

# Digitální wellbeing a dezinformace

Adéla Lábusová

**npi** | Národní pedagogický institut  
České republiky



# Kybersvět není spouštěč, ale zesilovač

**HOW PEOPLE IGNORED EACH OTHER...**



**...BEFORE SMARTPHONES**

[This Is How People Ignored Each Other Before Smartphones – Funny \(chameleonmemes.com\)](https://chameleonmemes.com)

[https://en.wikipedia.org/wiki/Peder\\_Severin\\_Krøyer\\_1881](https://en.wikipedia.org/wiki/Peder_Severin_Krøyer_1881)

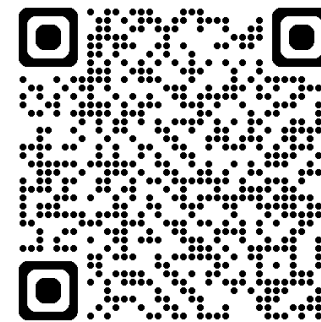
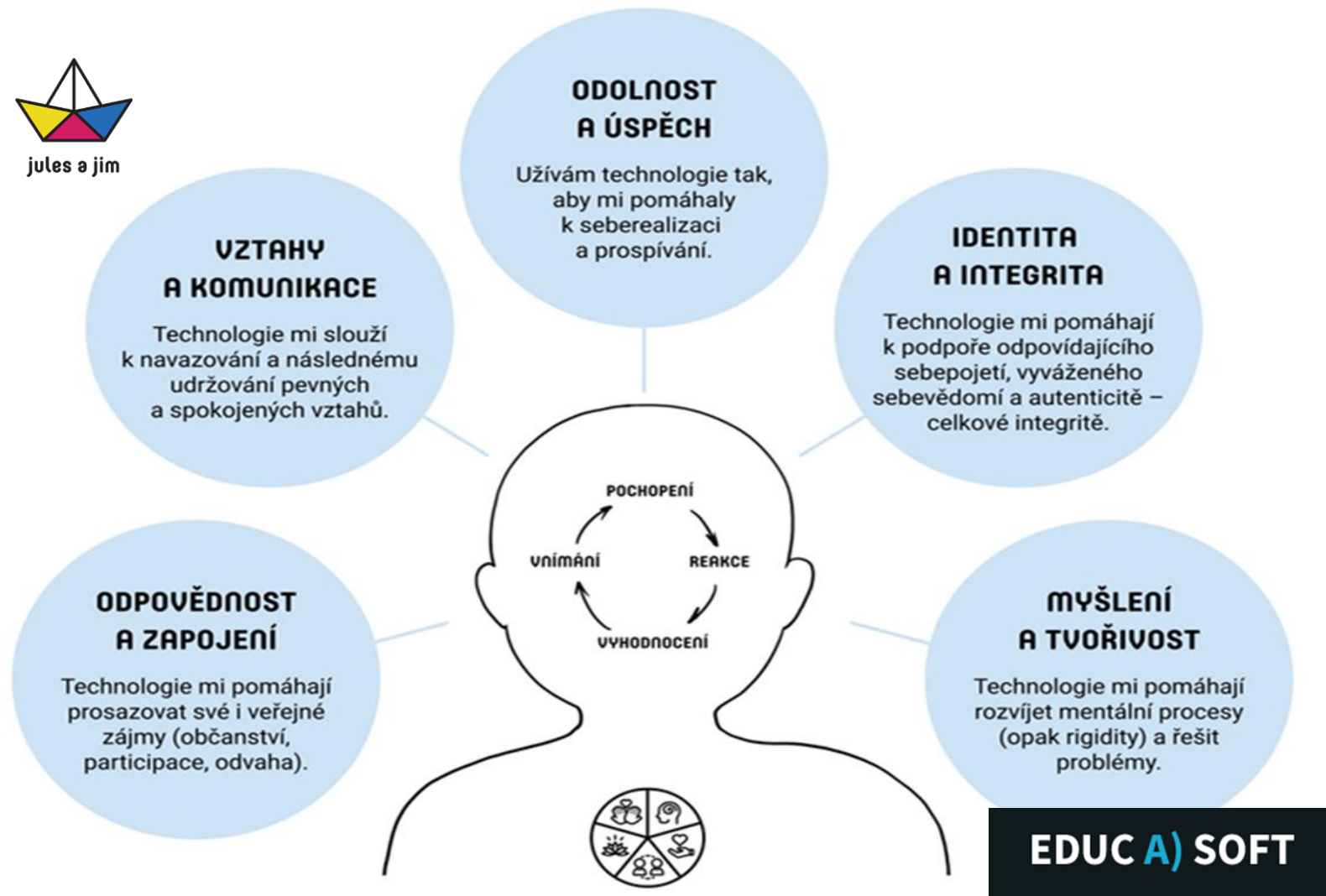




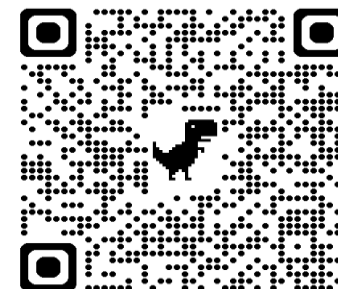
# Digitální wellbeing je dovednost užívat digitální technologie ke svému rozvoji a spokojenosti



jules a jim



Online kurz Labyrint sítě a ráj srdce.

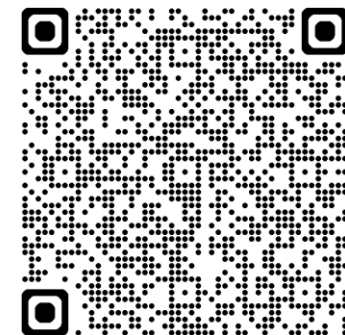


Debata u kulatého stolu o digitálním wellbeingu ve školách. Národní pedagogický institut ČR. (2024, 22. 2.)

# Microsoft Copilot (2024). Co byste navrhla jako obsah přednášky na téma dezinformace? 27. 9. 2024

1. **Ověřujte zdroje:** Předtím, než uvěříte nebo sdělíte informaci, ověřte ji z více důvěryhodných zdrojů, například z renomovaných zpravodajských webů, oficiálních vládních stránek, odborných publikací<sup>1</sup>.
2. **Kritické myšlení:** Přemýšlejte o tom, co čtete. Zeptejte se sami sebe, kdo je autorem informace, jaké má motivy a zda jsou uvedené důkazy podložené<sup>2</sup>.
3. **Diskutujte a vyvracejte dezinformace fakty:** Pokud narazíte na dezinformaci, upozorněte na ni ostatní. Diskuze a vzdělávání jsou klíčové<sup>1</sup>.
4. **Používejte nástroje pro ověřování faktů:** Například Snopes nebo FactCheck.org<sup>1</sup>.
5. **Nepřeposílejte neověřené zprávy a nahlaste dezinformace.**

