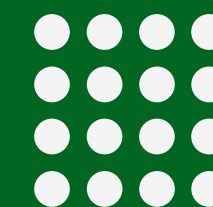




VÝSKUMNÝ ÚSTAV
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE



DIGITÁLNY WELL-BEING

Ako sa mať dobre v online svete

Mgr. Annamária Brijáková

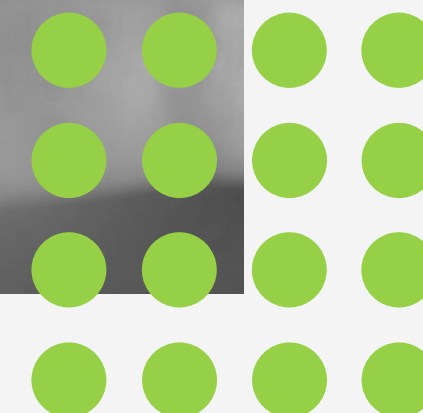
26. JÚNA 2025

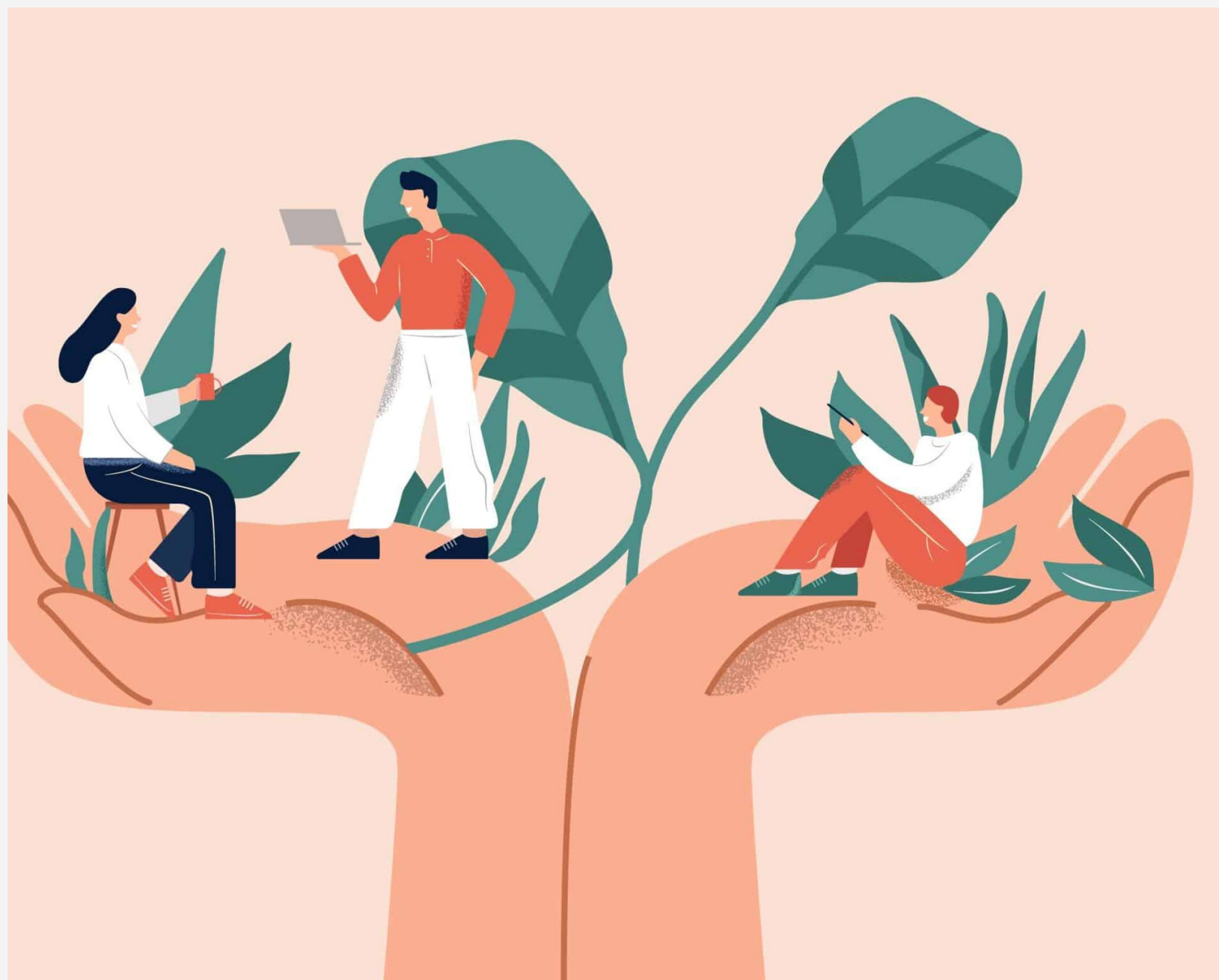


Čo nás čaká?

- Čo je a nie je DW
- Z čoho vychádzame
- Typy DW
- Čo hovoria výskumy
- Čo (ne)funguje
- Framework DW
- Odporúčania a závery
- Budúcnosť a AI

<https://www.menti.com/alxscfgxzh75>





Wellbeing ≠ nepoužívanie DT

Všeobecný wellbeing sa nechápe ako absencia nežiadúceho stavu, ale skôr ako stav „optimálneho psychologického prežívania a fungovania“ (Deci a Ryan, 2008)

Čo je digitálny wellbeing



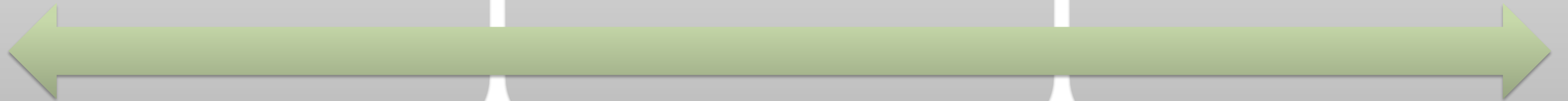
Schopnosť manažovať dopad technológií a digitálnych služieb na duševné, fyzické a emočné zdravie.



Jedna z najdôležitejších digitálnych kompetencií (JISC, 2019)



Nájdenie rovnováhy medzi bytím online a offline, medzi používaním techniky a práci s „papierovými nástrojmi“.





Mentálny WB

- Narušené sústredenie
- Informačná presaturácia
- Porovnávanie sa
- Zdroje informácií
- Zdroje psychologickej pomoci



Emocionálny WB

- Návykové správanie
- Online bezpečnosť
- Nízka sebahodnota
- Tvorivá spolupráca
- Spolupatričnosť
- Sebarealizácia



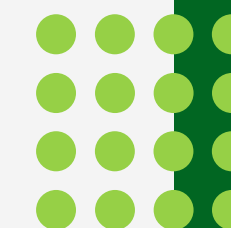
Sociálny WB

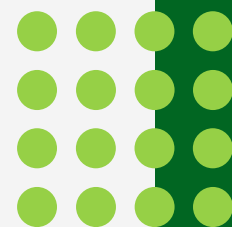
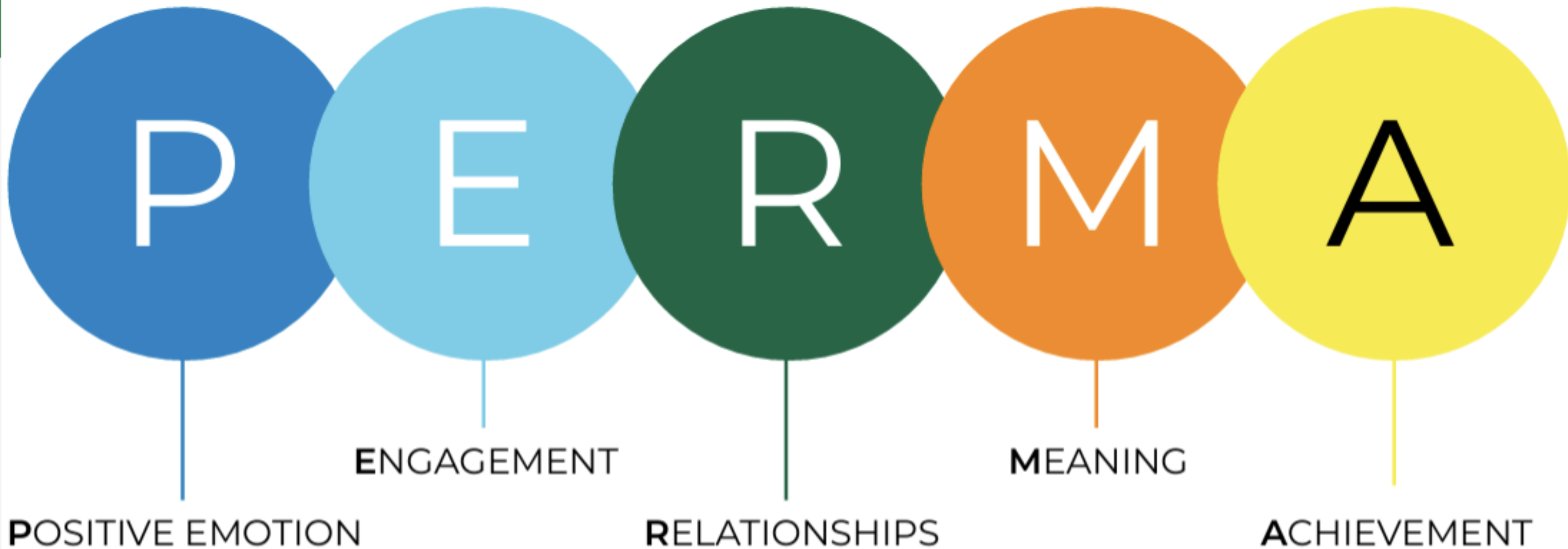
- Kyberšikana, grooming
- Anonymita
- Izolácia
- Predchádzanie izolácii
- Spolupráca, zdieľanie
- Budovanie komunit
- Inklúzia

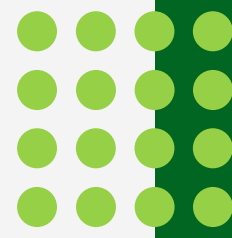
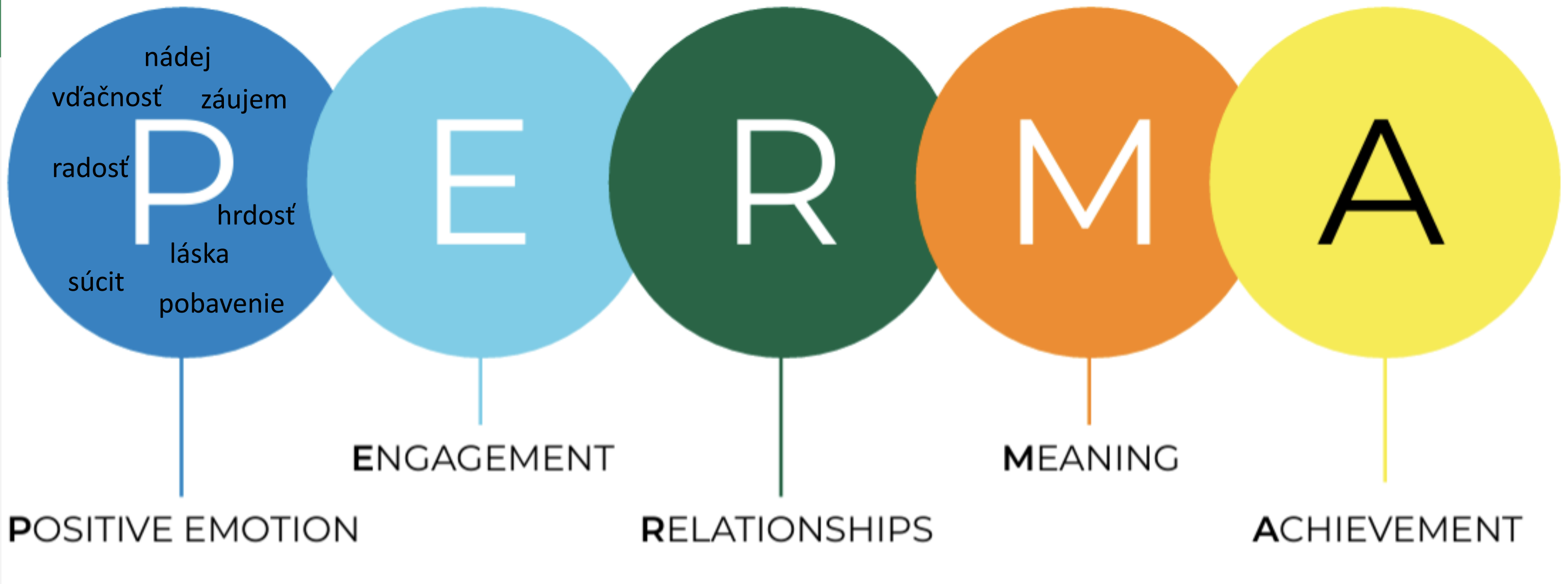


