


14 PŘÍLOHY

Příloha 1: Vstupní dotazník



iPhone experiment

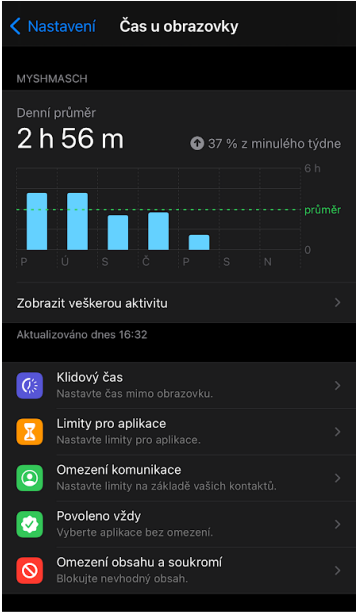
***Required**

Zařízení, které budete používat k experimentu (1. část)

Jaký model iPhone používáte? *

Choose

Máte na svém iPhone zapnutou funkci "Čas u obrazovky" neboli "Screen Time" (viz obrázek)? *



Čas u obrazovky

MYSHMASCH

Denní průměr
2 h 56 m ↑ 37 % z minulého týdne

6 h
průměr

P U S Č P S N

Zobrazit veškerou aktivitu

Aktualizováno dnes 16:32

- Klidový čas**
Nastavte čas mimo obrazovku.
- Limity pro aplikace**
Nastavte limity pro aplikace.
- Omezení komunikace**
Nastavte limity na základě vašich kontaktů.
- Povoleno vždy**
Vyberte aplikace bez omezení.
- Omezení obsahu a soukromí**
Blokuje nevhodný obsah.

ANO

NE

Back Next

Never submit passwords through Google Forms.

This content is neither created nor endorsed by Google. [Report Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)

Google Forms

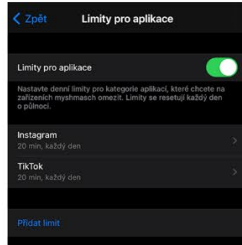


iPhone experiment

***Required**

Zařízení, které budete používat k experimentu (2. část)

Používáte na svém iPhone "Limity pro aplikace" neboli "App Limits" (viz obrázek)? *



- NE
- ANO

Pokud používáte "Limity pro aplikace", dodržujete je?

- SPÍŠE NE
- SPÍŠE ANO

Máte běžně zapnuté zvuky? *

- ANO
- NE

Máte běžně zapnutá upozornění (tj. notifikace) u aplikací, které používáte? *

- NE
- ANO

U kterých aplikací máte běžně zapnutá upozornění (tj. notifikace)? *

Your answer

Máte běžně zapnutá mobilní data (tj. připojení k internetu)? *

- ANO
- NE

Používáte režim "Nerušit", tedy "Do Not Disturb"? *

Tato funkce vypíná zvuky upozornění a vylučuje z oznámení aplikace, aby se displej neblbě rozsvítil.

Choose

Používáte svůj iPhone k práci? *

- spravuji sociální síť (Vaše osobní se sem nepočítají, pokud nejsou zdrojem Vašeho příjmu)
- vyřizuji pracovní e-maily
- vyřizuji pracovní hovory a SMS / iMessage
- používám aplikace určené k pracovní komunikaci (Asana, Slack, Teams aj.)
- používám kalendář
- fotografuji a nahrávám videa
- používám navigaci
- Other:

K čemu a jak často ho používáte k následujícím činnostem? *

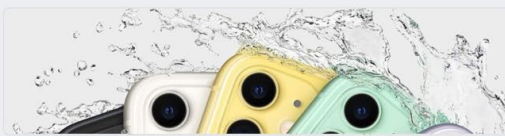
	Denně	Několikrát týdně	Maximálně jednou týdně	Méně než jednou týdně	Vyjimečně	Nikdy
Chatovací aplikace (iMessage, WhatsApp, Telegram, atp.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Videohovory (FaceTime, atp.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sociální síť (Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, atp.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osobní hovory a SMS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osobní e-mail	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sledování videí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Čtení článků a e-knih	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poslouchání hudby, podcastů a audioknih	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nákupování (Gifts, obědění, atp.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hraní her	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fotografování	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Digitální dopravní spojení	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Back Next

Never submit passwords through Google Forms.

