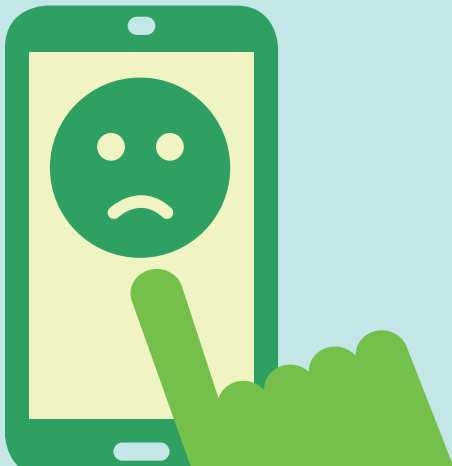




1/5



> 6H



ZMĚŘTE SI MÍRU SVÉHO DIGITÁLNÍHO WELLBEINGU

Výzkumníci z NMS Market Research pro klienta v lednu 2024 provedli průzkum na téma digitálního wellbeingu. Digitální technologie na denní bázi využíváme čím dál více, často ale postrádáme nástroje, které nám pomůžou si čas na mobilu rozumně regulovat. Náš klient si dal za cíl Čechům s digitálním fungováním pomoci – v polovině roku 2024 rozjede iniciativu zaměřenou na vzdělávání v oblasti digitálního wellbeingu a spustí kvíz, který pomůže změřit a porovnat si vlastní úroveň wellbeingu s ostatními Čechy.

CO ZAJÍMAVÉHO SE ZJISTILO

Výzkumníci NMS pro výzkum zjišťovali, jak na tom jsou Češi s vědomým využíváním mobilního telefonu. Na základě výsledků vznikl tzv. Index digitálního wellbeingu. Pětina Čechů spadá do kategorií spojených s rizikovým užíváním mobilu. Častěji jsou to mladí lidé z generací Z a Y. Mezi jejich rizikové chování se řadí dlouhá doba strávená na mobilu (6 hodin a více), spaní s mobilem vedle postele, doomsScrolling a s ním spojené ztrácení povědomí o čase, když jsme na mobilu. Rizikovní uživatelé mobilu také častěji pociťují zdravotní obtíže, osamělost či úzkostné stavy.

JAK SE ZJIŠTĚNÉ SKUTEČNOSTI VYUŽILY

Výsledkem projektu bude v polovině roku 2024 spuštění kvízu v aplikaci klienta. Kvíz umožní Čechům porovnat si vlastní úroveň digitálního wellbeingu se zbytkem populace a doporučí jim konkrétní kroky a nástroje k vědomému, zdravému a prospěšnému používání mobilu, ale i jiných digitálních technologií.

AUTOŘI PROJEKTU

Tereza Friedrichová, NMS Market Research
Kamil Kunc, NMS Market Research
Jiří Votinský, NMS Market Research