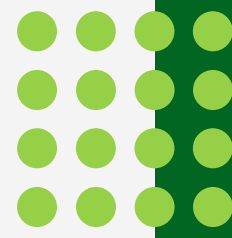
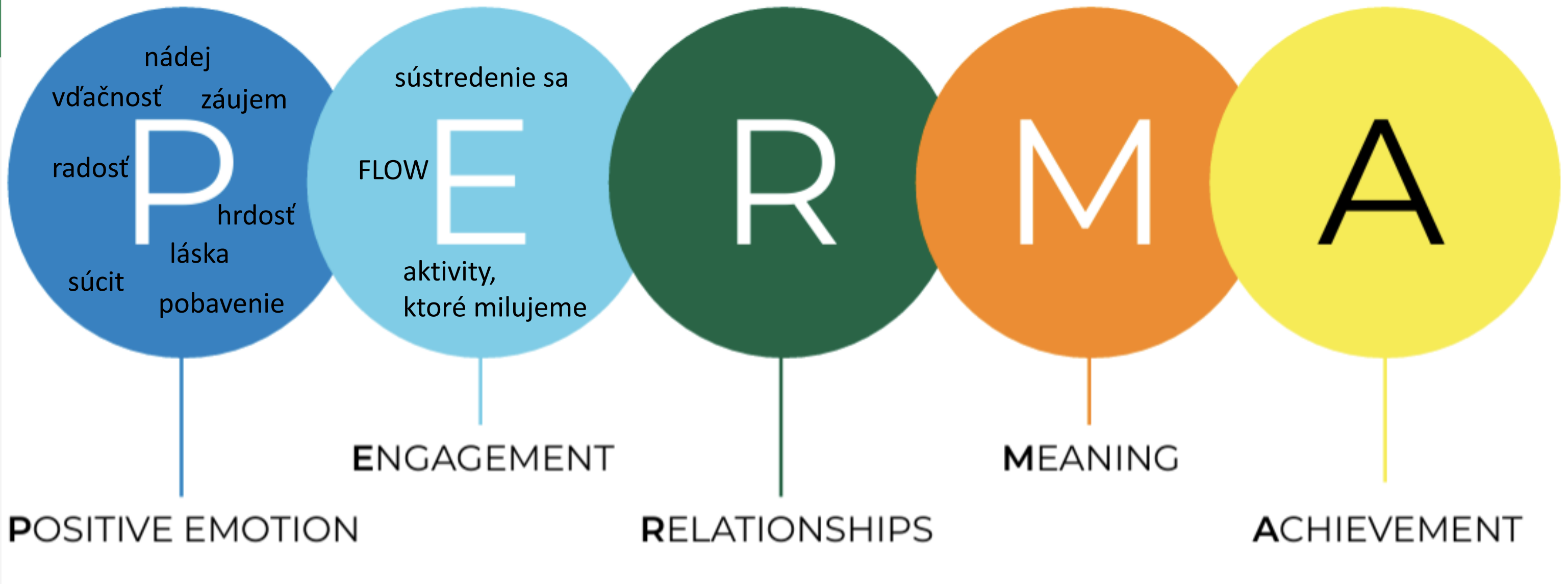
Fyzický WB

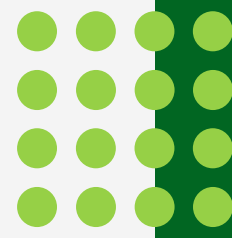
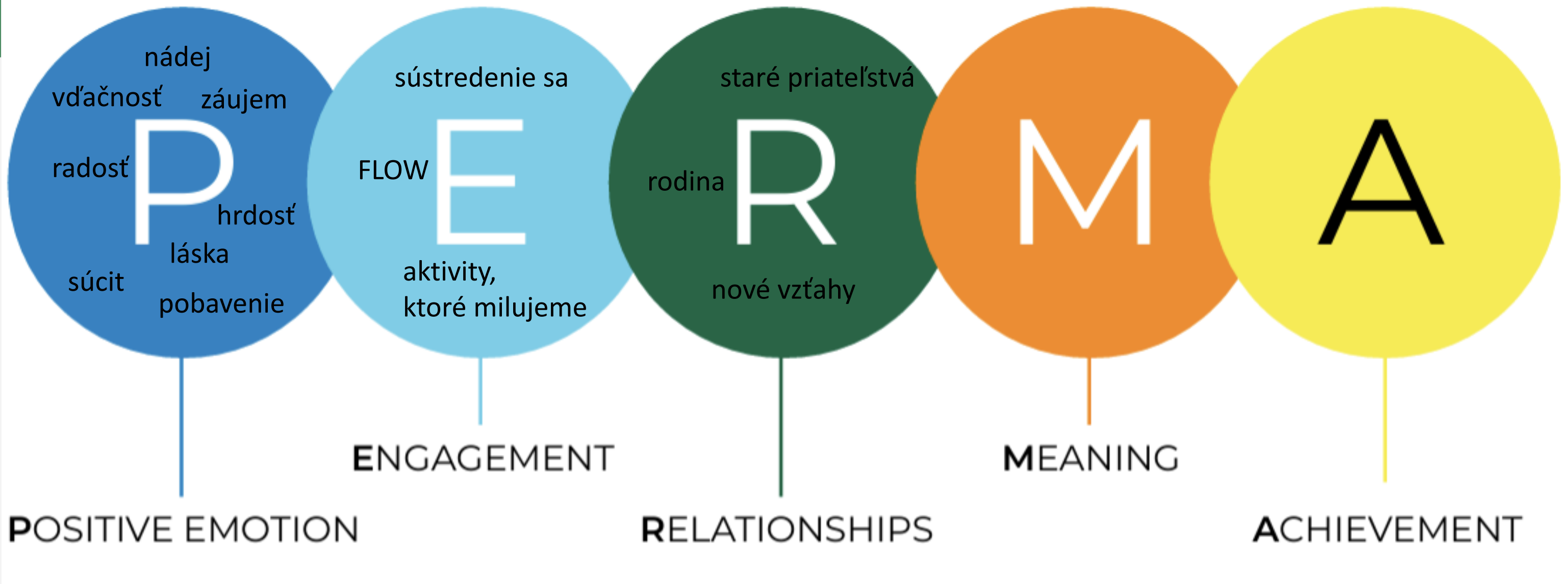
- Zlá ergonómia
- Narušený spánok
- Syndróm dig. oka
- Monitorovanie zdravia
- Fitness aplikácie
- Asistenčné technológie

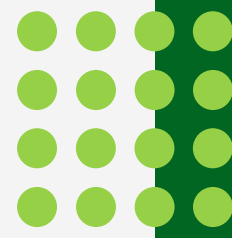
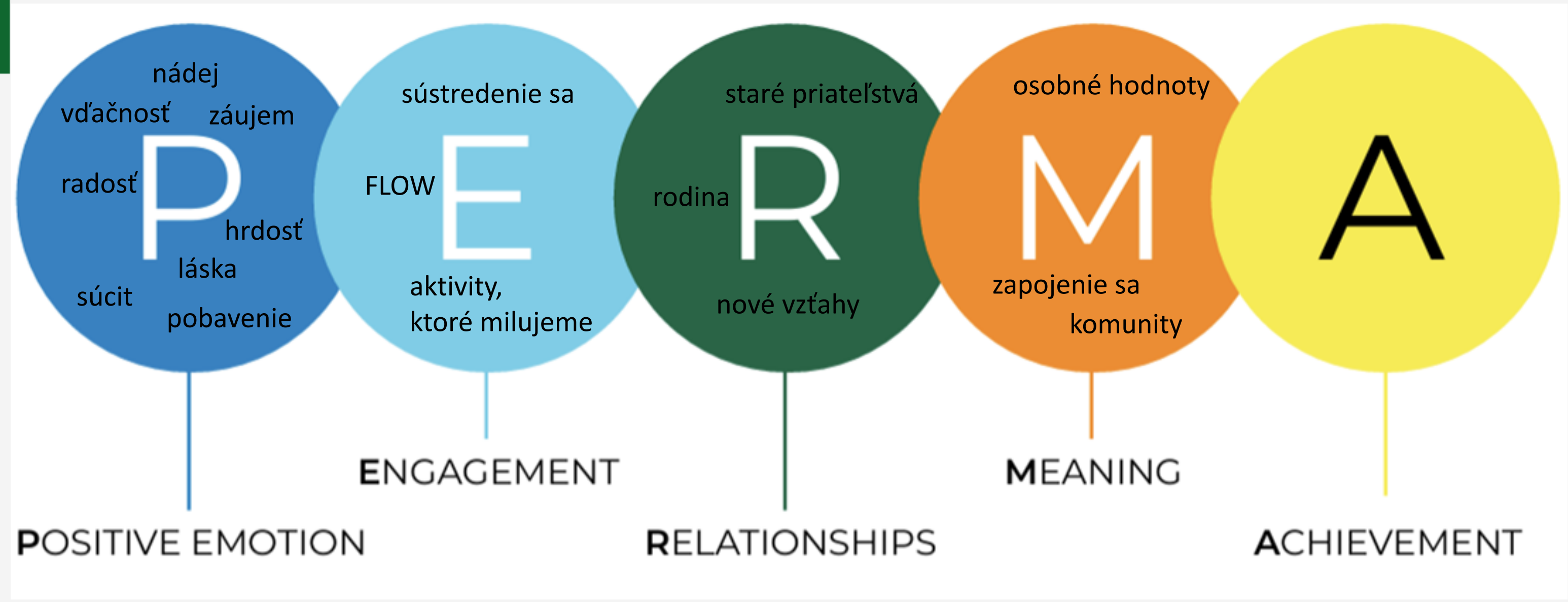






