovat, jak hodně nás nová média mění, jak se mění naše zvyklosti a schopnost být společenským tvorem tak, jak se předpokládalo, že jsme stvořeni. Spitzer uvádí: „Existují obavy, že by se u dětí a mladistvých, kteří tato média nadužívají, mohly porušit sociální vazby. Další experimentální studie prokazují, že tato média poškozují schopnost vcítění a sociálních schopností a dovedností.“

Už při zmínce o účincích Facebooku jsme viděli, že právě mladým uživatelům (ve věku od osmi do dvanácti let) digitální média v jejich sociálních vztazích a emocích škodí.“ (Spitzer, 2012) Jak uvádí rozsáhlá studia uveřejněná v roce 2017, uveřejněná Královskou společností pro veřejné zdraví, spolu s hnutím Young Health Movement. V tomto výzkumu byl použit vzorek 1500 mladých lidí ve věku 14 a 24 let.

Jak výsledky ukázaly: „Podle Shirley Cramerové, výkonné ředitelky Královské společnosti pro veřejné zdraví, mohou Instagram a Snapchat vzbuzovat pocity nedostatečnosti a úzkosti i proto, že jsou zaměřeny především na obrazová sdělení.“(#StatusofMind)

Online prostor evidentně mění i naše zvyklosti v seznamování, jak přímo uvádí Susan Greenfieldová: „Více než třetina párů, která se ve Spojených státech vzaly, mezi lety 2005 a 2012, uvedla, že svého partnera našly na internetu.“(Greenfield, 2016)

Jak ve své knize *Digital Dieting* Sieberg zmiňuje, je třeba se zeptat sami sebe: Jaké máme osobní vztahy se svými blízkými? Jakým způsobem spoléhám na techniku? Bojím se, že kvůli digitální dietě ztratím kontakt? (Sieberg, 2014, s. 51)

Velmi zajímavá je studie amerických psychologů Brada Bushmana a Craiga Andersona ohledně účinků mediálního násilí na chování lidí. Jejich práce se jmenuje *Pohodlně otupělý*, jedná se o studii z roku 2009.

A ukázalo se, že při hraní násilných počítačových her: „Lidé, kteří hráli násilnou počítačovou hru, potřebovali pětkrát delší čas než ti, kteří předtím hráli hru bez násilí. Zkrátka, kdo za sebou měl právě zážitek digitálních násilných scén, byl vůči reálně vnímanému násilí otupělý.“ (Spitzer, 2012) Lze tím ukázat, že je důležité, nejen jak dlouho trávíme čas v online prostoru, ale jakým způsobem tento čas trávíme.

Pro lidský mozek jsou různorodé podněty přínosné a potřebné pro zachování duševního zdraví a zdravého úsudku. Spitzer přímo zmiňuje: „Právě proto, že mozek je naším nejplastičtější, nejflexibilnějším orgánem – dokáže sám sebe formovat od kolébky až po hrob, nejsou naše šance podstatně se zasadit o duševní zdraví tím, že budeme se svým mozkiem správně zacházet, Už jenom čistě z hlediska času jsou digitální média zdaleka nejdůležitějším negativně působícím faktorem. K tomu se přidávají následné projevy od nedostatečného učení u malých dětí, přes nedostatek sociálních kontaktů a šťastných zážitků v dětství, chybějící kontrolu v dospělém věku až po chronické nemoci, které nás ve vyšším věku stále výrazněji omezují.“ (Spitzer, 2012)

Philip Zimbardo se ve své knize *Odpojený muž* přímo zabývá souvislostí nadužívání online médií a změn chování u mladých mužů. Vysvětluje zde digitální závislost a dopady, především na mladé muže. Jak už bylo zmíněno, mužský mozek je k těmto změnám náchylnější a k závislostem všeobecně. V celé knize jsou uvedeny příklady dopadů na kvalitu života, prožívání, navazování vztahů a izolovanosti, osamělosti, pocitů zklamání. V knize se také objevuje fenomén tzv. „Počítačových vdov“. Jak už termín vypovídá, jedná se o partnerky mužů, kteří jsou závislí na online hraní her, které jim narušuje soukromý život a veškeré vztahy. Často takoví muži dávají šanci online světu, ne své partnerce.

V knize *Odpojený muž* je často zmiňováno, jak spolu souvisí ztráta sociálního kontaktu, špatné vztahy v rodině a souvislost s neúspěchy v dospělé roli mladého muže. Jak Zimbardo uvádí: „Grantová studie zjistila, že muži, jimž se v dětství dostávalo lásky – tj. Měli blízké vztahy s rodiči (ve spokojeném manželství) a alespoň jednoho sourozence – vydělávají o 50 % víc peněz než jejich vrstevníci, kteří vyrůstali v domácnosti s jedním rodičem nebo v nedobré rodinné atmosféře s rodičovskými hádkami.“ (Zimbardo, 2017)

Statistiky z našeho českého prostředí uvádí Lukáš Blinka ve své knize *Online závislosti*: „Přestože Facebook existuje od roku 2004 (Ellison, 2007), opravdu značného rozšíření se dočkal až o několik let později. Podle studie *EU Kids Online* (Livingstone a kol. 2011) mělo v ČR vytvořený profil na sociálních sítích 72% dětí (Evropský průměr byl 59 %) - u dětí mezi devíti a dvanácti lety je to 46 %, u starších dospívajících používá právě tuto sociální síť.

Ovšem sociální sítě nejsou jen doménou zábavy mladých. Podle Světového projektu o internetu (WIP, Lupač a kol., 2014) se v ČR připojuje do sociálních sítí 43 % všech uživatelů internetu, pouze jedna třetina nepoužívá sociální sítě vůbec.

Denně používá SNS komunikátor (chat) 39 % uživatelů, 23 % komentuje příspěvky a 15 % vkládá vlastní příspěvky.“ (Blinka, 2015)

Svou zkušenost s nadužíváním technologií a online prostoru popisuje dětská neuroložka Dernerová: „Měla jsem v ordinaci i děti, které vyhrožovaly rodičům, že vyskočí z okna, když jim mobil seberou,“ řekla. Varovnými příznaky jsou podle ní například zhoršení prospěchu a fyzické kondice, únava, poruchy spánku či bolest hlavy. „Dítě je na mobilu celé odpoledne, jde s ním do postele a usíná ve dvě nebo ve tři hodiny ráno.“ (Špatné známky či nespavost.)

Také se často může zdát, že závislostí na internetu trpí především mladší lidé, ale není tomu tak. V dnešní době jsou běžně diagnostikováni i lidé nad 60 let. Jak autor knihy *Online závislosti* Lukáš Blinka uvádí: „Nadměrné užívání internetu ve stáří se může objevovat v souvislosti s nespokojeností v rodinném životě, i v pracovním životě. Lidé pak často hledají způsob vnitřního naplnění, které naleznou ve sledování různých informačních stránek, či stránek s pornografickým obsahem.“ (Blinka, 2015)

Je tedy zřejmé, že technologie nám neuvěřitelně dobře slouží k lepšímu životu, k propojení kontaktů, ke sdílení. Veškeré nové technologie pro nás jsou velkým lákadlem. Výzkumy na toto téma jsou z poměrně nedávné doby a výsledky výzkumů jsou velmi zajímavé. Především pak v oblasti vývoje řeči a změn v různých centrech mozku.

2.3 Další výzkumy nadměrného užívání online přístrojů

Pro nás je zajímavé, že i známý český lékař, zabývající se závislostmi (především závislostí na alkoholu a drogách) - Karel Nešpor, digitální závislosti věnuje celou kapitolu ve své knize *Návykové chování a závislost*. Tomuto problému se hojně věnují. Již citovaní zahraniční autoři, Sieberg, Youngová a Spitzer, kteří se výzkumu digitální závislosti věnují několik desítek let. Daniel Sieberg ve své knize *Digitální demence* uvádí výsledky svých výzkumů a jejich prokazatelné závěry, spočívající v negativním dopadu nadměrného užívání online prostoru. Kdy samozřejmě nejvíce negativně dopadají na nejmenší uživatele – tedy děti, které nejsou vůbec schopny rozlišit čas strávený na síti a mimo ni. Jak Spitzer shrnuje ve své knize: *„Digitální média vedou k tomu, že mozek méně používáme, čímž jeho výkonnost časem klesá. U mladých lidí se tím opožďuje vývoj mozku, jejich duševní výkonnost tedy od počátku zůstává pod úrovní svých možností. To se netýká jen našeho myšlení, nýbrž i vůle, emocí a především sociálního chování. Účinky byly mnohokrát prokázány a projevují se různými ustálenými způsoby, jež můžeme ve stále větší míře objasnit výzkumem, zejména výzkumem mozku.“* (Spitzer, s. 289)

Spitzer uvádí, že: *„Dnes máme již ohledně závislostního potenciálu internetu a počítačů k dispozici řadu studií, sahajících od prosté statistiky výskytu (epidemiologie) až po mechanismus působení (zkoumání mozku). Zajímavé pro nás je, že změny v oblasti mozku jsou viditelné díky počítačové tomografii. Nejedná se tedy pouze o Spitzerovy domněnky.*

Víme tedy nejen to, že digitální média způsobují závislost, ale i proč tomu tak je. Rozlišuje se patologické užívání internetu a počítačová závislost, třebaže údaje jsou prostupné a dobré výzkumy – tedy prováděné na větším vzorku osob a pokud možno ve srovnatelně delších časových rozmezích – nutně zaostávají za skutečností.

Během let 1997 až 2010 se v Německu zvýšila skupina čtrnácti - až devatenáctiletých uživatelů online připojení z 6,3 procenta na 100 procent. Tato čísla především ukazují neuvěřitelné rozšíření technologií v populaci, jeho dostupnost.

V květnu 2011 předložili vědci z německých univerzit, ve spolupráci s nizozemskými kolegy z Rotterdamu spolkovému ministerstvu zdravotnictví údaje o internetové závislosti. Za tímto účelem se telefonicky dotazovali reprezentativního vzorku o velikosti 15 024 Němců ve věku od čtrnácti do šedesáti čtyř let.“ (Spitzer, s. 239) Byly zjištěny následující výsledky: *„Závislost byla zjištěná u 1,5 procenta dotázaných. Ve věkové skupině čtrnácti – až čtyřadvacetiletých činí podíl lidí závislých na internetu 2,4 procenta a mezi čtrnácti – až šestnáctiletými dokonce 4 procenta. Mnohé aktivity na síti byly u závislých na internetu prokázány obzvláště četně: nakupování na internetu, nadměrný konzum videa, intenzivní užívání online sociálních sítí, chatování a online hry, přičemž tito závislí užívají internet velmi intenzivně v noci.“* (Spitzer, s. 239)

Manfred Spitzer ve své knize uvádí svůj dotazník týkající se odhadu digitální závislosti. Pokládá zde čtrnáct otázek, maximální počet bodů je zde 56, odpovědi jsou tedy bodovány (nikdy 0 bodů), výjimečně (1 bod), občas (2 body), často (3 body) nebo velmi často (4 body).

