

(IN)DEPENDENCE

Nedávná rapidní změna způsobu jakým přijímáme digitální informace a obrazy s sebou přináší mnoho estetických i sociálních problémů. Změnila se frekvence, povaha i podstata sdělení, kterým je dnes pozorovatel v prostředí digitálních médií vystaven na nejrozličnějších úrovních a skrze nejrozličnější nová média / platformy.

Ve své práci chci zkoumat závislost člověka na digitálním obsahu – zde ve významu **dependence** (např. informativní, komunikační fce nových digitálních médií) i **adikce** (např. obsesivní tendence sebeprezentace, online gaming / gambling) + sledovat korelaci mezi kontextem výše zmíněného vnímání na následnou interpretaci sledovaného. Stále narůstající objem digitálního obsahu ve veřejném prostoru a přikládání stále větší důležitosti tomuto obsahu s sebou nese mnohé změny v komunikačních i percepčních návycích.

Extrémně rychlý přechod člověka do digitální doby, nebyl provázen výzkumem impaktu na vrozenou lidskou percepci utvářenou statisíce let přímým kontaktem s reálným světem – rozdělit bychom problémy mohli na vlivy **fyzilogické** (vliv modrého světla z obrazovek na procesy v mozku / fyzioterapeutické problémy spojené s obsluhou (námaha šlach v ruce, nepřírozené ohýbání krční páteře)), **behaviorální** (vzorce reakcí na reálný stresor x virtuální stresor / omezený časový rámec pro kritický estetický soud / narušení průběhu mezilidské informační výměny), **sociální** (otázka důvěryhodnosti videozáznamu v době jeho možné editace v reálném čase / zneužití vrozených archetypálních atributů vnímání ke komerčním účelům / aj.) a také **ekologické** (uložení obrovského objemu a zvyšující se nároky na operační rychlost online prostředí dat klade stále vyšší nároky na údržbu a správu digitálního obsahu + sekundární ekologický impakt navázaný na propagovaný obsah).

Neomezené možnosti digitálního prostředí člověka, navyklého evolučně naopak na omezenou škálu možností, může vést k atrofii jeho obrazotvornosti a abstraktního myšlení, jelikož tam, kde není nutnost představovat si, vymýšlet / vytvářet imaginaci nějaký obraz a tím “překonávat překážky” neprobíhá vývoj*. Často je věnována větší pozornost neexistujícímu světu za screenem než reálnému světu kolem nás. Lidé chronicky závislí na mobilních telefonech a soc. sítích (nomofobie) mají prokazatelně horší vztahy se svým okolím, nedokážou se dobře soustředit a často trpí sociálními fobiemi** – proto je jedním z okruhů mého zkoumání bližší ohledání mechanismů motivace jedince k participaci na digitálním sdělení.

* ***The Evolution of Imagination: An Archaeological Perspective***

Steven Mithen; SubStance, 2001 / Vol. 30, No. 1/2 / Special Issue:

On the Origin of Fictions: Interdisciplinary Perspectives, str. 28-54 / ISSN 1527-2095

** ***Nomophobia and its relationship with depression, anxiety, and quality of life in adolescents***

Manu Sharma, Amandeep, Devendra Mohan Mathur, Jitendra Jeenger;

Industrial Psychiatry Journal / 2019 / 28(2): str. 231–236 / ISSN 0972-6748

Během pandemie COVID-19 se také mezi odborníky na marketing a nová média rozšířil interní pojem “**násilná digitalizace**”, kdy se mnohé služby začaly z offline světa přesouvat výlučně do digitálního / online prostředí. Instituce, firmy a prodejci po dvouletém období lockdownů již dnes přirozeně očekávají, že má převážná část populace nějaké “smart” zařízení a tomu postupně přizpůsobují své fungování a služby.

Druhým aspektem je zde také stále vyšší náročnost obsluhy datových nosičů a digitálních rozhraní. Mnohé z toho, co digitalizace, nová zařízení a média přinesla, je velmi užitečné, mnohdy mohou tyto prostředky významně pomáhat a nezřídka dokáží i zachránit život – je však velmi patrný generační rozdíl, kdy není pamatováno na uživatelskou přívětivost pro všechny věkové vrstvy.