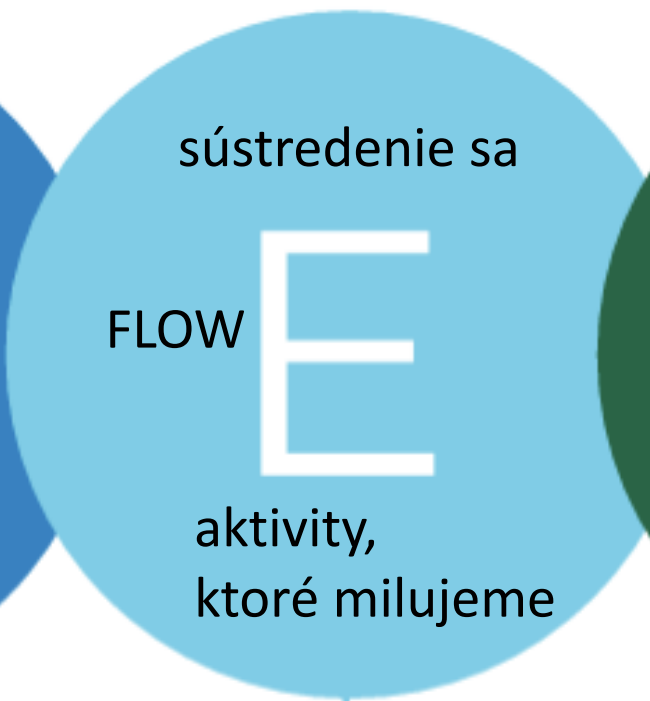




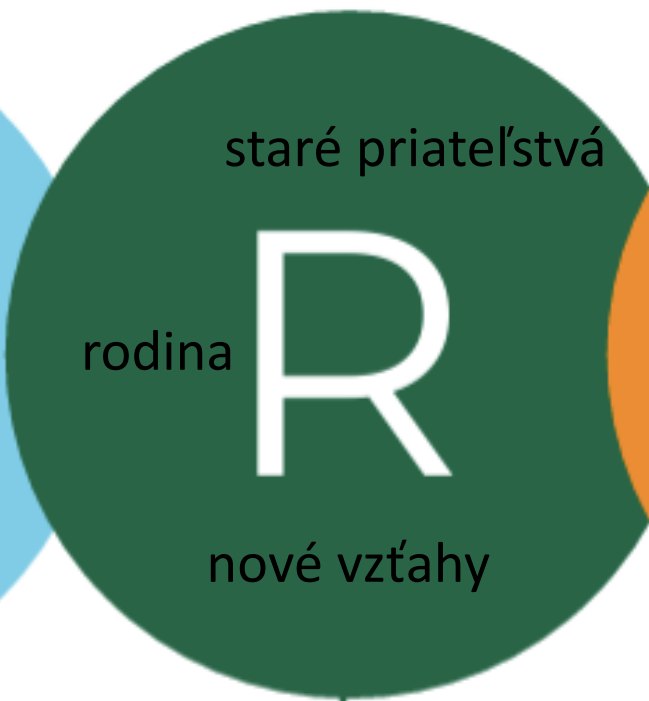




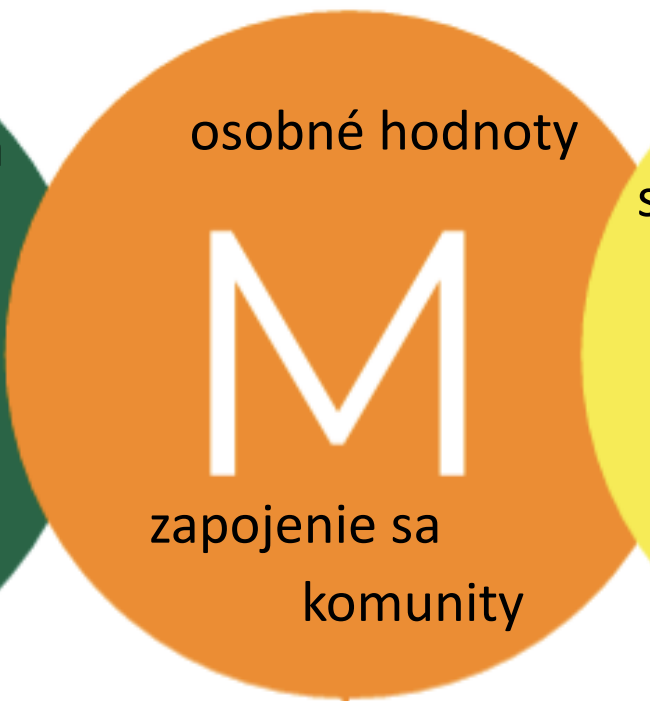
POSITIVE EMOTION



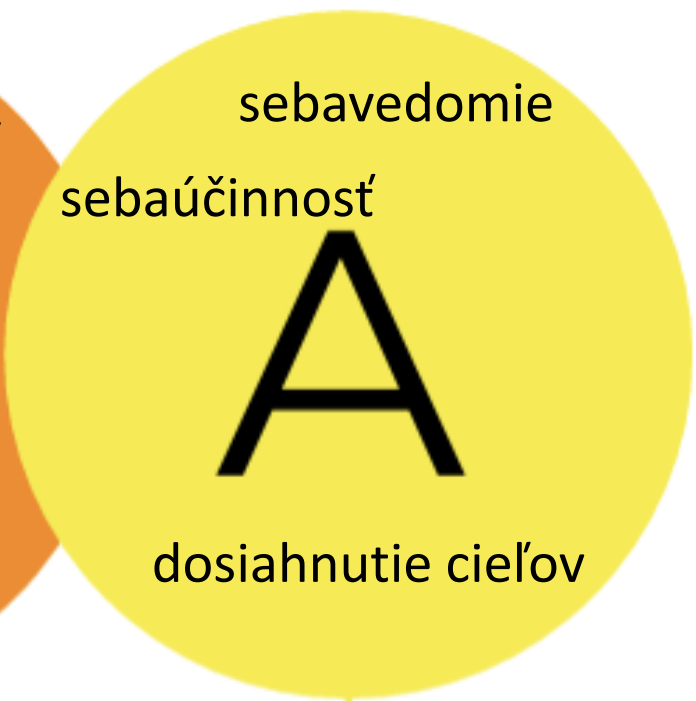
ENGAGEMENT



RELATIONSHIPS

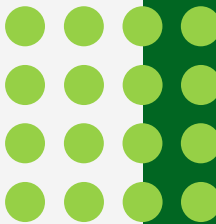


MEANING



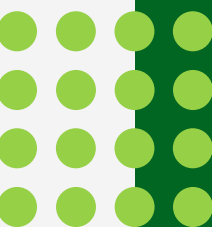
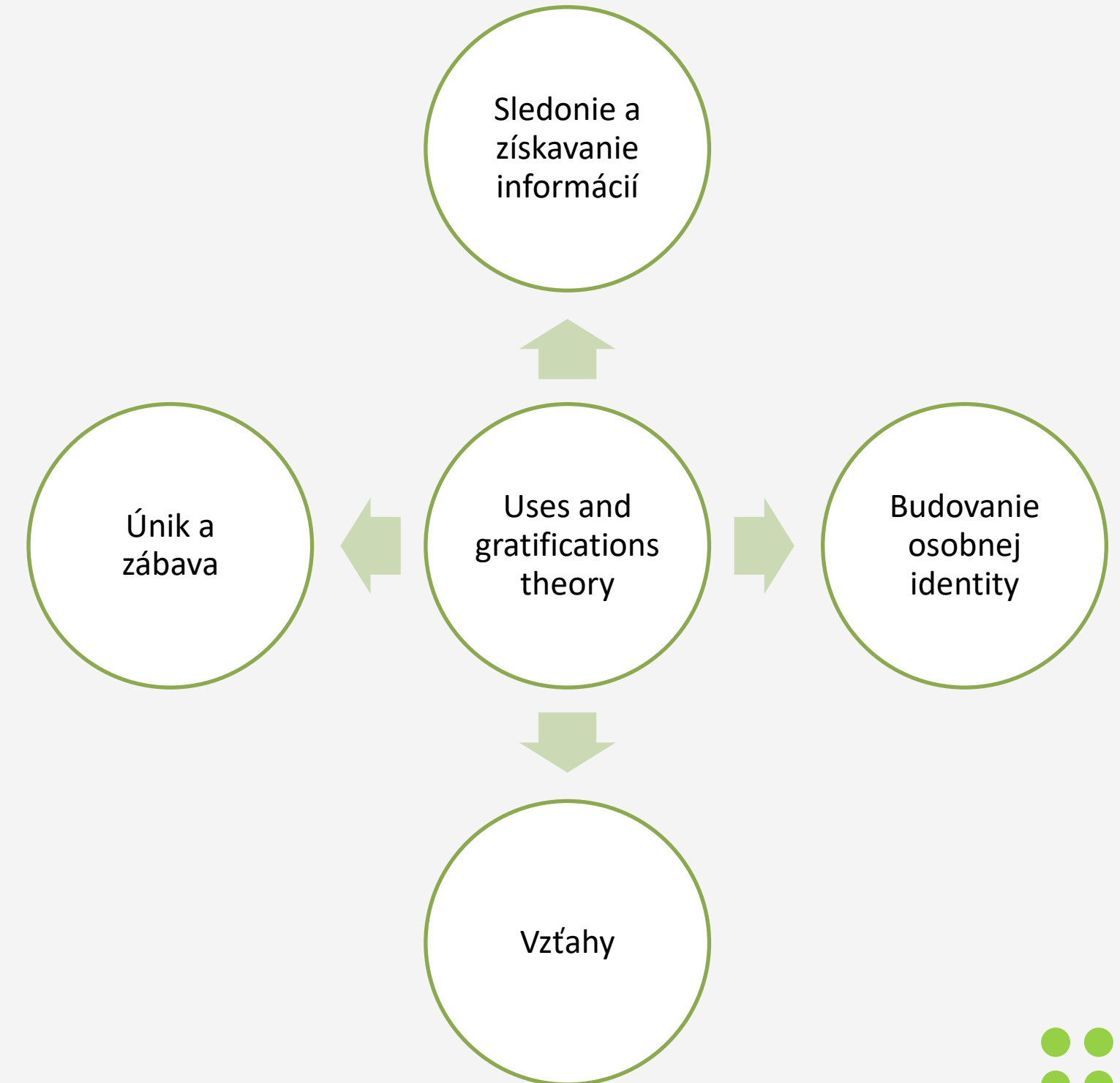
ACHIEVEMENT

<https://www.menti.com/al7syasob6nj>

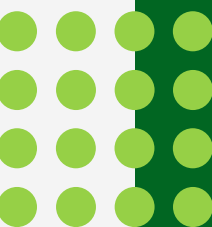


Teória „Uses and Gratifications“ (Katz a Blumler)

