

Závěrečná zpráva

Report z dat získaných
v rámci Digitální výchovy



”

Pomáháme školám rozvíjet potřebné digitální kompetence žáků, učitelů a rodičů. Připravujeme tak děti na zdravou digitální budoucnost.

“

Obsah:

1. Kontext problematiky
2. Náš přístup – Digitální výchova
3. Výzkum problematiky
4. Výzkumný vzorek
5. Výsledky výzkumu
 - 5.1. Oblíbené platformy a místa ke scrollování
 - 5.2. Zájem rodičů o online svět
 - 5.3. Spánek
 - 5.4. Řešení nudy obrazovkou
 - 5.5. Závislost na smartphone
 - 5.6. Pocit osamělosti
 - 5.7. Depresivita
6. Dopad Digitální výchovy
7. Limity a zaměření do budoucna
8. Závěr
9. Zdroje

1. Kontext problematiky



Běžné preventivní programy na školách řeší jen povrchové problémy dětí v online světě.

Návykovost online světa

Naše řešení jde až ke kořenům problémů, o kterých se ve spojitosti s online světem běžně nemluví.

- kyberšikana
- kybergrooming
- kyberbezpečnost a ochrana dat

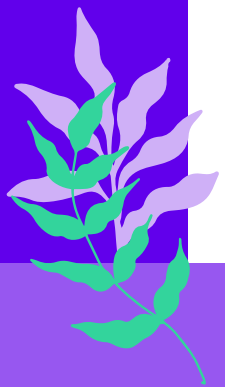
- neznalost manipulativních principů digitálního světa
- škodlivé digitální návyky
- ztráta sebereflexe
- nerozvinutá empatie a sociální vazby
- nezáměr o svůj vlastní život mimo obrazovku
- spánková deprivace
- únik před nepříjemnými emocemi

2. Náš přístup – Digitální výchova



Stavíme na 4 pilířích, které propojují akademické poznatky k tématu a naše zkušenosti z praxe ve třídách i práce s učiteli a rodiči.

Koncept Digitální výchovy je v souladu s dlouhodobou strategií MŠMT – Strategie pro vzdělávání 2030+.



Pracujeme s celým ekosystémem dětí. Zapojujeme rodiče i pedagogy

dlouhodobý
preventivní program

DIGITÁLNÍ VÝCHOVA



dospívající ve věku 12–15 let

S dětmi pracujeme v kritickém období tvorby jejich vlastní identity uvědomování si sebe sama (Thorová, 2015).

1.

Osvěta

s dětmi o fungování digitálních platforem, jejich business modelu, návykovém designu a jejich vlivu na psychiku a vztahy.

2.

Dovednosti & návyky

jak se soustředit na práci/studium, co je správný odpočinek, jak komunikovat s druhými, jak pracovat s emocemi.

3.

Reflexe

osobní zkušenosti, jak digitální technologie používáme, jak se pak cítíme a jak se můžeme podílet na jejich obsahu.

4.

Sběr dat

za účelem zjištění aktuální situace na českých školách a dopadu programu, následně i pro konzultaci výsledků s dalšími odborníky.

Pedagogové



Rodiče



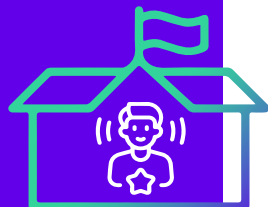
Ambasador



Vedení školy



Průběh Digitální výchovy | Podpora ekosystému dítěte a role školního ambasadora zajišťuje kontinuitu programu.



Během realizace programu rekrutujeme **AMBASADORA** z řad pedagogů. Ten se jako zástupce školy účastní **SEMESTRÁLNÍHO KURZU** vedeného podle metodiky Replug me. S ambasadorem pak spolupracujeme v následujících letech (je naším styčným bodem pro další práci s dětmi).



ZÍSKÁNÍ VSTUPŮ

- dotazníkové šetření mezi žáky
- analýza problematických jevů ve vztahu k digitálnímu světu
- získání vstupních informací pro práci Replug me psychologů ve třídách

ŽÁCI

- sebereflexe digitální zkušenosti
- diskuse o digitální závislosti
- osvojení praktických návyků pro zlepšení paměti
- a soustředění

PEDAGOGOVÉ

- školení pro pedagogický sbor
- zasvěcení učitelů do online světa žáků
- předání návodů a metodiky do výuky
- akreditováno MŠMT

samostatné projekty ve třídách a konzultace s pedagogickým sborem

ŽÁCI

- sebereflexe digitální zkušenosti
- diskuse o digitální závislosti
- osvojení praktických návyků pro zlepšení paměti a soustředění

RODIČE

- seminář pro rodiče
- nahlédnutí rodičů do online světa jejich dětí
- seznámení s riziky a nástrahami online světa
- osvojení zdravých digitálních návyků pro celou rodinu

samostatné projekty ve třídách a v rodinách a konzultace pro rodiče

ŽÁCI

- podpora empatie a upevňování blízkých sociálních vazeb v digitální době
- nácvik zvládnání stresu a každodenní práce s emocemi

VALUACE ZMĚNY

- dotazníkové vyhodnocení dopadu programu
- závěrečná zpráva o průběhu a výsledcích programu s konkrétními odbornými doporučeními

3. Výzkum problematiky

Pomocí dotazníků sledujeme **orientaci v tématu** (např. znalosti o business modelu sociálních sítí), **digitální návyky**, způsoby odpočinku a **řešení nepříjemných emocí** či **přístup rodičů**.

