



VÝSKUMNÝ ÚSTAV
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE

Metodický pokyn

Digitálna duševná pohoda

Rovnováha vo svete technológií

Vypracovali:

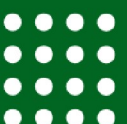
Mgr. Annamária Brijáková, PhD.

Mgr. Michal Božík

Mgr. Lukáš Čuchor



Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie
Cyprichova 42, 831 05 Bratislava
02/4342 0973, vudpap@vudpap.sk, www.vudpap.sk



Digitálna duševná pohoda

Rovnováha vo svete technológií

Tento metodický materiál je navrhnutý tak, aby slúžil ako komplexný sprievodca pre pracovníkov centier poradenstva a prevencie (psychológov, špeciálnych pedagógov a iných odborníkov) pri práci s deťmi, rodičmi a učiteľmi. Poskytuje ucelený pohľad na koncept digitálnej pohody, jej rozmery, súvisiace modely a praktické tipy pre implementáciu v preventívnej práci.

Ako možno dokument použiť:

1. Ako usmernenie pre vlastnú prácu:

- a. **Základ pre porozumenie digitálnej pohode:** Dokument poskytuje definíciu digitálnej pohody a jej kľúčové rozmery. Odborníci tak získajú ucelený teoretický rámec pre pochopenie tohto komplexného konceptu.
- b. **Aplikácia modelu PERMA:** Model PERMA vám pomôže štruktúrovať diskusie o pozitívnych aspektoch digitálneho prostredia a zamerať sa na budovanie pozitívnych emócií, zapojenia, vzťahov, zmyslu a úspechu v digitálnom živote detí a dospelých.
- c. **Komplexný prístup:** Materiál zdôrazňuje, že DP je dynamický systém ovplyvnený osobnosťou, technológiami a sociálnymi normami, nie len problém sebadisciplíny. To vám pomôže vyhnúť sa zjednodušeným záverom a pristupovať k problémom s technológiami holisticky.
- d. **Uznanie ambivalencie a individuálnych rozdielov:** Dokument upozorňuje na to, že digitálne prostredie prináša protichodné pocity a že univerzálne riešenia neexistujú. To je dôležité pre individualizovaný prístup k deťom a rodinám.
- e. **Vyhýbanie sa medicinizácii:** Materiál explicitne varuje pred unáhleným prisudzovaním diagnóz, keď niekto trávi viac času s technológiami. To je kľúčové pre udržanie preventívneho a rozvojového zamerania.

2. Priamou prácou s deťmi a mládežou:

- a. **Sebareflexia a diskusia:** Preventisti môžu využiť „Otázky na zamyslenie“ ako východiskový bod pre vedené diskusie s deťmi o ich digitálnych návykoch a pocitoch. „Tipy pre prax“, ako napríklad mapovanie pocitov alebo denníkové záznamy, podporujú sebareflexiu a uvedomenie si vplyvu technológií.
- b. **Zameranie na zmysluplné využitie technológií:** Odborníci môžu viesť deti k vnímaniu technológií ako nástrojov na učenie, tvorbu a prehlbovanie záujmov, nie len na pasívnu konzumáciu.

3. Ako usmernenie/školenie pre rodičov a učiteľov:

- a. **Edukačný základ:** Materiál poslúži ako podklad pre prezentácie alebo workshopy pre rodičov a učiteľov o digitálnej pohode, jej dôležitosti a praktických stratégiách.
- b. **Otvorená komunikácia:** Zdôraznenie potreby otvoreného dialógu o používaní technológií v rodine a v škole.
- c. **Príklad dospelých:** Poukázanie na kľúčovú úlohu dospelých pri modelovaní zdravých digitálnych návykov a podporovaní detí na ich individuálnej ceste k DP.

- d. **Reakcia na konflikty:** Adresovanie častých problémov, ako sú konflikty súvisiace s časom stráveným pred obrazovkou, a ponúknutie komplexnejšieho pohľadu na riešenie.