Přičemž hodnoty od 28 bodů, tedy od poloviny výš, bývají považovány za zřetelnou indicii pro výskyt internetové závislosti.

(Test M. Spitzera z knihy *Digitální Demence*) Otázky k odhadu výskytu internetové závislosti:

1. *Jak často je pro vás obtížné, jste-li online, ukončit užívání internetu?*
2. *Jak často pokračujete v užívání internetu, i když jste vlastně chtěli přestat?*
3. *Jak často vám druzí lidé, například váš partner, děti, rodiče nebo přátelé říkají, že byste měli internet užívat méně často?*
4. *Jak často dáváte internetu přednost před trávením času s druhými, například se svým partnerem, dětmi, rodiči, přáteli?*
5. *Jak často příliš málo spíte, protože jste online?*
6. *Jak často myslíte na internet, i když právě nejste online?*
7. *Jak často už se těšíte, až si zase sednete k internetu?*
8. *Jak často přemýšlíte o tom, že byste na internetu měli trávit méně času?*
9. *Jak často jste se neúspěšně pokoušeli trávit méně času na internetu?*
10. *Jak často své domácí úkoly plníte ve spěchu, abyste mohli jít dříve na internet?*
11. *Jak často zanedbáváte své každodenní povinnosti (práci, školu, rodinný život), protože jdete raději na internet?*
12. *Jak často chodíte na internet, když se cítíte na dně?*
13. *Jak často užíváte internet, abyste unikli starostem nebo potlačili špatnou náladu?*
14. *Jak často cítíte neklid, frustraci nebo podráždění, když nemůžete požívat internet?*

Jak autor knihy zmiňuje zajímavé souvislosti: „V mezinárodním srovnání je nápadné, že internetová závislost je ještě výrazně vyšší v asijských zemích (Japonsko, Jižní Korea, Tchaj-wan), což je dost možná způsobeno velkou náchylností mnoha zdejších lidí k technickým novinkám v oblasti hraček a zábavy. Také je zajímavé, že dle reprezentativního průzkumu mezi 15 168 mladistvými ve věku od patnácti let, jež provedl Kriminologický výzkumný ústav Dolního Saska, hraje denně počítačové hry, 4,3 procent dívek a 15,8 procent chlapců. Už dlouho je známo, že prakticky veškeré látky způsobující závislost aktivují v mozku centrum závislosti, jak prokázaly nejprve pokusy na krysách.

V tomto centru se ukládají specifické vzpomínky pro závislost, takže dochází k tomu, že závislý při kontaktu se starými známými, při poslechu jisté hudby, či při pohledu na známé prostředí nedokáže odolat nátlaku závislosti a znovu jí propadá.

Jak víme, už déle, než jedno desetiletí, tohle centrum závislosti, neaktivují jen závislostní látky nýbrž také digitální média, tedy například počítačové hry. Z tohoto důvodu jsou všechny úspěšné počítačové hry vybaveny touto náhodnou komponentou, vědomě jsou tedy programovány tak, aby podněcovaly vznik závislosti.“ (Spitzer, s. 242)

Spitzer uvádí: *„Pro počítačové hry jsou typické následující znaky, které vykazují vysoký závislostní potenciál:*

- Udělování virtuálních odměn v závislosti na množství času stráveného při hře.*
- Udělování vzácných a pro hráče prestižních virtuálních odměn, při omezení mechanismů přerušovaného posilování (přerušovaného obzvláště variabilně a s časovým omezením), zásady hry, které uživateli působí přímé nevýhody, pokud herní svět nenavštěvuje pravidelně.*
- Zdlouhavý levelový systém, založený na tom, že další vývoj vlastní herní postavy na poslední stupeň zkušenosti vyžaduje vytrvalé a časové náročné hraní v rozmezí několika měsíců.*
- Rozlehlý a složitý herní svět, založený na tom, že průzkum a užívání možností hry vyžaduje vytrvalé a intenzivní hraní po několik měsíců.*
- Složitá zadání úkolů, jež je možné vyřešit jedině v sehraném a funkčně kompletním hráčském společenství, což vede k silnému pocitu závazku vůči sociální struktuře, takže přítomnost v herním světě nelze redukovat bez větších nesnází vnitřních (pocit zodpovědnosti vůči spoluhráčům, špatné svědomí) nebo vnějších (spoluhráči hrozí vyloučením ze skupiny nebo přerušením kontaktů).“ (Spitzer, 2012)*

Je nesporné, že online prostor již patří k našim životům a neumíme si bez něj život představit. Digitální média jsou součástí naší kultury. Zvyšují nám produktivitu práce, ulehčují život a představují velký zábavný faktor.

„Náš moderní svět – od zásobení potravinami, přes mobilitu a veřejnou správu až po zdravotnictví – by se bez digitálního zpracování informací zhroutil. Nemůže nám tedy jít o to, abychom média porazili nebo dokonce odstranili.“ (Spitzer, 2012)

„Ale současně také víme jedno: digitální média mají vysoký závislostní potenciál a dlouhodobě škodí tělu (stres, nespavost, nadváha – se všemi důsledky) a především duchu. Mozek se scvrkává, protože není dostatečně vytížený, stres ničí naše nervové buňky a dorůstající buňky nepřežijí, protože jich není zapotřebí.“ (Spitzer, 2012)

Digitální demence se vyznačuje především narůstající neschopností využívat duševní výkony v plném rozsahu a ovládat je, tzn. Myslet, chtít, jednat – při vědomí, co se právě děje, kde jsme a v posledku také kdo jsme.

Vzniká začarovaný kruh sestávající ze ztráty sebekontroly, postupného duševního i tělesného úpadku, sociálního sestupu, osamění, stresu a deprese, snižuje kvalitu života a vede ke smrti, která se dostaví o několik let předčasně.“ (Spitzer, s. 267)

Velmi zajímavé názory zveřejňuje i velmi slavný Philip Zimbardo, který k tomuto tématu vydal knihu *Odpojený muž*. Jsou zde uveřejněny zářející výzkumy. Jak Zimbardo vysvětluje: „Nedávná studie představivosti mozku u chlapců ve věku od sedmi do čtrnácti let zjistila, že hraní videoher nadělá v mozkových centrech paseku.

Podle všeho způsobuje přerušení toku krve do DLPFC. Hraní her překrvuje nucleus accumbens tím, že odvádí krev z centra, kde dochází k bilancování. Výsledkem toho následuje, že hraní videoher chlapcům poskytuje zadostiučinění, které se běžně pojí s dosažením toho, oč jsme usilovali, ale bez jakékoliv spojitosti s reálným světem – aniž pocítují potřebu uvést prožitý příběh do vnější souvislosti.“ (Zimbardo, s. 107)

Zimbardo se zde zamýšlí nad tím, že jeden z dopadů nadužívání online prostoru může být i ten, že jsou ženy a jejich pozice na vzestupu, že mužská soutěživost je uspokojována pomocí videoher a pasivnímu světu digitálních médií, místo toho, aby muži bojovali i v reálném životě.

Jak již výzkumy uveřejněné Zimbardem a Spitzerem popsaly – chlapci a dívky reagují na online prostor odlišně, proto jsou chlapci náchylnější stát se závislími na online světě a tím pádem hůře fungují ve světě reálném, což Zimbardo dokládá ve všech kapitolách knihy *Odpojený muž*. V této knize je také uveden graf, který znázorňuje průměrnou dobu strávenou nad uvedenými činnostmi:

Průměrná doba, kterou adolescent ročně stráví hraním her – 676 hodin

Zvládnutí základů cizího jazyka – 205 hodin

Zvládnutí základů hry na kytaru – 260 hodin

Školní sportovní kroužek – 42 hodin

Zvládnutí základů tance – 40 hodin

(Spitzer, s. 183)

Jak na závěr knihy Zimbardo zmiňuje: „*Pokusy prováděné v 19. století ukázaly, že dáme-li živou žábu do hrnce s vařící vodou, žába okamžitě vyskočí ven, ale umístíme-li ji do vody studené, kterou postupně zahříváme, žába si neuvědomí hrozící nebezpečí a v hrnci se nakonec uvaří. Kam nás trendy zvyšujícího se online prostoru zavedou, pokud se jim nepostavíme čelem, lze jen těžko předvídat, ale naše kultura již nyní ztrácí cosi důležitého, přestáváme-li jako lidstvo klást důraz na kritické myšlení, nedokážeme-li oddálit vlastní uspokojení a stanovovat si smysluplné cíle, jichž bychom se následně snažili dosáhnout.*

Pokrok zastavit nelze, ale my bychom se neměli přestávat ptát: Budeme my, lidé nadále potřebovat jeden druhého, když pokročilá technologie, umělá inteligence a virtuální realita budou čím dál sofistikovanější a zaměnitelnější se skutečností?

Pomůže nám technologický vývoj k tomu, abychom se mezi sebou navzájem snadněji propojili, nebo, jak říká Sherry Turkleová, nás dovede tam, kam sami vlastně ani jít nechceme? Dokážeme využít genialitu dnešních tvůrců techniky a zábavy k tomu, aby vytvářeli systémy, které by dokázaly zítřejší svět změnit k lepší místo a formovat skutečné hrdiny, a ne pouze ty virtuální?“ (Zimbardo, s. 201)

2.4 Rozvoj specifických dovedností jako prevence

Stejně, jako je tomu u jiných závislostí, je třeba myslet na prevenci, nejen u dětských pacientů. Lze snížit pravděpodobnost rozvoje závislosti, právě vytvářením preventivních opatření a změny návyků v chování. Jak uvádí autor knihy *Online závislosti*, Lukáš Blinka,

Tyto dovednosti se dají rozdělit to čtyř oblastí:

- a) *Dovednosti spojené s užíváním internetu*
- b) *Dovednosti spojené se zvládáním stresu a emocí*
- c) *Dovednosti spojené s interpersonálními situacemi*
- d) *Dovednosti spojené s denním režimem a využíváním volného času*

(Blinka, 2015)

Jak Lukáš Blinka uvádí, i samotná léčba této závislosti je specifická: Při terapeutické práci s lidmi se závislostí na internetu terapeut obvykle narazí na dvě specifická témata, která obvykle neřeší s klienty závislími na psychoaktivních látkách:

1. Nereálnost abstinence od internetu. *Díky skutečnosti, že v současné době se stal internet součástí běžného života, je téměř nemožné očekávat od klientů s tímto problémem, že přestanou užívat internet. Orzack a Orzack (1999) uvádějí, že v případě závislosti na internetu se k léčbě přistupuje podobně, jako k poruchám příjmu potravy a pozornost je věnována spíše normalizaci vzorců užívání, než abstinenci.*

Doktorka Youngová (2011) navrhl, aby se uživatelé nejdříve pokusili omezit užívání online aplikace se závislostním potenciálem a pouze v případě, kdy jsou v této snaze neúspěšní, pak přistoupili k rozhodnutí o naprosté abstinenci od online aplikací se závislostním potenciálem.