This content is neither created nor endorsed by Google. [Basic Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)

Google Forms



iPhone experiment

*Required

Další zařízení, která používáte

Používáte kromě svého iPhoneu ještě jiný mobilní telefon? *

- ANO
 NE

Používáte stolní počítač? 🖨️ *

- ANO
 NE

Používáte notebook? 📖 *

- ANO
 NE

Používáte tablet? *

- NE
 ANO

Používáte Apple Watch? 🕒 *

- NE
 ANO

Back

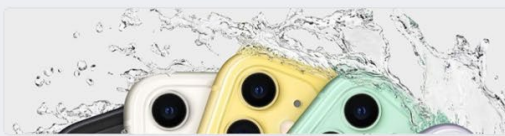
Next

Never submit passwords through Google Forms.

This content is neither created nor endorsed by Google. [Report Abuse](#) · [Terms of Service](#) · [Privacy Policy](#)

Google Forms



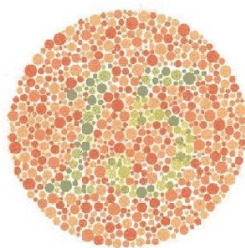


iPhone experiment

*Required

Test barvosleposti

Co vidíte na obrázku (viz níže)? *



Your answer

Co vidíte na obrázku (viz níže)? *



Your answer

Byl/a jste v minulosti diagnostikován/a poruchou barevného vidění? *

- NE
 ANO

Back

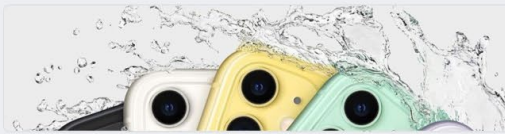
Next

Never submit passwords through Google Forms.

This content is neither created nor endorsed by Google. [Report Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)

Google Forms





iPhone experiment

*Required

Něco o Vás

Poskytnuté údaje budou anonymizovány a slouží pouze pro účely experimentu, který je součástí mé diplomové práce. Nebudou poskytnuty třetím stranám.

Rok narození *

Choose

Pohlaví *

žena

muž

Other: _____

Ve kterém kraji bydlíte? *

Choose

Studujete? *

ANO

NE

Pokud studujete, jaký je Váš studijní obor?

Your answer

Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání? *

Your answer

Jsem: *

zaměstnaný/á na plný úvazek

na mateřské/otcovské dovolené

zaměstnaný/á na částečný úvazek

OSVČ

student/ka

Other: _____

V jakém profesním oboru se pohybujete?

Your answer

Back

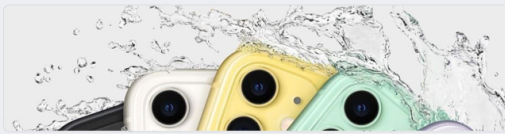
Next

Never submit passwords through Google Forms.

This content is neither created nor endorsed by Google. [Report Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)

Google Forms





iPhone experiment

*Required

Kontakt

Poskytnuté údaje budou anonymizovány a slouží pouze pro účely experimentu, který je součástí mé diplomové práce. Nebudou poskytnuty třetím stranám.

Vaše jméno, příjmení, atp. (abych věděla, jak Vás během experimentu oslovovat) *

Your answer

Vaše telefonní číslo

Pokud si se mnou přejete během experimentu komunikovat skrze iMessage, zadejte, prosím, své telefonní číslo.

Your answer

Vaše e-mailová adresa *

Your answer

Nechcete se experimentu zúčastnit sami? Víte o někom, kdo by do toho mohl jít s Vámi? Nechte mi tu, prosím, na dotyčného/dotyčnou kontakt a domluvíme se. Děkuji.

Your answer

Back

Submit

Never submit passwords through Google Forms.

This content is neither created nor endorsed by Google. [Report Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)

Google Forms



Příloha 2: Informovaný souhlas účastníka výzkumu – experiment

Informovaný souhlas účastníka výzkumu – experiment

Vážený pane, vážená paní,

tímto Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu (experimentu), který je součástí mé diplomové práce. Veškeré doplňující informace naleznete níže. V případě nesrovnalostí či dotazů mě, prosím, neváhejte kontaktovat.

Děkuji.