Celkovo je tento dokument navrhnutý tak, aby pomohol odborníkom efektívnejšie sprevádzať deti a dospelých digitálnym svetom a podporovať ich v budovaní zdravej a vyváženej digitálnej pohody.

Čo (nie) je digitálna pohoda?

Digitálna pohoda (z angl. wellbeing) neznamená úplné obmedzenie technológií, ale ich **vedomé a vyvážené používanie**. Rovnako ako fyzická alebo psychická pohoda, aj digitálna pohoda (DP) je o tom, **ako sa cítime a fungujeme** pri používaní technológií a ako ovplyvňujú našu pohodu.

DP je tiež často mylne chápaná ako prevencia závislostí. V skutočnosti však ide o komplexný systém ovplyvnený mnohými faktormi, a nie len časom stráveným pred obrazovkou. Pri hodnotení DP sa teda treba pýtať: **pomáhajú nám technológie rásť, cítiť sa dobre, alebo nás vyčerpávajú?** Technológie môžu byť nástrojmi tvorby, spojenia a učenia, no môžu nás aj zahlcovať a rozptyľovať. Kvalita nášho vzťahu k digitálnym technológiám je preto kľúčová.

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

Možno teda povedať, že ľudia dosahujú DP, keď zažívajú maximálne kontrolované potešenie a funkčnú podporu pri používaní technológií s minimálnou stratou kontroly a poškodením (Vanden Abeele, 2021).

Otázky na zamyslenie:

- Čo pre vás znamená digitálna pohoda?
- Kedy cítite, že digitálne technológie narúšajú vašu pohodu?

Rozmery digitálnej pohody

DP môžeme rozdeliť na niekoľko základných kategórií:

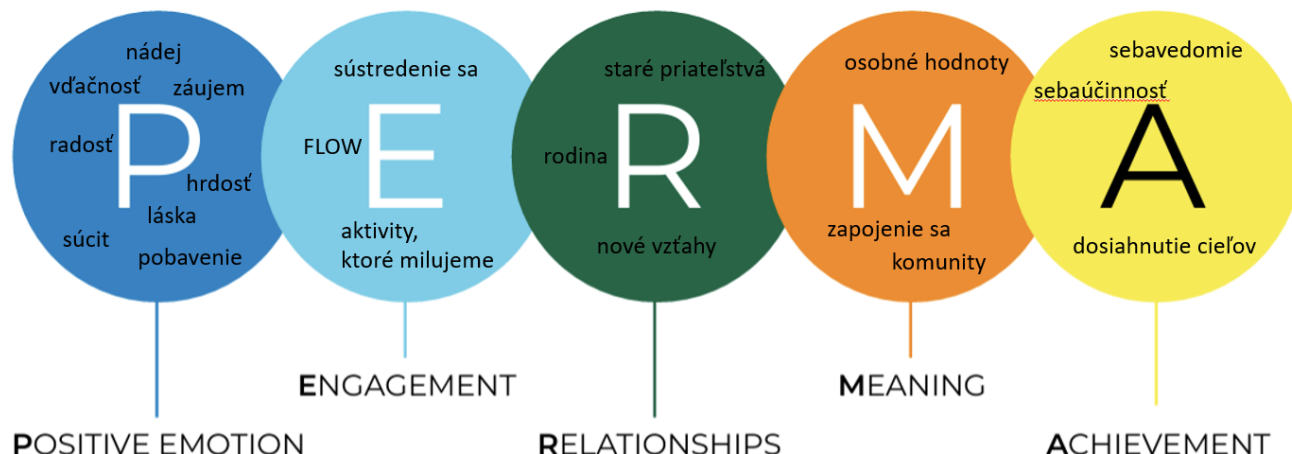
-  **Mentálna DP** sa týka našej schopnosti sústrediť sa, spracúvať informácie a zvládať kognitívne nároky digitálneho sveta.
-  **Emocionálna DP** reflektuje to, ako sa cítime pri a po používaní technológií - napríklad, či nás naplňujú alebo skôr vyčerpávajú, či nám sociálne siete zvyšujú úzkosť alebo pocit radosti.
-  **Sociálna DP** odkazuje na naše vzťahy - ako technológie ovplyvňujú našu komunikáciu, pocit prepojenosti, dôveru a spolupatričnosť.
-  **Fyzická DP** sa zameriava na to, ako digitálne návyky vplyvajú na naše telo - od pohybu, cez spánok až po zdravie očí.

