

Digitální wellbeing ve světě¹

Úvod a teoretické ukotvení

S rychlým a neustále se vyvíjejícím rozvojem technologií se digitální komunikace, sociální média a online prostředí staly nedílnou součástí života téměř každého z nás. Digitální technologie přinášejí celou řadu výhod, nicméně vedle těchto přínosů s sebou nesou i řadu výzev a rizik, která mohou negativně ovlivnit naši duševní pohodu a psychické zdraví. Nadměrné používání digitálních technologií může negativně přispívat k pocitům úzkosti a depresím (Hickie et al., 2024; Twenge, 2020). Dále mohou vést k poruchám spánku či sníženému sebevědomí, zejména v důsledku neustálého srovnávání se s ostatními nebo závislosti na online validaci (Berkout & Flynn, 2024; Brautsch et al., 2023).

Zpráva **Global Digital Wellbeing Index** představuje vůbec první mezinárodní studii, která hodnotí, jak jednotlivé země podporují vyvážené využívání digitálních technologií (Ithra, 2025). Digitální wellbeing může být definován mnoha způsoby a jeden z nich jej popisuje jako stav, který zahrnuje „zdravý vztah k technologiím, porozumění pozitivním a negativním dopadům digitálních technologií, a povědomí o přístupech k dosažení digitální pohody“ (Yue et al., 2021). Studie zpracovává data z 35 zemí světa a její index je rozdělen do dvou hlavních částí. První část se zaměřuje na rizika spojená s digitálními technologiemi a zahrnuje šest pilířů – sociální soudržnost, duševní zdraví, fyzické zdraví, schopnost odpojit se, kvalita informací, a kybernetická bezpečnost. Druhá část hodnotí příležitosti spojené s technologiemi a obsahuje také šest pilířů – připojení k internetu, sociální vazby, vzdělání a dovednosti, práce, produktivita a příjem, zábava a kultura, a přístup ke službám a zboží.

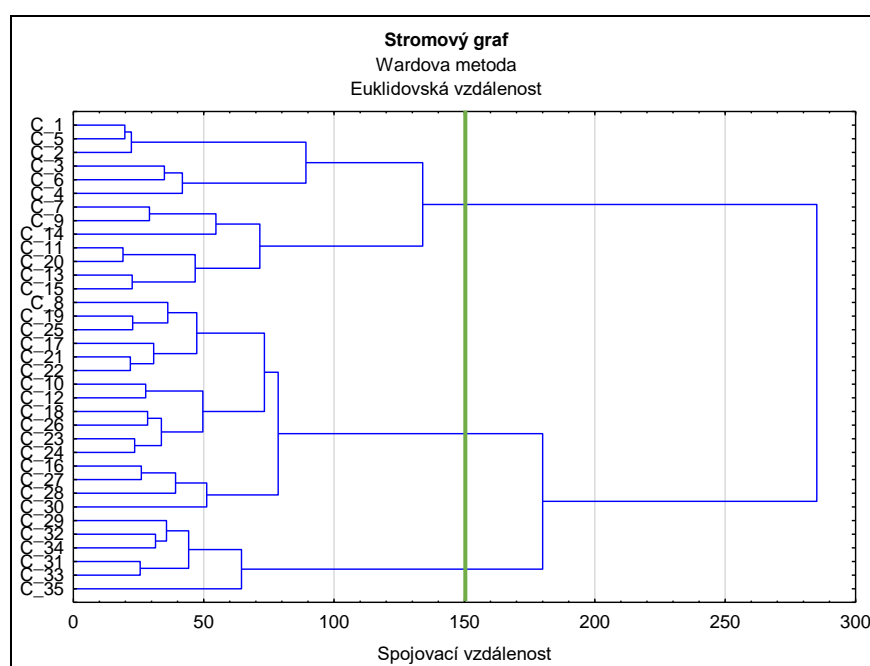
Analýza dat a interpretace výsledků

Metodou zpracování dat byla zvolena **hierarchická shluková analýza** v programu Statistica 14, která slouží k seskupení podobných objektů (respondentů nebo proměnných) na základě jejich vzájemné podobnosti. Na počátku shlukové analýzy je každý objekt považován za samostatný shluk (cluster). V několika postupných (iterativních) krocích jsou poté postupně slučovány dvojice nejpodobnějších shluků až do chvíle, kdy vznikne jeden společný celek. Míra

¹ Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=451>.

podobnosti mezi objekty se počítá pomocí vzdálenostních metrik. V našem případě byla míra určena pomocí **euklidovské vzdálenosti**, přičemž metodou spojování byla zvolena **Wardova metoda**. Jednou z výhod hierarchického postupu je, že není nutné předem stanovit počet shluků. Výsledky jsou zobrazeny pomocí stromového grafu (**dendogramu**), který znázorňuje, v jakém pořadí a při jaké míře vzdálenosti došlo ke sloučení jednotlivých shluků. Na základě dendrogramu na obrázku č. 1 jsme identifikovali tři hlavní shluky, které jsou pro přehlednost graficky odděleny zelenou dělicí čarou.