***Required**

Kontakt

Řešitelka práce: Bc. Veronika Myšková
E-mail: myshmasch@gmail.com
Telefonní číslo: 721852601

Vedoucí práce: Mgr. Michaela Slussareff, Ph.D.
E-mail: michaela.slussareff@ff.cuni.cz

Název pracoviště:
Studia nových médií, Ústav informačních studií a knihovnictví
místnost č. 505 (5. patro)
Na Příkopě 29
Praha 1 – Staré město, 110 00

Popis a cíl výzkumu

Cílem tohoto výzkumu je metodou experimentu zjistit vliv barev na používání iPhoneu.

Vaše účast je zcela dobrovolná a máte právo experiment kdykoliv přerušit, a i bez udání důvodů v něm dále nepokračovat. Průběh experimentu bude zaznamenáván pomocí snímků obrazovek, které budou následně odborně zpracovány. Veškerá sesbíraná data budou po skončení experimentu anonymizována a Vaše osobní údaje nebudou nikde zveřejněny. Experiment trvá 7 dní. Účastí souhlasíte s užitím získaných dat pro výzkumné, studijní a publikační účely.

Prohlášení

Prohlašuji a potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném experimentu, jenž je součástí diplomové práce Veroniky Myškové. Také jsem měl/a možnost si řádně zvážit veškeré relevantní informace o experimentu, zeptat se na jakékoliv dotazy týkající se účasti v něm a dostal/a jsem jasné a srozumitelné odpovědi. Byl/a jsem poučen/a o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu či svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí.

Vaše jméno a příjmení: *

Your answer

Souhlasím s výše uvedeným prohlášením a uděluji tímto svůj souhlas.

Submit

Never submit passwords through Google Forms.

This content is neither created nor endorsed by Google. [Report Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)

Google Forms



Příloha 3: Návod rozhovoru

Úvod

Osobní význam mobilního telefonu iPhone

Experiment

Znalost stupňů šedi

První dojem po zapnutí stupňů šedi (a tedy vypnutí barev)

Obecné zhodnocení používání iPhone ve stupních šedi po dobu 7 dní

Změna chování či používání iPhone

Chut' vypnout

Problémy

První versus poslední den

Očekávání versus realita

Přínos

Reakce okolí

Funkce Čas u obrazovky

Zda sledují své statistiky

Reakce na svůj pravidelný report

Jaký mají pocit ze svého Času u obrazovky

Co si obecně myslí o nástroji Čas u obrazovky

Příloha 4: Informovaný souhlas účastníka výzkumu – rozhovor

Informovaný souhlas účastníka výzkumu

Vážený pane, vážená paní,

tímto Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu (hloubkovém rozhovoru), který je součástí mé diplomové práce. Veškeré doplňující informace naleznete níže.

Děkuji.

*Required

Kontakt

Řešitelka práce: Bc. Veronika Myšková
E-mail: myshmasch@gmail.com
Telefonní číslo: 721852601

Vedoucí práce: Mgr. Michaela Slussareff, Ph.D.
E-mail: michaela.slussareff@ff.cuni.cz

Název pracoviště:
Studia nových médií, Ústav informačních studií a knihovnictví
místnost č. 505 (5. patro)
Na Příkopě 29
Praha 1 – Staré město, 110 00

Popis a cíl výzkumu

Cílem tohoto výzkumu je metodou hloubkového rozhovoru zjistit doplňující informace, které se týkají účasti v provedeném experimentu.

Vaše účast je zcela dobrovolná a máte právo rozhovor kdykoliv přerušit, a i bez udání důvodů v něm dále nepokračovat. Průběh rozhovoru bude zaznamenáván pomocí záznamníku a vzniklý zvukový záznam bude následně odborně zpracován. Veškerá sesbíraná data budou anonymizována a Vaše osobní údaje nebudou nikde zveřejněny. Rozhovor trvá zhruba 30 minut. Účastí souhlasíte s užitím získaných dat pro výzkumné, studijní a publikační účely.

Prohlášení

Prohlašuji a potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném rozhovoru, jenž je součástí diplomové práce Veroniky Myškové. Také jsem měl/a možnost si řádně zvážit veškeré relevantní informace, zeptat se na jakékoliv dotazy a dostal/a jsem jasné a srozumitelné odpovědi. Byl/a jsem poučen/a o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu či svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí.

Vaše jméno a příjmení: *

Your answer

Souhlasím s výše uvedeným prohlášením a uděluji tímto svůj souhlas.

Submit

Never submit passwords through Google Forms.