Otázka: „Čo ľudia robia s médiami?“
namiesto otázky „Čo médiá robia s ľuďmi?“

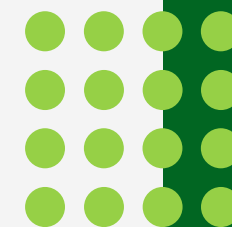


Už nie dáta, ale pozornosť

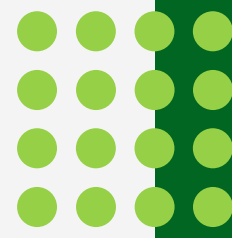
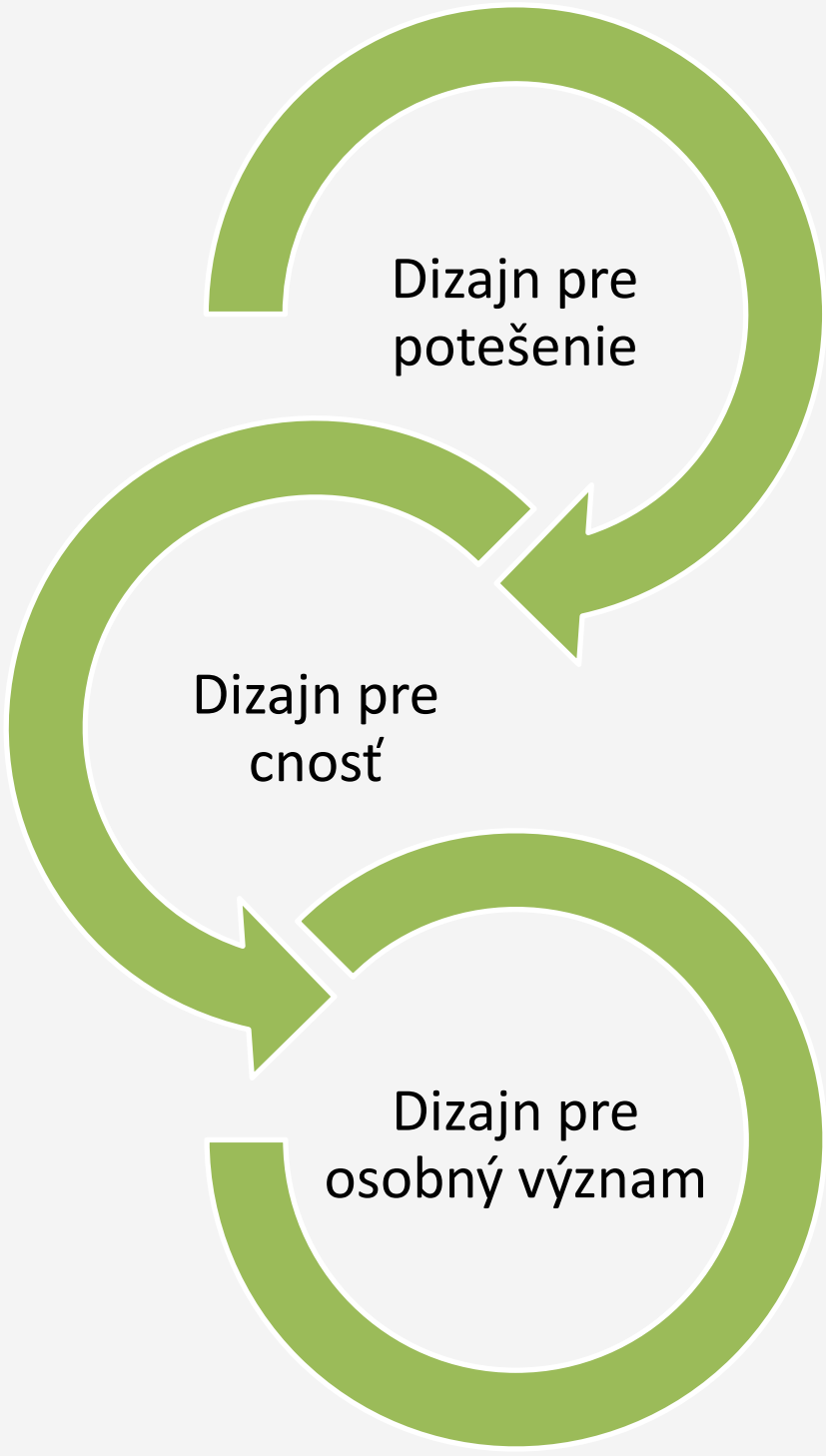
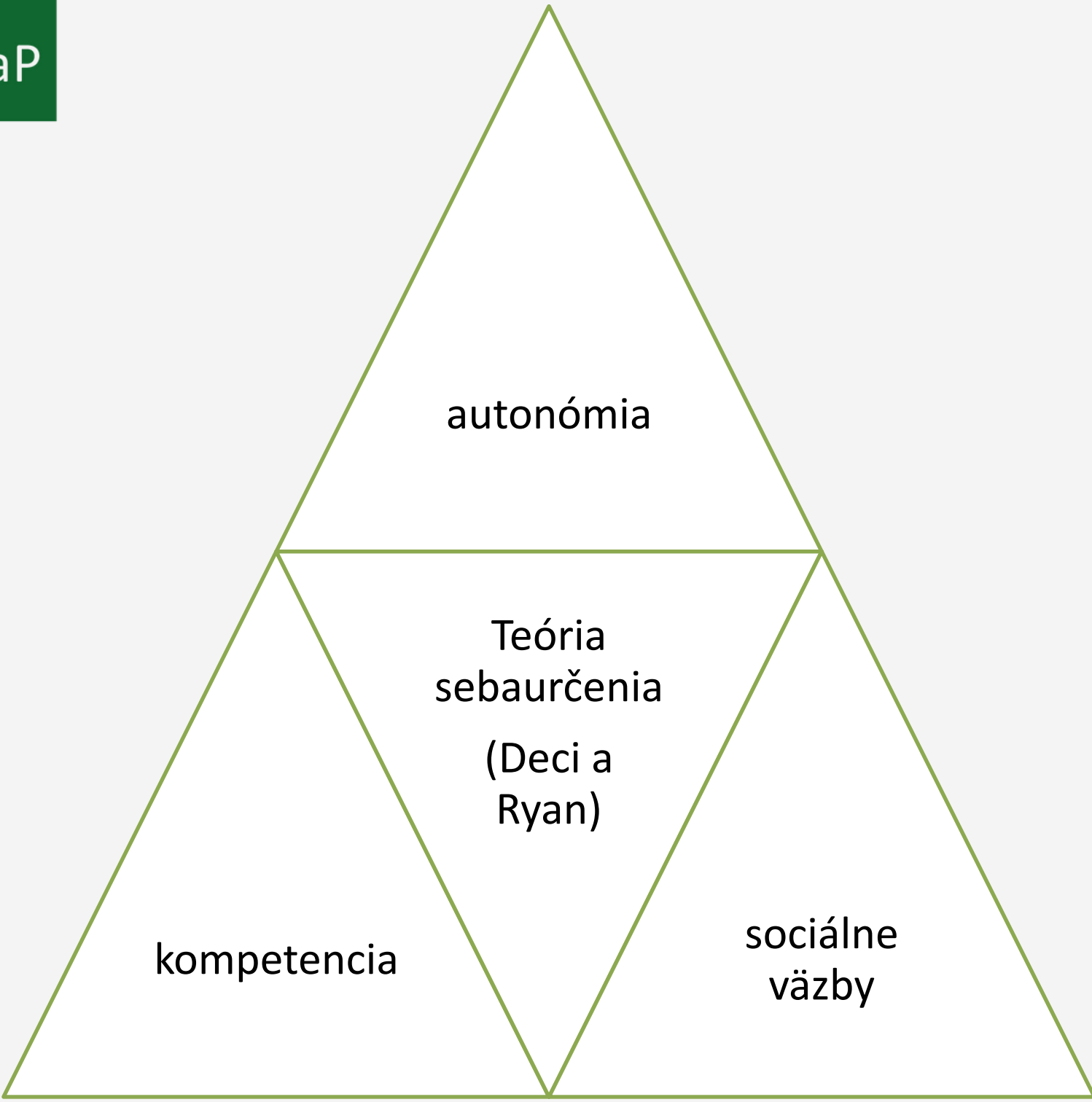


Paradox mobilnej konektivity

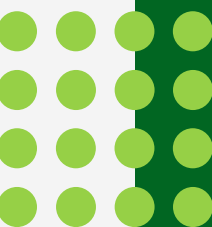
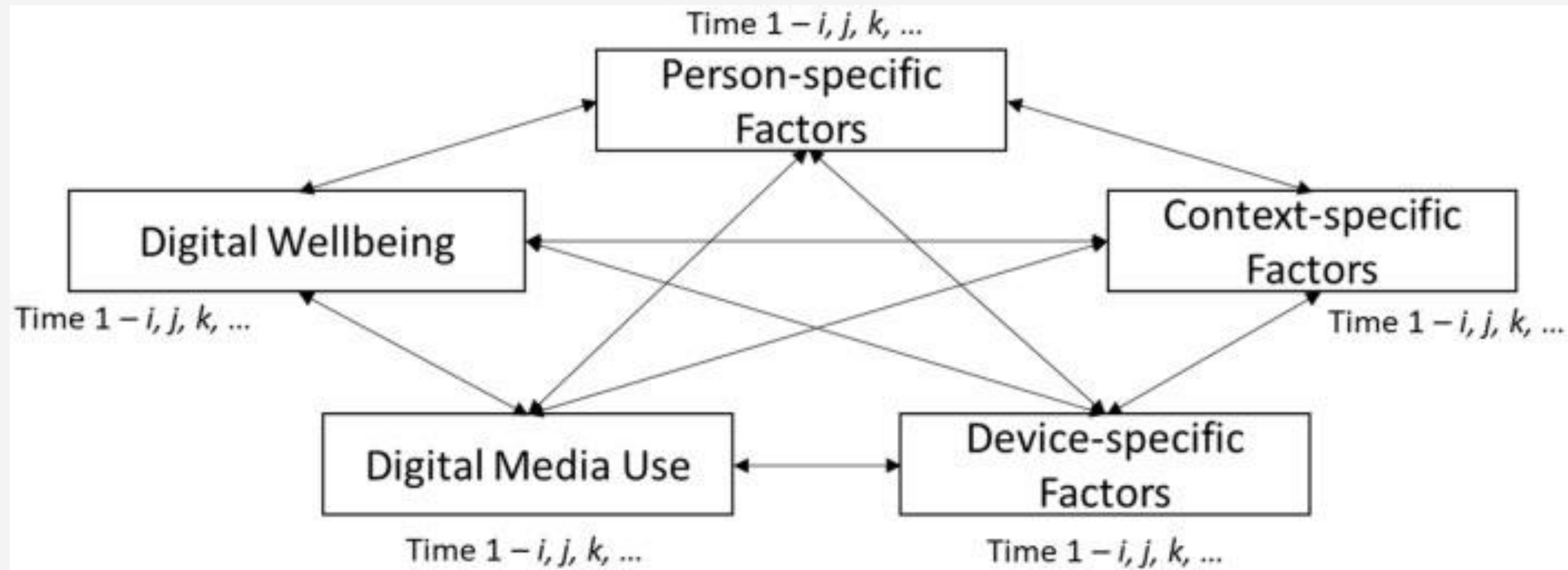
- Podpora autonómie vs. jej narušenie
- Ekonomika pozornosti
- Adiktívny dizajn
- Naša „mobilná adresa“
- Neustála dostupnosť
- Rozmazávanie sociálnych rolí...



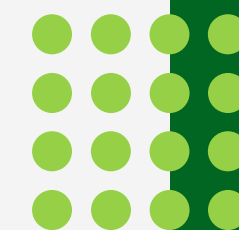
Pozitívny dizajn



DW je dynamický konstrukt (Abeele, 2021)



-

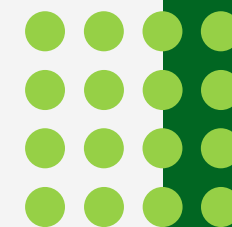


Univerzálne opatrenia nie sú dostatočné

- Vzory používania a motivácie sa u jednotlivcov líšia a teda univerzálne opatrenia nemôžu mať na WB pre každého rovnaký účinok (Griffioen et. al., 2021)



<https://www.menti.com/alrbd7rvb9ad>



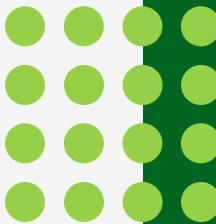
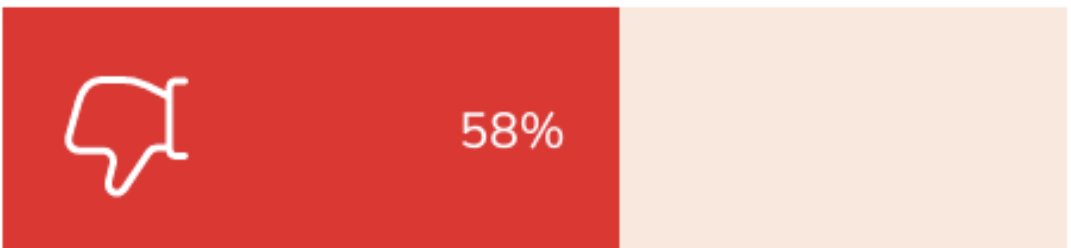
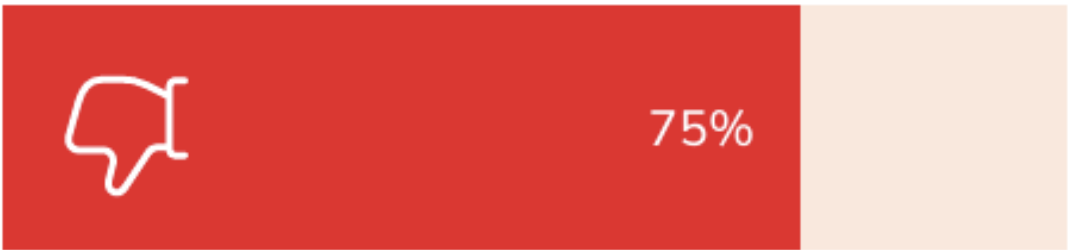
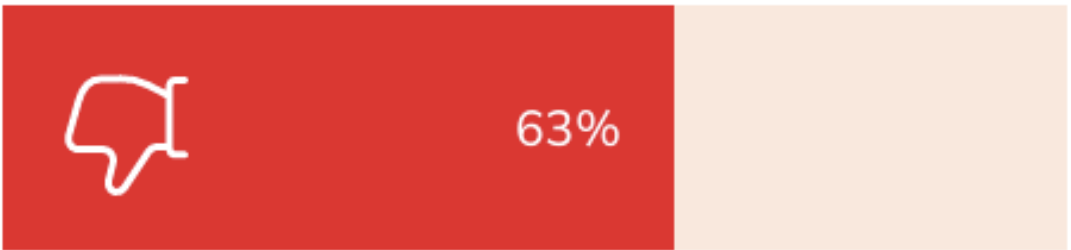
Promoting Wellbeing in a Digital World, 2024 - research report

Situations Teens Regularly Experience as Direct Result of Spending Time Online (Top-2-Box: Always or Often – Among Teens Only)

Experienced At Least One Positive
Situation as a Direct Result of Spending
Time Online



Experienced At Least One Negative
Situation as a Direct Result of Spending
Time Online