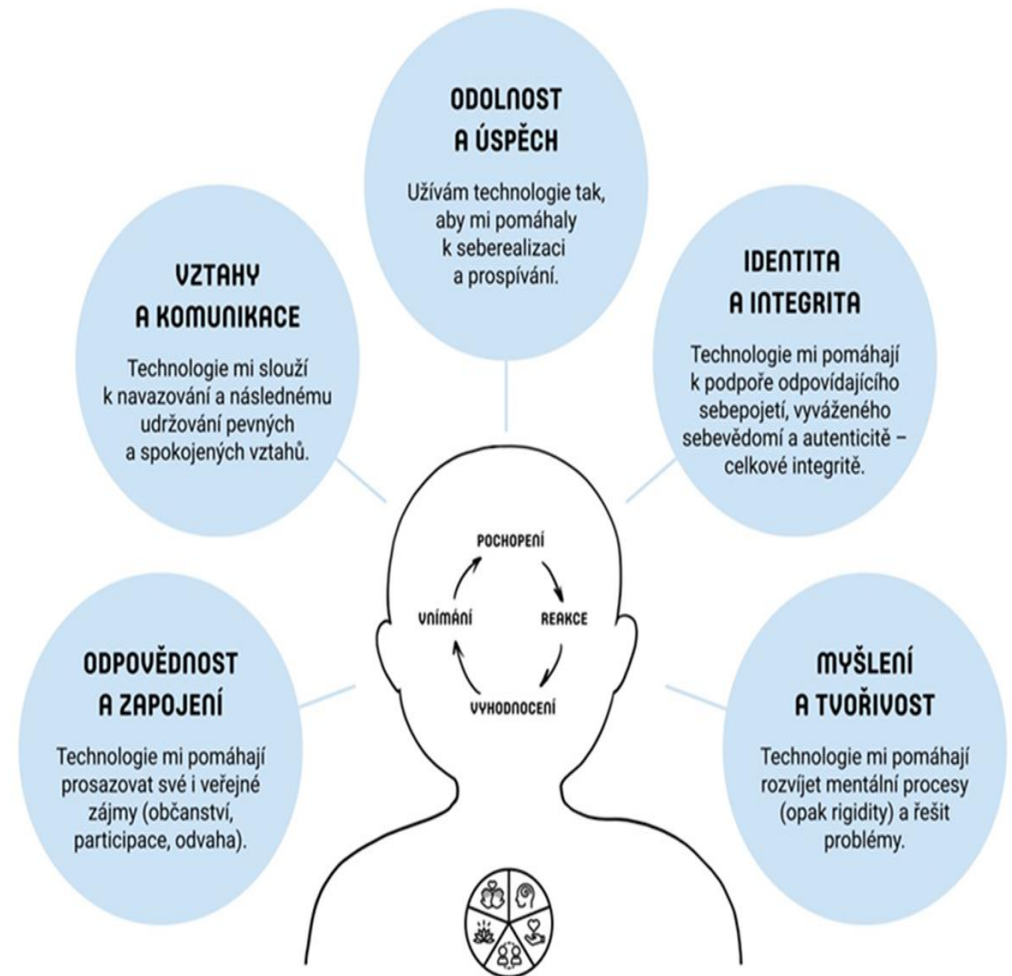
Nehýbková, Eliška and kol. (2018). **DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE A PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY**. Výzkumná zpráva, Fakulta sociálních studií Masarykovy univerzity, Brno, s. 13–14.



- Především **nemožnost** nebo **neschopnost třídít, ověřovat** relevanci informací a jejich komplexnost.
- ... velmi **selektivní při výběru informací**. Snaží se vybírat takové informace, **aby si udrželi pozitivní obraz** svého chování...
- ... vnímají lidi s jiným životním stylem ve svém okolí jako **nepřátelské nebo problematické**.
- **Důvěryhodnější jsou pro ně takové zdroje, které jim vyjadřují podporu, pochopení a osobní respekt.**

# (Nehýbková, 2018)

... nekritické přijímání nekvalitních a neodborných informací o stravování, sdílení a zkreslování vlastních „úspěchů“ v hubnutí **ve snaze zachovat si pozitivní sebeobraz...**



# Dezinformace vs. Misinformation Misbelief

Dezinformace – vědomý/záměrný klam. Misinformation – víra v informaci.

Misbelief (mylná představa, nesprávná víra, blud) – **nedůvěra** (Ariely, D.(2024). Nesmyslnost. PRÁH.)

„... mechanismus, který... **napadá téměř všechny aspekty osobnosti.**“

(Koubský, P. (2024). Dezinformace jsou pro lidstvo problém číslo jedna, blokují řešení všeho ostatního. Deník N, 21. září 2024.)

# Interpretace (vliv obrazovek)

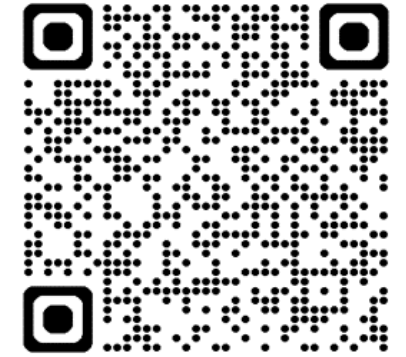
„Vzhledem k tomu, že **negativní účinky používání mobilních telefonů jsou úměrné času strávenému** s nimi a nejvíce **devastují** nejmladší děti, **logicky** z toho vyplývá, že by děti **měly dostávat mobilní telefony až v pubertě...**“

[Jak nástup digitální technologie negativně ovlivňuje mysl a budoucnost našich dětí | Přítomnost.cz \(pritomnost.cz\)](#)

Stránský, J. M. (2023). Otevřený dopis vládě, MZ, MŠMT, České pediatrické společnosti a dalším zainteresovaným osobám/organizacím. Praha.



# Interpretace



„O tom, které děti považujeme za problematické uživatele, **rozhodují doprovodné jevy v chování, nikoliv čas** strávený před obrazovkami.“

„Odborníci na online **chování se postupně odklánějí od kritéria doporučované délky času** stráveného u obrazovek (**2 hodiny** denně). V souladu s nejnovějšími poznatky tuto hranici určují doprovodné symptomy a jevy (nikoliv čas před obrazovkami).“

# Data?

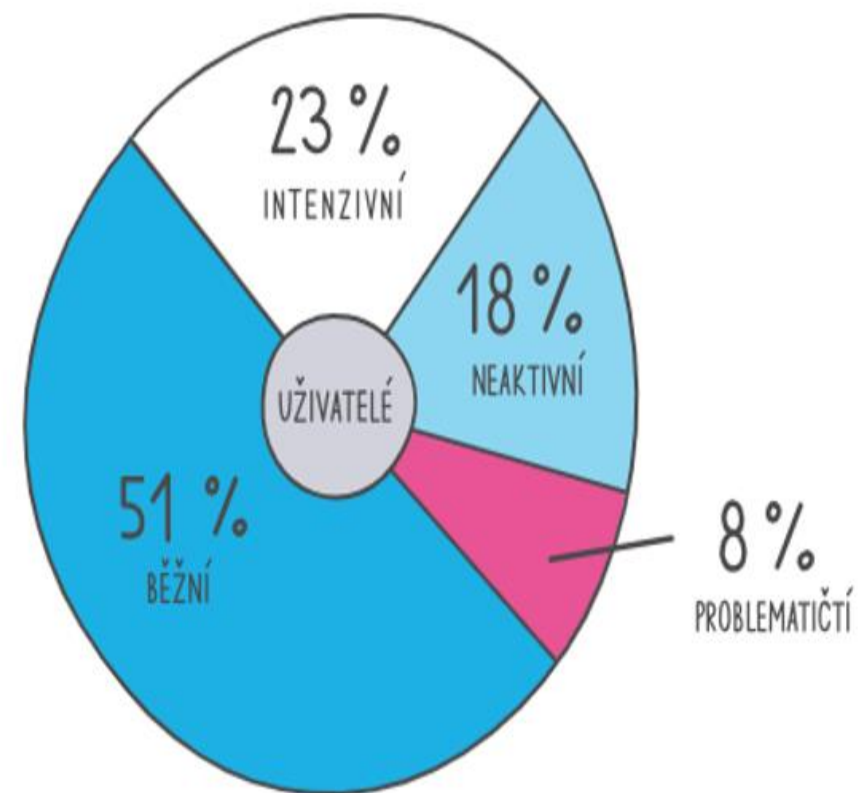
(Stránský, 2023)