This content is neither created nor endorsed by Google. [Report Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)

Google Forms



Příloha 5: Přepisy rozhovorů

#1 Aleš

Jaký to pro tebe bylo mít mobil na 7 dní v černobílý? Jakej to byl zážitek?

Já jsem si to užil a vlastně jsem si říkal „ty jo, to je super“, protože třeba večer jsem si říkal, že je to příjemnější na oči. I ráno. Jenže pak mi někdo volal a já jsem nevěděl, jaký mám zmáčknout tlačítko. Prostě tam na tom iPhonu jsou dva telefony a jeden je položený a jeden je zvednutej, ale ta moje hlava, která je fakt silně vizuální, nebyla schopná rozklíčovat, kterej telefon má zmáčknout. Si říkám „tak to je v koncích prostě“. Tak jsem se na to podíval a myslím, že je tam napsáno přijmout nebo něco takovýho, že je tam nějakej textovej popisek, tak říkám výborně (smích).

Takže čistě jako barevný vodítko selhalo.

Jo, barevný vodítko neexistovalo. Teď jsem nemohl najít aplikace, protože já obvykle nepoužívám nápovědy a nebo vyhledávání, protože vím, kde ty aplikace jsou, vidím barevnou ikonu, tak jdu po ní, nekoukám na popisky. Teď jsem zjistil, že Google Translate se už nejmenuje translate, ale překlad a takovýdle věci, na který já bych normálně nepřišel, ale teď jak jsem přišel o ty barvy, tak najednou bylo potřeba je zjistit, bylo potřeba je najít. No a pak tam byl ten druhý problém. To, když jsem se přepnul zpátky do té barvy v úterý, tak mně přišlo, že ty barvy jsou hrozně přesaturovaný, úplně rozhozený. Tak říkám, to mám zničený telefon nebo co jako, co se stalo za ten tejdne (smích), proč tahleta modrá je spíš fialová, proč tahle bílá je fakt mega zářivá. To je vlastně největší problém toho přepínání. Mně dost vyhovuje to, když to mám, když to používám v černobílý, dost mi to vyhovuje. Teď se snažím tak nějak mezi tím přepínat, protože fotky a navigace nefunguje. V černobílým módu absolutně není možný se nechat za volantem navigovat a to jsem si fakt čerstvě koupil držák do auta na telefon, ale já jinak prostě Prahou odchovanej jsem byl zvyklej, ale s tou černobílou to fakt nešlo. Mám jet tady doleva a nebo nemám. A pak jsem si to zase přepnul a mám pocit, že mi to vypálí oči a že je něco barevně špatně.

Je to fakt zajímavá zkušenost, ale jak říkám, mám to teďka nastavený na to tlačítko, vlastně mi to docela vyhovuje, když potřebuju koukat na nějaký fotky, když nepotřebuju něco fotit, tak myslím, že ve většině případů je to dobrý. Že mi to i třeba z hlediska nějakýho soukromí přijde dobrý. Že ty lidi vlastně podle té barvy nepoznají, co máš zapnutý, protože když ti třeba zasvítěj modrý bubliny, tak většina lidí si řekne „jo, ten je na Messengeru“, ale v tuhle chvíli ty lidi přicházejí o nějaký vizuální vodítko, o nějakou fakt silnou spojitost, která jim řekne „jo, hele, ten člověk se mi nevěnuje a s někým si píše“ a zatímco když to je v černobílý, tak vůbec. To je fakt velký překvapení a teď nevíš, co si s tím máš počít, protože to je něco jinýho, co neznáš.

A znal jsi to, věděl jsi, že se dá mobil přepnout do černobílý?

Znal. Nejdřív jsem se teda setkal s takovou tou inverzí a moje přítelkyně třeba večer před spaním používá ten červený filtr, ten má nastavený právě na to tlačítko, ale mně tam hrozně vadí to, že tam je ten kontrast podle mě ještě větší. A o té černobílý jsem pochopitelně věděl, že je pro barvoslepý, když to řeknu takhle.

Ale vyloženě, že by sis to někdy zapnul?

Ne, ne, to jsem nikdy neměl. Já jsem zvyklej na nízký jas, že nemám rád, když mi to svítí a vysoký jas používám jenom fakt na focení, protože jedno z mých hobby jsou Pokémon karty a tam velmi záleží na tom, v jakým stavu ta karta je a jak ji dokážeš dobře prezentovat a nafotit. A u toho černobílýho nastavení to je prostě takový trošku pitomý a ten vysoký jas mám jenom kvůli těm fotkám, protože tam to potřebuju vidět. Jako fakt na úrovni škrábanců.

