Adolescenti v průměru tráví na mobilu přes 4 hodiny denně. Nejčastěji na sociálních sítích

2.5.2023 - | Masarykova univerzita

„Co zase děláš na tom telefonu?“ Tak tuto otázku někdy slyšel, nebo položil každý z nás.

Vědci z Masarykovy univerzity se snažili najít odpověď na to, jak tráví adolescenti ve věku 13 až 17 let čas na svých chytrých telefonech, a to pomocí objektivně získaných informací. Díky speciální aplikaci IRTIS App, kterou měli účastníci studie nainstalovanou ve svých chytrých telefonech mezi květnem 2021 a červnem 2022, odborníci z Masarykovy univerzity zjišťovali, kolik času tráví mladí v konkrétních mobilních aplikacích na svých smartphonech. Čas byl tak objektivně měřen aplikací, a nikoliv udáván samotnými účastníky studie. „Výhodou objektivních dat je, že jsou nezkreslená subjektivními postoji, emocemi, myšlenkami nebo tím, co si lidé pamatují. IRTIS App zaznamenávala každou aplikaci, která byla aktivní na popředí telefonu při zapnutém mobilním telefonu, jako například Instagram, Facebook, Youtube, Chrome či Spotify. To znamená, že pokud měli mladiství otevřených více aplikací najednou, naše aplikace vždy zaznamenala údaje o té, kterou zrovna aktivně používali,“ vysvětluje Michaela Lebedíková, výzkumnice v institutu IRTIS, výzkumném pracovišti Masarykovy univerzity zabývajícím se interdisciplinárním výzkumem internetu a společnosti (irtis.muni.cz).

Z dat telefonů mladistvých vyplývá, že sledovaná skupina trávila používáním svého chytrého telefonu v průměru 4 hodiny a 11 minut denně a obrazovku telefonu dospívající zapínali v průměru 78krát denně. Nejvíce času adolescenti trávili na sociálních sítích – v průměru 74 minut denně. Nejpoužívanějšími sociálními sítěmi byly Instagram (průměrně 39 minut denně), TikTok (průměrně 23 minut denně), dále pak Snapchat, Facebook a Twitter. Téměř hodinu denně (59 minut) trávili se zábavními aplikacemi, jako například YouTube využívaný pro přehrávání videoobsahů (průměrně 42 minut denně), Netflix pro sledování filmů a seriálů (3 minuty denně) či Spotify pro poslech hudby (2 minuty denně). Z komunikačních aplikací používali adolescenti nejvíce Facebook Messenger (průměrně 12 minut denně), WhatsApp (4 minuty denně) a Discord.

„Skutečnost, že dospívající používají chytré telefony ve velké míře pro zábavu a komunikaci s dalšími lidmi ve volném čase, není sama o sobě znepokojivá. Konzumace mediálního obsahu za účelem zábavy je zdrojem pozitivních prožitků a může vést k subjektivnímu pocitu zlepšení životní pohody. Domníváme se, že ani zjištěnou dobu strávenou na telefonu není možné označit automaticky za rizikovou. Problémem může být nadměrné používání telefonu a jeho negativní dopady, ty však nejsou dány časem stráveným na telefonu, ale spíše způsobem používání telefonu. V tomto reportu jsme se však dopady času stráveného na mobilu na adolescenty nezabývali,“ uvádí David Šmahel, vedoucí výzkumného týmu IRTIS. Dodává, že riziko spojené s příliš dlouhou dobou strávenou používáním telefonu může spočívat v tom, že čas na telefonu nahradí jiné aktivity, které jsou pro životní pohodu adolescentů důležité, jako například spánek nebo pohybová aktivita.

Používání sociálních sítí, které bylo u adolescentů ve výzkumu nejčastější aktivitou, s sebou může nést jak rizika, tak pozitiva. „Konkrétní účinky na uživatele se mohou lišit v závislosti na mnoha faktorech. Adolescenti je mohou používat pro aktivní zapojení do smysluplných nebo dokonce podpůrných interakcí s vrstevníky a s blízkými, ale také pro pasivní prohlížení zábavního obsahu, který je uživateli předkládán tak, aby udržel jeho pozornost po co nejdelší dobu. Rodiče by se měly bavit s dospívajícími o tom, co dělají na telefonech, případně se i spolu s nimi dívat, jaké obsahy sledují,“ říká David Šmahel.

Studie vědců z Masarykovy univerzity dále odhalila, že během dopoledne trávili adolescenti na telefonu průměrně zhruba 9 až 11 minut v každé hodině mezi 8 a 12 hodinou. Nejvíce času pak na sociálních sítích a zábavou trávili ve večerních hodinách mezi 18. až 23. hodinou. Intenzita používání telefonu v době před spaním byla tedy vyšší než v ostatních částech dne, u některých dospívajících patrně i na úkor spánku. Šmahel dodává, že: „Pro tuto věkovou skupinu je doporučený čas spánku 8 až 10 hodin. V tomto ohledu je důležitá role rodičů a stanovení pravidel pro večerní používání telefonu, především u mladších dospívajících.“

Celý report lze najít na:
https://irtis.muni.cz/media/3524142/wp4_report_jak-cesti-adolescenti-pouzivaji-sve-mobily.pdf

https://www.muni.cz/pro-media/tiskove-zpravy/adolescenti-v-prumeru-travi-na-mobilu-pres-4-hodiny-denne-nejcasteji-na-socialnich-sitich