Každý z týchto rozmerov môže byť oslabený aj posilnený tým, ako s technológiami zaobchádzame.

Otázky na zamyslenie:

- Podporujú technológie naše životné ciele?
- Pomáhajú nám cítiť sa dobre, spájať sa s druhými, tvoriť a rozvíjať sa?
- Alebo nás stresujú, oberajú o pozornosť a energiu?

Model PERMA v digitálnom prostredí



Model PERMA (Seligman, 2018) je koncept pozitívnej psychológie, ktorý identifikuje päť charakteristík, ktoré môžu tvoriť základ wellbeingu človeka a možno ho uplatniť aj v rámci digitálneho prostredia.

P - Pozitívne emócie

- Uvádžajú nás do pozitívneho stavu, ktorý nám uľahčí zvládnutie danej situácie. Tieto emócie prispievajú k našej celkovej spokojnosti a môžu byť podporované napríklad komunikáciou s blízkymi, inšpiratívnym obsahom alebo zmysluplnou prácou v digitálnom prostredí.

E - Engagement (zapojenie)

- Je úplné ponorenie sa do činnosti alebo vedomé sústredenie sa na úlohu (tzv. flow).
- Môže to byť tvorivá činnosť, hra, programovanie alebo akákoľvek zmysluplná aktivita. S digitálnymi technológiami môžeme flow podporiť, ale aj narušiť - napríklad notifikáciami alebo multitaskingom.

R - Relationships (vzťahy)

- Jedným z najvýznamnejších faktorov, ktoré ovplyvňujú našu digitálnu pohodu, sú vzťahy. Pozitívne sociálne väzby nás dokážu ochrániť pred stresom, poskytnúť oporu a prispieť k nášmu osobnostnému rastu.

- Technológie nám umožňujú byť v kontakte s ľuďmi, s ktorými by sme sa inak nestretli, zdieľať životné udalosti, či navzájom si pomáhať. Zároveň však platí, že digitálne interakcie môžu niekedy nahrádzať hlbšie kontakty.

M - Meaning (zmysel)

- DP má aj hlboký osobný a existenciálny rozmer. Pocit, že náš život má zmysel, je veľmi dôležitý pre našu duševnú pohodu.
- Často pramení z našich osobných hodnôt a z pocitu, že sme súčasťou niečoho väčšieho, na čom nám záleží. Cílené a vedomé používanie technológií nám môže pomáhať budovať sebavedomie, sebaúčinnosť a podporovať realizáciu našich cieľov.

A - Achievement (úspech)

- Súčasťou tohto modelu je aj pocit úspechu - teda vedomie, že dokážeme napredovať, rozvíjať sa a dosahovať svoje ciele. Úspechy, aj tie malé, v nás posilňujú pocit kompetencie a sebaúčinnosti.
- Technológie nám v tom môžu pomáhať, napríklad prostredníctvom aplikácií na plánovanie, vzdelávanie, tvorbu či spoluprácu. Ak ich využívame cieľavedome, môžu byť silným nástrojom osobného rozvoja.