2. Omezená motivace k vyhledání léčby. *Dalším tématem je také omezená motivace k léčbě závislosti/nadměrného užívání internetu (Youngová 2011). Ta se projevuje tím, že léčbu vyhledává pouze malé množství osob, které vykazují rysy tohoto závislostního chování.*

Podle výsledků některých výzkumů se spíše zdá, že u velké části osob se závislostí na internetu dojde k samovolnému uzdravení, a to zejména na základě vnějších impulzů (zdravotní důvody, nový vztah, nové zaměstnání, nebo například dosažení určité úrovně v online hře) než na základě kritického uvědomění si vlastní patologie (Vondráčková, Šmahel, 2012). (Blinka, 2015)

Je tedy zřejmé, že závislost na internetu vykazuje podobné symptomy, jako jiné závislosti a i prevence a následná péče vykazuje stejné prvky.

2.5 Vysvětlení termínu VWI /Virtual Weight index

VWI je ekvivalent pro BMI – tedy index tělesné hmotnosti, s tím rozdílem, že termín Virtual Weight Index použil Daneil Sieberg ve své knize *Digitální Dieta*. Kdy se pokusil definovat kroky k překonání závislosti na moderních technologiích. Ve své knize, která byla vydána v roce 2011. Je tedy symbolické udržovat si zdravou tělesnou váhu, tak právě digitální.

Sieberg popsal vzorec, kterým si člověk může svou Virtuální hmotnost přesně změřit a postupně sečíst všechny body. Právě Daniel Sieberg se zaměřuje přímo na využívání online přístrojů. Například za každý chytrý telefon, který vlastníme, za každou sociální síť, kterou využíváme, za každý notebook, který vlastníme, za každý emailový účet, za každou elektronickou čtečku, za každý další přístroj, který máme. Uvedené měřitelné body jsou velmi jasně vymezené a průměrný počet bodů značí, jak jsme na tom, se svou digitální kondicí.

Jak uvádí autoři knihy *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*, Slavomil Fischer a Jiří Škoda: „Z hlediska Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch Americké psychiatrické společnosti spadá chování, které označujeme, jako závislost na mobilním telefonu, do kategorie Poruchy ovládnutí impulsu jinde neklasifikované. Základní projevy obecně všech poruch tohoto druhu jsou:

- *Jedinec není schopen potlačit pokušení provést nějaký čin, který jej nebo jinou osobu poškozuje. Takové nutkání se může, ale také nemusí, snažit potlačit a své jednání může, ale také nemusí předem promýšlet.*

- *Napětí, které se před provedením činu stupňuje.*

- *Provedení činu je doprovázeno pocitem uvolnění, někdy i uspokojením. Čin se shoduje s okamžitým přáním jedince. Ihned po jeho provedení se mohou dostavit výčitky, lítost nebo pocit viny.“*

(Fischer, 2014)

Ovlivňuje nás technika více, než si dokážeme připustit. Máme reálný odhad času, který strávíme „na síti“, či vůbec s digitálními přístroji? Je velmi zajímavé si zkusit odpovědět na všechny tyto otázky a zhodnotit naši duševní a fyzickou kondici.

Manfred Spitzer uvádí krásnou definici demence: *„Demence je duševní pokles. Jako každý pokles i ona trvá déle, klesáme-li z větší výšky. A tato výška, duševní výkonnost, závisí stejně, jako svalová výkonnost na tréninku. Duševní trénink – učení – probíhá stejně, jako u svalů automaticky při duševní a fyzické námaze. Duševně se namáháme, pokud se aktivně vypořádáváme se světem.“* (Spitzer, 2012, s. 57)

Použitím digitálních přístrojů se mění i hloubka našeho vnímání. Protože se učením pravděpodobně zabýváme povrchněji. Jak právě Spitzer ve své knize *Digitální demence* zmiňuje: *„Čím povrchněji se nějakým věcným obsahem zabývám, tím méně synapsí se mi v mozku aktivuje, což má za následek, že se méně naučím. Toto poznání je tak důležité proto, že digitální média a internet musejí působit na učení negativně právě z tohoto důvodu. Za prvé vedou – to už se mezitím stalo všeobecně známou skutečností – k větší povrchnosti, což lze poznat už jen z používaných jazykových pojmů: dřív se texty četly, dnes se „skimují“ (tj. Povrchně přeletí očima). Dříve se do látky pronikalo, dnes se namísto toho po síti „surfuje“ (tedy klouže po obsahovém povrchu). Známy jazykovědec Noam Chomsky nedávno v jednom rozhovoru prohlásil: „V tweetu nebo internetovém příspěvku nelze říct mnoho. To nutně vede k větší povrchnosti.“* (Spitzer, 2012, s. 57)

Technika nám životy velmi usnadňuje, ale evidentně zde platí staré známé pořekadlo – Všeho s mírou.

Jak Sieberg uvádí ve své knize *Digitální dieta*, pokud si nejsme jisti, do jaké kategorie patříme (jak vysoký mám svůj VWI index), můžeme si zkusit odpovědět na pár následující otázek:

„Cítíte někdy nutkání vytáhnout chytrý telefon, když během rozhovoru někdo něco poznamená?

Uvědomili jste si někdy, že jste psali SMS zprávu, když vám potomek vykládal zážitky ze školy a později jste si nedokázali vybavit žádné podrobnosti z jeho vyprávění?

Měli jste někdy pocit, že se určité události snad ani nestaly, dokud je nezveřejníte na Facebooku nebo Twitteru?

Ptáte se někdy sami sebe, zda jste se dokázali lépe soustředit, než moderní vymoženosti vnikly do vašeho světa?

Rozbuší se vám srdce, když vám na BlackBerry zabliká červené světýlko?

Přerušíte při zazvonění či zavibrování mobilního telefonu veškerou činností?

Už se nerozhlížíte nalevo a napravo, díváte se jen nahoru a dolů, protože píšete na chytrém telefonu a zároveň se snažíte kráčet po chodníku?

Vídáte často temeno hlavy svého dítěte (partnera, či partnerky) jako siluetu v odlesku videohry?

Cítíte úzkost, pokud jste nějakou dobu offline?

Víte, že byste neměli při řízení auta psát textové zprávy, a přesto to děláte?

Stává se vám, že jsou všichni členové rodiny v jedné místnosti, ale nehovoří spolu, protože každý sedí u jiného elektronického zařízení? „ (Sieberg, s. 19)

Pokud jsme odpověděli na některou otázku kladnou odpovědí, musíme se přiznat, že patříme k dalším lidem, na této planetě, které ovládají moderní technologie. Sieberg uvádí: *„Já nechci, abyste začali nenávidět svůj telefon, email nebo internetové služby. Zapojte je do své práce a naučte se je zkrátit, získat nad nimi převahu. Musejí vám začít sloužit. Pravidelně se zamýšlíme nad tím, co jíme a pijeme, ale velmi zřídka se zabýváme otázkou, jak na nás působí nepřetržité ponoření do světa techniky. Uvažujte. Přístroje a internetové stránky nemají nálepky s nutričními hodnotami. Nikdo nereguluje množství, které vstřebáváte, ani efektivitu, s níž tak činíte.“ (Sieberg, s. 19)*

Velmi trefnou myšlenku Sieberg uvádí hned v první části knihy: *„Člověk nemusí být vědec, aby pochopil, že příliš velké množství určitého jídla může škodit. Tak proč neaplikovat stejný způsob myšlení na binární kalorie?“ (Sieberg, s. 20)*

Je všeobecně známým faktem, že Spojené státy mají podíl nejvíce obézních lidí na světě, je zde tedy otázka, jak nenasytost v jídle, může souviset i s nenasytostí v oblasti techniky, jak Daniel Sieberg uvedl, jedná se v tom případě o „e-obezitu“. Jak Sieberg ve své knize *Digitální dieta* píše: *„Role techniky v problému obezity dětí a mladistvých je prokázána bez nejmenších pochybností. Na toto téma proběhlo více než čtyřicet studií a mnohé z nich ukazují, že dostupnost techniky přispívá u dětí k sedavému životnímu stylu a tloustnutí. Kanadská studie z roku 2003, která vyšla v Mezinárodním časopise o obezitě, spojila sledování televize a užívání počítače ve věkové skupině od sedmi do jedenácti let s výrazně vyšším rizikem vzniku nadváhy a obezity. Tato studie zjistila, že děti, které tráví s technikou tři a více hodin denně, jsou vystaveny o 17 % - 44 % většímu riziku nadváhy a o 10 % - 61 % většímu riziku obezity.“ (Sieberg, s. 43)*

Sieberg v knize (s. 73 - 75) uveřejnil jednoduchý vzorec pro výpočet Indexu Virtuální hmotnosti/VWI

- Za každý chytrý telefon, který vlastníte/3 body
- Každou sociální síť, kterou používáte/4 body
- Každý notebook, který vlastníte/1 bod
- Každý tablet, iPad, nebo podobné zařízení, které vlastníte/2 body
- Každý e-mailový účet, který používáte/2 body

- Každou službu pro textové zprávy, kterou používáte v chytrém telefonu/5 bodů
- Každý přihlašovací účet internetové RPG hry, který používáte/7 bodů
- Každý stolní počítač, který vlastníte/1 body
- Každou elektronickou čtečku, kterou máte/1 body
- Každý digitální fotoaparát, který máte/1 bod
- Každý další přístroj, který máte a který potřebuje nabíječku, ale nespadá do uvedených kategorií/1 bod
- Každý blog, který píšete, nebo komentujete/2 body