Baterie dotazníků zahrnuje:

- **Škály Psychologického wellbeingu**, konkrétně subškálu **Autonomie** (Autonomy) a **Zvládání prostředí** (Enviromental Mastery; Ryff, 1989);
- **Škálu závislosti na smartphone** – krátká verze pro adolescenty (Kwon, Kim, Cho, Yang, 2013);
- **Škálu emoční a sociální osamělosti** – krátká verze (De Jong Gierveld, Van Tilburg, 2010);
- **Škálu depresivity** (Patient Health Questionnaire, česká verze poskytnutá NUDZ).

Před zahájením Digitální výchovy mapujeme výchozí stav pomocí vstupního dotazníku. Po skončení programu pak účastníci vyplňují výstupní dotazník. Zkoumáme tedy změnu v daných oblastech po absolvování preventivního programu.

Dotazník byl konzultován s odborníky na statistiku a metodologii, mimo jiné z Národního ústavu duševního zdraví (NUDZ).

Definice sledovaných oblastí

Digitální wellbeing

Když digitální technologie používáme tak, abychom byli spokojeni a cítili se v pohodě fyzicky, psychicky i ve vztazích (Vanden Abeele, 2021).

Autonomie

Žít v souladu se svým osobním přesvědčením, schopnost zachovat si vlastní názor a odolat sociálnímu tlaku (Ryff, 1989). Příklady položek: „Nebojím se říct nahlas svoje názory, i když odporují názorům většiny lidí.“ „Často si rozmyslím své rozhodnutí, pokud s ním moji přátelé nebo rodina nesouhlasí.“

Zvládání prostředí / Enviromental mastery

Schopnost řídit životní situace, pocit kompetence při zvládání každodenních nároků (Ryff, 1989). Příklady položek: „Dokážu si rozvrhnout čas tak, že zvládnu udělat vše, co je potřeba.“ „Obecně mám pocit, že řídím situace, ve kterých žiju.“

Závislost na smartphone

Takové užívání chytrého telefonu, které vede k narušení každodenních aktivit (Kwon et al, 2013). Závislost je klinický pojem a mohou ji diagnostikovat pouze kliničtí odborníci. Z tohoto důvodu preferujeme pojem „škodlivé užívání“ nebo „problematické užívání“.

Pocit osamělosti

Subjektivní hodnocení situace charakterizované buď menším počtem vztahů s přáteli a kolegy, než se považuje za žádoucí (sociální osamělost), nebo situací, kdy se nenaplnila intimita v důvěrných vztazích, kterou si člověk přeje (citová osamělost; De Jong Gierveld, Van Tilburg, 2010).

4. Výzkumný vzorek

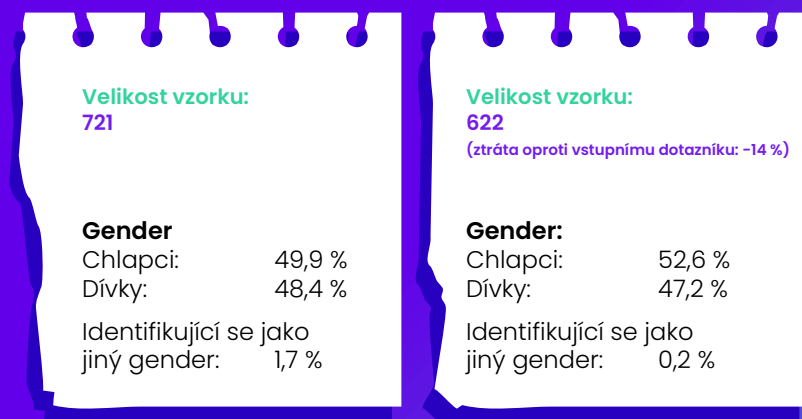
Plánovaný sběr dat byl proveden před začátkem Digitální výchovy a 10–14 dní po jejím ukončení. Vyplňování dotazníků probíhalo za asistence pověřených osob na zúčastněných školách.

Dotazníky vyplňovali jen žáci a studenti s podepsaným souhlasem zákonných zástupců, kteří byli zároveň v době sběru dat přítomni ve škole (konečný počet se proto liší od celkového počtu žáků zapojených do Digitální výchovy).

