

Průzkum ESET: Polovina Čechů neodkládá telefon ani na Štědrý den

17.12.2024 - Lucie Mudráková, Vítězslav Pelc | ESET software

Ani na Štědrý den telefon Češi neodkládají, ovšem s výjimkou slavnostní večeře. U štědrovečerní tabule jej po ruce nemá 65 % Čechů, dalších 13 % jej používá pouze pro fotografování.

Digitální půst je populární spíše mezi generací Z ve věku 18-24 let. Vánoční zážitky Češi nijak výrazně nesdílí, což chválí experti. Nadměrné sdílení může mít negativní dopady zejména na děti. Vyplývá to z průzkumu společnosti ESET realizovaného agenturou Median ve dnech 18. a 21. listopadu 2024 na 1020 respondentech v České republice.

Češi jsou technologičtí nadšenci – 53 % využívá technologie na Štědrý den stejně jako kdykoli jindy. Vloni tak činilo jen 49 % lidí. Pětina Čechů používá technologie aktivně dokonce více, a to buď ke sledování filmů nebo ke komunikaci s blízkými. Jen desetina z nás používá chytrá zařízení méně, 5 % respondentů uvádí, že si dopřává digitální půst. Počet lidí, kteří si technologie odříkají, ale klesl. V roce 2022 si půst dopřála desetina lidí.

„Největší výkyvy v používání technologií oproti běžným dnům vidíme u mladých lidí do 25 let. A to oběma směry. Je pro ně běžnější úplně odkládat chytrá zařízení, stejně jako trávit více času sledováním filmů nebo poslechem hudby. Zarazilo nás, že velmi málo mladých lidí používá technologie častěji ke komunikaci s blízkými,“ dodává k výsledkům Michal Červenka, marketingový ředitel české pobočky společnosti ESET.

„Podle dat si digitální půst dopřávají nejčastěji lidé žijící takzvané single. Důvodů může být více. Jedním z nich může být zahlcení sítí fotkami rodin a párů v době svátků, které mohou vytvářet velký tlak. Dalším z důvodů je například potřeba zaměřit se na sebe a svůj osobní růst či prostor pro zařazení digitálního půstu. Takový digitální detox nám dává možnost prohloubit rodinné vztahy a vytvořit poklidnou vánoční atmosféru. Díky tomu se zpravidla vyhneme nadměrnému tlaku na sociálních sítích a nevytváříme si tak iluzi „dokonalých“ Vánoc. A právě i díky tomu si můžeme užít vánoční svátky více vědomě,“ radí psycholožka Kamila Ryšánková.

Jsme národ milovníků vánočních pohádek. Více než polovina Čechů (57 %) sleduje pohádky včas uvedení, nepřekvapivě tak činí senioři. Oproti roku 2023 už nejsou filmy v přesný čas zajímavé pro mladší diváky.

Zpětné přehrávání využívají spíše mladší lidé do 24 let. Desetina Čechů pak dá přednost sledování VOD služeb (jako je Netflix, Disney+, Voyo nebo Prima+). Téměř pětina lidí ale televizi nezapne vůbec, tráví čas offline například četbou nebo hraním deskových her. Nejčastěji takto odpovídali lidé s vysokoškolským vzděláním.

„Nemění se počet lidí, kteří zůstávají na Štědrý den offline a televizi nepouští. Od roku 2022 tráví Štědrý den bez televize desetina Čechů. Výrazně častěji se tak letos rozhoduje generace Z. V roce 2023 sledování filmů vynechala jen 2 % z nich, letos to plánuje 7 %,“ doplňuje Michal Červenka.

U slavnostní tabule telefony nemívá 65 % Čechů. Dalších 13 % lidí uvedlo, že telefon u jídla mají, ale jen pro účely fotografování. Tuto možnost uváděly zejména rodiny s dětmi. Část lidí má telefon po ruce s vypnutými upozorněními pro případ nouze (16 %) a jen minimum lidí jej aktivně používá i u

večeře (6 %).