Jak Sieberg hodnotí skóre testu: „VWI v hodnotě 30 je vcelku typický profil osoby, která potřebuje moderní technologie k práci (je nás stále víc) a ráda udržuje pravidelné styky s ostatními. Nízký VWI v této fázi by byl nižší, než 25 (digitální dieta zefektivní užívání a odstraní určitý stres), průměr se pohybuje mezi 25 – 35 (digitální dieta vám pomůže zachovat duševní zdraví a přehled), vysoký přesahuje 36 bodů (digitální dieta vám možná zcela změní život).“ Také je dobré si uvědomit, že počet přístrojů není rozhodující v celkovém skóre, ale je třeba také zhodnotit využívání techniky v celkovém objemu času. To znamená, že člověka může být vlastně závislý, přestože vlastní jen jeden mobilní telefon. „Pokud máte vysoký VWI, nepanikařte. Pomocí digitální diety ho drasticky snížíte. Aneb o možná sundáte jen pár bodů. Hlavní je abyste si uvědomovali, co děláte a vnímali výhody. Popravdě, VWI je patrně podobnější vaší kreditní bilanci, než indexu tělesné hmotnosti. Změníte-li model utrácení peněz a minimalizujete tak závislost na peněžních půjčkách, číslo se zvýší.“

„Anebo zrušíte kreditky či účty, které nepoužíváte. Jedinou vekou proměnnou ve VWI je vaše schopnost sledovat, jak často tyto přístroje a služby využíváte. Ano, věci si můžete koupit a účty zakládat, ale něco jiného je se na ně spoléhat. Rozhodujete jen vy sami.“ Někdy jiná možnost není, než se spoléhat, ale jde skutečně o to, nenechat se v životě pohltit technologiemi a ztrácet odstup i nadhled, nad využíváním digitálních přístrojů.

Jak autor knihy dodává, udělejme další krok v našem testu a zkusme si ještě připojit další body k základnímu testu, který nám ukáže, jak hodně trávíme život s přístroji, které fungují online:

- za každých dvacet emailů, které jste za den poslali/2 body
- za každých deset textových zpráv, které jste každý den odeslali/2 body
- za každou aktualizaci na sociální síti, kterou jste každý den udělali/3 body
- za každý chat, který jste každý den vedli/3 body
- za každých 15 minut hovoru na mobilním telefonu/2 body

Naše skóre se tím pádem pravděpodobně ještě zvýší, ale to už je především pro každého, kdo je zvědavý, jakou VWI opravdu má. Může to být velmi motivační, pravdivě si zhodnotit veškerý čas, který strávíme v online prostoru.

2.6 Informační zahlcení v knize Digital Dieting od Tary Brabazon

Tara Brabazon je profesorkou na australské univerzitě, vyučuje předmět Cultural studies. Ve své knize *Digital Dieting*, se vyjadřuje k tématu nadměrného užívání online prostoru a dopadu ve vzdělávání a přístupu ke studiu, který sleduje u svých studentů. Tématu se věnuje, jak z pohledu vyučujícího na vysoké škole, tak svých studentů, se kterými se setkává při konzultacích v hodinách.

Pro nás je také zajímavá souvislost s tématem neznalosti a terorismu, který dle Tary Brabazon je dnes větším nebezpečím právě neznalost, nevzdělanost, než terorismus, který právě pramení z nemožnosti přístupu ke vzdělání a chválí právě Českou republiku, která má nejhustší síť knihoven na světě, dobré všeobecné vzdělání a tradičně nízkou negramotnost.

Zajímavá je i odpověď Tary Brabazon na otázku týkající se směřování institucí knihoven, jako takových. Článek vyšel v elektronickém časopisu Ikaros: *„Chtěla bych říct, že umět se učit, umět učit a téma vzdělávání obecně znamená dnes všechno. Nikdy se nesmíte přestat učit. Každý den si musíte uvědomovat, že lidé musejí mít svá práva, stejně jako musejí dýchat, a od těchto lidí se pak zase můžeme učit my.“* (Novotný, 2017) Tara Brabazon tím naráží na problematiku nadužívání technologií na úkor úrovně kvality vzdělání a selekci informací, které se na nás hrnou ze všech možných stran. Jak v této knihovnické souvislosti uvádí český autor: *„Ano, probíhá tu revoluce v různých platformách, které se nacházejí všude kolem nás, máme více informací, než jsme kdy měli, a přesto nebyla neznalost a xenofobie nikdy tak ničivá a demoralizující jako dnes. Nezáleží tedy na možnosti mít informace, ale na přístupu k nim a způsobu, jak je užíváme. A knihovníci jsou v tomto ohledu gatekeepers k informacím vysoké kvality. Tohle je největší výzva knihoven: zajistit občanům informace té nejvyšší kvality.“* (Novotný, 2017)

Tara Brabazon ve své knize *Digital Dieting*, která byla vydána v roce 2013 popisuje, na rozdíl od Siebergovy knihy prostředí vyučujících a studentů, nevěnuje se čistě praktickým bodům užívání techniky a internetu v každodenním životě. Kniha je zajímavá tím, že přímo profesorka pojmenovává problémy, kterých si všímá při práci se studenty. To, že jejich pozornost od studia a studijních povinností často odvádí od práce online prostor, že se častěji vymlouvají na to, že si nestíhají přečíst přípravu na zkoušky. Více využívají prezentací, nikoliv samotného psaného textu, nejsou se často schopni učit z papírových podkladů. Často nejsou schopni porozumět psanému textu a nerozumí smyslu daného studijního materiálu.

Jak Brabazon sama píše, jedná se o chytré mladé lidi, ale díky tomu, že tráví svůj čas především na sociálních sítích, je jejich pozornost rozdělena mezi více činností a často její studenti nedokážou být soustředění.

Její strategie, jak se dostat z Informační obezity k Digitální dietě je shrnuta v následujících bodech v její knize *Digital Dieting*. Body se nachází na s. 66.

- 1. Omezit všechna média, která běžně zapojujeme k dosažení lepších studijních výsledků.*
- 2. Omezit závislost na studijních materiálech v (v Powerpointových slidech). Využívejte informace v reálném času a prostoru. Nezdržujte se rozhodováním, které materiály vyberete.*
- 3. Více myslíte, omezte bezmyšlenkovité kopírování a přebírání textů.*
- 4. Používejte metodu „Stavění lešení“, stejně tak využívejte plánování a anotované bibliografie.¹*
- 5. Představujte raději několik významnějších hodnocení, než mnoho malých.*
- 6. Zajistěte, aby klíčové zdroje byly mezinárodně použitelné, všeobecně uznávané a vynikající pro všechny studenty.*
- 7. Požadujte interpretaci význačných vědců raději, než pouhé parafrázování klíčových myšlenek.*
- 8. Aktualizujte hodnocení studentů a jejich zpětnou vazbu každý rok, srovnávejte se zpětnou vazbou z minulých let.*
- 9. Pokud systém výuky a učení nevyhovuje, pak omezte počet hodnocení a změňte média, kterými je výuka přenášena.*
- 10. Rozvíjejte komunitu studentů, kteří se o sebe dokáží postarat. Používejte sociální média k budování vztahů.*

(Brabazon)

Jak Tara Brabazon ve své knize (s. 86) také shrnula body pro změnu z Digitální propasti, k Digitální spravedlnosti. Jedná se o následující myšlenky:

Všichni občané mají právo přístupu k informacím nejvyšší kvality.

Všichni občané mají právo být gramotní, včetně gramotnosti při používání médií.

Materiály volně dostupné jsou nesporně lepšími materiály.

Postkoloniální internet vytváří sítě dialogů, zdokonalení výzev a reflexe týkající se technologické volby, otevřený přístup k informacím a technologiím napříč světovým náboženstvím.

¹Scaffolding (= lešení, konstrukce, opora) je souborem podpůrných strategií, které pomáhají žáky efektivně dovést k novým znalostem a dovednostem/zdroj:<https://clanky.rvp.cz/clanek/c/j/9541/CO-JE-TO-SCAFFOLDING-V-CLILU.html/>

Vzdělání nediskriminuje.

Ptejte se bez odpovědi.

Poslouchejte a nemluvte.

Myslete, pouze nepřejímejte.

Co se děje v San Francisku, nemusí být relevantní ve zbývajících částech světa.

Zajištění multikulturního přístupu je základ všech výzkumů o udržitelnosti online prostředí.

Jak Tara Brabazon uvádí ve své knize, možnosti získávat vědomosti a prohlubovat znalosti nás činí otevřenějšími lidmi, kteří se lépe postaví životu. Díky své pozici univerzitní profesorky může sledovat studenty, kteří místo soustředění se na výuku a samotnému učení, rozměňují svůj čas v online prostoru.

Tím, že studenti více využívají vzdálený přístup a často nemusí navštěvovat přednášky, nemusí mít tolik sociálních dovedností, protože, jak Brabazon uvádí: „Čas, který mladí lidé stráví v učebně, jim pomáhá k získání nových sociálních a kulturních dovedností, ze kterých budou čerpat po další roky.“ (Brabazon, s. 212)

Technologie nám bezesporu pomáhají v životě. Musíme však myslet i na to, že Technologie nás může jednou i zabít. (Brabazon, s. 288)

Kniha *Digital Dieting* nám neposkytuje tak přímočarý návody, jak je to s naší „virtuální hmotností“, ale dává nám náhled na svět online prostoru z jiné stránky, z pohledu univerzitní profesorky a ženy, která pokládá vzdělávání za své životní poslání. Zkoumá zpracování informací v online prostoru a dopady na kvalitu vzdělání.

3 Vývoj dotazníku k určení Virtual Weight indexu

Je zajímavé sledovat přístupy Sieberga a Brabazon. Každý z nich má úplně jiné pojetí tohoto širokého problému. Daniele Sieberg se tématu věnuje jednoduchým způsobem, kdy vyžaduje, aby každý jedinec byl schopný obodovat své zvyklosti s využíváním online přístrojů v každodenním životě. Na rozdíl od Tary Brabazon, která se tématu nadužívání online prostoru a přístrojů věnuje z filozofického hlediska a z hlediska profesorky na univerzitě. Žádný bodový systém v knize neuvádí. Spíše se jedná o zamyšlení nad zpracováním informací.

Daniel Sieberg vyjádřil poměrně jednoduchý způsob, jak určit svůj Index virtuální hmotnosti a neúprosně odhalit skutečnost, jak nakládáme se svým časem. Proto se byl vývoj dotazníku vyvíjen přesně podle jeho knihy *Digital Dieting*.

Tabulka s jednotlivými body za každý využitý přístroj, kdy se jednotlivé body sčítají, dává jasný výsledek o našem tělesném indexu ve virtuálním světě. Zda jsme virtuálně obézní, či v naprostém pořádku, v mezích využívání technologií, kdy nejsme ovládáni přístroji, ale my ovládáme přístroje, které nám mají zkvalitňovat život.