V podzimním běhu jsme zároveň pilotovali realizaci programu pro 1. ročníky středních škol. Dotazník tedy vyplňovali žáci a studenti 7.–9. ročníku ZŠ / sekundy–kvarty víceletých gymnázií.

Velikost vzorku

Výstupní dotazník:



Počet zapojených účastníků do programu Digitální výchova, jaro 2023:



12 škol (ZŠ/SŠ/gymnázium)



820 žáků ve věku 12–15 let



311 pedagogických pracovníků



11 ambasadorů

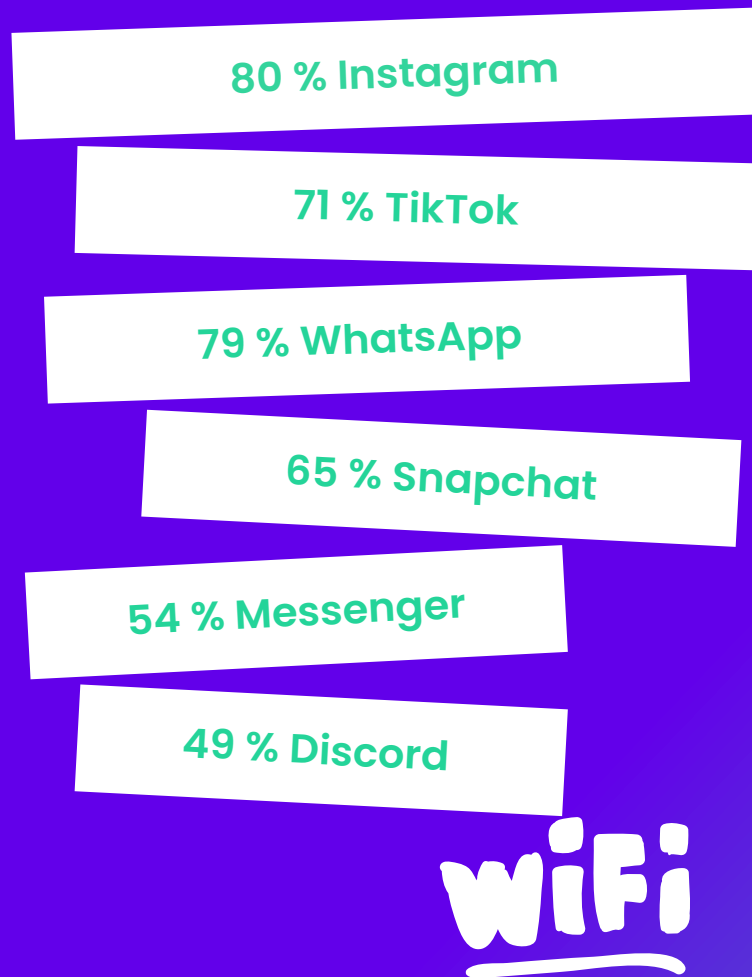


255 rodičů

5. Výsledky výzkumu dle zkoumaných oblastí

- 5.1. Oblíbené platformy a místa ke scrollování
- 5.2. Zájem rodičů o online svět
- 5.3. Spánek
- 5.4. Řešení nudy obrazovkou
- 5.5. Závislost na smartphone
- 5.6. Pocit osamělosti
- 5.7. Depresivita

5.1 Oblíbené platformy a místa ke scrollování



Pouze 1 % respondentů uvádí, že nemá sociální sítě.

Co se týká konkrétních her, je repertoár velmi široký a je těžké určit procentuální zastoupení. Jejich popularita se navíc liší i napříč jednotlivými třídami na téže škole. Běžně se stává, že jedna třída hraje některou hru společně, zatímco v druhé se neujala. Obecně ovšem víme, že se k hráčům řadí velká část dospívajících – z našich respondentů vůbec nehraje pouze 23 %.

Kde žáci nejčastěji používají telefon?

Nejvíce žáků používá telefon večer v posteli. 66 % respondentů ve vstupním dotazníku uvedlo, že se tak děje často až vždy. To odpovídá i nedávno získaným datům týmu IRTIS MUNI (Blahošová et al., 2023). Znepokojivý je přitom zejména možný negativní dopad na spánek dospívajících, který ještě osvětlíme níže.

5.2 Zájem rodičů o online svět

82 %

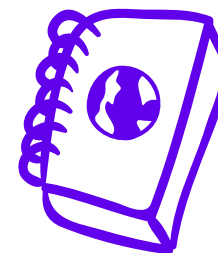
respondentů uvádí, že si s nimi rodiče o digitálních technologiích nikdy nepovídají nebo jen výjimečně.

88 %

respondentů uvádí, že se k nim rodiče nikdy nebo jen výjimečně připojí do digitálního světa (např. se zapojí do hraní her, sledování YouTube, TikToku apod.).