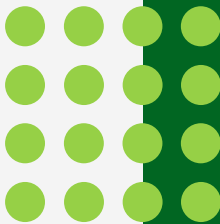




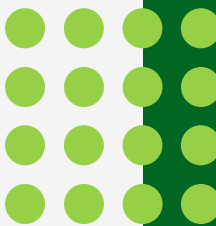
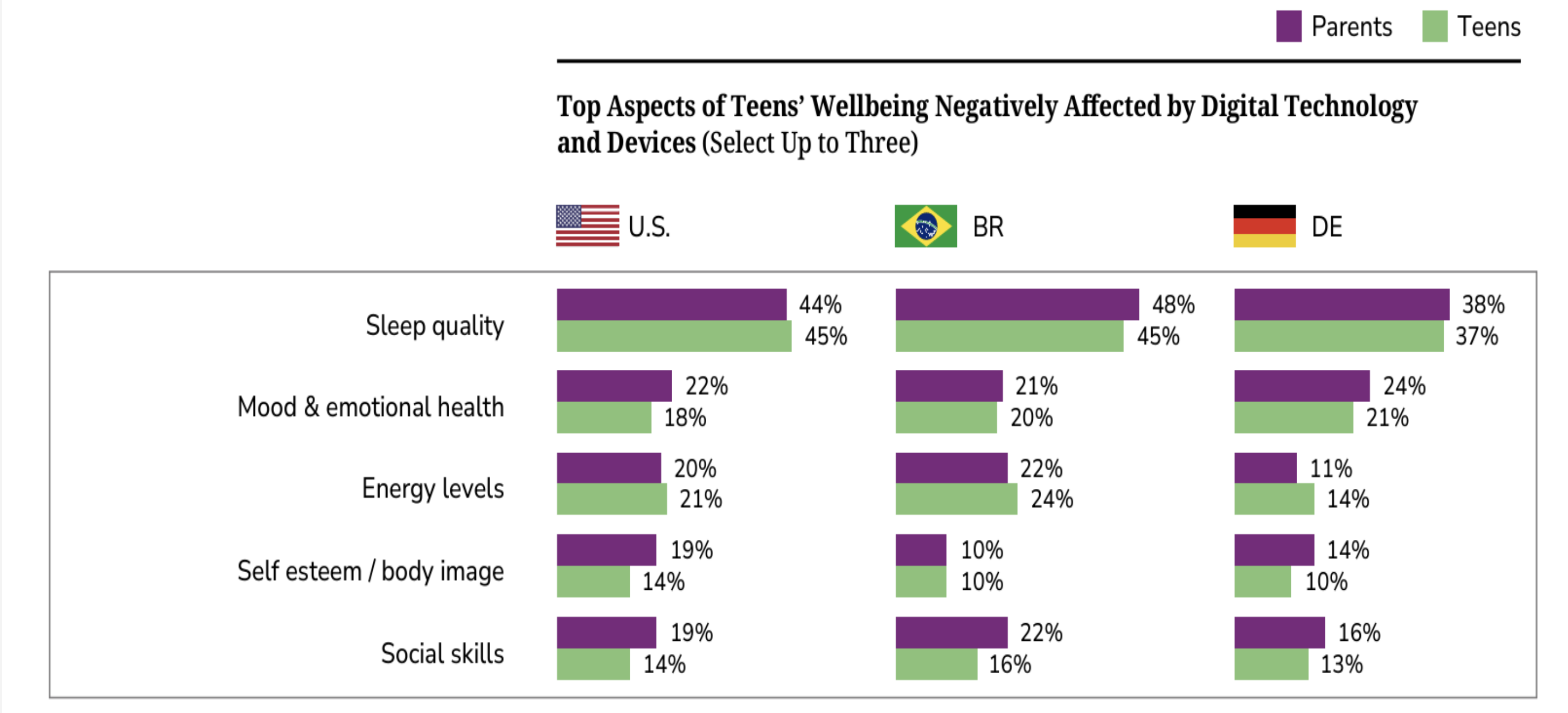
Promoting Wellbeing in a Digital World, 2024 - research report

Components of Health or Wellness Considered a Primary Factor of Overall Wellbeing (Ranked by Percentage)				
Factors of Consideration	Total Parents	 U.S.	 BR	 DE
Physical wellbeing	1	2	2	1
Mental wellbeing	2	1	1	2
Financial wellbeing	3	3	3	3
Social wellbeing	4	5	5	4
Spiritual wellbeing	5	4	4	6
Digital wellbeing	6	6	6	5

Components of Health or Wellness Considered a Primary Factor of Overall Wellbeing (Ranked by Percentage)				
Factors of Consideration	Total Teens	 U.S.	 BR	 DE
Physical wellbeing	1	2	2	1
Mental wellbeing	2	1	1	2
Financial wellbeing	6	6	6	4
Social wellbeing	3	3	3	3
Spiritual wellbeing	5	4	5	6
Digital wellbeing	4	5	4	5

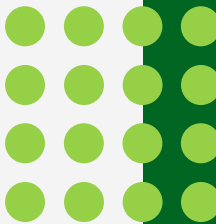
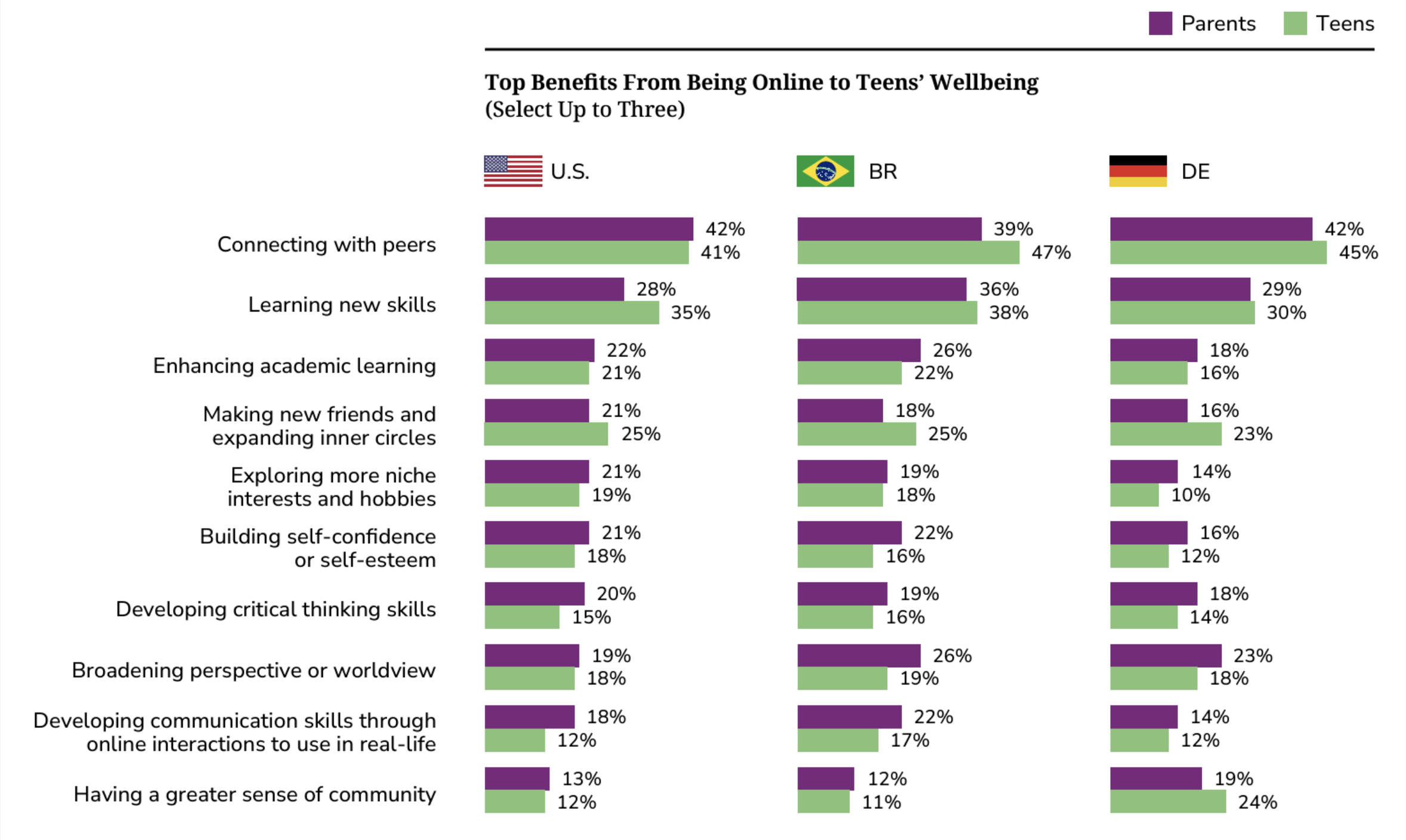


Promoting Wellbeing in a Digital World, 2024 - research report





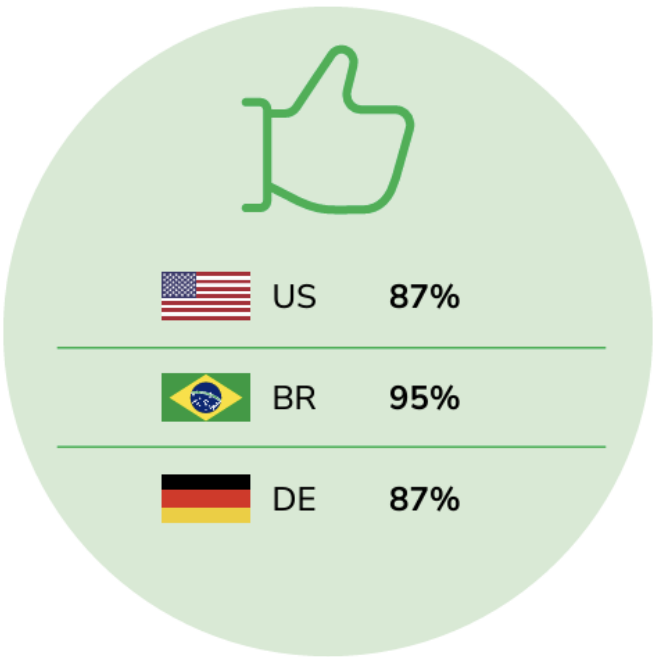
Promoting Wellbeing in a Digital World, 2024 - research report



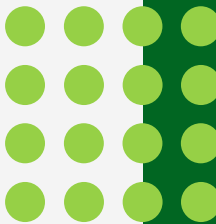
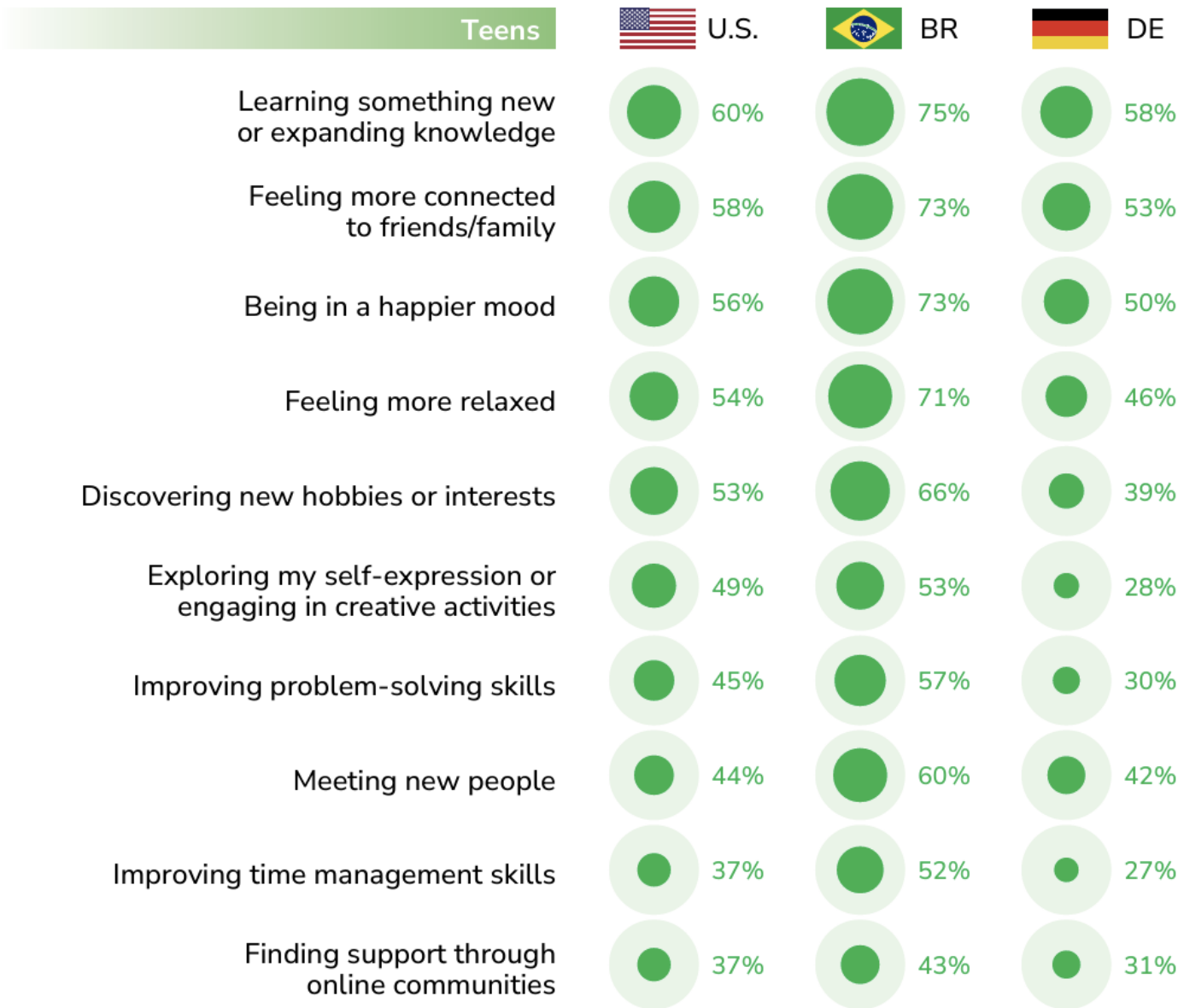