Tara Brabazon se věnuje tématu nadužívání techniky připojené online, především teoreticky a s filozofickým zápallem. Proto jsem, jako součást dotazníků dala přílohu, ve které mohly respondentky dobrovolně zhodnotit svůj výsledek a podělit se o pocity, které jim výsledek přinesl.

Siebergův jednoduchý přístup, v kombinaci s filozofickým pojetím tématu Tary Brabazon dal vzniknout dotazníku, deníku a dobrovolné eseji o pocitech jednotlivých respondentek.

3.1 Výhody přístupu Daniela Sieberga

Jak jsem již uvedla v úvodu této kapitoly, vnímám přístup Daniela Sieberga, jako ryze praktický. Sieberg je především novinář a píše velmi přímočaře o problematice užívání technologií. O tom, jak mnohdy můžeme neefektivně trávit svůj čas s přístroji, které fungují online.

Jako největší výhodu vnímám právě jednoduchost diagnostiky problému, kdy si samotný jedinec může vyzkoušet test, jak je na tom se svým digitálním zdravím, jak hodně času tráví na mobilu, počítači a tabletu. Přestože není jednoduché pojmenovat, kdy se jedná o závislost na internetu, můžeme si každý z nás vypočítat index naší virtuální hmotnosti a během chvíle si vypočítat srozumitelně přidělený bodový systém.

Vědecké studie jsou pro často běžného uživatele nesrozumitelné a vzdálené, mnohdy jsou to jen statistiky, které jsou nicneříkající. Ovšem, pokud zde máme takto přímočaře danou možnost vypočítat si své osobní BMI/VWI, je to velmi motivující, podívat se, jak na tom ve skutečnosti jsme.

3.2 Nevýhody přístupu Daniela Sieberga

Vzhledem k jednoduchosti Siebergova přístupu nespatřuji na tomto systému výpočtu virtuální váhy vyloženě negativní aspekty. Snad jen na přístupu uživatele, který může test vyplňovat s cílem podhodnocení reálného vidění. Umím si představit, že lidé mají někdy tendenci si takové bodování upravovat o pár bodů lepší, nebo si neuvědomovat, kolik času opravdu stráví na sociálních sítích, či hraním her.

Siebergovi jde především na to, aby poukázal na nadužívání času, který trávíme v online prostoru. To, že člověk vlastní například pouze mobilní telefon, nemusí hned jistě znamenat, že není problém s objemem času stráveného na „síti“. Jde především o čas strávený v online prostoru, než množství přístrojů.

Díky technologiím můžeme být online prakticky nepřetržitě, ale záleží, jak tento čas využíváme. Je důležité, že člověk si uvědomí svůj určitý problém a může si pomocí domácího testování, na základě Sieberga ověřit, zda se jedná již o reálnou hrozbu.

Také zde vidím, že autor nepočítá s filozofickými otázkami, jako například Tara Brabazon, která problematiku sleduje z pozice univerzitní profesorky a vztahu svých studentů k online prostoru a jeho nadužívání. Problematice získávání vědomostí, jejich kvalitu a hloubku. Dovednosti se zpracováváním informací a chápáním učiva. Velmi zdůrazňuje důležitost vzdělání pro vzájemné pochopení po celém světě.

3.3 Výhody přístupu Tary Brabazon

Tara Brabazon již několikrát přednášela v České republice a zabývá se především mediální gramotností. Líbí se mi její náhled na vzdělání, které nezná rasu, národnost, ani pohlaví. Vzdělání nám otevírá oči a zlepšuje naše život, umožňuje nám nové a nové příležitosti. Vidíme i v jiných částech světa, že vzdělání s rovnými příležitostmi pro chlapce a dívky umožňuje rozvoj lokalit a zlepšení kvality života.

Díky novým technologiím se naše soustředění rozptyluje mezi nová média a mění nám návyky učení a třídění informací. Brabazon se ve své knize *Digital Dieting* filozoficky zamýšlí nad otázkami výuky, pojetí učení, použití powerpointových slidů a učení se v online prostoru, pomocí počítačů, tabletů a mobilních telefonů. Na rozdíl od Sieberga to není jednoduchý, přímočarý návod na zlepšení své digitální obezity, ale Brabazon nám klade otázky, jak se učíme, jak hodně se necháme rozptylovat, píše zde zkušenosti se svými studenty, kteří po několika týdnech výuky nechápou podstatu textu, protože se věnují sociálním sítím.

3.4 Nevýhody přístupu Tary Brabazon

Tara Brabazon nemá jasně dané body, kdy se stáváme závislími na online technologiích, nemá žádné měřítko, kdy se stáváme digitálně obézními, či jsme digitálně fit. Polemizuje nad vývojem technologií, jak to může sledovat ze svého úhlu vyučující na univerzitě a sleduje interakci se svými studenty, kteří jsou velmi často nepřipraveni na konzultace, nebo potom další testy. Nerozumí podstatě úkolů a mají mnohdy problémy se soustředěním. Díky tomu, že se nejedná o vymezené body, nelze říci, v jakém momentě se stáváme digitálně obézními, v jaké chvíli jsme ještě pokládáni za digitálně fit jedince. Kdy Sieberg, jasně vymezil bodovou hranici, Brabazon nechává prostor pro vlastní zhodnocení a možnosti přemýšlení o našem stavu mysli a bytí.

4 Praktická část

V této části práce jsou popsány důvody pro volbu kvalitativního výzkumu. Je zde blíže popsán způsob výběru zkoumaného vzorku. Je zde také nastíněna metoda sběru dat a vyhodnocovací procesy.

Díky jasně vymezeným bodům bylo možné vytvořit jednoduchou tabulku, ve které si respondentky sečetly body a mohly si porovnat svůj index. V průběhu tvorby dotazníku jsem se rozhodla pro součást dotazníku a tím byl 24 hodinový deník, ve kterém byl zaznamenán rozsah využívání technologií. Také pro mě bylo zajímavé porovnat pracovní a víkendový den, zda se objeví rozdíl v užívání online přístrojů.

Právě podle bodů knihy Digitální dieta byl vytvořen formulář, který jsem poslala 8 ženám, ve věku mezi 30 – 40 roky. Tento formulář byl přetvořen tak, aby respondentky vyplňovaly používání online přístrojů během pracovního dne, tak o jednom víkendovém dnu. K formuláři byl také připojen deník, kam si ženy zapisovaly své aktivity. Poté zhodnotily, jaký byl výsledek jejich VWI a zda byly s výsledkem spokojeny.

4.1 Kvalitativní výzkum

S ohledem na cíle výzkumu, potřebu hlubšího vzhledu do problematiky i dostupnost respondentů, ochotných zúčastnit se výzkumu, jsem zvolila kvalitativní metodu výzkumu.

Výzkum byl výzkumem exploračním, tedy takový: *„Jestliže prozkoumáváme nové téma, abychom se o něm co nejvíce dozvěděli. Úkolem výzkumníka je navrhnout formulace otázek, jež je nutné zodpovědět v budoucnu v rámci rozsáhlejšího a systematického výzkumu. Exploratorní výzkum má být kreativní, flexibilní a zohledňovat všechny neočekávané jevy. Jde v něm také o první pokusy navrhnout nové koncepty a základy teorie.“* (Hendl, 2005, s. 38)

V kvalitativním výzkumu není hlavním cílem výsledek ve formě čísel, ale pochopení daného jevu, či zkoumané situace v běžném životě. *„Síla kvantitativních dat spočívá v tom, že jsou přirozeně uspořádaná a popisují každodenní život. Vyznačují se lokální zakotveností a nejsou vytrhována z kontextu dění. Mají popisovat podrobnosti případu.“*(Hendl, 2005, s. 161)

Jak uvádí Reichel, kvantitativní výzkum má především následující vlastnosti: *„Výpověď je nekvantifikovaná, jedinečná a obrazná. Objevuje se zde identifikace vztahů, vytváření nových hypotéz.“* (Reichel 2009, s. 41).

Na začátku výzkumu nebyly stanoveny hypotézy, které by byly ověřovány. Jednou z dalších charakteristik kvalitativního přístupu je jeho flexibilita, která umožňuje reagovat na zjištěné skutečnosti. Velkou roli hraje také to, že výzkum se děje v přirozeném prostředí.

4.2 Výzkumné cíle

Cíl této práce je ověřit metodu Daniela Sieberga a jeho VWI index za pomoci dotazníku, v konkrétní malé sociální skupině. Pro zpřesnění výzkumu jsou vyjádřeny následující výzkumné cíle:

Cíl 1 – Aplikovat dotazník Daniela Sieberga na malou sociální skupinu v přirozeném prostředí.

Cíl 2 – Zhodnotit vliv výsledku VWI indexu na chování dotazovaných.

4.3 Způsob výběru zkoumaného vzorku

Aplikace výpočtu VWI Indexu je použitelná pro obě pohlaví, bez ohledu na věk. Lze říci, že je použitelná pro každého, koho zajímá jeho „virtuální váha“. Stejně, jako si každý může změřit své BMI, můžeme si změřit náš VWI index.

4.4 Metoda a průběh sběru dat

Jak Hendl uvádí: *„Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.“* (Hendl, 2016, s. 50). Také rozlišuje několik typů kvalitativního dotazování: Kvalitativní dotazování, kvalitativní rozhovor, strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami, fenomenologický rozhovor, skupinová diskuze a další techniky dotazování.

Pro svůj výzkum jsem vytvořila dotazník podle Daniela Sieberga, který je rozdělen dle bodů, podle užívání jednotlivých přístrojů. Také jsem tento výzkum doplnila o dva 24 hodinové deníky, kde bude zaznamenáno využití digitálních přístrojů v průběhu jednoho pracovního dne a víkendu, aby zde byl zaznamenán případný rozdíl ve využití online prostoru. Poslední část výzkumu je tvořena z rozhovoru.