Otázky na zamyslenie (s deťmi/rodičmi/učiteľmi):

- Kedy naposledy ste zažili v digitálnom prostredí niektorú z pozitívnych emócií? A vďaka čomu?
- Máte nejakú aktivitu v digitálnom prostredí, pri ktorej sa cítite úplne ponorení?
- Ktorý vzťah vo vašom živote sa vám vďaka digitálnym nástrojom podarilo udržať alebo dokonca prehĺbiť?
- Máte pocit, že vám technológie pomáhajú naplňovať vaše hodnoty a ciele, alebo vám ich skôr komplikujú?
- Aké úspechy ste dosiahli vďaka digitálnym nástrojom?

Prečo hovoriť o DP?

V online svete dnes nie sú najcennejšie dáta, ale naša pozornosť, ktorú sa snažia technologické firmy získať a využiť pre svoj prospech. Médiá častokrát uplatňujú praktiky, ktoré narušajú našu schopnosť rozhodovať sa, sústrediť sa a cítiť sa pri používaní technológií “v pohode”.

Digitálne zariadenia nás zároveň robia neustále dostupnými, čo často vedie k vyčerpaniu, strate hraníc medzi prácou a oddychom, či k narušeniu spánku. Síce sme viac prepojení ako kedykoľvek predtým, zároveň však narastá pocit osamelosti a izolácie.

DP je dynamický proces, ktorý sa mení spolu s tým, ako sa mení náš život, technológie a spoločnosť. Náš vzťah k technológiám je ovplyvnený množstvom faktorov - pracovným zaťažením, rodinnou situáciou, zdravotným stavom, ale aj tým, aké aplikácie používame.

Je dôležité upozorniť, že DP nie je len o jednotlivcovi a jeho slabostiach. Často sa na problém nadmerného používania technológií pozeráme príliš zjednodušene - ako na problém sebadisciplíny. Realita je však komplexnejšia. Technológie sú súčasťou kultúry, ekonomiky a sociálnych noriem a vplyvajú na naše správanie aj hodnoty.

Jednou z najväčších výziev v podpore DP je to, že neexistuje jedno univerzálne riešenie. Každý z nás má iný životný štýl, iné digitálne zvyky a inú motiváciu. Niekomu môže pomôcť nastaviť si limity pre sociálne siete, iný potrebuje podporu v plánovaní voľného času bez obrazoviek. Výskumy ukazujú, že opatrenia, ktoré niekomu zlepšia wellbeing, nemusia fungovať pre druhého. Aj preto je dôležité sledovať vlastnú skúsenosť a hľadať, čo funguje práve pre nás.

Otázky na zamyslenie:

- Máte vo svojom živote zavedené nejaké hranice, ako napríklad digitálny detox, zóny bez technológií alebo pravidlá používania technológií doma?
- Viete si spomenúť na aplikáciu alebo nástroj, ktorý vám pomohol cítiť sa lepšie, viac motivovane alebo sústredene?
- V ktorom období svojho života ste najviac vnímali, že technológie ovplyvňujú vaše duševné zdravie - pozitívne alebo negatívne?
- Máte pocit, že okolie od vás očakáva neustálu dostupnosť? Ako to ovplyvňuje váš každodenný život?
- Skúšali ste niekedy zaviesť digitálne návyky, ktoré vám nevyhovovali, hoci ich iní odporúčali?

Cesta k DP - praktické usmernenia

Pri práci s deťmi, rodičmi a učiteľmi je kľúčové zamerať sa na nasledujúce aspekty:

- **Zapojenie mladej generácie a reflexia:** Je kľúčové viesť deti a mladých ľudí k tomu, aby dokázali reflektovať svoju digitálnu skúsenosť. Nástroje ako mapovanie pocitov a reflexie individuálnych situácií sú dôležitou súčasťou osobnostnej výchovy.
 - **Tip pre prax:** Vyzvite deti k sebareflexii. V rámci školského i domáceho prostredia to môže zahŕňať napríklad vedené diskusie o pocitoch po používaní konkrétnych aplikácií, denníkové záznamy o digitálnych návykoch alebo jednoduché cvičenia na uvedenie si, ako technológie ovplyvňujú ich náladu a sústredenie.
- **Pochopenie interakcií medzi jednotlivcami, zariadeniami a kontextmi:** DP je ovplyvnená vzájomnými interakciami. Napríklad, trávenie času na sociálnych sieťach môže mať rôzny dopad v závislosti od toho, s kým komunikujeme (jednotlivci), aké zariadenie používame (zariadenia) a v akej situácii sa nachádzame (kontexty).
 - **Tip pre prax:** Analyzujte digitálne scenáre. S deťmi analyzujte, ako sa líši online komunikácia s kamarátmi od online komunikácie s učiteľmi a ako rôzne platformy (Instagram/Messenger/Snapchat vs. e-mail) ovplyvňujú tieto interakcie.

- **Problém nemusí spočívať v samotnom čase strávenom pred obrazovkou:** Dôležitejšia ako kvantita je kvalita. Niekedy aj dlhší čas strávený pri obrazovke môže byť prospešný, ak je využitý na zmysluplné aktivity, ktoré vedú k učeniu, tvorbe alebo budovaniu vzťahov.
 - **Tip pre prax:** Zamerajte sa na zmysluplné využitie technológií. Podporujte deti v tom, aby vnímali technológie ako nástroje na učenie, tvorbu projektov, spoluprácu alebo prehlbovanie záujmov, a nie len na pasívnu konzumáciu obsahu. Diskutujte o tom, ako sa dá „kvalitne“ tráviť čas online.
- **Digitálna pohoda závisí od komplexnej súhry faktorov, ktoré jednotlivcovi pomáhajú, alebo ho brzdia:** Neexistuje univerzálny návod pre podporu DP. Faktory ako osobné predpoklady, sociálne prostredie, typ používaných technológií a spôsob ich využívania hrajú kľúčovú rolu.

Odporúčania a závery

- **Sú potrebné komplexné modely:**
 - Jednoduché príčinné závery, ako je napríklad tvrdenie, že dlhý čas strávený pri obrazovke automaticky vedie k problémom, môžu byť zavádzajúce. Realita je zložitejšia a vyžaduje si pohľad na digitálnu pohodu ako na prepojený systém. Komplexné modely nám pomáhajú chápať, že DP ovplyvňuje viacero vzájomne súvisiacich faktorov.
 - DP treba chápať ako dynamický systém ovplyvnený:
 - **Osobnostnými faktormi:** napr. individuálna odolnosť, temperament, predchádzajúce skúsenosti s technológiami, digitálna gramotnosť a kritické myslenie.
 - **Materiálnou povahou zariadení (napr. smartfónov):** aspekty ako dizajn aplikácií, notifikácie, algoritmy, ktoré sú často navrhnuté tak, aby maximalizovali angažovanosť užívateľa, čo môže byť kontraproduktívne pre wellbeing.
 - **Sociálnymi a situačnými normami, očakávaniami a rituálmi:** ako rodinné pravidlá, očakávania zo strany kamarátov, školské prostredie alebo pracovné požiadavky formujú naše digitálne návyky a pohodu.
- **Uznanie ambivalencie:** Digitálne prostredie je plné protichodných pocitov a skúseností. Je dôležité pripustiť prežívanie pozitívnych aj negatívnych skúseností súčasne. Napríklad sociálne siete môžu byť zdrojom spojenia a zábavy, ale zároveň aj stresu a porovnávania. Schopnosť rozpoznať a spracovať túto skutočnosť je kľúčová.
- **Vyhňte sa medicinizácii DP:** To, že niekto trávi v určitom období viac času používaním technológií neznamená, že je na nich závislý. DP predstavuje dynamický stav, ktorý je potrebný aktívne formovať prostredníctvom reflexie, vzdelávania a zdravých návykov, nie unáhleným prisudzovaním diagnóz.
- **Uznanie zážitkov pre radosť a zábavu a zážitkov pre zmysluplný rast:**
 - Digitálne technológie a médiá nám môžu poskytnúť okamžité potešenie a slúžiť aj na zábavu (prehliadanie zábavných videí alebo hranie hier). Hoci tieto aktivity nemusia mať vždy dlhodobý prínos, je dôležité uznať ich legitímnosť a význam pre

odreagovanie sa a oddych. Problém nastáva, keď sa stanú jedinou alebo dominantnou formou digitálnej interakcie.