Promoting Wellbeing in a Digital World, 2024 - research report

Experienced At Least One Positive Situation as a Direct Result of Spending Time Online



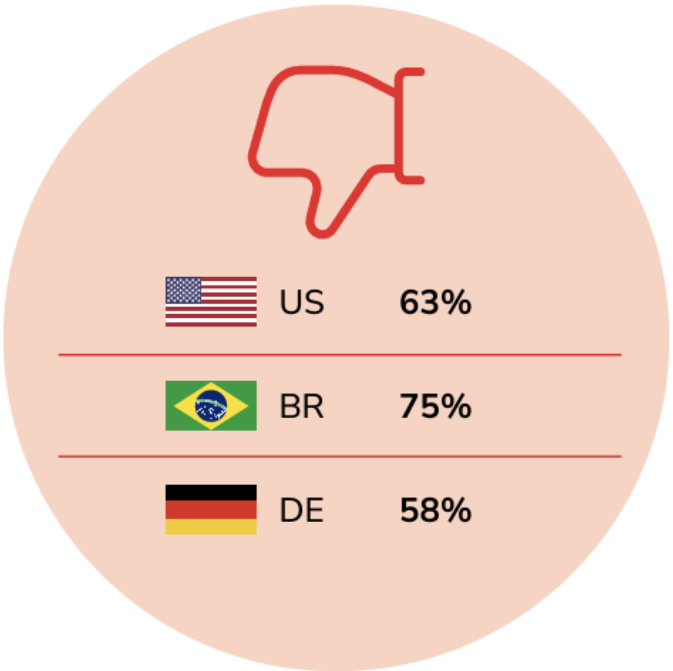
Positive Situations Teens Regularly Experience as Direct Result of Spending Time Online (Top-2-Box: Always or Often)





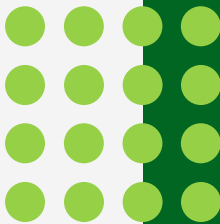
Promoting Wellbeing in a Digital World, 2024 - research report

Experienced At Least One Negative Situation as a Direct Result of Spending Time Online



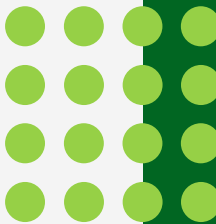
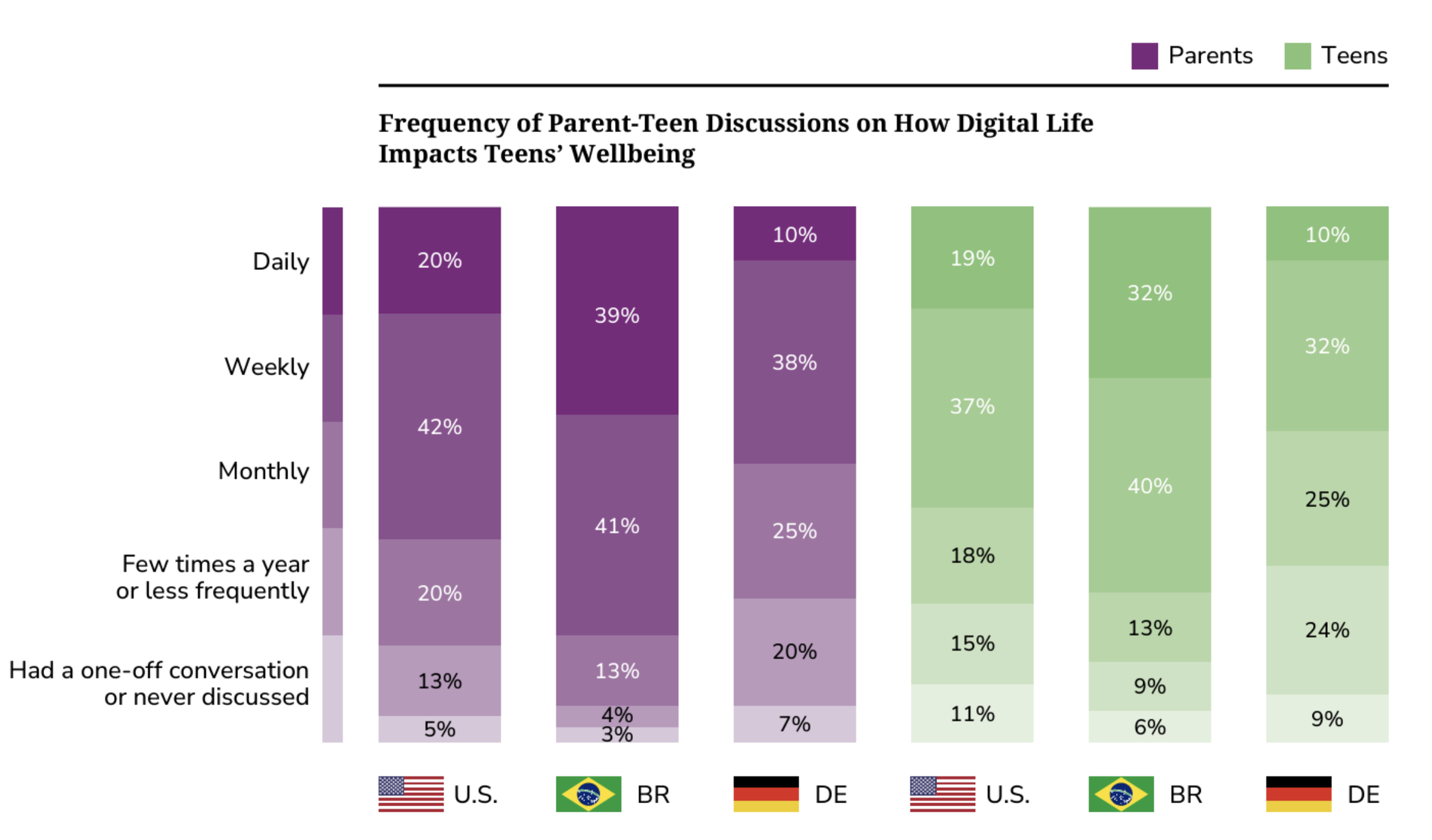
Negative Situations Teens Regularly Experience as Direct Result of Spending Time Online (Top-2-Box: Always or Often)

	Teens	U.S.	BR	DE
Feeling the need to check notifications and reactions		38%	49%	32%
Continuing to think about digital activities		29%	48%	25%
Feeling like I've wasted too much of my day online		25%	30%	23%
Having difficulty focusing on other tasks		24%	28%	21%
Avoiding/declining in-person activities to stay online		23%	33%	20%
Having difficulty engaging in conversations in real life		22%	25%	16%
Feeling heightened anxiety or depression		22%	25%	12%
Experiencing physical issues (headaches, eye soreness)		22%	21%	16%
Feeling isolated from friends online		20%	21%	15%
Regretting what I posted or shared		18%	22%	13%





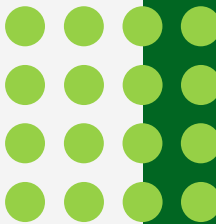
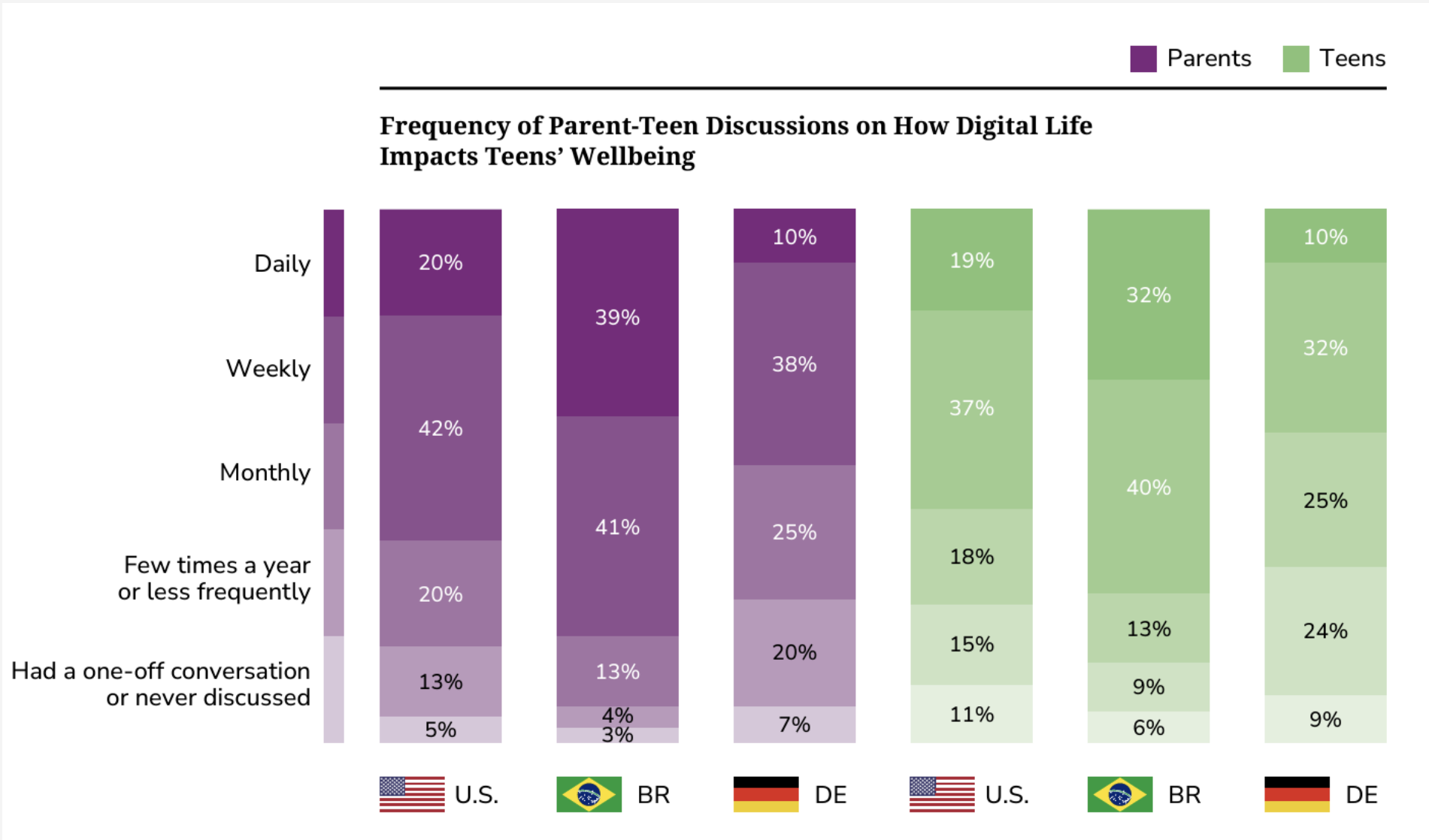
Promoting Wellbeing in a Digital World, 2024 - research report





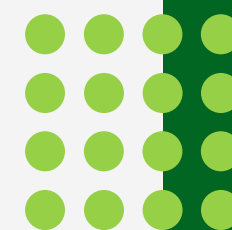
Promoting Wellbeing in a Digital World, 2024 - research report

<https://www.menti.com/alnvqtwrkexr>



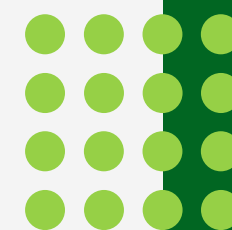
A čo hovoria výskumy?