Dotazované osoby byly seznámeny s výzkumným záměrem. Realizace šetření proběhla v rozpětí půl roku. Respondentky byly osloveny, jak při osobním kontaktu, tak formou emailové komunikace. Probíhal zde vzájemný kontakt, v případě nejasností. Formulář je v tabulkovém formátu a obsahuje tři pracovní listy. Podoba je následující:

Obrázek 1/Podoba dotazníku dle Daniela Sieberga:

Index VWI(Virtual Weight index)/Test dle Daniela Sieberga z knihy Digitální Dieta

Zodpovězte každou otázku a body sčítejte:

Jednotlivé body	Počet bodů
Každý chytrý telefon, který vlastníte	3 body
Každou sociální síť, kterou používáte	4 body
Každý notebook, který vlastníte	1 bod
Každý tablet, iPad, nebo podobné zařízení, které vlastníte	2 body
Každý emailový účet, který používáte	2 body
Každou službu pro textové zprávy, který používáte	5 bodů
Každý přihlašovací účet internetové RPG hry, který používáte	7 bodů
Každý stolní počítač, který vlastníte	1 bod
Každou elektronickou čtečku, kterou máte	1 bod
Každý digitální fotoaparát, který máte	1 bod
Každý další přístroj, který máte a který potřebuje nabíječku, ale nespadá do uvedených kategorií	1 bod
Každý blog, který píšete, nebo komentujete	2 body
Za každých dvacet emailů, které jste za den poslali	2 body
Za každých deset textových zpráv, které jste každý den odeslali	2 body
Za každou aktualizaci na sociální síti, kterou jste každý den udělali	3 body
Za každý chat, který jste každý den vedli	3 body
Za každých 15 minut hovoru na mobilním telefonu během dne	2 body

Výsledky/Počet bodů:

<25 - Nízký VWI /Gratuluj!

25 -35 – Digitální dieta vám pomůže zachovat duševní zdraví a přehled

>36 – Vysoký VWI Pomocí Digitální diety můžete index drasticky snížit a můžete si uvědomit, jak svůj čas přesně trávíte.

Obrázek 2/Podoba 24 hodinového deníku:

"VWI-deník" – Deník tzv. Virtuální hmotnosti					
Sledované období v týdnu – Den první – Pátek					
Čas	Mobil/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu	PC/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu	Tablet/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu	Televize/souhrnný čas v danou dobu	Jiné zařízení/souhrnný čas v danou dobu
V deníku používejte pro zjednodušení čísla daných přístrojů	1	2	3	4	5
05:00-06:00					
06:00-07:00					
07:00-08:00					
09:00-10:00					
10:00-11:00					
11:00-12:00					
12:00-13:00					
13:00-14:00					
14:00-15:00					
15:00-16:00					
16:00-17:00					
17:00-18:00					
18:00-19:00					
19:00-20:00					
20:00-21:00					
21:00-22:00					
22:00-23:00					
24:00-01:00					
01:00-02:00					
02:00-03:00					
03:00-04:00					
04:00-05:00					
Sledované období v týdnu – Den druhý – Sobota					
Čas	Mobil/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	PC/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	Tablet/druh činnosti/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	Televize/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)	Jiné zařízení/souhrnný čas v danou dobu (např. 20Minut)
V deníku používejte pro zjednodušení čísla daných přístrojů	1	2	3	4	5
06:00-07:00					
07:00-08:00					
09:00-10:00					
10:00-11:00					
11:00-12:00					
12:00-13:00					
13:00-14:00					
14:00-15:00					
15:00-16:00					
16:00-17:00					
17:00-18:00					
18:00-19:00					
19:00-20:00					
20:00-21:00					
21:00-22:00					
22:00-23:00					
24:00-01:00					
01:00-02:00					
02:00-03:00					
03:00-04:00					
04:00-05:00					

1. Přemýšlíš někdy nad tím, jak hodně času strávíš s digitálními přístroji?
2. Máš někdy pocit, že využíváš online prostor delší čas, než jsi původně plánovala?
3. Máš pocit, že bys měla změnit způsob, jakým trávíš čas s mobilem, či tabletem, počítačem?
4. Zasahují Ti jmenované online připojené zařízení do soukromí?
5. Ovívňují sociální sítě život?
6. Jak změnily mobily a další online zařízení Tvůj život?
7. Jsi překvapená s výsledkem své VWI?
8. Změníš svůj postoj k těmto přístrojům?
9. Jak hodnotíš test VWI?
10. Jaké bylo vyplňovat deník?
11. Máš další doplňující postřehy k dané problematice a můžeš se o ně podělit?

4.5 Analýza dat

Přestože je výsledkem kvalitativního výzkumu velké množství nestrukturovaných dat, v tomto výzkumu metody Daniela Sieberga a ověření jeho přístupu možnost vychází jasné číslo daného VWI indexu. Doplňující rozhovor je především zpětnou vazbou pro samotné respondentky.

5 Empirická část

V empirické části jsou interpretována sesbíraná data formou výsledného počtu bodů dosažených při výpočtu VWI indexu jednotlivých respondentek.

5.1 Charakteristika zkoumaného vzorku

Původně bylo plánováno vybrat smíšenou skupinu i s různými věkovými kategoriemi. Nakonec jsem se rozhodla pro skupinu žen a to ve věku mezi 30 – 40 roky.

Část respondentek jsou spolužačky z dálkového studia a část účastnic jsou ženy z mého blízkého okolí.

Jednotlivé účastnice jsem vybírala tak, abych s každou z nich mohla dotazník konzultovat, vše vysvětlit, aby měly povědomí o problematice nadužívání technologií. Také jsem vybírala 7 pracujících žen, 1 žena je na rodičovské dovolené. V experimentu není nezaměstnaná žena, neboť jsem očekávala odlišné chování od zaměstnané ženy, z předpokladu časové vytíženosti.

Další důvod, proč jsem si vybrala tyto ženy je i to, že se všemi ženami se znám delší dobu a máme bližší vztahy. Očekávala jsem tedy lepší spolupráci a vzájemnou komunikaci. Také jsem předpokládala upřímné odpovědi.

Zkoumaná skupina je tedy složena z osmi žen. Jedná se o ženy ve věku 30 – 40 let. Se všemi ženami se znám déle, než dva roky, s některými z žen se znám po celý svůj život. Všechny ženy využívají online připojené přístroje každý den a často je využívají ke svému zaměstnání.

Většina zúčastněných se navzájem znají, pět respondentek jsou spolužačky, tři účastnice jsou kamarádkami od útlého dětství.

Všechny ženy provedly po osobní instruktáži svůj test VWI indexu, včetně deníku a otázek v domácím prostředí.

Zkoumaná skupina se skládá ze 7 pracujících žen na plný úvazek a 1 účastnice je momentálně na rodičovské dovolené.

Vybrané ženy jsou aktivní v různých oblastech, využívají sociální sítě (např. Facebook, Instagram, apod.).

Častý cílem získání svého VWI indexu byla zvědavost s výsledným číslem a případná zpětná vazba o svém chování při využívání online připojených přístrojích.

5.2 Výsledky výzkumu

Budeme-li vycházet přesně podle Sieberga, můžeme porovnat výsledky respondentek s jeho parametry pro měření VWI indexu.

<25 – Nízký VWI

25 - 35 – Digitální Dieta vám pomůže zachovat duševní zdraví a přehled

>36 – Vysoký VWI/ Pomocí Digitální Diety můžete index drasticky snížit a můžete si uvědomit, jak svůj čas přesně trávíte.

Naše účastnice dosáhly následujících výsledků:

Andrea V.	45/Vysoký Index VWI
Renáta N.	54/ Vysoký Index VWI
Renáta M.	12/ Nízký Index VWI
Ivana V.	27/ Střední hodnotyVWI
Monika K.	22/ Nízký Index VWI
Martina B.	33/ Střední hodnoty VWI
Kateřina Š.	53/ Vysoký Index VWI
Kateřina K.	22/ Nízký Index VWI

5.2.1 Popis zkušenosti respondentek s aplikací sebměření VWI dle Daniela Sieberga

Otázky, které následovaly po vyplnění dotazníku určujícího VWI Index a následujících 24 hodinových deníků pro zachycení používání online připojených přístrojů.

1. Přemýšlíš někdy nad tím, jak hodně času strávíš s digitálními přístroji?
2. Máš někdy pocit, že využíváš online prostor delší čas, než jsi původně plánovala?
3. Máš pocit, že bys měla změnit způsob, jakým trávíš čas s mobilem, či tabletem, počítačem?
4. Zasahují Ti jmenované online připojené zařízení do soukromí?
5. Ovlivňují sociální sítě život?
6. Jak změnily mobily a další online zařízení Tvůj život?
7. Jsi překvapená s výsledkem své VWI?
8. Změníš svůj postoj k těmto přístrojům?
9. Jak hodnotíš test VWI?
10. Jaké bylo vyplňovat deník?
11. Máš další doplňující postřehy k dané problematice a můžeš se o ně podělit?

Odpovědi na otázky směřují k oběma vytyčeným cílům, to znamená, ověřit si možnost měření VWI indexu na malé sociální skupině a zpětné vazby v podobě odpovědí na tyto dotazy směřuje k ověření dopadů výsledku indexu jednotlivých respondentek.

Bylo zde zkoumáno, jaké dopady užívání online připojených přístrojů, mají na účastnice výzkumu, jak je používají, jak dlouho a jaké praktické dopady má jejich chování na každodenní život.

5.2.1.1 Motivace k měření VWI indexu

Jednou z nejdůležitějších otázek bylo, proč chtějí respondentky znát svůj VWI index. Zda měly konkrétní cíl ke snížení svého indexu, nebo pouze čistá zvědavost jedince.

Z rozhovorů vyplynulo, že jsou respondentky zvědavé a celý výzkum je přínosný díky jasnému výsledku, kterého lze dosáhnout celkem jednoduchým způsobem.

V odpovědích účastnic zaznělo, že je jejich výsledek VWI indexu zajímavá a díky tomu mohou případně přehodnotit své zvyklosti ve využívání online prostoru a objem času trávených s digitálními přístroji.

Kombinace metody dotazníku dle Daniela Sieberga, 24 hodinového deníku a otázek, které byly inspirovány přístupem Tary Brabazon, umožňují respondentkám hmatatelně určit, jak hodně mobilní telefony, počítače, či jiná zařízení užívají. Zda jejich odhad byl reálný, či celkový čas odpovídal jejich původním odhadům.

Na otázku, jak hodnotíte test VWI indexu, odpovídaly respondentky následovně:

Andrea V.: „*Pozitivně. Poslala bych ho veřejně. I ostatní si mohou díky němu zjistit, kolik času jim zabírají mobilní přístroje a sociální sítě.*“

Ivana V.: „hm (nevím, asi je dobré to vidět takto černé na bílém).“

Kateřina Š.: „Kladně, člověk si uvědomí, jak mu moderní technologie zasahují do života.“

Kateřina K.: „Pro mě to byly nové informace a určitě to nebyla ztráta času.“

Martina B.: „Bylo to zajímavé.“

Monika K.: „Test se zdá být zajímavý a do budoucna se s ním ráda seznámím více do hloubky.“

Renáta N.: „Dobrý způsob, zamyslet se nad tím, kolik času člověk věnuje online světu.“

Renáta M.: Tuto otázku nezodpověděla, protože se snaží být od digitálních přístrojů odproštěna.

