

Digitální well-being Čechů: pětina dospělých je ve stresu z neustálého online připojení

7.9.2025 - | Masarykova univerzita

Nový report vědců z Masarykovy univerzity přináší první reprezentativní data o takzvaném digitálním well-beingu české dospělé populace. Výsledky ukazují, že technologie jsou pro většinu lidí nepostradatelné a přinášejí jim inspiraci, smysl a zábavu - zároveň ale u části populace vyvolávají stres, rozptylují pozornost a narušují pocit kontroly.

Běžný život dospělých dnes často vyžaduje téměř nutnost vlastnit různé digitální technologie, jako například chytrý telefon či počítač, a připojovat se s nimi k internetu. Nový report vědců z Interdisciplinárního výzkumu internetu a společnosti (IRTIS) na Masarykově univerzitě ukazuje, jak jsou na tom dospělí ve věku 18 až 59 let se svým digitálním well-beingem. „V souvislosti s častým používáním technologií nabývá na důležitosti digitální well-being. Digitální well-being je proměnlivá individuální zkušenost sestávající z výhod i nevýhod, které nám používání technologií přináší. Digitální well-being je jednou ze součástí celkového well-beingu a lidé ho dosahují, když dokáží technologie naplno využívat ve svém životě a omezit jejich negativní dopady. Jde o téma, které je ve světě zatím jen málo prozkoumané. Náš report proto přináší jedny z prvních ucelených dat o dospělých na světě,“ vysvětluje Michaela Šaradín Lebedíková, hlavní autorka reportu.

Ze všeho nejčastěji čeští dospělí používají počítač a telefon: počítač hraje hlavní roli v práci, kde ho 49 % dospělých používá 5 až 8 hodin denně. Ve volném čase zase dominuje mobilní telefon: až 45 % dospělých ho používá 2 až 5 hodin denně.

Výzkum ukazuje, že technologie dnes většina lidí (71 %) vnímá jako nepostradatelnou součást života. Většině (62 %) dospělých také technologie přináší inspiraci a smysl a téměř třem čtvrtinám dospělých technologie pomáhají organizovat každodenní praktické záležitosti. Stejně tak většina lidí oceňuje jejich zábavnou funkci - 72 % dospělých vnímá digitálních technologií jako zdroj zábavy a 62 % jimi zahání nudu. Pouze 7 % dospělých technologie používat nebaví.

Na druhou stranu, skoro pětina dospělých (17 %) je ve stresu z pocitu, že musí být neustále online, a každý pátý (22 %) přiznává, že mu technologie snižují produktivitu doma i v práci. Významná část lidí navíc uvádí, že je technologie rozptylují více, než by si přáli (41 %), a že se kvůli nim cítí méně přítomní v daném okamžiku (36 %). Nicméně u 76 % dospělých nevede používání technologií ke konfliktům s rodinou, přáteli či kolegy v práci. Více než polovina dospělých (65 %) si nemyslí, že technologie jsou ztráta času.

Podle spoluautora studie Davida Šmahela je důležité dodat, že pozitivní i negativní zkušenosti s technologiemi jsou běžnou zkušeností - technologie jsou pro člověka někdy dobré a jindy špatné. Nejčastěji protichůdné zkušenosti reportují mladí dospělí. „Právě mladí lidé vnímají technologie jako zábavnější a smysluplnější než starší generace, ale zároveň častěji zažívají pocity ztráty času s technologiemi. To souvisí patrně s tím, že na nich tráví více času,“ přibližuje mezigenerační rozdíly Šmahel. Mezi muži a ženami zásadní rozdíly ve vnímání technologií vědci nenašli.

Důležitým zjištěním je i to, že se většina lidí snaží digitální technologie alespoň někdy vědomě regulovat. Přibližně 90 % dospělých využilo některou z tzv. strategií digitálního odpojení. Nejčastěji jsou to jednoduché a běžné strategie - polovina dospělých si pravidelně nastavuje na telefonu tichý režim, pokládá ho displejem dolů nebo ho během důležitých činností jednoduše ignoruje. Strategie,

které vyžadují určitá nastavení předem, nejsou tak populární. Až dvě třetiny dospělých nikdy nevyužily aplikaci omezující přístup k jiným aplikacím, ani nekomunikovaly svou nedostupnost prostřednictvím funkce „nerušit“. „Data ukazují, že lidé častěji volí přirozenější strategie než předem nastavená pravidla, která vyžadují aktivní změnu chování,“ uzavírá Šaradín Lebedíková.

Cílovou populací výzkumu byli pracující lidé ve věku 18 až 59 let, kteří ke své práci využívají informační technologie. Finální vzorek čítal 2000 účastníků a byl vybrán podle kvót (pohlaví, věk, vzdělání, velikost místa bydliště, kraj a čistý příjem domácnosti), které se ověřovaly před vstupem do studie. Participanti byli součástí Českého národního panelu.

<https://www.muni.cz/pro-media/tiskove-zpravy/digitalni-well-being-cechu-petina-dospelych-je-ve-stre-su-z-neustaleho-online-pripojeni>