- 8 – 12 ročné deti obrazovky používajú denne viac ako 5 hodín (Bickham et. Al.)
- 5 – 8 ročné deti - videá (49 min.), TV (27 min.)
- 97 % tínedžerov používa internet denne, 46 % takmer konštantne (Wisniewski et. al.)
- Rodičia – priemer 5 hodín denne používajú obrazovky (Brandon et. al.)
- Slabé alebo nekonzistentné súvislosti medzi používaním technológií a sociálnou či emočnou pohodou tínedžerov
- Niektoré podskupiny (napr. mladší tínedžeri) sú zraniteľnejšie

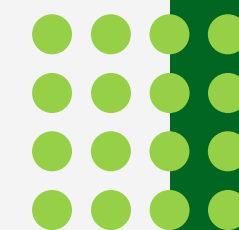


A čo hovoria výskumy?

- Mnohí rodičia sa cítia zahltení a úzkostliví z online aktivít svojich detí
- Konflikty o čas pred obrazovkou často narušujú vzťah rodič–dieťa
- Účinok dočasného odpojenia od digitálnych médií na WB je stále nejasný, aj keď to môže pomôcť rozvíjať sebariadené digitálne návyky (Aagaard, 2021)
- Krátkodobá abstinencia od sociálnych sietí môže znížiť vnímaný stres, najmä u nadmerných používateľov (Turel et al. 2018).

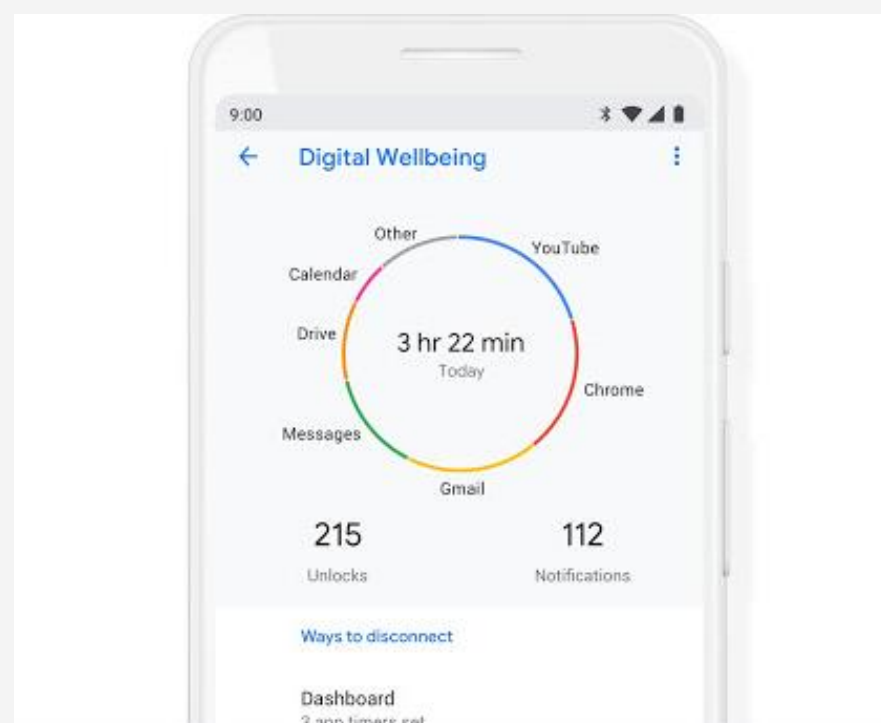


Čas strávený pred obrazovkou nie je prediktor WB

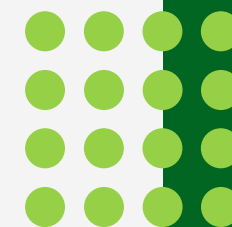


A čo hovoria výskumy?

- Aplikácie na digitálny detox môžu (Anrijs et al., 2018; Hiniker et al. 2016) ale nemusia byť efektívne (Wilcockson, Osborne a Ellis, 2019; Loid, Täht a Rozgonjuk, 2020)
- Používatelia týchto aplikácií sú zväčša iba zvedaví a ich správanie sa nemení.

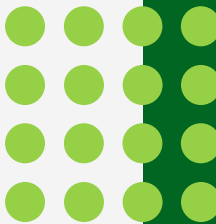


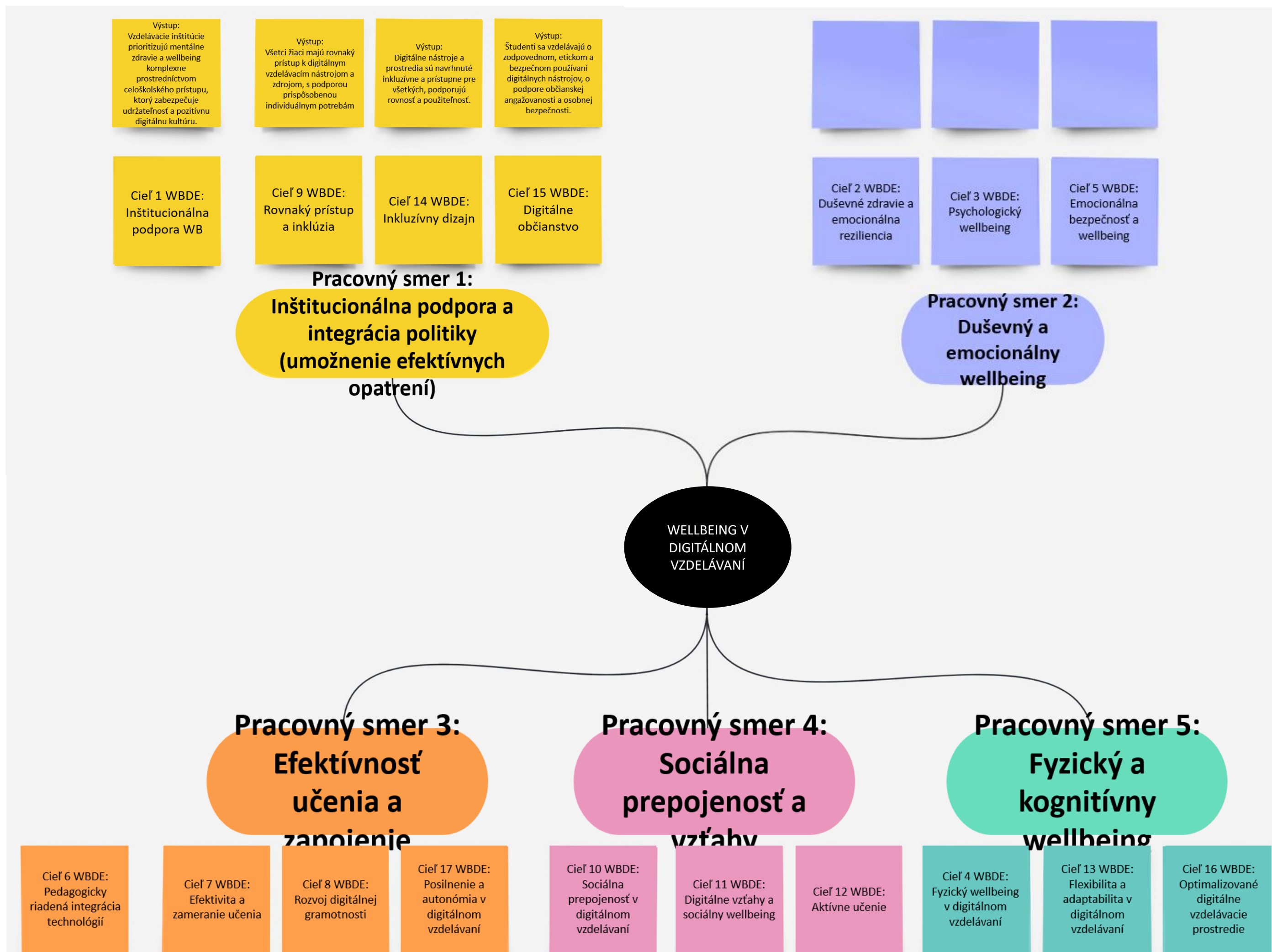
<https://www.menti.com/al55rsjuhwyb>





EUROPEAN
DIGITAL
EDUCATION
HUB





Výstup:
Vzdelávacie inštitúcie
prioritizujú mentálne
zdravie a wellbeing
komplexne
prostredníctvom
celoškolského prístupu,
ktorý zabezpečuje
udržateľnosť a pozitívnu
digitálnu kultúru.

Výstup:
Všetci žiaci majú rovnaký
prístup k digitálnym
vzdelávacím nástrojom a
zdrojom, s podporou
prispôsobenou
individuálnym potrebám

Výstup:
Digitálne nástroje a
prostredia sú navrhnuté
inkluzívne a prístupne pre
všetkých, podporujú
rovnosť a použiteľnosť.

Výstup:
Študenti sa vzdelávajú o
zodpovednom, etickom a
bezpečnom používaní
digitálnych nástrojov, o
podpore občianskej
angažovanosti a osobnej
bezpečnosti.

Cieľ 1 WBDE:
Inštitucionálna
podpora WB

Cieľ 9 WBDE:
Rovnaký prístup
a inklúzia

Cieľ 14 WBDE:
Inkluzívny dizajn

Cieľ 15 WBDE:
Digitálne
občianstvo

Pracovný smer 1:
Inštitucionálna podpora a
integrácia politiky
(umožnenie efektívnych
opatrení)



Cieľ 2 WBDE:
Duševné zdravie a
emocionálna
reziliencia

Cieľ 3 WBDE:
Psychologický
wellbeing

Cieľ 5 WBDE:
Emocionálna
bezpečnosť a
wellbeing

Pracovný smer 2:
Duševný a
emocionálny
wellbeing



**Pracovný smer 3:
Efektívnosť
učenia a
zapojenie**

Cieľ 6 WBDE:
Pedagogicky
riadená integrácia
technológií

Cieľ 7 WBDE:
Efektivita a
zameranie učenia

Cieľ 8 WBDE:
Rozvoj digitálnej
gramotnosti

Cieľ 17 WBDE:
Posilnenie a
autonómia v
digitálnom
vzdelávaní

**Pracovný smer 4:
Sociálna
prepojenosť a
vzťahy**

Cieľ 10 WBDE:
Sociálna
prepojenosť v
digitálnom
vzdelávaní

Cieľ 11 WBDE:
Digitálne vzťahy a
sociálny wellbeing

Cieľ 12 WBDE:
Aktívne učenie

**Pracovný smer 5:
Fyzický a
kognitívny
wellbeing**

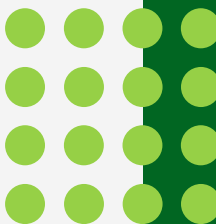
Cieľ 4 WBDE:
Fyzický wellbeing
v digitálnom
vzdelávaní