Na základě těchto výpovědí se zdá, že respondentkám přináší uspokojení, pokud mohou svůj pocit o nadužívání přístrojů podložit svým VWI indexem.

5.2.2 Zhodnocení výsledku VWI indexu

Podívejme se na zhodnocení dosaženého VWI Indexu jednotlivých účastnic, na otázku, zda jsou překvapené z výsledku testu, odpovídaly následovně:

Andrea: „Ne, uvědomuji si, kolik času trávím s mobilními přístroji.“

Renáta N.: „Nejsem překvapena.“

Ivana M.: „Ne.“

Monika K.: „ Ani ne, nejsem "digitálním otrokem". Díky své hlavní práci se mohu pohybovat na čerstvém vzduchu a mentálně, či fyzicky si odpočinout od všech digi zařízení a virtuálního světa.“

Martina B.: „Čekala jsem to.“

Kateřina Š.: „Ano.“

Kateřina K.: „Docela ano, ještě to snad není tak špatný. :)“

Je zde také jasně vidět, že jediná účastnice, která je překvapená svým VWI indexem je Kateřina Š. Ostatní účastnice svým indexem překvapené nebyly a spíše ho očekávaly.

V momentě, kdy vidíme výsledná čísla, můžeme se podívat i na odpovědi na navazující otázku k tématu VWI a ta zní:

Jak změnilo mobily a další online zařízení Tvůj život?

Andrea: „Jsem bohužel stále k zastižení. Na druhou stranu jsem kdykoliv v kontaktu s dětmi a rodinou. Když se něco děje, můžeme to řešit ihned.“

Kateřina Š.: „Velmi, člověk někdy není schopen se spolehnout sám na sebe. Díky online diářům, upomínkám není nutné si cokoli pamatovat. Přístroje nás neustále sledují atd.“

Kateřina K.: „ Nejspíš hodně - při čekání na autobus si už moc nečtu knížky, ale koukám do mobilu.“

Martina B.: „Díky němu (online prostoru) nakupuji, prodávám nepotřebné věci a využívám všechny možné aplikace.“

Monika K.: „Záporně v tom, že to změnilo můj celkový pohled na lidi. Nebojí se urážet, být hnusní a otravovat kdykoliv, protože mají pocit, že jsou anonymní, neviditelní a mohou vše... Jinak v kladném, že nemusím chodit nakupovat po obchodech třeba :o)“

Renáta M.: „Přehled, propojení.“

Renáta N.: „Nezměnily.“

Ivana V.: „V podstatě pozitivně; vyhovuje mi možnost snadného přístupu k informacím. Např. si nedovedu představit, jak bych studovala bez internetu a otevřených zdrojů“

Existuje tedy souvislost mezi VWI Indexem a vyplněným deníkem?

Pokud porovnáme vyplněné deníky našich účastnic a podíváme se na výsledná čísla, vidíme, že spolu skutečně souvisí způsob využívání času a Virtual VWI Index. V příloze práce jsou tyto deníky přiloženy.

5.3 Diskuze s respondentkami

Tématem práce byla aplikace metody sebedměření Indexu „Virtuální hmotnosti“, dle přístupu Daniela Sieberga a využití přístupu Tary Brabazon, v této problematice. Závěry, které jsou formulovány v této kapitole, vznikly na základě kvalitativního šetření formou osmi strukturovaných rozhovorů.

Další otázky a odpovědi respondentek byly následující:

Přemýšlíš někdy nad tím, jak hodně času strávíš s digitálními přístroji?

Andrea V.: „Ano, přemýšlím.“

Ivana V.: „Ano, trávím na počítači víc času, než bych chtěla.“

Kateřina Š.: „Ne.“

Kateřina K.: „Ano, velmi často nad tím přemýšlím a snažím se digitální přístroje příliš nepoužívat, ale je to obtížné.“

Martina B.: „Čas trávím hlavně na telefonu, bez něj bych už nemohla ani fungovat.“

Monika K.: „Ano, přemýšlím. Obzvláště u svých dětí, které v týdnu televizi díky jiným aktivitám nesledují a hrát hry na tabletu mohou pouze o víkendu. I tak je mají na omezený čas. Stejně tak dávkuji práci s pc nebo televizi i sobě, protože to co vidí u mě, budou jednou praktikovat i u sebe. V době mobilních telefonů je těžké nebýt neustále kýmkoliv zastižena, ale pracuji na tom.“

Renáta M.: „Ano.“

Renáta N.: „Ne, nikdy jsem nepřemýšlela.“

Je zajímavé sledovat, že respondentky mají odlišné přístupy a najdou se zde dokonce ženy, které o této otázce vůbec nepřemýšlí.

Máš někdy pocit, že využíváš online prostor delší čas, než jsi původně plánovala?

Andrea V.: „Ano, často.“

Ivana V.: „Ano, občas se "zaseknu" a virtuálně se poflakuju.“

Kateřina Š.: „Ano.“

Kateřina K.: „To se mi stává velmi často! Čas v online prostoru běží mnohem rychleji.“

Martina B.: „Ano, online prostor využívám, více než plánuji.“

Monika K.: „Snažím se nevyužívat online prostor víc než je nutné. "Zadrhnu" se na internetu spíš v četbě článků, nákupů potřebného, momentálně i na vyhotovení bc. práce.“

Renáta M.: „Zřídka.“

Renáta N.: „Dříve určitě ano, teď již ne.“

Jak je vidět, tak nadužívání digitálních médií se týká i respondentek, protože, jak často uvádí, online prostor je lákavý a zpravidla zde stráví více času, než původně plánovaly.

Máš pocit, že bys měla změnit způsob, jakým trávíš čas s mobilem, či tabletem, počítačem?

Andrea V.: „Ano, měla.“

Ivana V.: „Ano, měla bych využívat čas efektivněji.“

Kateřina Š.: „Ano.“

Kateřina K.: „Takový pocit nemám, nemyslím si, že bych bez těchto přístrojů nedokázala fungovat.“

Martina B.: „Mobilní telefon je součástí mé práce, neumím si bez něj život představit.“

Monika K.: „Nejraději bych je vyhodila :o), ale jsem ráda, že mě může kdykoliv zastihnout rodina na telefonu a práce na pc mě částečně živí.“

Renáta M.: „Dříve jsem neuměla nakládat s FB (jako čerstvá uživatelka jsem tomu podlehl), už je to v pořádku.“

Renáta N.: „Nemám ten pocit.“

Jak zde několikrát zaznělo, platí často tvrzení, že si bez svých digitálních zařízení neumíme představit svůj každodenní život.

Zasahují Ti jmenované online připojené zařízení do soukromí?

Andrea V.: „Někdy.“

Ivana V.: „Ano. Dost mi vadí např. propojení soukromého a služebního počítače přes můj emailový účet (cílená reklama, atd...).“

Kateřina Š.: „Ano.“

Kateřina K.: „Určitě.“

Martina B.: „Je to již součástí mého života.“

Monika K.: „Pro mou hlavní náplň práce je nutné, abych byla k zastižení v určitý čas. V dnešní době se ale vytratila míra slušného chování a obtěžování, společně s hulvátstvím mi zasahuje do soukromí. Stejně tak množství zbytečných e-mailových korespondencí, které jen ubírají hodnotný čas trávený mimo síť.“

Renáta M.: „Na FB vidím (a jsem viděna), jak dlouho jsem připojena, jsou ostatní připojeni – to mi připadá jako zásadní zásah do soukromí, vidím čím se kdo zabývá, aniž bych se s ním chtěla vidět/viděla (pak třeba i odpadá potřeba se vidět).“

Renáta N.: „Určitě nezasahují.“

Ze všech respondentek pouze jediná uvedla, na tuto otázku jasné ne. Jinak ostatní přiznaly, že jim online digitální zařízení do soukromí vstupují.

Ovlivňují sociální sítě život?

Andrea V.: „Někdy.“

Ivana V.: „Můj nebo obecně? Můj moc ne, myslím.“

Kateřina Š.: „Ano.!”

Kateřina K.: „100%, například dokonalé profily na sítích jsou velmi často frustrující. Já sama jsem ze svých sítí vymazala dokonalé profily, které žijí dokonalý život. Myslím si, že je to pouze vytváření iluze a ne realita. Trvalo mi déle si to uvědomit, ale aspoň, že mi to došlo.“

Martina B.: „Spojuje mě to s běžným životem, jinak hodně pracuji.“

Monika K.: „Neovlivňují, sociální sítě neužívám, ni nikde nebloguji. Naopak si zakládám na tom, abych nikde nezaněchávala moc velkou digitální stopu.“

Renáta M.: „Ano, viz výše.“

Renáta N.: „Některým lidem asi ano.“

Sociální sítě samozřejmě náš život jistým způsobem ovlivňují. Jak je vidět i na odpovědích respondentek.

Změníš svůj postoj k těmto přístrojům?

Andrea V.: „Snažím se.“

Ivana V.: „Asi ne.“

Kateřina Š.: „Ano, ale obávám se, že na mateřský ještě víc zblbnu :D.“

Kateřina K.: „Ano, mohla bych tyto přístroje víc vynechávat.“

Martina B.: „Nemohu ho změnit, mobil je součástí mé práce.“

Monika K.: „U mě není potřeba měnit postoj. Ráda toho všeho využívám. Jen je potřeba změnit své denní návyky, pracovní náplně nebo jen si dopřát pár dní bez těchto zařízení, je-li to možné. Každou závislost lze potlačit nebo se jí nechat pohltit.“

Renáta N.: „Nezměním.“

Jak je zde možné sledovat, respondentky buď svůj postoj měnit nebudou, nebo nemohou, s ohledem na povahu svého zaměstnání.

Jaké bylo vyplňovat deník?

Andrea V.: „Drsné:-)“

Kateřina Š.: „Zajímavé.“

Kateřina K.: „Náročný, hlavně si zpětně uvědomovat, jak člověk využívá své dny.“

Martina B.: „Náročné.“

Monika K.: „Celkem náročné, protože ač máme chytré telefony, tablety a ostatní vychytané předměty, nikdo si neměří čas hovorů nebo nepočítá čas trávený u pc. Je to o sebezpoznaní a přehodnocení denních aktivit. Doporučuji podávat všem zaměstnancům administrativy, IT pracovníkům a ostatním, které živí práce na pc.“

Renáta N.: „Náročné.“

Vyplňovat tak podrobné deníky bylo pravdu náročné a účastnice samy uvedly, že to nebylo opravdu jednoduché, zaznamenávat takto detailně své aktivity s přístroji.