Aktuální stav řešení

Současné snahy o nápravu této problematiky jsou značně omezené, aby se pak často staly jen doporučením a výsledky odborných šetření jsou zveřejňovány často bez nástinu strategie komplexního řešení – aktuálními možnostmi jsou zde dnes dobrovolná nastavení na zařízeních pomáhající eliminovat nadbytečné notifikace nebo upozorňující na čas strávený u obrazovky mobilního telefonu / tabletu; snaží se redukovat také informační šum komunikačních platforem. Tuto možnost ale reálně využívá jen malé procento uživatelů, ostatní jsou naopak zpravidla z přílivu podnětů extrémně nadšeni (tyto saturují vrozenou touhu člověka objevovat a poznávat) - představuje pro uživatele jakési jejich spojení s nekonečnou (leč virtuální) celosvětovou společností, s prostorem nekonečných možností. Ekologické problematice celé věci je aktuálně věnována téměř nulová pozornost.

User research / Výzkumný vzorek

Pro následnou designérskou práci v tématu závislosti na mobilních telefonech / sociálních platformách je nejprve třeba odhalit pro “**digitální sdílení**” (rozumějme tímto pojmem digitální komunikaci a prožívání spojené s digitálním obsahem) **motivaci** ke konzumaci digitálního obsahu a najít také **práh / spouštěč** – moment, kdy po variantě digitálního sdílení sáhne. Dalším faktorem je také **preferovaná aplikace / prostředí** pro digitální sdílení – aplikace mají pokaždé jiné atributy i funkce a jejich opakované používání vede ke zvyku konzumovat informace právě skrze tyto aplikace (Facebook / Instagram / TikTok / online gaming / etc.) a právě v daném zobrazovacím formátu – proto jsou nejčastěji pokládány do souvislosti se vznikem závislosti a přirozeně každá má jiná úskalí.

Pro lepší pochopení a porovnání vývoje zkoumaného fenoménu ve společnosti a v čase + diverzifikace návyků napříč různými věkovými a sociálními skupinami je také třeba nasbírat **demografická data**.

Zamýšlený cíl

Zamýšleným cílem je tvorba aplikace / rozhraní, skrze které bude možné stimulovat závislost jedince na digitálních informačních nosičích. Hlavním momentem je zde ale **dobrovolná volba používání** tohoto produktu, který by měl být schopen působit na všechny principiálně stejně, jeho sdělná podstata bude ale na každého promlouvat jiným – “terapeutickým” – jazykem. Právě dobrovolnost je zásadní, jelikož nelze předpokládat smysluplnou a trvalou změnu nastolením tvrdých a nepříjemných restrikcí.

Hlavní úkolem rozhraní by pak bylo krátkodobé (v řádech minut, ale není zde vyloučen i delší časový úsek) avšak reálné “odpojení” zařízení od internetové sítě – za předem pečlivě stanovených bezpečnostních podmínek a po prvotním vstupu uživatele; jeho vlastním stanovení priorit používání a po personalizaci funkčnosti dle jeho volby.

Pro účely motivace uživatele k aktivnímu využívání takového rozhraní by v závislosti na délce “odpojení” byl seznámen s údaji o prospěšnosti svého jednání (např. kolik elektického proudu se tím ušetřilo + komparace z reálného života vycházející z reality uživatele každodennosti (via demografická data + prvotní nastavení), jak to prospělo jeho zraku, etc.).

Cílem není demonizovat všechny digitální informační nosiče a všem je vytrhnout z rukou – je spíše třeba poukázat na problematiku jejich nadužívání a nastínit jiné, další možnosti jejich začlenění do našeho každodenního života.

Zdroje

Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice

Hilarie Cash, Cosette D Rae, Ann H Steel and Alexander Winkler

Current Psychiatry Reviews; 2012; 8(4): 292–298.

ISSN: 1573-4005 / doi: 10.2174/157340012803520513

Social Network Site Addiction - An Overview

Cecilie Chou Andreassen, Stale Pallesen

Current Pharmaceutical Design; 2014; 20(25): 4053-61.

ISSN: 1381-6128 / doi: 10.2174/13816128113199990616

Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues

Mark D Griffiths

Journal of Addiction Research & Therapy; 2013; 4(5)

ISSN: 2155-6105 / doi: 10.4172/2155-6105.1000e118

Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse

Christian Montag, Peter Walla

Cogent Psychology; 2016; 3(1); article no. 1157281

ISSN: 23311908 / doi: 10.1080/23311908.2016.1157281

Smartphone Addiction and Beyond: Initial Insights on an Emerging Research Topic and Its Relationship to Internet Addiction

Éilish Duke, Christian Montag

Internet Addiction; 2017; pp 359–372

ISBN: 978-3-319-46276-9

Digital harm and addiction: An anthropological view

Theodora Sutton

Anthropology Today; 2020; 36(1):17-22

ISSN: 1467-8322 / DOI:10.1111/1467-8322.12553