Co si žáci odnáší:

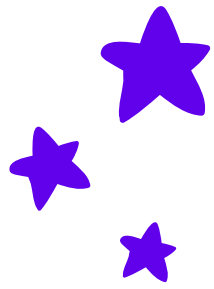
„Líbilo se mi že byla možnost na tento program pozvat rodiče.“



Dotaz na zájem rodičů a jejich zapojení do online světa jsme zařadili na základě odborných výzkumů z českého prostředí (např.: EU Kids Online, výzkumy Univerzity Palackého) i na základě naší praxe ve školách.

Cílem bylo ověřit, zda je rodičovský nezájem opravdu tak markantní. Pozitivní komunikace rodičů s dospívajícími o digitálních technologiích je totiž podle studií jedním ze zásadních faktorů, který může riziko škodlivého užívání digitálních technologií snížit (Moreno et al., 2022). Otevřený přístup rodičů a kvalitní rodinné vztahy navíc podle odborníků patří k „univerzálním“ ochranným faktorům před rozvojem jakékoliv závislosti, obzvláště u dospívajících (Bonnaire et al., 2019). Výsledek našeho výzkumu, který potvrdil nezájem rodičů o dětský online svět, proto vnímáme jako jeden z nejvíce alarmujících.

Výsledek našeho výzkumu, který potvrdil nezájem rodičů o dětský online svět, proto vnímáme jako jeden z nejvíce alarmujících.



5.3 Spánek

32 %

respondentů uvádí, že spí ve všední dny méně než 7 hodin.

Jen 29 %

respondentů splňuje doporučenou délku spánku pro svůj věk, tedy 8–10 hodin.

Co si žáci odnáší:

„Že mobil vyzařuje nějaké modré světlo díky kterému pak v noci blbě spíme, i když je to blízko člověka.“

Na délku (a kvalitu) spánku mají digitální technologie prokazatelně negativní vliv (ať kvůli vyzařování modrého světla, nebo blízkostí zařízení při spánku; Carter, et. al. 2016). Dospívající přitom nejintenzivněji používají telefony právě večer před spánkem, a tak oddalují reálnou dobu usnutí a zkracují si čas na nezbytný odpočinek (Krishnan et al., 2020), což dokazují i naše výsledky, v nichž se objevil negativní slabý vztah mezi spánkem a používáním telefonu před spaním ($T_b = -0,32$) a používáním během spánku ($T_b = -0,3$). Jinými slovy, teenageři, kteří před spaním a během spánku sahají po mobilu, spí méně.

Funguje to však i naopak – nedostatečný spánek a jeho poruchy mohou vést k problematickému užívání digitálních technologií (Raudsepp, 2019). Dlouhodobý nedostatek spánku pak mívá negativní dopady na fyzické a psychické zdraví (např.: Guarana, et al., 2021; Scott et al., 2021), což potvrzují i naše data, která ukázala signifikantní vztahy spánku s mnoha sledovanými faktory. Nejsilnější vztah byl mezi spánkem a depresivitou ($r_s = -0,40$), tedy respondenti, kteří spali déle, vykazovali méně depresivních symptomů. Na základě korelace ovšem nedokážeme určit kauzalitu těchto vztahů.

5.4 Řešení nudy obrazovkou

37 %

respondentů používá
většinou až vždy telefon při
prožívání pocitů nudy.
(42 % pak často)

Co si žáci odnáší:

*„Bavilo mě to, dozvěděla
jsem se něco nového
a snažím se omezovat čas
na mobilu a hledat nové
činnosti, které mě baví.“*



Prožívání nudy může být nepříjemné. Náš mozek ale chvíle, kdy nic nedělá, potřebuje. Právě tehdy se totiž aktivuje například „default mode network“ – síť, která je spojena s introspekcí a rozvojem self (Mak et al., 2017). Děti a dospívající však chvílky nudy rychle ukončují rozptýlením, které jim neustále nabízí obrazovka telefonu.

Z našich dat vyplývá, že teenageři, kteří spíše zaháněli nudu telefonem, trávili více času na sociálních sítích ($T_p=0,42$). V předchozím běhu Digitální výchovy byl únik k telefonu při prožívání nudy silně signifikantně spojen také se škálou závislosti, a tak jsme řešení nudy scrollováním na telefonu považovali za jeden z možných průvodních jevů škodlivého užívání (respektive, že nedostatek jiných strategií při prožívání nudy vede ke škodlivému užívání). V jarních datech se ale tento vztah nepotvrdil.

5.5 Závislost na smartphone

19 %

respondentů přiznává, že jim nadměrně až škodlivé užívání telefonu zasahuje do jejich běžného života.

Co si žáci odnáší:

„Nejsme závislí, jen mobil používáme často a nevšímáme si věcí, ze kterých bychom měli mít radost.“

Závislost může individuálně diagnostikovat pouze klinický odborník. Dá se předpokládat, že podíl skutečně závislých bude mnohem menší než námi zjištěné procento.