„Osobně bych doporučila si telefon ke stolu vůbec nebrat nebo maximálně udělat jednu, dvě fotky a odložit jej. Telefon velice snadno odvádí naši pozornost od rodiny. Nemusí jít ani o rušivé notifikace z aplikací, ale už jen to, že máme telefon neustále po ruce, může vést k phubbingu, kdy telefon bezděčně kontrolujeme namísto věnování pozornosti lidem kolem sebe,“ radí psycholožka Ryšánková.

Sociální sítě používají Češi většinou stejně jako jiné dny (38 %), což deklarují hlavně Pražané (50 %). Počet lidí, kteří sociální sítě používají beze změny, ale oproti loňsku klesl o 5 %. Třetina dokonce uvádí, že sdílí méně, a nemalá část (16 %) drží dokonce úplně půst od sociálních sítí. Platí to zejména pro mladé lidi do 24 let. Jen 6 % lidí uvádí, že sdílí na sociálních sítích častěji, zejména jde o rodiny s dětmi.

„Mluvíme o fenoménu, kterému se říká sharenting, tedy nadměrné sdílení vizuálních materiálů dětí jejich rodiči. Sám jako otec rozumím pýše a tomu, že chceme sdílet atmosféru při rozbalování vánočních dárků. Ohrožujeme tím ale soukromí našich dětí, tvoříme jejich digitální stopu a můžeme je tak neúmyslně vystavit třeba šikaně. Nadměrné sdílení soukromých fotografií se pak podepisuje i na sebedůvěře dětí,“ vyjmenovává Michal Červenka. „Pokud už máme tu potřebu podělit se s přáteli o domácí vánoční atmosféru, je ideální sdílet třeba jednu hezkou rodinou fotku a ujistit se, že sdílíme opravdu jen v kruhu rodiny a přátel, nikoli veřejně. Obecně bych radil omezit sdílení fotek a videí dětí na minimum.“

Těchto principů se české rodiny většinou drží. Rodinné foto od stromečku sdílí desetina. Jen 2 % uvádějí, že dění ze Štědrého dne je hlavním obsahem jejich sociálních sítí během Vánoc. Klesl ale počet rodin, které vánoční fotografie s dětmi nesdílí vůbec, a to z 57 % na 44 %.

Pokud si přejete fotografie sdílet, experti doporučují zeptat se dětí na souhlas. To ale dělá jen třetina rodičů. Jen o 3 % méně respondentů se dětí neptá. Dotazují se výrazně častěji muži (41 %) než ženy (20 %). Zbytek uvádí, že má příliš malé děti, aby se jich ptali.

„Zeptat se dítěte je ale pro něho samotné velmi důležité. Když se dítěte ptám, zda si přeje nebo nepřeje zveřejnit svou fotku, tak mu dávám najevo, že na jeho názoru záleží a budu tím jeho sebedůvěrou a sebehodnotu. Učím ho o svých rozhodnutích přemýšlet,“ vysvětluje psycholožka Ryšánková. „Zároveň jej učíte, že si soukromí na internetu musíme chránit a že není možné sdílet každou fotku. A to se bude hodit, až budou děti používat internet samostatně.“

Necelá polovina rodičů (43 %) nijak neomezuje kolik času děti tráví během Štědrého dne s technologiemi. Experti oceňují, že počet rodin, které nemají žádná pravidla, klesá (v roce 2023 takto odpovědělo 56 % respondentů). Čtvrtina omezuje obrazovky jejich mobilních zařízení s výjimkou pohádek a pětina je omezuje i v běžné dny, takže se digitální pravidla výrazně nemění. Vůbec žádná omezení neuplatňují častěji lidé nad 44 let a lidé s nižším vzděláním.