Máš další doplňující postřehy k dané problematice a můžeš se o ně podělit?

Andrea V.: „Nemám.“

Kateřina Š.: „Ano, lidi přestávají být soudní a veškeré osobní záležitosti sdílí online. Při osobním setkání nejsou schopni spolu ani komunikovat, jen prostřednictvím telefonů si cosi sdílejí, ukazují atd.“

Kateřina K.: „Tak to nemám...“

Monika K.: „Ráda bych četla názor lidí, kteří se těmto digitálním vymoženostem vyhýbají z principu. Jejich odpovědi nebo VWI deník by byl zajímavý protipól.“

Renáta N.: „Nemám.“

Jak můžeme sledovat, zazněla narážka na obsah sdílených informací na sociálních sítích. Jinak překvapivě ženy již žádné další postřehy neuváděly.

Díky kombinaci výsledného VWI indexu, deníku a otázek, si všechny respondentky uvědomují, že je třeba se ptát, zda konkrétní přístroj opravdu potřebujeme, jak uvádí Sieberg ve své knize Digitální Dieta (2014). Také se potvrdilo, že můžeme věřit své intuici, pokud máme pocit, že trávíme příliš mnoho času na sociálních sítích, nebo počítačovými hrami po internetu, nebo stále píšeme zprávy v našich mobilních telefonech, je to nejspíš pravda.

Jak Sieberg zmiňuje, ten slabý hlásek ví, kdy je toho dost a naslouchejte mu a usilujete o konečný cíl – rovnováhu a uvědomění.

Pro tuto sociální skupinu se jednalo o zajímavý experiment i z toho důvodu, že jejich „virtuální hmotnost“ byla zohledněna z více úhlů. Jak ze všeobecného, tedy vyplněním dotazníku dle Sieberga, tak konkrétním vyplněním svého 48 hodinového deníku využití online zapojených přístrojů, v pracovní a víkendový den, aby zde byl vidět rozdíl v aktivitě. A následoval strukturovaný rozhovor, který doplňoval předešlé části.

Na skupině bylo zajímavé sledovat, jak rozdílně ženy tráví čas s online přístroji, některé tráví čas výhradně na počítači, jedna z účastnic téměř výhradně na mobilním telefonu, další účastnice se technice vyhýbá a využívá ji v nejnutnějších případech, pouze v zaměstnání.

Účastnice tohoto výzkumu znají jen svůj dosažený VWI Index a výsledky ostatních respondentek nemají k dispozici.

Pokud bych měla výzkum na sebměření realizovat znovu, přemýšlela bych o zařazení širší skupiny respondentů. Bylo by rozhodně zajímavé srovnat skupinu mužů a žen. Také by bylo zajímavé srovnání různých věkových skupin.

Tento výzkum přináší čtenářům možnost nahlédnout do problematiky sebměření skrze sondu do života malé sociální skupiny. Ukázal, jak je možné aplikovat dotazník pro měření VWI Indexu v přirozeném prostředí respondentů.

Tento výzkum byl umožněn díky otevřenosti a ochotě účastnic otevřeně sdílet své životy a nakládání s časem a může tedy sloužit jako inspirace pro další, rozsáhlejší výzkumy vlivu sebměření a chování vybraných jedinců, či sociálních skupin.

6 Závěr

Cílem práce bylo zhodnotit možnosti a omezení metody VWI, při monitoringu technologického a informačního zahlcení. Proběhlo teoretické vymezení souvisejících pojmů, nastínění metodologie a byla předložena výzkumná část. Pro porozumění mechanismu vztahů a pojmenování aspektů této aktivity bylo použito kvalitativní šetření formou strukturovaných rozhovorů. Kritéria pro výběr skupiny byla zvolena na základě osobních dlouhodobějších vazeb, to umožnilo lepší přístup k respondentkám a odezvu bez velkého ostychu. Jednalo se záměrně o skupinu osmi žen ve věkovém rozpětí 30 – 40 let. Sedm žen je pracujících na plný pracovní poměr, jediná žena je momentálně na rodičovské dovolené.

Spojovací prvek vybraných respondentek je kombinované studium, protože pět žen z celé skupiny jsou spolužačky. Jedna žena je kolegyně a dvě zbývající respondentky jsou přítelkyně od útlého dětství. O účastnicích vím, že pracují na plný úvazek a ve svém zaměstnání pracují s PC, proto bylo zajímavé i výsledné číslo jejich VWI Indexu.

Na začátku výzkumu byly osloveny ženy, odpovídající věkovým kritériím z okolí a ze školy, které měly zájem o měření svého VWI Indexu. Ze všech oslovených žen zůstalo osm, které byly ochotny podrobit se celému výzkumu, v plné rozsahu, včetně vyplnění deníku, což byla evidentně nejnáročnější část celého seabeměření. Všechny uživatelky uvedly, že vyplňování dotazníku VWI Indexu bylo zajímavé a díky jasnému výsledku mohly zpytovat svědomí, zda svůj čas s online připojenými přístroji tráví opravdu plnohodnotně, na příklad v rámci zaměstnání. Uživatelky jsou ochotny přemýšlet o kvalitě a množství stráveného času a uvědomují si, jak moc jsou na techniku zvyklé, jak se jejich život změnil díky světu internetu a mobilních zařízení.

Na základě výsledků se ukázalo, že je velmi motivační znát svou míru využívání digitálních přístrojů.

Že je dobré si takový test dělat průběžně a také seabeměření přináší pocit zpětné vazby a možnosti přemýšlení o svém chování a dopadů, které může nadužívání přístrojů mít, jak ze zdravotního hlediska, tak společenského.

Na začátku byly stanoveny následující cíle:

Cíl 1 – Aplikovat dotazník Daniela Sieberga na malou sociální skupinu v přirozeném prostředí.

Cíl 2 – Zhodnotit vliv výsledku VWI indexu na chování dotazovaných.

Pokud bych hodnotila stanovené cíle, byly by výsledky následující:

Cíl 1: Díky systému Daniela Sieberga je možné aplikovat dotazník na malou sociální skupinu, každý si může ověřit své hodnoty v domácím prostředí, pomocí jednoduchých dotazů. Ukázalo se, že způsob chování, který je zachycen pomocí 48 hodinového deníku, souvisí s výsledkem VWI.

Cíl 2: Výsledné číslo Indexu ukázalo respondentkám, zda je jejich tušení o využívání online prostoru správné. Tento jasný výsledek byl motivací pro zamyšlení se nad svým trávením času v pracovním a soukromém životě.

Výzkumné cíle se podařilo splnit a ukázalo se, že přestože mají respondentky často podobné podmínky pro život, jejich výsledné VWI bylo zcela odlišné. Bylo zajímavé sledovat, jak hodně trávíme čas v online prostoru a mnohdy si to ani neuvědomujeme.

7 Zdroje

SIEBERG, Daniel, c2014. *Digitální dieta: čtyři kroky k překonání závislosti na moderních technologiích a znovunalezení rovnováhy v životě*. Praha: Synergie. Profesionál (Synergie). ISBN 978-80-7370-315-8.

SPITZER, Manfred, 2012. *Digitální demence: Digitale Demenz. Wie wir uns und unsere Kinder um Verstand bringen*. Brno: Host. ISBN 978-7294-872-7.

BRABAZON, Tara, *Digital Dieting: From information Obesity to Intellectual Fitness*. ISBN 978-0-8153-9944-5.

NOVOTNÝ, Roman, 2017. Tara Brabazon: Hrozbou není terorismus, ale neznalost. *Ikaros* [online]. **21**(1) [cit. 2018-08-27]. Dostupné z: <https://ikaros.cz/tara-brabazon-hrozbou-neni-terorismus-ale-neznalost>

NEŠPOR, Karel, 2017. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1357-4.

ZIMBARDO, Philip, 2017. *Odpojený muž*. Grada Publishing. ISBN 078-80-247-5797-1.

Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice, 2012. *Current Psychiatry Reviews* [online]. [cit. 2018-10-21]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3480687/>

Media Multitasking among American Youth: Prevalence, Predictors and Pairings [online], **2006** [cit. 2018-10-21]. Dostupné z: <https://eric.ed.gov/?id=ED527858>

The impact of television viewing on brain structures: cross-sectional and longitudinal analyses. [online], 2015. [cit. 2018-10-23]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24256892>

Závislost na internetu [online], [cit. 2018-11-22]. Dostupné z: <http://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/>

Martin Heidegger [online], [cit. 2018-11-22]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Martin_Heidegger

GREENFIELD, Susan, 2016. *Změna myšlení: jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií*. V Brně: BizBooks. ISBN 978-80-265-0450-4.

BLINKA, Lukáš, 2015. *Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální síť : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4753-119.

FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA, 2014. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0.

Tara Brabazon: *Hrozbou není terorismus, ale neznalost* [online], [cit. 2018-11-26]. Dostupné z: <https://ikaros.cz/tara-brabazon-hrozbou-neni-terorismus-ale-neznalost>

SPITZER, Manfred, 2016. *Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví*. Brno: Host - vydavatelství. ISBN 978-80-7491-792-9.

HENDL, Jan, 2005. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 80-736-7040-2.

REICHEL, Jiří, 2009. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3006-6.

FAJNEROVÁ, Iveta, *Could Prolonged Usage of GPS Navigation Implemented in Augmented Reality Smart Glasses Affect Hippocampal Functional Connectivity?* [online]. 2018, 10 [cit. 2019-03-11]. Dostupné z: <https://www.hindawi.com/journals/bmri/2018/2716134/>

http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/zdrav_stav/vyskyt_nadvahy_a_obezity.pdf

#StatusofMind [online], In: . [cit. 2019-03-23]. Dostupné z: <https://www.rsph.org.uk/our-work/campaigns/status-of-mind.html>

Špatné známky či nespavost., *Idnes* [online]. [cit. 2019-03-23]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/deti-internet-mobily-skodlivost-senat.A190304_161702_domaci_brzy

8 Seznam obrázků a tabulek

Obrázek 1 Podoba dotazníku dle Daniela Sieberga.....	35
Obrázek 2 Podoba 24 hodinového deníku.....	35
Obrázek 3 Podoba otázek rozhovoru.....	36

9 Přílohy

8X Dotazníky VWI Indexu/48 hodinové Deníky, Doplnující dotazník