Před nadužíváním termínu „závislost“ v souvislosti s digitálními technologiemi varují i adiktologové. Na základě jejich odborného názoru i našich dat proto raději namísto „závislosti“ používáme termín nadměrné a škodlivé (či problematické) užívání, byť je nám v jeho zkoumání nápomocna i Škála závislosti na smartphone.

Z našich dat pak vyplynul signifikantní vztah s mnoha sledovanými proměnnými, i když šlo často jen o vztah velmi slabý (například s pocitem osamělosti či autonomií). Středně silný vztah se však ukázal mezi závislostí a depresivitou ($r=0,41$). Spojení problematického užívání s úzkostí či depresemi přitom potvrzuje i HBSC studie (2023) a podle přehledové studie (Lopes et al., 2022) je vztah mezi problematickým užíváním sociálních sítí a depresí a úzkostí velmi silný a často obousměrný. Platí tedy, že lidé s vyšší mírou úzkosti či deprese bývají náchylnější k problematickému užívání, a naopak – problematické užívání sítí může vést k prohloubení úzkosti či deprese.

Z těchto korelací sice nemůžeme vyčíst kauzální vztah, ale přesto jsou potvrzením, že téma závislosti či škodlivého užívání nelze řešit samostatně – pojí se s dalšími tématy, které je také potřeba otevřít. Neméně zajímavá je pak i signifikantní negativní korelace mezi škálou závislosti a enviromental mastery ($r=-0,45$). Tedy u teenagerů, kteří více dokážou ovlivnit své prostředí podle svých představ, se objevovalo méně symptomů závislosti. Je možné, že jde o protektivní faktor, který snižuje riziko rozvinutí škodlivého užívání.

5.6. Pocit osamělosti

41 %

respondentů zažívá vyšší
pocit osamělosti.

Co si žáci odnáší:

*„Bylo super slyšet, že jsme
na tom všichni podobně
a líbilo se mi, že jsme si
o všem mohli popovídat.“*



Podle výzkumů je pocit osamělosti signifikantně spojen s problematickým užíváním digitálních technologií (Moretta, Buodo, 2020). Tento vztah vyšel signifikantní i nám, byť velmi slabý.

Pocit osamělosti byl zároveň středně silně spojen s depresivitou ($r=0,56$). S přihlédnutím k vysokému podílu mladých lidí, kteří se cítí osaměle, považujeme za důležité, aby se tomuto tématu ve školách věnovalo více pozornosti.

Podobně jako u škodlivého užívání je i pocit osamělosti signifikantně negativně spojen se zvládnutím prostředí ($r=-0,50$) a autonomií ($r=-0,27$). Teenageři, kteří lépe zvládají své prostředí a více fungují autonomně, se spíše cítí méně osaměle. Je možné, že jsou tyto složky wellbeingu protektivními faktory ve více oblastech (viz Depresivita).

5.7. Depresivita

18 %

respondentů spadá do
kategorie středně závažné až
závažné depresivity.

Co si žáci odnáší:

*„Nejvíce mi v hlavě
utkvěla myšlenka, že kvůli
samotnému mobilu, nemám
čas na to přemýšlet jak se
vlastně doopravdy mám.“*



Jak jsme už uvedli, depresivita (společně s úzkostmi) je spojena s problematickým užíváním digitálních technologií, a to jak podle jiných odborných dat, tak i podle těch našich.

Respondenti se silnějšími symptomy deprese trávili více času na sociálních sítích ($r_s=0,39$). Delší čas na sociálních sítích pak slabě koreloval s bezmyšlenkovitým scrollováním. A právě pasivní užívání digitálních technologií vede podle některých odborníků ke zhoršení psychické pohody (Verduyn et al., 2017). Zároveň byla depresivita signifikantně spojena s některými jevy doprovázejícími sdílení příspěvků, jako je srovnávání se s ostatními či přemýšlení, jestli příspěvek vypadá dostatečně dobře. I to může vést ke zhoršení psychické pohody (Seabrook, Kern & Rickard, 2016).

Dobrou zprávou ale je, že se negativní vztah mezi depresivitou a enviromental mastery ($r=-0,63$) a autonomií ($r=-0,35$) objevil i zde. Pokud se tedy dospívající budou cítit kompetentní zvládat každodenní nároky ve škole i volném čase, věřit vlastnímu názoru a řídit se podle něj, může to snížit mnoho negativních dopadů. Znamená to ovšem, že jim dospělí musí dát prostor tyto schopnosti budovat, být pro ně podporou a zároveň jim důvěřovat.