A když sis to poprvý přepnul do té černobílý, jakej byl tvůj první dojem?

Říkal jsem si vlastně podle jakýho klíče je to černobílý nastavení převedený, protože těch možností máš x. A přijde mi, že je tam nějaký základ, kterej mně ale vlastně v něčem nevyhovuje. Že mi přijde, že bych se to asi snažil ladit do něčeho trochu jinýho, ale asi zejména kvůli těm fotkám. Na to běžný procházení, na ty běžný aplikace to není vůbec potřeba, to je mi jedno a vlastně mi přijde, že je tam asi dost nízký kontrast. Že ty barvy jsou převedený do nějakýho

nižšího kontrastu, než by mohly být. Že tmavá červená nebude tmavá šedá, světlá šedá, tam je to dle mého názoru takový plochý, že to nevyskakuje. A myslím si, že ten přechod mi dost usnadnilo to, že já mám trvale nastavený tmavý pozadí obrazovky, takže ty aplikace, který já tam mám, tak na tý tmavý to víc vystoupne.

A když srovnáš třeba první ten v tý černobílý a poslední den v černobílý?

Hele, já jsem si na to docela zvyknul a dost to souvisí i s tím, že já si fakt rychle zvykám na nový prostředí. I co se týče aplikací a tak dále. Stejně si zanádvám na Facebook, ale zkouším to z hlediska nějaký performance, ne z hlediska toho, jak to vypadá. A v momentě, kdy se to chová úplně stejně, jenom to trochu jinak vypadá, tak mně je to vlastně úplně jedno. Vždycky to bylo fakt jenom o tom, že jsem potřeboval něco vyfotit nebo mi někdo posílal nějakou fotku a říkám, nesmíš si to přepnout. A to je jedinej rozdíl. Jo, byl jsem na začátku překvapenej, ale vlastně jsem si na to docela rychle zvyknul, což bylo asi daný i tím, že ten první den používání jsem ten telefon, myslím, používal míň než ty další dny, takže ten můj přechod byl vlastně mnohem plynulejší nebo jednodušší. A další dny už mi to vůbec nepřišlo.

A používal jsi teda mobil ve srovnání s tím, jak jsi ho používal předtím v barvách, tak nějak stejně?

Jo.

Neomezovalo tě to nějak?

Kromě fotek ne. Já jsem i za ten tejdén nepotřeboval nějak fotit takový ty detailní fotky, kde by záleželo na škrábancích. Něco jsem vyfotil, ale ne vždycky to bylo o tom, že potřebuju, abych tam viděl nějaký detaily. Vyfotil jsem to a vím, že to tam je a nemusím řešit nějaký škrábance. Pochopitelně jsem byl většinu času jsem byl u počítače, takže jsem si to v klidu nechal, až se mi to sesynchronizuje s google photos a stáhnul jsem si to na počítači. Ale nijak mě to vlastně neomezovalo, vlastně jako každej gif na Redditu mi přišel, že je jako z dvacátých let minulýho století (smích), ale přišlo mi to ok. V něčem to byla vlastně přidaná hodnota.

A máš pocit, že ti to něco dalo, ten tejdén v tý černobílý?