- Zážitky pre zmysluplný rast sú naopak spojené s pocitom naplnenia, zmyslu a osobného rastu. Používanie technológií na učenie sa nových zručností (napr. online kurzy, precvičovanie a učenie sa cudzieho jazyka a pod.), dobrovoľníctvo (napr. crowdfundingové platformy) alebo budovanie hlbších vzťahov (napr. pravidelné spojenie s rodinou na diaľku) môže viesť k pocitu naplnenia a trvalejšej pohody.
- **Časová premenlivosť a individualita:** DP nie je statický stav. To, čo k nemu prispieva dnes, nemusí platiť zajtra. Navyše, čo funguje pre jedného jednotlivca, nemusí fungovať pre druhého. Je nevyhnutné rešpektovať individuálne potreby a okolnosti.

Odporúčania k aktivitám, ktoré súvisia s digitálnou pohodou, sú väčšinou spojené s rovinou diskusie, zdieľania a spoločného nastavovania postupov. Škola je sociálne prostredie, v ktorom správanie aktérov obmedzujú určité pravidlá, na ktorých je vhodné sa spoločne dohovárať, prehodnocovať ich, kriticky s nimi pracovať v diskusii. Rovnako aj doma je nevyhnutné viesť otvorený dialóg o používaní technológií, spoločne si stanovovať a prehodnocovať pravidlá, a učiť sa vzájomne rešpektovať digitálne hranice všetkých členov rodiny. Spoločná dohoda a flexibilita pri adaptácii na meniace sa potreby sú pre budovanie zdravých digitálnych návykov rovnako dôležité ako v školskom prostredí.

- **Tip pre prax:** Vytvárajte spoločné pravidlá. Spoločne s deťmi diskutujte a nastavujte pravidlá pre používanie mobilných telefónov, online etiku a prevenciu kyberšikany. Vytvorte si "digitálne kódexy" založené na vzájomnom rešpekte.

Prepojenie diskusií o digitálnom svete s vlastnou sebareflexiou detí pomáha vytvoriť prostredie, kde si dokážu nájsť vlastnú rovnováhu, nastaviť si zdravé hranice a uvedomiť si, ako na ne technológie vplyvajú. Je dôležité si pamätať, že každé dieťa je iné a cesta k digitálnej pohode bude pre každého jedinečná. Preto je kľúčové, aby učitelia aj rodičia deťom v tomto procese aktívne pomáhali získavať potrebné zručnosti a boli pre nich príkladom.

- **Tip pre prax:** Buďte digitálnym sprievodcom. Dospelí zohrávajú kľúčovú úlohu nielen vo vzdelávaní, ale aj v modelovaní zdravých digitálnych návykov a otvorenej komunikácie o výzvach a benefitoch digitálneho prostredia. Podporujte mladých ľudí v hľadaní vlastných ciest k digitálnej pohode.

Otázky na zamyslenie:

- Máte skúsenosť s tým, že diskusia o obrazovkách doma vyvoláva konflikty?
- Použili ste niekedy nejaké aplikácie na DP? Pomohli vám?

(Bonusová) úloha na záver:

Skúste sa zamyslieť, akými inými aktivitami / úlohami by ste mohli prispieť k podpore digitálnej pohody.

Použité zdroje

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>

Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>

Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital Wellbeing as a Dynamic Construct. *Communication Theory*, 31(4), 932–955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>



Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie
Cyprichova 42, 831 05 Bratislava
02/4342 0973, vudpap@vudpap.sk, www.vudpap.sk