6. Dopad Digitální výchovy



Dopad Digitální výchovy pozorujeme jak na úrovni kvantitativního sběru dat, tak na úrovni kvalitativních zpětných vazeb od žáků. Signifikantní změnu jsme zjistili u znalostí žáků ohledně digitální závislosti. Po skončení programu vnímali strávený čas u obrazovky jako méně významné měřítko v souvislosti s digitální závislostí než před začátkem programu. Naopak vzrostl počet odpovědí, že závislý člověk mění své dosavadní návyky kvůli technologiím (izoluje se od kamarádů, přestává dělat své koníčky apod.). Tato změna odpovídá tomu, jak závislost v programu probíráme. I na základě zpětných vazeb lze pozorovat, že si žáci díky těmto novým znalostem zvědomovali, že nemají potíže s digitální závislostí, ačkoli jim to bývá často přisuzováno. Změnil se i pohled na business model velkých sociálních sítí. Po programu dospívající signifikantně více vnímají, že jde především o sběr uživatelských dat, která jsou dále monetizována.

Jako pozitivní výsledek vnímáme, že 89 % respondentů vyzkoušelo některý z nabízených tipů, jak omezit čas u obrazovek či pasivní používání digitálních technologií a tím zmírnit jejich negativní dopad. Nejoblíbenější strategií bylo odkládání telefonu do tašky či batohu při osobním hovoru s blízkými. Toto téma bylo pro dospívající důležité. Ve srovnání před a po programu signifikantně méně respondentů uvedlo, že používají mobil, když se baví s kamarády. Také se významně zvýšil počet teenagerů, kteří by schovali telefon při komunikaci s druhým člověkem.

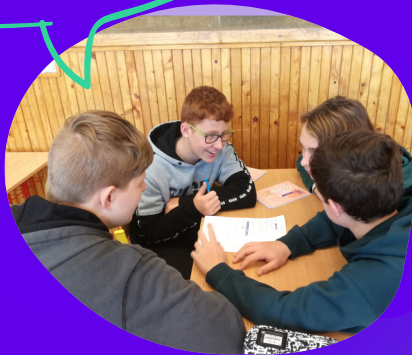
Nejvíce respondentů si během programu uvědomilo, že se kvůli telefonu hůře soustředí na učení a školu. Dále velmi rezonovalo poznání, že nejsou závislí, i když jim to dospělé okolí často říká. Uvědomili si také, že kvůli telefonu méně spí nebo jsou často vyčerpaní a nechce se jim nic dělat.

Posun v oblastech pocitu osamělosti, míře škodlivého užívání a depresivity není signifikantní, což bylo vzhledem k délce trvání programu očekáváno. Zde bude podpora zajištěna skrze ambasadora a změnu bude možné měřit až v delším časovém horizontu.

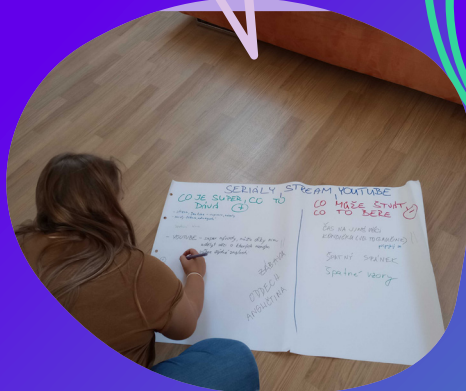
6.1 Postřehy a zpětná vazba žáků a žákyň

Co dalšího si žáci odnáší:

„Lektoři mi byli sympatičtí a hodně rozuměli „našemu světu“ a byli mi docela blízcí ve věcech okolo sociálních sítí a jak to na nás působí. Jsem ráda, že jsme měli možnost se tohohle zúčastnit.“



„Váš kolektiv je úžasný, bohužel ho však neumím ocenit každý z žáků. Spousta věcí jsem se dozvěděla a spousta věcí jsem už věděla, nicméně bylo fajn slyšet někoho, kdo se o tom nebojí mluvit a snaží se nám pomoci, protože od všech dospělých typicky vždy všichni uslyšíme „je to kravina“ což za mě není správný postup. Zkrátka Vám chci poděkovat za veškerý čas, který jste nám jako mladým pubertákům dali. Snad pomůžete co nejvíce lidem a budete spokojení. Děkuji.“



„Pomohlo mi to uvědomit, že moc netrávím čas s rodinou a měla bych to napravit.“



„Program jsem si overall užil, byla celkem sranda, lektorka byla v pohodě, myslím si, že těhle programů by mělo více a více je mířit na starší lidi.“

„Byl to jiný náhled na věc, který ukazuje nezkreslené informace o svém pro i proti, zábavnou a poutavou formou, která zaujala nejenom mě.“

„Myslím že tento program byl ponaučující a že jsem si z toho hodně vzala spoustu věcí tady bylo o mě pravda a bylo celkem těžké o tom mluvit/přemýšlet“



6.2 Zpětná vazba od rodičů

Rodiče říkají...