„Celých **74 % dnešní** české mládeže tráví svůj volný čas místo hraní a interakce s vrstevníky v reálném světě raději na sociálních sítích, kde do obrazovek **zírají v průměru až 9 hodin** denně.“

Zdravá generace

35 % – 4 h

9 % – 7 h



# Sociální sítě a gaming • Zdravá Generace (zdravagenerace.cz)

„Na zjištěná data lze nahlížet i obráceně – 92 % dětí výrazný problém nemá. Zároveň platí, že upozorněním na potenciální problém u malé části dětské populace nechceme užívání sociálních sítí demonizovat. Výsledky nejnovějšího výzkumu totiž v zásadě potvrzují naše předcházející zjištění: sociální sítě a elektronická média jsou zcela přirozeným nástrojem, který k naší nejmladší generaci neodmyslitelně patří a do značné míry ovlivňuje jejich úspěch v kolektivu a životní spokojenost.“

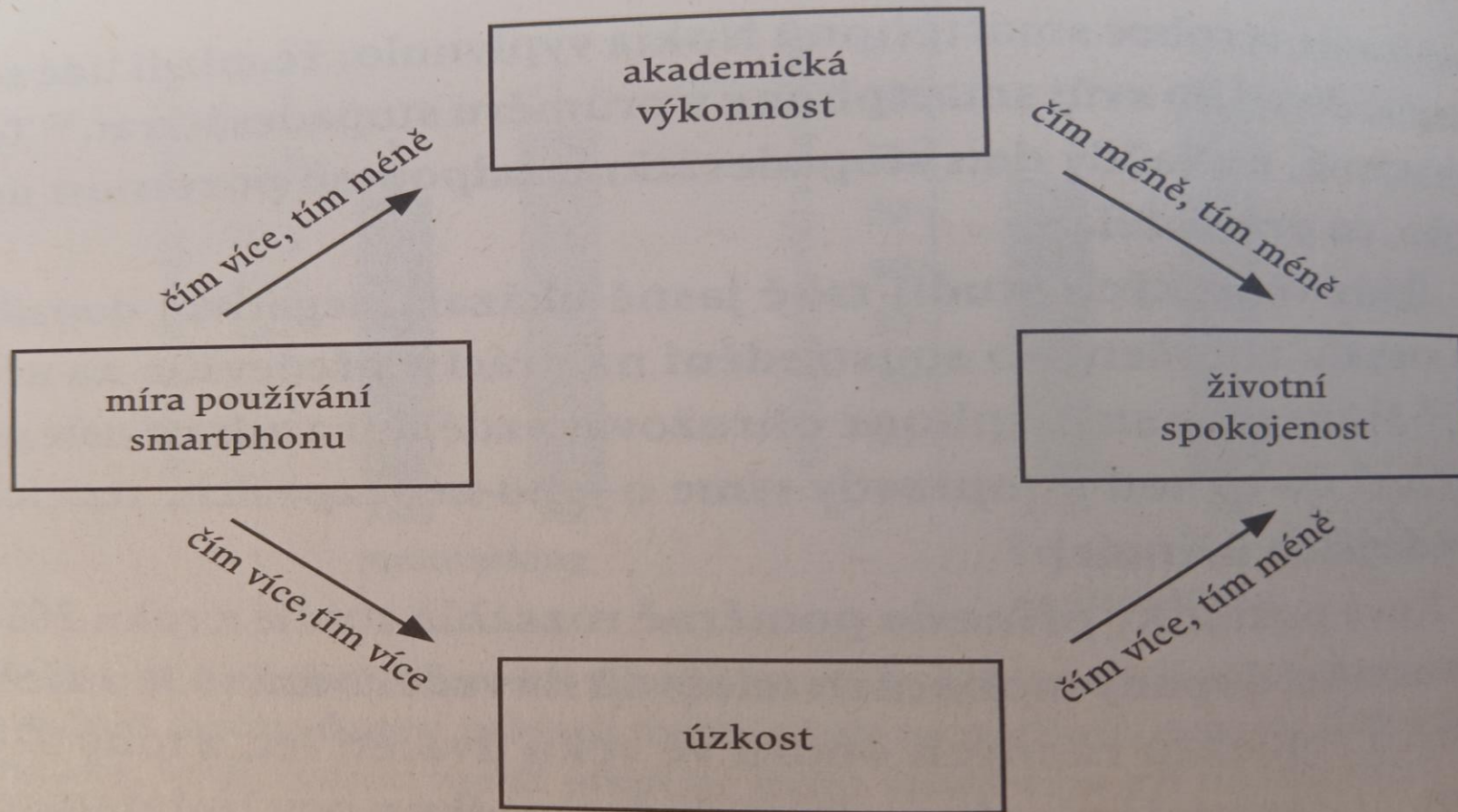


**Michal Kalman**

vedoucí výzkumného týmu studie HBSC



Spitzer, Manfred. (2016). Kybernemoc!. Praha, Host. s. 60.



Korelace  
Četnost

Kauzalita  
Souvislost  
(Co bylo dřív?)

2.6 Model souvislosti mezi mírou používání smartphonu, akademickou výkonností, mírou úzkosti a životní spokojeností (61. ročník, 106 studentů)