Asi jsem si fakt uvědomil, jak strašně důležitý to UX je. To, jak ty barvy tam jsou často nastavený tak, aby tě to vedlo k tomu výsledku, kterej ty potřebuješ. A najednou tam nejsou. Já jsem si vědomej nějakýho trendu i právě ve hrách, mít co nejvíc nějakých accessibility options. Že už je dneska normální, že si můžeš zvětšovat titulky ve hrách, měnit barvu podle toho, jakou poruchu vidění máš a že tam můžou být i nějaký zvukový pomůcky, takže nejseš omezená na to, co vidíš v tý hře, ale na to, že ti to i dává nějaký audio než vizuální pomůcky, případně nějaká vyložení haptická kontrola taky často bejvá. A přijde mi, že je to důležitý i v tomhleto ohledu, že vlastně já nevím, jestli v těch aplikacích je nějaká taková podpora, kterou si tam ty designéři nastavujou. Já vlastně ani nevím, jaká je tam ta politika u toho nastavování. Ono to pochopitelně není jednoduchý nastavit tu věc tak, aby to lidi s nějakou konkrétní poruchou zraku měli. Myslím, že spíš spoléhaj na nějaký softwarový nastavení, ale je to vlastně zajímavý uvědomit si i pro mě jako pro grafika, že to ne vždycky může fungovat tak, jak chceš ty. Ale zároveň je to nějaký concept, kterej já už znám, protože když ladíš grafiku na 100% RGB monitoru, tak musíš počítat s tím, že ty barvy na těch běžnejch zařízeních budou trochu jiný. A záleží na tom, jak jiný. Musíš si to otestovat. Obvykle to bude tak, že nějaký barvy budou víc výrazný, nějaký kontrasty budou míň citelný... ale tohle je další případ, kdy jsem si uvědomil „hele, to je vlastně důležitý nad tím přemýšlet“. Zas na druhou stranu těm správcům sociálních sítí a jejich grafikům to dává tu překážku navíc, protože teďka se všichni snažej, aby ty videa, který oni produkujou, měly aspoň ty titulky, protože ty lidi na to nekoukaj ani na počítačích a koukaj na to na mobilech a maj tam ten zvuk vypnutej. Řešej taky ty procenta textu na fotkách, aby tam nebylo moc textu a já nevím co všechno. A pak tady přijde někdo, kdo má černobílej displej, jo (smích). Tak řešit to ještě z tohohle úhlu pohledu... (přemýšlí) Možná by stačilo vědět, jaký procento lidí používá tyhle ty filtry. (ticho) Je to další věc, nad kterou možná bude zase časem potřebovat přemýšlet.

A to přepínání mezi barevným a černobílým displejem sis nechal kvůli čemu?

Přišlo mi praktický to mít, protože mě to ve většině případů neomezuje a vlastně mi přijde, že mi to vyhovuje víc, že mi to nesvítí do očí. Přijde mi, že je to pro oči příjemnější. A napadla mě tam

ještě jedna věc a to je to, jaké to má vliv na baterku. Já jsem to nezkoumal, nedokážu to vlastně posoudit, ale myslím si, že to dost závisí na technologii toho displeje. Víím, že u nějakých telefonů si lidé nastavují světlý pozadí, aby jim to žralo méně baterky, některý zase tmavý a tady u toho vlastně nevím. Ale napadlo mě to.

A co pro tebe znamená telefon?

Já ten telefon primárně používám jako pracovní nástroj. Na telefonu nehraju hry, protože mám herní konzoli. Mám tam asi dvě nainstalované hry, ale minimálně měsíc jsem je podle mě nezapnul. Mně nedává smysl trávit čas něčím, po čem nezanechám nějaké pro mě osobně – ale je to dost subjektivní – důležité zásah, takže v těch mobilních hrách to pro mě nemá žádný užitek. Na druhou stranu strávím fakt stovky, tisíce hodin času ročně hraním her, ve kterých se snažím posbírat všechny trofeje, dohrát ty hry na 100 %. Ale u těch mobilních her mi to vůbec nedává smysl, protože buď tam tyhle věci nejsou nebo je to platforma, která mi přijde, že je úplně k ničemu z tohoto pohledu. Ale zároveň si uvědomuju, že je ten telefon pracovní nástroj. Když dám takový peníze za iPhone, tak je nedávám kvůli tomu, že na něm chci hrát hry, ale kvůli tomu, že se na tu věc potřebuju spolehnout a že víím, že na něm udělám všechno, co potřebuju pohodlně, rychle, aniž bych kvůli tomu musel něco obcházet. Já na tom píšu články, píšu na tom posty, masivně jsem na tom komunikoval v předchozích letech na Slacku, pořád jsem někam telefonoval, spravoval jsem sociální síť a díky tomu, že je tam velmi přesně barevný displej, tak jsem kontroloval grafiku, jestli tam ty barvy jsou fakt dobré a jestli je to odladěný a nebo naopak kontroloval grafiku externistů. A tohle všechno potřebuju, abych udělal rychle, abych ty peníze, který za tu práci dostávám v podstatě jako v té firmě nebo v danou chvíli v tom daným prostředí zbytečně nevyšával.

Takže ta druhá strana mobilu jako nástroje k zahánění nudy, to tak třeba u sebe necítíš?