„Doma jsem vyzkoušeli vaši challenge - večeri bez obrazovek. Na začátku týdne to bylo hodně divné. Synové na nás koukali, ani my rodiče jsme netušili, co máme říkat. Na konci byli ale moji „nemluvní“ pubertaci jako proměnění. Pochybovala jsem o tom, ale fakt to fungovalo.“

“Ulevilo se mi, že dítě není závislé. Odcházím se spoustou úkolů a tipů. Udělejte školení klidně na 3 hodiny, ráda bych slyšela vše!”

“Díky za skvělý přehled. Pomohli jste mi zorientovat se v tématu, pochopit které aspekty jsou důležité a které méně. Začít už musím samozřejmě u sebe”

“Děkuji za otevření očí v případě nastavení vlastních pravidel svého užívání.”

6.2 Zpětná vazba učitelů a učitelek

Učitelé nám sdělují...

Na začátku jsem byla docela v šoku, že dětem ty telefony a sítě nezakazujete. Dokonce sami říkáte, že je používáte a že to má svá pozitiva. Po těch několika měsících už tomu ovšem rozumím. Pouhé zákazy nefungují a při diskusi se více otevřeli. Sama se jsem se přestala tolik bát a zkusím si tom i se svými vlastními dětmi více povídat.

“Děkuji velmi za tento seminář. Byl dobře postaven, strukturován, akční, plný a výborně prezentovaný. Hloubka informací tak akorát. Velká vděčnost, že jsem se mohla účastnit.”

“Velmi nadupaný seminář plný úžasných, zajímavých a přínosných informací. Velmi dobré tipy na práci s žáky. To velmi oceňuji a děkuji! Vše bylo zajímavě podané (hltdala jsem každé slovo), měla jsem i AHA momenty. Děkuji moc!”

“Výborná odborná příprava a komunikační dovednosti, názornost a srozumitelnost! Děkuji!”

“Odnáším si zajímavý vhled do tématu, které je mi osobně úplně cizí. Občas jsem ztracená, nevěděla jsem z jakého úhlu pohledu se na problematiku dívat a unikala mi souvislost s prací učitele. Zajímavé příklady, které přiblížily téma a pomohli ho uchopit.”

“Zajímavý seminář. Uklidnilo mě to, protože mám pocit, že dcera tráví na mobilu až moc času. Seminář mi změnil pohled na celou problematiku a nahlížení na tento „problém“. Děkuji”



7. Limity a zaměření do budoucna

Sběr dat na školách:

Vyplňování dotazníků probíhalo ve třídách pod dohledem pověřeného pedagogického pracovníka dané školy. Přístupy pedagogů k tomu, jak žáky a studenty k vyplnění dotazníků motivovat a jaké jim zajistit podmínky (klid, dozor apod.), se lišily. Před vyplňováním výstupního dotazníku navíc na některých školách probíhalo placení programu, a tedy i vybírání peněz od žáků. Z minulých ročníků přitom už víme, že to může být citlivé téma a neshoda či nespokojenost rodičů se přenesou i na děti. Ty pak mohou Digitální výchovu hodnotit více negativně a z programu si odnáší, že se za něj muselo platit. V dalším běhu programu se proto zaměříme na upřesnění podmínek (revizi informovaného souhlasu, důkladnější rozhovor se zástupci školy aj.) a optimalizaci sběru dat. Pokusíme se například vytvořit přesný návod pro dohlížející pedagogy, jak dotazníky zadávat, vyplňovat apod.

Časový odstup měření:

Data sbíráme do 14 dní po ukončení Digitální výchovy. Nelze tedy měřit dlouhodobější dopady, například v oblasti názorů či návyků. Některé školy navíc vyplnily dotazník až po uplynutí doporučené doby. Do budoucna proto na školách, kde již Digitální výchova proběhla dříve, plánujeme výzkumný sběr dat s delším časovým odstupem.

Přístup škol:

Mezi jednotlivými běhy jsou z hlediska dopadu programu značné rozdíly. I když běhy nemůžeme přímo srovnávat (rolí hraje i jiné časové období a průběžně revidovaná metodika i dotazník), je potřeba reflektovat možné příčiny. Jednou z nich může být přístup škol a s ním spojená motivovanost žáků. Opakovaně si všímáme, že největší dopad měl program na školách, kde bylo pozitivní klima – tzn. vedení i pedagogové viděli v programu smysl, byli motivovaní a dokázali tak motivovat i žáky a studenty. S větším počtem škol zapojených do Digitální výchovy ale roste i množství těch, jejichž klima není optimální. V důsledku toho se častěji setkáváme s učiteli, kteří se digitálnímu wellbeingu nechťejí věnovat a nelíbí se jim rozsah programu (který dětem ukrájuje čas na běžné učivo). Tento přístup se přirozeně odráží na motivovanosti žáků a jejich otevřenosti vůči programu.

Ustálení, případně zvýšení dopadu plánujeme dosáhnout mimo jiné průběžnou revizí metodik, což je standardní součást hodnocení každého běhu. Metodiky tak lépe přizpůsobíme aktuálním potřebám dospívajících, pedagogickým pracovníkům i rodičům.