# Spouštěč

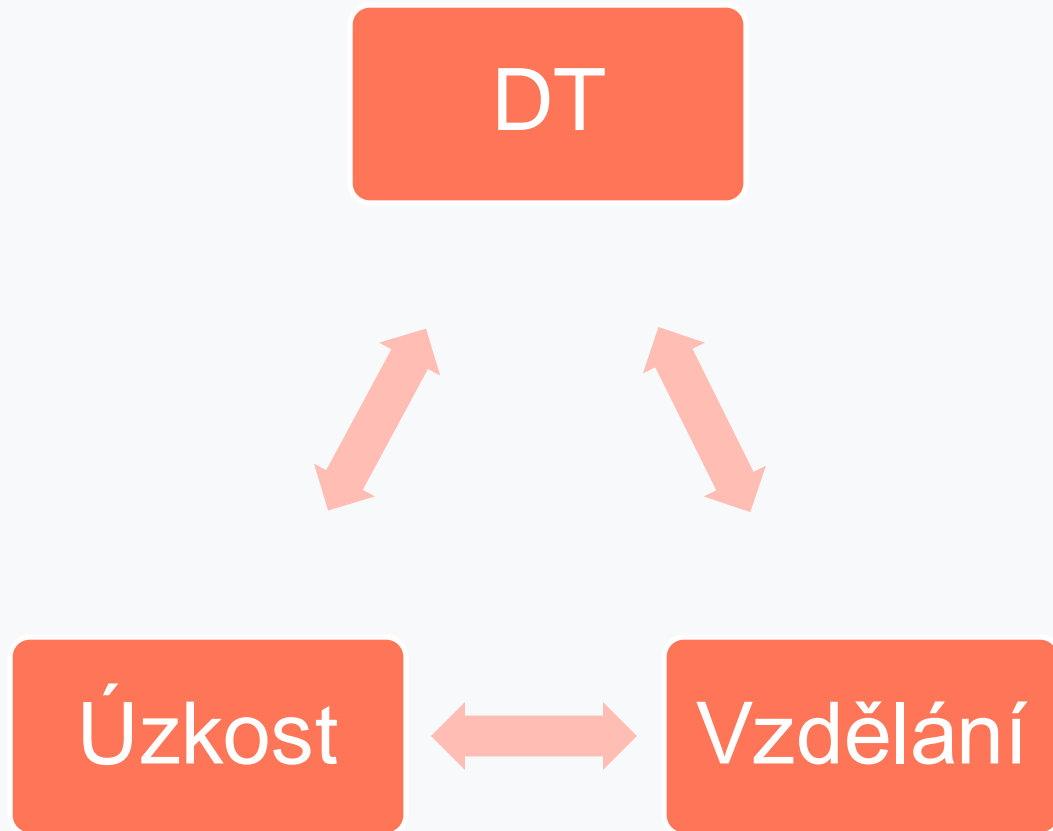


„Přes všechna popsaná rizika berou odborníci nicméně **technologie jako faktor, který může nemoc udržovat nebo prohlubovat, ale nezpůsobuje ji.**

Podstatné jsou osobní, sociální nebo jiné předpoklady klienta, které existovaly již před užíváním digitálních technologií a jsou základními prvky poruch příjmu potravy.“

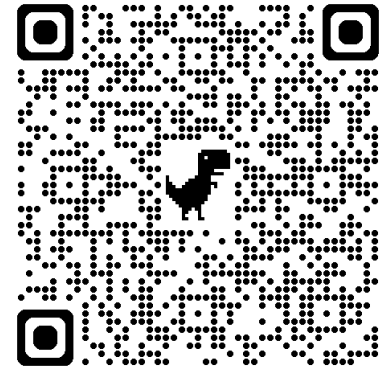
(Nehýbková, 2108)

# Rezignace na mnohoznačnost (složitost) světa



Stock fotografie Uvnitř Mozku — Nervová buňka

# Strategie zkreslení



1. EMOCIONÁLNÍ LOGIKA – Argumentace vlastními pocity, které vystihují náladu společnosti. (... **devastují** nejmladší děti, **logicky** z toho vyplývá, d. technologie jsou jen škodlivé.)
2. ZJEDNODUŠOVÁNÍ (BAGATELIZACE) – Pomíjení důležitých souvislostí, složitosti. (**74 % dětí zírá v průměru až 9 hodin denně, úzkost ovlivňuje užívání mobilu.**)
3. ILUZORNOST – Komplikované problémy se vyřeší jednoduše. (... **měly dostávat mobilní telefony až v pubertě.**)
4. SEBECHVÁLA A SENTIMENT – Dříve bylo lépe, ale přitom právě to je „pokrokové“ – „pokrokový starý řád“.
5. AGRESE a OBVIŇOVÁNÍ – Zastráňování, osočování a degradace.

# Misbelief – chuť

- „Záleží na naší **vstřícnosti**, jak jsme informaci **nakloněni** přijmout.“
- „Naše zaujatost, **chuť** jít za smyslem dané informace.“
- „Přijímáme to, co se nám **líbí**.“
- „**Jak svět vidíme**, tomu jdeme vstříc.“
- „Podstatné je naše **schéma**, se kterým přistupujeme k informacím.“

DigiSeč 2023: Jaroslav Spurný — Svobodou slova a překonáním lenosti proti nebezpečí dezinformací. (1.–2.11. 2023) [DigiSeč 2023 \(npi.cz\)](https://npi.cz)



# Myslet znamená vztahovat se sám k sobě

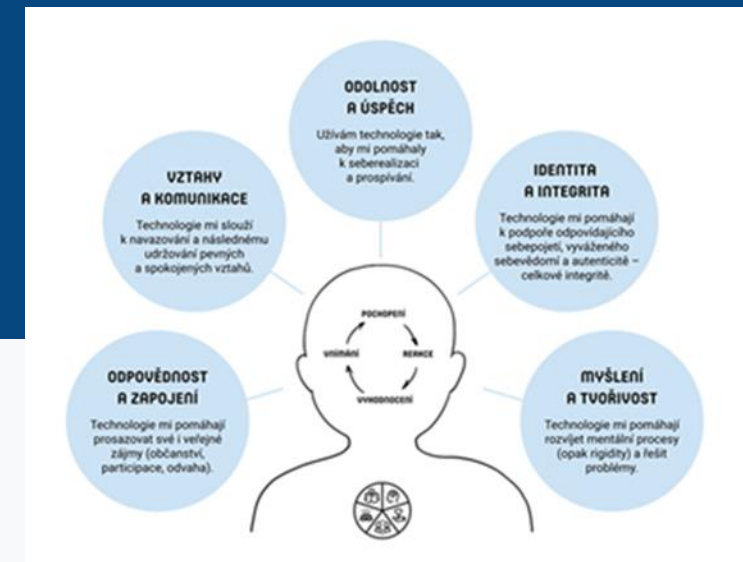
„**Pravda je víc než dokazatelnost**, není to formální logická charakteristika, pravdivost ... **je třeba rozhodnout**.

Není to konstatace, rozhoduje se o ní **v praktickém, tvůrčím činu...**“  
(Nováková, 2023. s. 127)

„V principiích bývají chyby nejtěžší, a ty se ani nedají nalézt zkoumáním zevního světa, neboť netkví venku, ale uvnitř v člověku!“  
Wald, František. (1901). Naše doba, 8.

# Sebereflexe

1. Reflektovat vlastní ukotvení a nevědomost.
2. Učit se rozumět vlastnímu prožívání (strach).
3. Rozumět tomu, že neexistují jednouchá řešení složitých problémů.
4. Neusnadňovat si život velkými generalizacemi.
5. Snažit se pochopit a ne útočit (neobviňovat a nestrašit).
6. Být otevřený změně, i s nejistotou.
7. Chápat, že pravda vyžaduje čas a úsilí (námahu).
8. Nést odpovědnost za vlastní jednání (digitální stopa).

