

Jaký mají vliv digitální technologie na dospívající? Shrnutí výsledků z 15 studií zkoumajících vliv technologií na wellbeing

10.2.2025 - | Masarykova univerzita

Vědci z IRTIS Fakulty sociálních studií a Fakulty informatiky Masarykovy univerzity realizovali v letech 2020 až 2025 sérii 15 studií, které zkoumaly kauzální vliv, tedy příčinný vztah, kdy jev A přímo způsobuje jev B, digitálních technologií (například chytrých telefonů, sociálních sítí, hraní online her) na psychologický, sociální a fyzický wellbeing dospívajících. Tyto studie byly založeny na longitudinálním designu (sledování stejných adolescentů během 1-2 let), experimentech a intenzivních sběrech dat s využitím mobilních telefonů, což umožňuje dělat unikátní závěry ohledně vlivu technologií na dospívající. Výsledky jednoho z nejrobustnějších a nejkompaktnějších výzkumů svého druhu v České republice ukazují, že dopady technologií, které v souvislosti s rozvojem a dostupností digitálního prostředí ovlivnily v posledních letech prakticky každou část našich životů, se liší podle individuálních charakteristik dospívajících (jako je pohlaví, věk, frekvence, typy používání médií a vlastnosti). Jinými slovy, na někoho může být vliv negativní a na jiného pozitivní - záleží totiž nejen na tom, jaký adolescent je, ale také na tom, jak digitální technologie používá.

„Zjistili jsme, že je prakticky nemožné mluvit o univerzálních efektech médií. Dopady používání digitálních technologií se liší podle způsobu jejich používání - někdo třeba sleduje stránky s násilným obsahem a někdo jiný se na internetu především učí a získává informace. Používání sociálních sítí může být jak prospěšné, tak nebezpečné. Současně každý dospívající je jiný - někdo se s online nástrahami vyrovná lépe a někdo jiný hůře. Je to ostatně stejné jako v běžném světě, kde například nástrahám alkoholu a drog někteří dospívající odolávají a jiní právě naopak,“ vysvětluje David Šmahel, vedoucí výzkumného týmu.

Dopady používání technologií na adolescenty jsou různorodé také v oblasti psychologického wellbeingu, například nálady nebo stresu. Jedna studie zjistila, že navýšení používání chytrého telefonu zvyšuje stres asi pro 20 % adolescentů. Zajímavé je, že nejen čas strávený používáním chytrých telefonů, ale také způsob používání chytrých telefonů souvisel s vnímaným stresem. Dospívající, kteří používali chytré telefony pravidelně v průběhu celého dne, byli více ve stresu.

„Naše výsledky ukazují, že záleží nejen na čase stráveném na telefonu, ale také na způsobu, jakým je využíván. Pro rodiče a vyučující je tedy klíčové bavit se s dospívajícími nejen o tom, jak dlouho telefon vyžívají a co na něm dělají, ale také jakým způsobem a jak často ho využívají. Slibné by v tomto ohledu mohly být například různé strategie limitující různé stresující aspekty používání telefonu, jako je množství notifikací,“ doplňuje Michaela Šaradín Lebedíková, autorka této studie.

Další studie zkoumala oblast sociálního hraní (například se spoluhráči) a její dopady na depresivní náladu a pocit osamělosti. Studie ukázala, že nárůst nebo pokles hraní sociálně interaktivních videoher nevede ke změnám depresivní nálady u adolescentů. Nárůst sociálního hraní však souvisel s mírným poklesem osamělosti v průběhu času. Výsledky se nicméně lišily mezi dívkami a chlapci. Zvýšení zapojení do sociálních her vedlo u chlapců k nižší úrovni depresivní nálady i nižší osamělosti. Naopak u dívek bylo zvýšené sociální hraní spojeno s vyšší mírou depresivní nálady a vyšší mírou osamělosti.

„Zjistili jsme, že dopady sociálního hraní jsou jiné pro chlapce a dívky. To může souviset s odlišnou motivací chlapců a dívek, se kterou do her přicházejí. Například u dívek jsme zjistili, že zvýšená míra deprese vedla také ke zvýšenému sociálnímu hraní, což u chlapců nebylo. Pro dívky by tedy mohly být hry únikovým mechanismem od depresivní nálady. Ověření však vyžaduje další výzkum,“ přibližuje David Lacko, autor této studie.

Vědci se zabývali také fyzickým wellbeingem, například oblastí vlivu technologií na spánek. Konkrétně zkoumali vliv používání chytrých telefonů před spaním na spánek následující noci. Proti předpokladům zjistili, že ve dnech, kdy dospívající používali své chytré telefony před spaním více než obvykle, chodili spát o něco dříve a spali o něco déle. Jde o poměrně překvapivé zjištění, které naznačuje, že v některých případech mohou chytré telefony fungovat jako pomůcka ke spánku. Tyto objevené kauzální účinky však byly spíše malé. Současně však také zjistili, že zvýšené používání dalších médií (např. počítače, notebooku) mělo na spánek negativní vliv, dospívající usínali později.

„Z našich studií vidíme, že dopady používání digitálních médií se liší také podle různých oblastí a typů wellbeingu,“ uvádí David Šmahel a dodává: „Například ve většině studií jsme zjistili, že vliv používání technologií na sociální wellbeing, např. sociální podporu nebo sociální kompetence, je žádný nebo minimální. U fyzického wellbeingu, například v oblasti vlivu technologií na vnímání vlastního těla, se výsledky často liší mezi chlapci a dívkami. Vliv technologií na dospívající tedy není univerzální. Může být pozitivní i negativní. Varujeme proto před unáhlenými zobecňujícími závěry ohledně používání technologií, stejně jako před univerzálními zákazy technologií, které nejsou podloženy výsledky výzkumu.“

Výsledky 15 studií jsou publikovány v rozsáhlém reportu, který byl aktuálně zveřejněn v rámci evropského projektu EU Kids Online:

https://webcentrum.muni.cz/media/3804169/euko_irtis_report_2025.pdf

<https://www.muni.cz/pro-media/tiskove-zpravy/jaky-maji-vliv-digitalni-technologie-na-dospivajici-shrnuti-vysledku-z-15-studii-zkoumajicich-vliv-technologie-na-wellbeing>