

Škodí dospívajícím digitální technologie?

Odpověď na tuto otázku hledali vědci Masarykovy univerzity

20.6.2024 - | Masarykova univerzita

V posledních letech se diskutuje o vlivu používání chytrých telefonů, sociálních sítí a dalších digitálních technologií na život dospívajících. Vědci z Interdisciplinárního týmu pro výzkum internetu a společnosti Fakulty sociálních studií a Fakulty informatiky Masarykovy univerzity se proto zaměřili na otázku, jaký vliv mají digitální technologie na wellbeing dospívajících. Realizovali sérii 11 studií, které zkoumaly kauzální vliv technologií na psychologický, sociální a fyzický wellbeing dospívajících. Výsledky ukazují, že používání digitálních technologií může mít jak negativní, tak pozitivní dopady, vždy totiž záleží na individuálním psychologickém nastavení konkrétního adolescenta.

Z hlediska dopadů na psychologický wellbeing dospívajících (např. náladu, stres či úzkost) jedna ze studií zjistila, že nárůst stráveného času na sociálních sítích na chytrém telefonu proti obvyklé míře zhoršuje pozitivní náladu a zvyšuje negativní náladu dospívajících. Na rozdíl od sociálních sítí studie nenašla žádný dopad zábavních aplikací na mobilu (sledování videí a hraní her) na náladu dospívajících. Další studie z této oblasti se zabývaly dopady hraní agresivních her, sledování streamerů, získávání informací o zdraví na internetu a výskytu sexuálních obsahů na sociálních sítích a v chatových aplikacích. David Šmahel, vedoucí výzkumného týmu, komentuje: „Zjistili jsme, že používání digitálních technologií může mít negativní vliv na některé psychologické vlastnosti některých adolescentů, třeba na náladu a míru zdravotní úzkostnosti, ale u jiných vlastností, např. míry agresivity a empatie, žádný vliv prokázán nebyl.“

Série studií nezjistila žádné dopady používání digitálních technologií na sociální wellbeing, konkrétně různé ukazatele vztahů s vrstevníky. Vědci například zjistili, že zapojování do online komunikace nemá vliv na sociální kompetence dospívajících. Stejně tak konsensuální sexting neměl žádný vliv na to, jestli danému dospívajícímu o půl roku později klesla nebo rostla vrstevnická opora. Výsledky tedy ukazují, že používání sítí nemá na sociální wellbeing výrazné pozitivní ani negativní dopady.

Co se týče fyzického wellbeingu, tedy například dopadů na spánek či vnímání vlastního těla, studie našly dílčí důkazy pro nepříznivý vliv používání technologií. Tyto dopady se však opět nejeví jako univerzální, protože se liší podle pohlaví nebo napříč různými technologiemi a platformami. Jedna ze studií například ukazuje, že používání mobilních telefonů před spaním má malý nebo dokonce pozitivní vliv na spánek dospívajících, na rozdíl od velkých obrazovek počítačů.

David Šmahel shrnuje: „Z našich výzkumů můžeme říci, že dopady používání technologií mohou být pro některé dospívající negativní, ale pro jiné pozitivní. Vliv používání technologií se liší v různých rovinách wellbeingu, jako je dobrá či špatná náladu, agresivita, míra sociální opory či zdravotní úzkostnosti nebo efektu na spánek dospívajících. Záleží také na konkrétní aktivitě, kterou adolescenti s technologiemi provádějí. Není možné mluvit obecně o ‚vlivu mobilů nebo technologií‘, protože každá aktivita může mít jiné dopady. Digitální technologie tedy nejsou dobré ani špatné, ale záleží, jak se používají. Někdy mohou škodit a jindy naopak pomáhat.“

Vědci v závěru reportu zmiňují, že otázka, jaký vliv mají telefony, sociální sítě a další technologie na

dospívající, nemá jednoduchou a jednoznačnou odpověď, a proto bychom se měli vyhnout morální panice, zjednodušování a unáhleným závěrům, které se v této oblasti často šíří.

<https://www.muni.cz/pro-media/tiskove-zpravy/skodi-dospivajicim-digitalni-technologie-odpoved-na-tuto-otazku-hledali-vedci-masarykovy-univerzity>