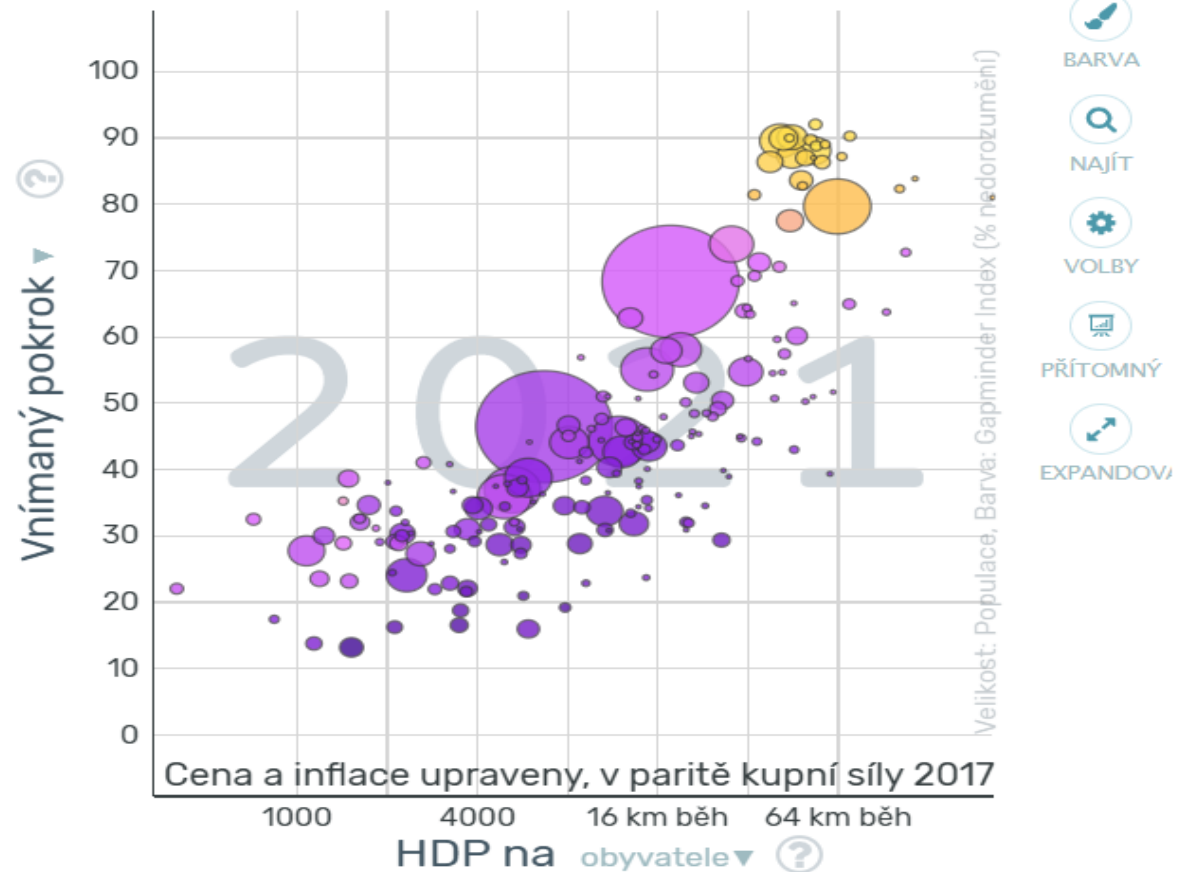
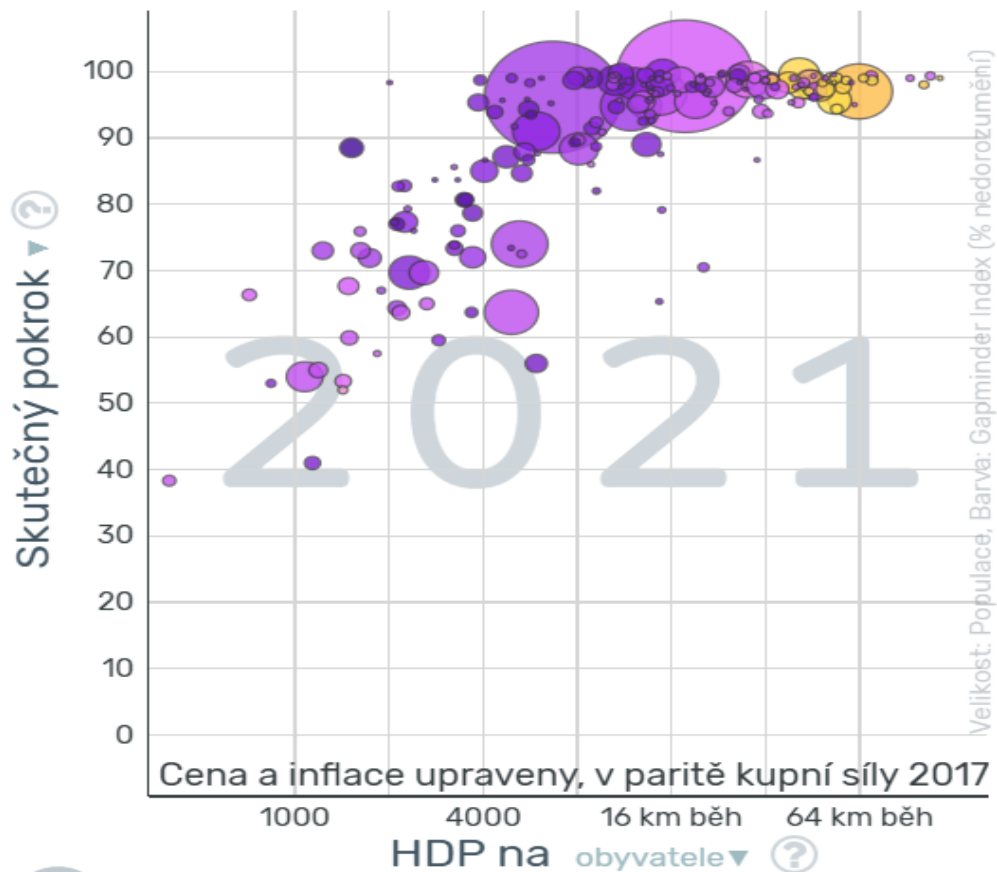


# Faktomluva

Rosling, H. (2018). Faktomluva. Jan Melvil.