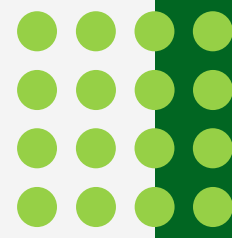
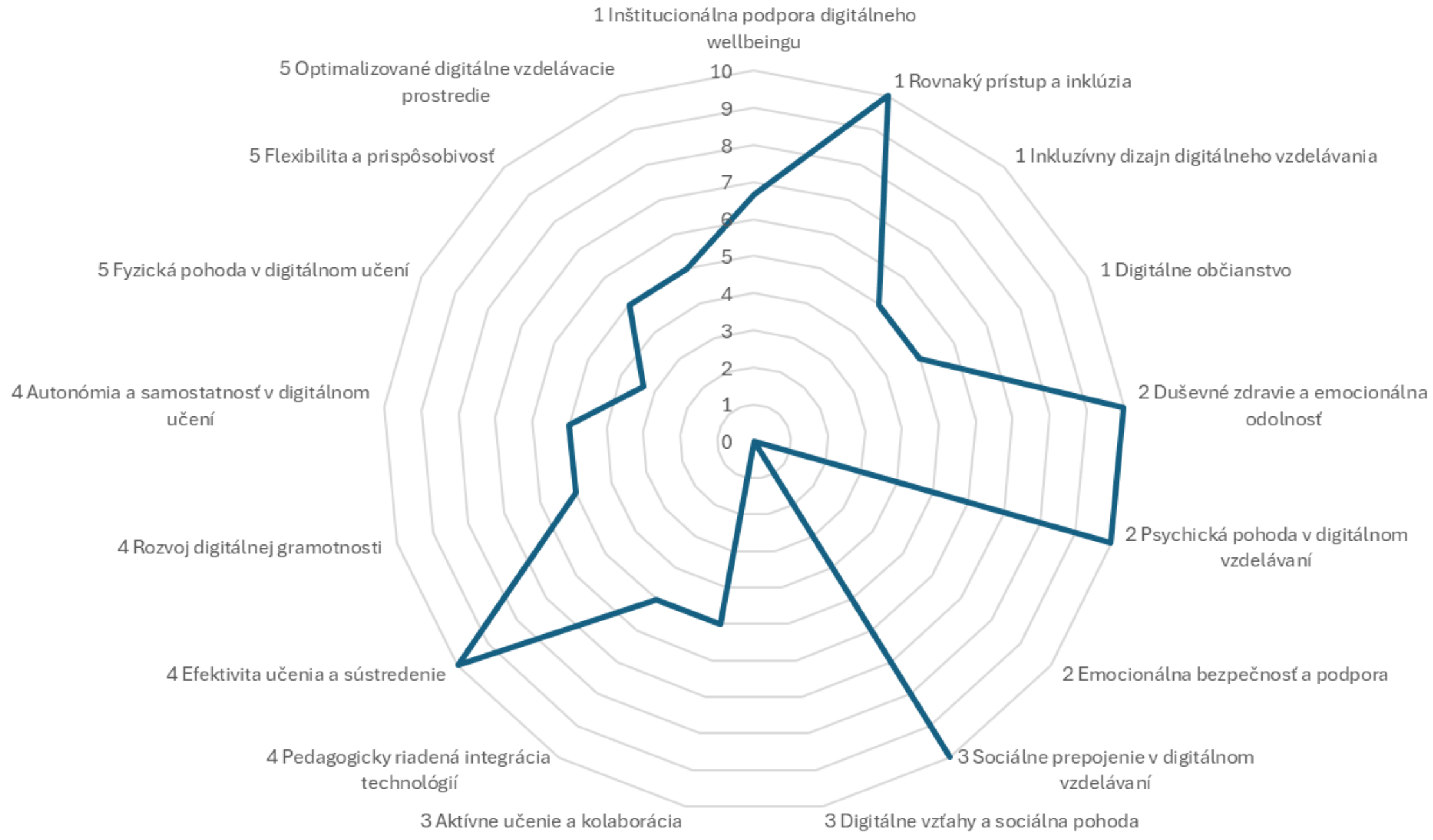
Cieľ 13 WBDE:
Flexibilita a
adaptabilita v
digitálnom
vzdelávaní

Cieľ 16 WBDE:
Optimalizované
digitálne
vzdelávacie
prostredie



Workstream	Cieľ	Výstup	Praktické ukazovatele	✓ splnené?		Hodnotenie
1. Inštitucionálna podpora a integrácia do politik	Inštitucionálna podpora digitálneho wellbeingu	Škola uprednostňuje duševné zdravie a pohodu prostredníctvom celosystémového, celoškolského prístupu, pričom zabezpečuje udržateľnosť a pozitívnu digitálnu kultúru.	Jasne formulovaná stratégia digitálneho wellbeingu	☒	TRUE	7
			Existencia pravidiel, politiky a dokumentov podporujúcich duševné zdravie	☒	TRUE	
			Pravidelné školenia zamestnancov	☐	FALSE	
	Rovnaký prístup a inklúzia	Všetci študenti majú rovnaký prístup k digitálnym vzdelávacím nástrojom a zdrojom s podporou prispôbenou individuálnym potrebám.	Škola má systém identifikácie individuálnych potrieb	☒	TRUE	10
			Škola aktívne odstraňuje digitálne bariéry (napr. dostupnosť pomôcok, asistencie, podpory)	☒	TRUE	
	Inkluzívny dizajn digitálneho vzdelávania	Digitálne nástroje a prostredia sú navrhnuté tak, aby boli inkluzívne a prístupné pre všetkých študentov, čím sa podporuje rovnosť a použiteľnosť.	Pri výbere technológií sa kladie dôraz na prístupnosť (napr. zrakové, sluchové, motorické bariéry)	☐	FALSE	5
			Škola testuje prístupnosť a pravidelne získava spätnú väzbu od študentov.	☒	TRUE	
	Digitálne občianstvo	Študenti sú vzdelávaní v zodpovednom, etickom a bezpečnom používaní digitálnych nástrojov, čo podporuje občiansku angažovanosť a osobnú bezpečnosť.	Realizujú sa pravidelné vzdelávacie aktivity, workshopy alebo kampane zamerané na digitálne občianstvo a bezpečnosť	☐	FALSE	5
			Škola má jasne definované pravidlá používania technológií	☒	TRUE	
2. Mentálna a emocionálna pohoda	Duševné zdravie a emocionálna odolnosť	Študenti a pedagógovia sú vybavení na to, aby sa vyrovnali s problémami emocionálneho a duševného zdravia a podporovali odolnosť v digitálnom	Škola ponúka pravidelné vzdelávanie pedagógov o mentálnom zdraví	☒	TRUE	10
			Škola ponúka zdroje pomoci			





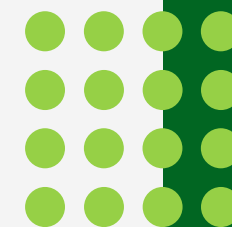
Odporúčania a závery

Vyhnuť sa medicinizácii DWB

Uznanie hedonických a eudaimonických skúseností

Časová premenlivosť a individualita

Uznanie ambivalencie



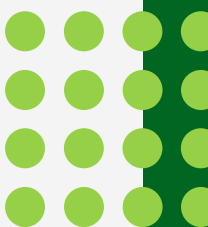
Odporúčania a závery

Potrebné komplexné modely:

Jednoduché príčinné závery môžu byť zavádzajúce.

Digitálnu pohodu treba chápať ako dynamický systém ovplyvnený:

- Osobnými faktormi.
- Materiálnou povahou zariadení (napr. smartfónov).
- Sociálnymi a situačnými normami, očakávaniami a rituálmi.



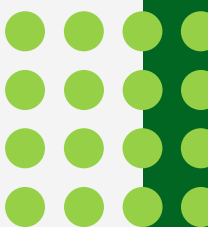
Cesta k digitálnej pohode:

Zapojenie mladej generácie a reflexia

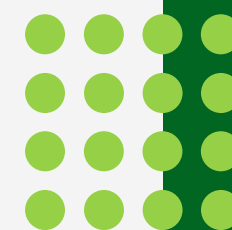
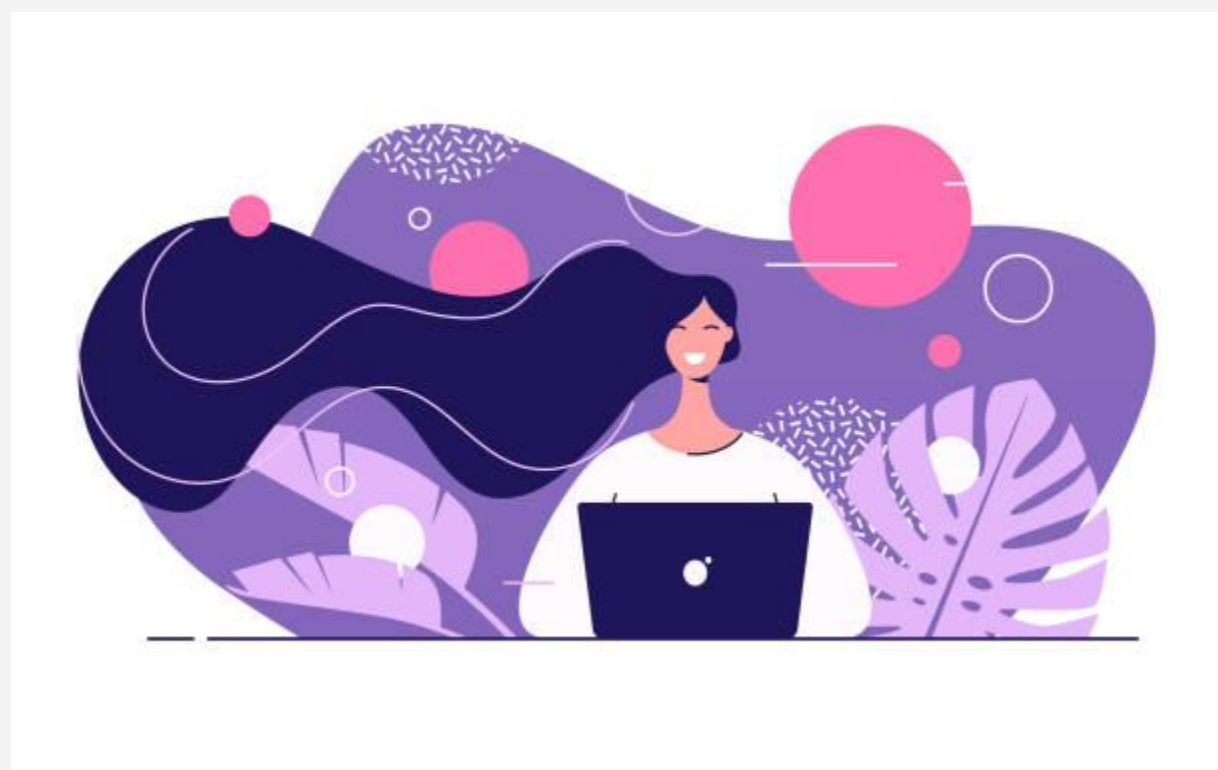
pochoopenie interakcií medzi jednotlivcami,
zariadeniami a kontextmi.

problém nemusí spočívať v samotnom čase
strávenom pred obrazovkou.

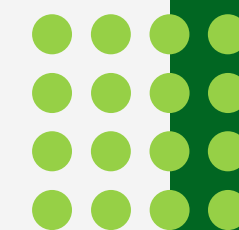
DW závisí od komplexnej súhry faktorov, ktoré
jednotlivcovi pomáhajú alebo ho brzdia.



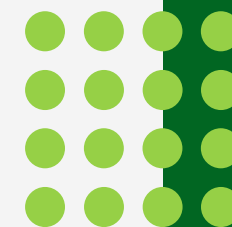
„Ľudia dosahujú digitálnu pohodu, keď zažívajú maximálne kontrolované potešenie a funkčnú podporu, spolu s minimálnou stratou kontroly a funkčným poškodením.“ (Abeele, 2021)

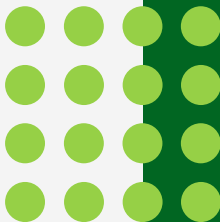


AI ako komunikačný partner: budúcnosť alebo už realita?

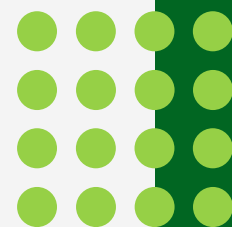


Experimenty s Google





Experimenty s Google





ĎAKUJEM ZA POZORNOSŤ

Annamária Brijáková
annamaria.briakova@vudpap.sk