8. Závěr

Letošní jarní běh Digitální výchovy je celkově čtvrtým. Na základě opakujících se výsledků a zpětných vazeb si proto dovolíme zobecňující shrnutí.

Dlouhodobě se ukazuje, že nestačí řešit pouze „digitální závislost“. Takové problematické užívání je spojeno s mnoha dalšími oblastmi, na které je také potřeba se zaměřit, aby byla prevence opravdu účinná.

Zároveň nemá význam digitální technologie dospívajícím zakazovat a zdůrazňovat pouze jejich negativní dopady. 54 % našich respondentů si uvědomuje, že bývá na telefonu déle, než zamýšleli – více než polovina už tedy vlastní užívání nějak reflektuje. Proto je funkční přistupovat k digitálnímu světu realisticky, nezapomínat na jeho pozitiva, a hlavně dávat prostor mladým lidem sdílet své vlastní zkušenosti a informovaně se rozhodovat.

Na závěr pak to nejdůležitější: děti a dospívající to sami nezvládnou. Proto je velmi důležitá odborná podpora pedagogických pracovníků, vedení školy i rodičů – bez odsuzování a s prostorem na chyby. Společně tak vytvoříme bezpečný systém pro mladou generaci, který případným problémům předchází a nehasí je na poslední chvíli.

9. Zdroje

- Blahošová, J., Lebedíková, M., Tancoš, M., Plhák, J., Šmahel, D., Elavsky, S., Tkaczyk, M., & Sotolář, O. (2023). Jak čeští adolescenti používají své mobily? Analýza dat z chytrých telefonů. [Výzkumná zpráva.] Brno: Masarykova univerzita.
- Bonnaire, C., Liddle, H. A., Har, A., Nielsen, P., & Phan, O. (2019). Why and how to include parents in the treatment of adolescents presenting Internet gaming disorder?. *Journal of behavioral addictions*, 8(2), 201–212.
- Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. (2016). Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 170(12), e1–e7.
- De Jong Gierveld, J., & Van Tilburg, T. (2010). The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys. *European journal of ageing*, 7(2), 121–130.
- Guarana, C. L., Ryu, J. W., O'Boyle, E. H., Lee, J., Barnes, C. M. (2021). Sleep and self-control: A systematic review and meta-analysis, *Sleep Medicine Reviews*, 59.
- HBSC studie (2023). www.zdravagenerace.cz/reporty/socialni-site-a-gaming/
- Krishnan, B., Sanjeev, R., Latti, R. G. (2020). Quality of Sleep Among Bedtime Smartphone Users. *International Journal of Preventive Medicine*. 11.
- Kwon, M., Kim, Cho, Yang, (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS one*, 8(12).
- Lopes, L. S., Valentini, J. P., Monteiro, T. H., Costacurta, M. C. F., Soares, L. O. N., Telfar-Barnard, L., & Nunes, P. V. (2022). Problematic Social Media Use and Its Relationship with Depression or Anxiety: A Systematic Review. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 25(11), 691–702.
- Mak, L. E., Minuzzi, L., MacQueen, G., Hall, G., Kennedy, S. H., & Milev, R. (2017). The default mode network in healthy individuals: a systematic review and meta-analysis. *Brain connectivity*, 7(1), 25–33.
- Moreno, M. A., Binger, K., Zhao, Q., Eickhoff, J., Minich, M., & Uhls, Y. T. (2022). Digital technology and media use by adolescents: latent class analysis. *JMIR Pediatrics and Parenting* 5 (2).
- Moretta, T., Buodo, G. (2020). Problematic Internet Use and Loneliness: How Complex Is the Relationship? A Short Literature Review. *Curr Addict Rep* 7, 125–136.
- Raudsepp, L. (2019). Brief report: Problematic social media use and sleep disturbances are longitudinally associated with depressive symptoms in adolescents. *Journal of adolescence*. 76. 197–201.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), s. 1069–1081.
- Seabrook, E., Kern, M., & Rickard, N. (2016). Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review. *JMIR Mental Health*. 3
- Scott, A. J., Webb, T. L., Martyn-St James M., Rowse, G., Weich, S. (2021). Improving sleep quality leads to better mental health: A meta-analysis of randomised controlled trials, *Sleep Medicine Reviews*, 60.
- Thorová K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.
- Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital Wellbeing as a Dynamic Construct, *Communication Theory*, 31(4), s. 932–955.
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., Kross, E. (2017). Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review. *Social Issues and Policy Review*. 11. 274–302.

Kontakty



Jana Klusáková Sedřová

výkonná ředitelka

jana.klusakova@replugme.cz



Radka Kůřilová

psycholožka, metodička programů pro školy

radka.kurilova@replugme.cz



Kateřina Macková

koordinátorka programů pro školy

katerina.mackova@replugme.cz

REPLUG *me*

www.replug.me