[Hans Rosling, 2016 Wikipedie \(wikipedia.org\)](https://www.wikipedia.org)

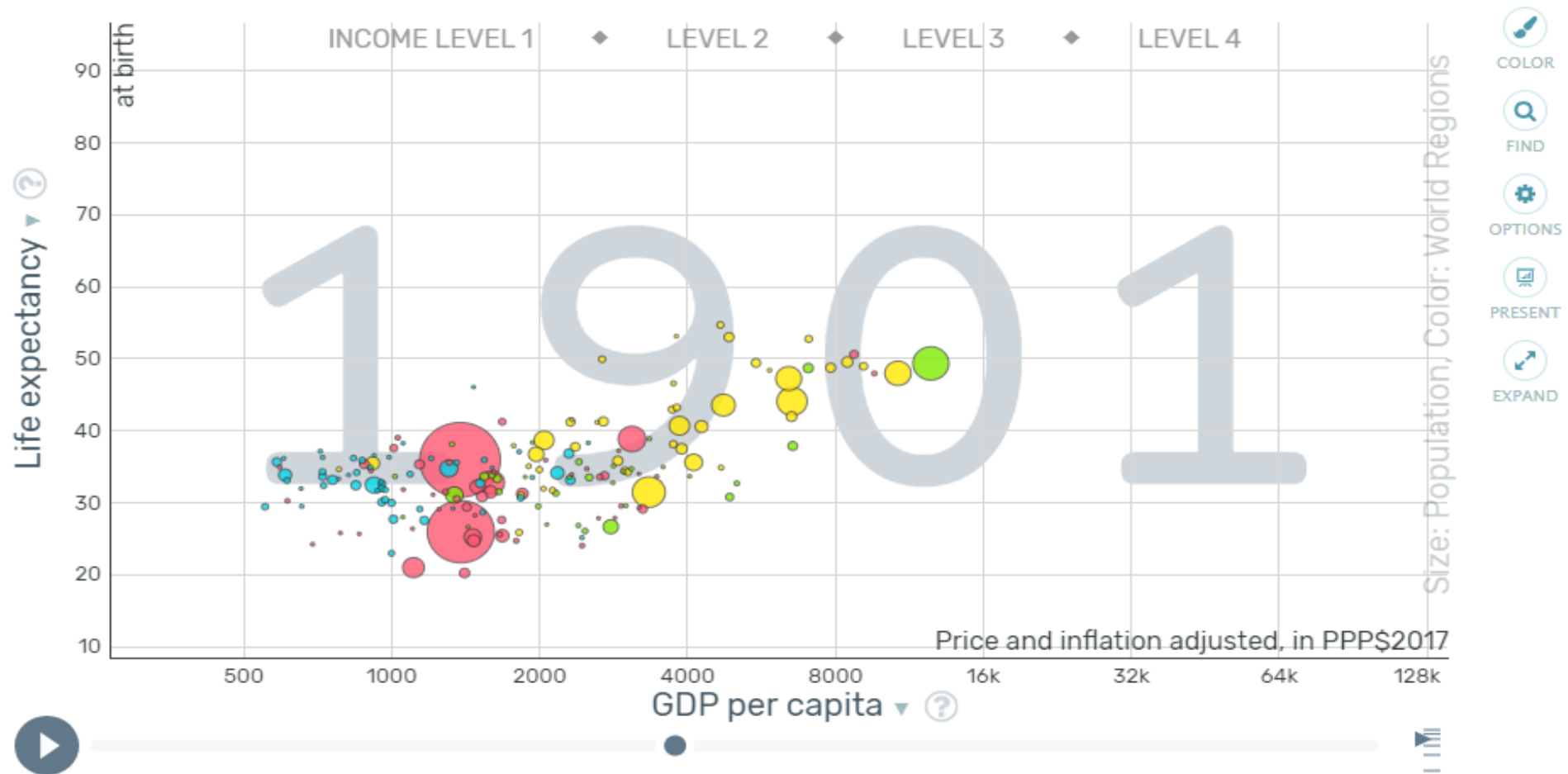
# Misbelief



# World map for health and wealth

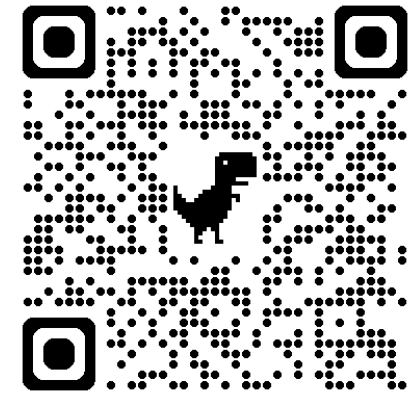
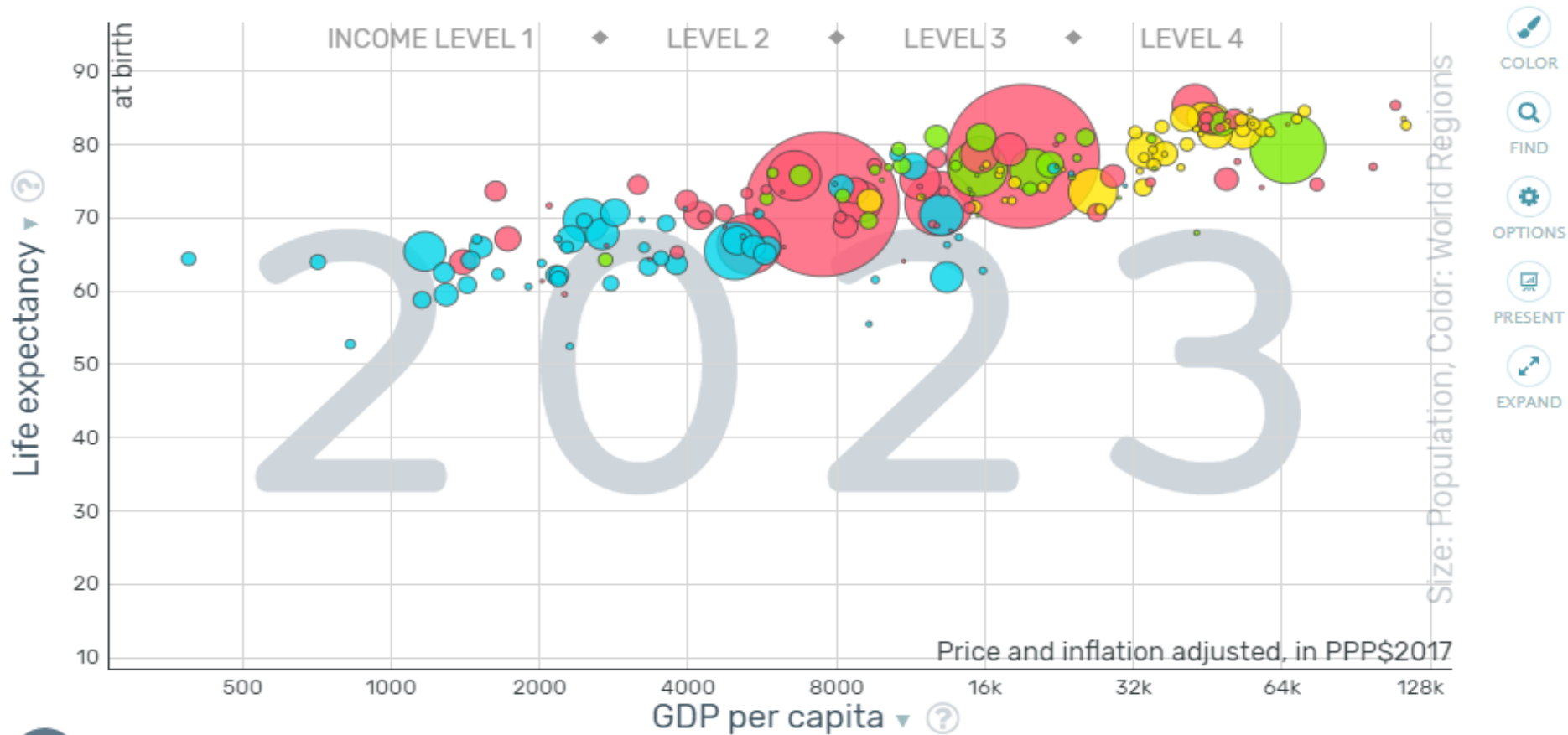
[www.gapminder.org/fw/world-health-chart/](http://www.gapminder.org/fw/world-health-chart/)