Obrázek 1: Stromový graf hierarchické shlukové analýzy



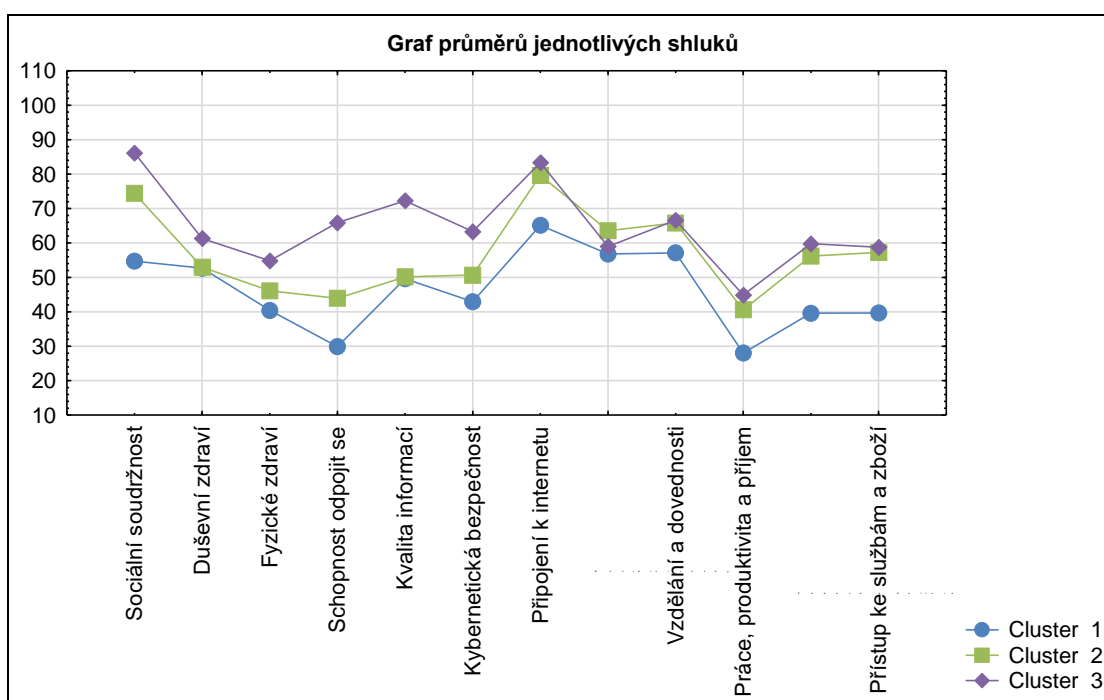
Na základě následujícího grafu průměrných hodnot lze interpretovat jednotlivé shluky. **První shluk (modrá)** vykazuje nejnižší hodnoty téměř ve všech pilířích digitálního wellbeingu, zejména v oblastech fyzického zdraví, schopnosti odpojit se, kybernetické bezpečnosti a zábavy a kultury. Jedná se pravděpodobně o skupinu zemí s nízkou mírou digitální pohody, kde jsou slabě rozvinuté jak ochranné mechanismy proti negativním dopadům technologií, tak schopnost obyvatel technologie využívat ve svůj prospěch. Tento shluk lze označit za státy s nižší mírou digitalizace a omezeným přístupem ke vzdělání a zdravotní péči.

Druhý shluk (zelená) se pohybuje převážně v průměru až mírně pod průměrem ve většině kategorií a má stabilní hodnoty napříč oblastmi bez výrazných extrémů. Tento cluster představuje

země se středně rozvinutým digitálním wellbeingem. Technologie jsou zde rozšířené a dostupné, ale zřejmě není věnována velká osvěta prevenci rizikům a podpoře duševního zdraví.