Většina rodin má domluvená pravidla, jen 6 % lidí používá rodičovskou aplikaci, která by tato pravidla technologicky vymáhala. Pětina rodičů prostě děti upozorní, když je čas telefon odložit, necelá desetina jej zabaví.

Aplikace rodičovské kontroly jsou ale výborný pomocník, který dětem pomáhá sledovat si čas u obrazovky a několikrát je předem upozorní, když jim vyměřený čas dochází. Nestane se tak, že by dítě mělo pocit krivdy, protože si třeba zapomenete sledovat čas nebo ještě neumí dobře hodiny.

„Nadužívání technologií může být v budoucnu velký problém. Ideální je, pokud se děti od útlého věku učí používat digitální technologie vědomě – tedy jsou si schopny něco konkrétního vyhledat, zahrát

hru nebo si popovídat s kamarádem. Pro rodiče je opravdu velmi obtížné spravedlivě a poctivě hlídat čas dětí u telefonu či tabletu. Proto je dobré nastavovat jim časové limity na úrovni operačního systému nebo pomocí aplikace k tomu určené. Pomáhá to duševní hygieně a je to funkční jako prevence proti rozvoji závislosti," říká Michal Červenka.

Jaká pravidla by měly děti s technologiemi dodržovat se dle expertů liší dle životního stylu rodiny a aktivit, které děti k technologiím táhnou. Obecně je dobré nastavit limity pro volnočasové aplikace, vypnout telefon včas před spaním a nepoužívat jej u jídla. Rozhodně s dětmi mluvit také o rizicích internetu, měly by například vědět, jaké údaje o sobě nesmějí sdílet. Inspirovat se rodiče mohou v digitální dohodě, kterou vytvořili bezpečnostní experti a dětská psycholožka.

Průzkum společnosti ESET se uskutečnil formou online panelu společnosti MEDIAN, s.r.o., který mezi 18. a 21. listopadem 2024 vyplnilo 1020 respondentů ve věku 18 a více let v zastoupení 51 % ženy ku 49 % muži.

Více informací o trendech v kyberbezpečnosti pro širokou veřejnost najdete například v online magazínu Dvojklík.cz nebo v online magazínu o IT bezpečnosti pro firmy Digital Security Guide. Nejčastějším rizikům pro děti na internetu se věnuje iniciativa Safer Kids Online, která má za cíl pomoci nejen jejich rodičům, ale také například učitelům či vychovatelům zorientovat se v nástrahách digitálního světa.

Společnost ESET ve spolupráci s kyberbezpečnostními odborníky dále připravuje podcast True Positive. Vysvětlení aktuálních kyberbezpečnostních pojmů a trendů najdete dále na stránkách Slovníku ESET.

Společnost ESET již od roku 1987 vyvíjí bezpečnostní software pro domácí i firemní uživatele. Drží rekordní počet ocenění a díky jejím technologiím může více než miliarda uživatelů bezpečně objevovat možnosti internetu. Široké portfolio řešení od ESET pokrývá všechny populární platformy, včetně mobilních, a poskytuje neustálou proaktivní ochranu při minimálních systémových nárocích.

ESET dlouhodobě investuje do vývoje. Jen v České republice nalezneme tři výzkumná a vývojová centra, a to v Praze, Jablonci nad Nisou a Brně. Společnost ESET má lokální zastoupení v Praze, celosvětovou centrálu v Bratislavě a disponuje rozsáhlou sítí partnerů ve více než 200 zemích světa.

Lucie Mudráková
Specialistka PR a komunikace

ESET software spol. s r.o.
tel: +420 702 206 705
lucie.mudrakova@eset.cz

Vítězslav Pelc
Senior manažer PR a komunikace
ESET software spol. s r.o.
tel: +420 720 829 561
vitezslav.pelc@eset.cz

<https://www.eset.com/cz/o-nas/pro-novinare/tiskove-zpravy/pruzkum-eset-polovina-cechu-neodklada-t-telefon-ani-na-stedry-den>