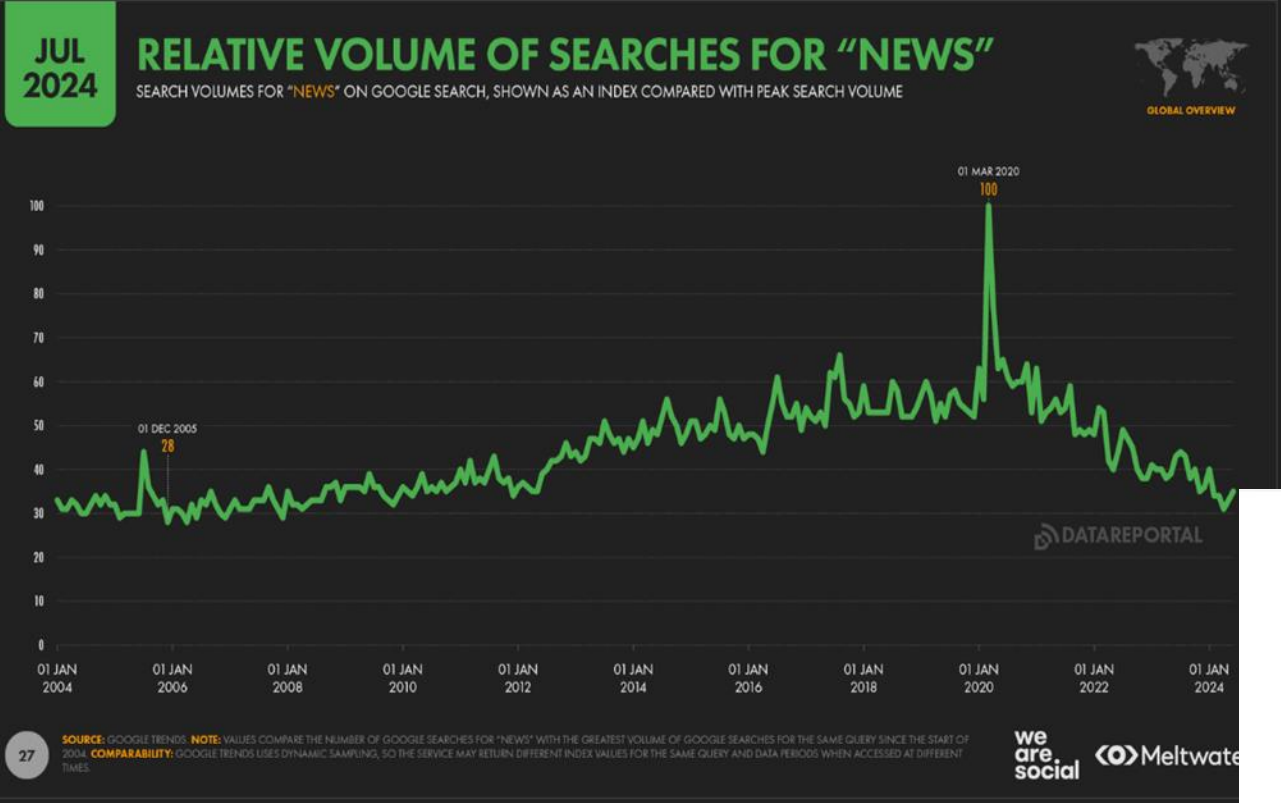
[Printable PDF](#) — [Fullscreen version](#)





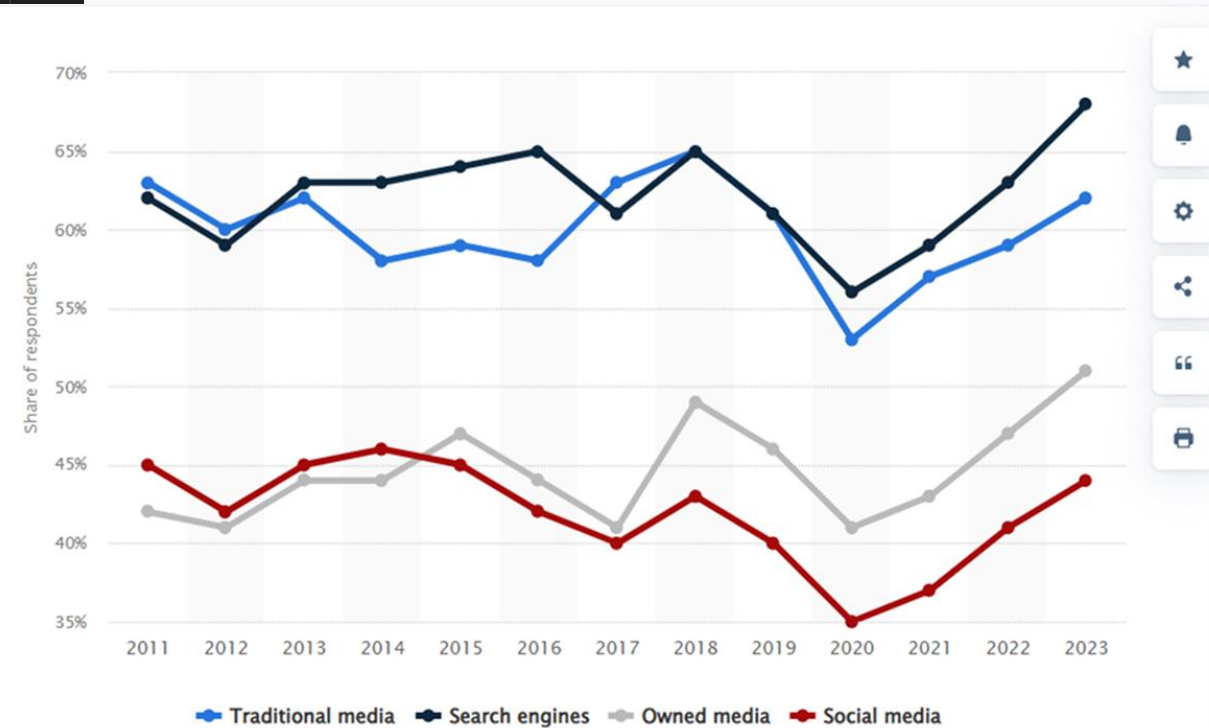
[Printable PDF](#) – [Fullscreen version](#)