Třetí shluk (fialová) vykazuje nejvyšší hodnoty téměř ve všech pilířích, a to obzvláště v oblastech sociální soudržnosti, schopnosti odpojit se, kvality informací, a kybernetické bezpečnosti. Tento shluk zahrnuje digitálně nejvyspělejší země, které aktivně využívají přínosy technologií, ale také mají zavedené systémy pro podporu digitální pohody obyvatel. Lze předpokládat, že tyto státy věnují investice do zajištění kybernetické bezpečnosti a rozvoje digitální gramotnosti.

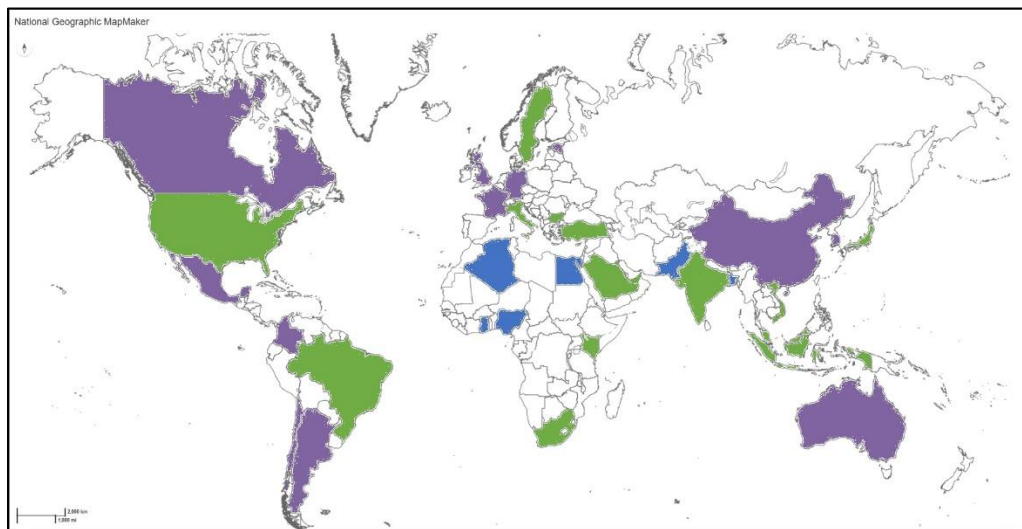
Obrázek 2: Graf jednotlivých shluků a jejich průměry



Závěr

Tato studie se zaměřila na aktuální a klíčové téma digitálního wellbeingu ve světě a využila nejnovější data ze zprávy **Global Digital Wellbeing Index** z roku 2024. Pro analýzu byla použita hierarchická shluková analýza, která rozdělila země do tří hlavních shluků na základě jejich digitální pohody. Klasifikace vychází z 12 pilířů, přičemž první část pilířů se soustředí na rizika spojená s používáním digitálních technologií a druhá část hodnotí jejich přínosy. Geografické zobrazení jednotlivých shluků je znázorněno na obrázku č. 3.

Obrázek 3: Mapa světa



Literatura

- Berkout, O. V., & Flynn, M. K. (2024). Social Media Utilization, Fear of Missing Out, Upward Social Comparison, and Self-Compassion as Predictors of Psychological Distress and Life Satisfaction Among Individuals with Mental Health Concerns. *Journal of Technology in Behavioral Science*. <https://doi.org/10.1007/s41347-024-00411-z>
- Brautsch, L. A. S., Lund, L., Andersen, M. M., Jennum, P. J., Folker, A. P., & Andersen, S. (2023). Digital media use and sleep in late adolescence and young adulthood: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 68. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2022.101742>
- Hickie, I. B., Kay Lambkin, F., La Sala, L., Robinson, J., & Iorfino, F. (2024). Are new digital technologies and social media causing the spike in anxiety and depression in young people? *Research Directions: Depression*, 1. <https://doi.org/10.1017/dep.2023.26>
- Ithra. (2025). *Global Digital Wellbeing Index 2024*. <https://sync.ithra.com/dwi/en>
- Twenge, J. M. (2020). Why increases in adolescent depression may be linked to the technological environment. *Current Opinion in Psychology*, 32, 89–94. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.06.036>
- Yue, A., San, N. P. L., Torres, F. L. M., & Mambra, S. (2021). *Developing an Indicator Framework for Digital Wellbeing: Perspectives from Digital Citizenship*. [https://ctic.nus.edu.sg/resources/CTIC-WP01\(2021\).pdf](https://ctic.nus.edu.sg/resources/CTIC-WP01(2021).pdf)