# Strach – morální panika Ztráta důvěry v době krize

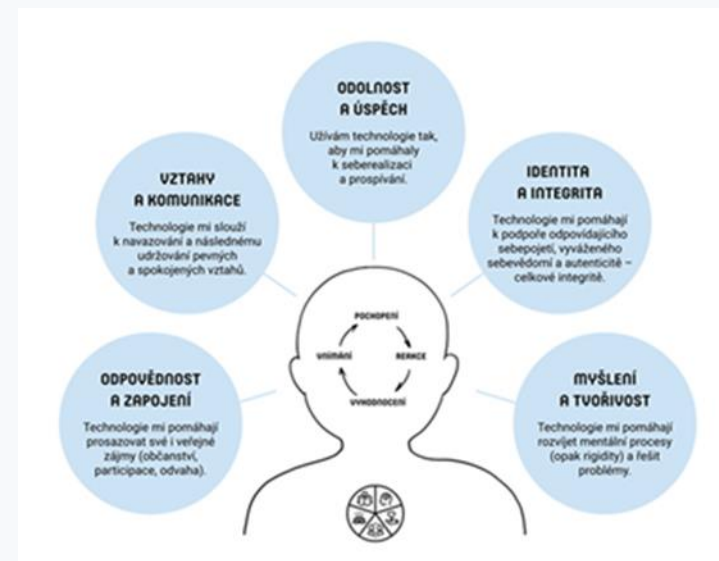
[www.statista.com/statistics/most-trusted-sources-of-news-and-info-worldwide/](https://www.statista.com/statistics/most-trusted-sources-of-news-and-info-worldwide/)



# Microsoft Copilot. (2024). Myslím, že myšlení nelze oddělit... 27. 9. 2024

„Máte pravdu, vlastní rozum a myšlení jsou klíčové a skutečně je nelze oddělit od psychiky a pocitů. **Sebereflexe** je důležitou součástí kritického myšlení a osobního růstu. ... pomáhá lidem lépe porozumět sobě samým, svým myšlenkám a pocitům, což je klíčové pro rozpoznávání dezinformací a boj proti nim. ...

Pokud máte další otázky, jsem tu pro vás!“



# Kognitivní zkreslení

*BEZFAULU.net: Kognitivní zkreslení – Bez faulu*



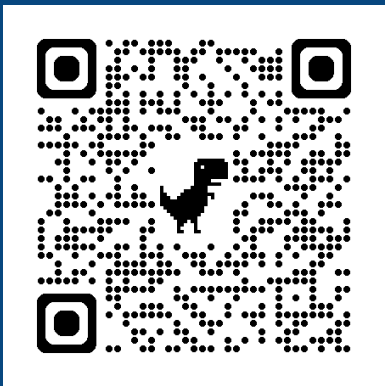
Kognitivní zkreslení na *Manipulátoři.cz*:  
Krimyš: 16 kognitivních zkreslení kazících  
naše rozhodování – Manipulátoři.cz  
([manipulatori.cz](http://manipulatori.cz))

[www.nelez.cz/](http://www.nelez.cz/) (seznam dezinformačních  
webů)

Křehkost demokracie metodika do výuky  
([clovekvtisni.cz](http://clovekvtisni.cz))

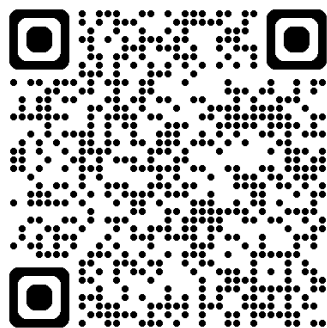
[Open Eye — Iwalks](#)






Gapminder


Dollar Street –  
photos as data to  
kill country  
stereotypes  
(gapminder.org)




Search  

**GAPMINDER** [Donate](#) [Resources](#) [About](#) [Log in](#)


# You are probably wrong about




Domestic work




Global warming




Plastic in oceans



Life satisfaction



Global collaborations




Extreme poverty

We have tested thousands of people and they were systematically wrong about all this.


[Upgrade your worldview](#)

**DOLLAR STREET** [Families](#) in [The World](#) by income per month


POOR RICH



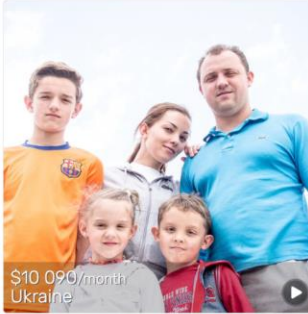
\$47/month  
Kenya




\$149/month  
South Africa





\$583/month  
Jordan




\$10 090/month  
Ukraine







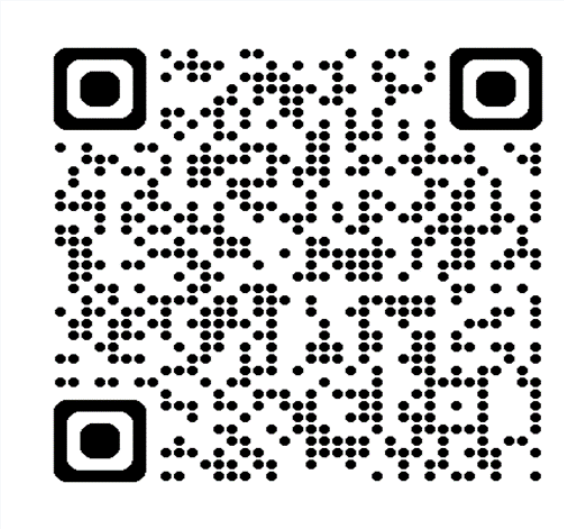






## Surfařův průvodce po internetu Z naší dílny – Zvol si info

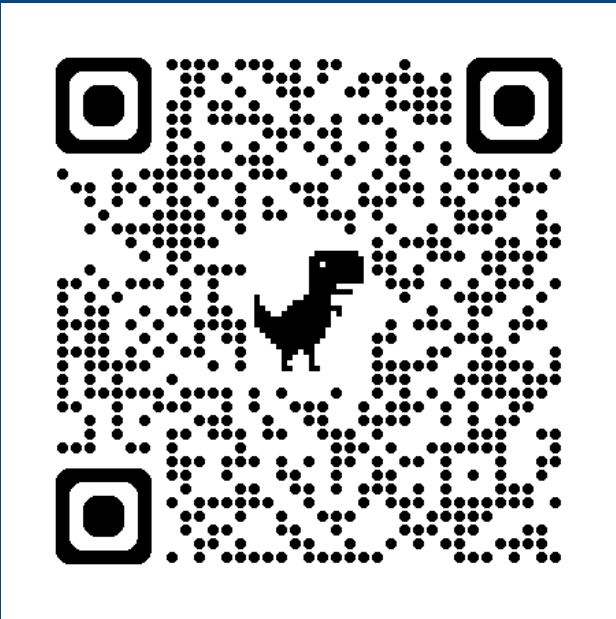
Kognitivní zkreslení na  
*Manipulátoři.cz*: Krimyš: 16  
kognitivních zkreslení kazících  
naše rozhodování –  
Manipulátoři.cz  
([manipulatori.cz](http://manipulatori.cz))



<https://www.nelez.cz/> (seznam  
dezinformačních webů)

<https://demagog.cz/socialni-site>





Ilustrovaná kniha argumentačních klamů od Jaromíra Matýška: [Ilustrovaná kniha argumentačních klamů \(Jaromír Matýšek\) \(bookofbadarguments.com\)](http://bookofbadarguments.com)

Znaky *dark patterns* (manipulativní metody, které obsahují kontrolovanou práci s jazykem, barvami, tvary, prostorem a hierarchií): <https://manipulativnidesign.cz/>



Nadační fond nezávislé žurnalistiky  
<https://www.nfnz.cz/rating-medii/>