Nene, vůbec. Jako jasně, ráno vstanu a první, co udělám, podívám se, kdo mi píše, jestli nemám nějaké mail. Můj ultimátní životní cíl je zahubit email a je to primárně z toho důvodu, že všechny soubory můžu poslat přes cloud a ještě mnohem líp, lidem to můžu poslat jakkoliv jinak a zároveň ten email velmi postrádá nějaké osobní kontakt... (přemýšlí) Jinak jo, telefon je nějakým způsobem nástrojem k zahánění nudy, ale v takový té fázi jako ráno vstaneš a chceš zjistit, co je nového a nebo večer se ti nechce jít do postele. Já ten telefon ale primárně používám k práci.

A co se týče toho Screen Timu, sleduješ ho nějak?

Málo.

A když ti přijde jednou týdně ten report, tak?

Report mi přijde, já se na něj podívám a říkám si, tak se mi tady snížil nebo zvýšilo množství sledování mobilu o 1,6 procenta. Jako co mi to má říct (smích). Mám to zapnutý z toho důvodu, že já... (přemýšlí) já vlastně nevím (smích). Né, mám to zapnutý z toho důvodu, i nějakýho řekněme bezpečnostního. Já očekávám, že kdyby se mi náhodou do telefonu dostala nějaká aplikace, která tam být nemá a třeba by nebyla napsaná tak, aby nebyla vyložena systémem neviditelná, tak já případně můžu zjistit, že mi tam na pozadí běží nějaká aplikace, která tam nemá co dělat. A zároveň si myslím, že dává smysl se čas od času podívat, čím trávíš čas, ale i díky tomu, že já teďka v čase bez práce něco dělám a není to jenom hraní, tak víím, že to kontrolovat nemusím.

A když se podíváš na svůj čas u obrazovky, jaké z toho máš pocit?

(bere do ruky iPhone a kouká se na statistiky) Denní průměr 4 hodiny, to je nějaký navýšení z minulého tejdne, ale ok, je tady docela dost Facebooku, ale to je pochopitelný, protože tam něco dělám pořád. Spotify... Vybírám si dlouho jídlo na Boltu (smích)

A obecně, když vidíš ty 4 hodiny?

Hele, mně přijde, že já jako člověk 21. století mám tuhle věc na všechno. Mam tam prostě bankovní karty, mám tam všechny hesla nějakým způsobem uložený. Je to pro mě způsob, díky kterému jsem schopnej se dostat z bodu A do bodu B, který neznám. Je to způsob, kterým jsem v kontaktu se všema lidma a zároveň je to věc, která mi dává mnohem větší možnosti a volnost než třeba počítač, jakkoliv se na tom píše hůř. Ale mám tam dobrou klávesnici a jsem schopnej tam

psát věci. A jediný, co jsem z toho byl fakt schopnej eliminovat, jsou paradoxně ty hry, protože vím, že s těma hrama, ne že bych s nima měl problém, ale historicky vím, že u nich trávím dost času a že jsem u nich posledních pár měsíců strávil fakt hodně času.

U těch na mobilu a nebo na PlayStationu?

Na PlayStationu. Ale úplně stejným způsobem jako jsem vytěsnil, až pak teď kon asi na jedinou výjimku, hraní na počítači, protože to je pracovní nástroj, u kterýho sedím 12 hodin denně, tak jsem stejným způsobem vytěsnil hry na mobilu, protože to je pracovní nástroj, u kterýho sedím aktivně 4 hodiny. Ale jede tam pořád Spotify, když jsem někde venku. Někdy tam jede nějaká navigace. Pořád je zapnutý Whatsapp, protože se všema důležitěma lidma komunikuju přes Whatsapp, ale třeba notifikace na Messenger mám vypnutý a mám jenom když otevřu telefon a najedu na notifikační panel, tak vidím v oznamovacím centru, že mám notifikaci na Messengeru, ale když mám vypnutý telefon, tak se mi to neukazuje.

A tam máš něco?

Tam mám platební karty, Whatsapp, vlastně úplně všechno bankovníctví, všechny časově důležité věci typu jídlo. Na Facebook nemám ani odznaky, mám je jenom na Messenger, ale i tam to v podstatě nemá cenu, protože já jsem tak nějak zjistil, že jsem schopnej spoustu zpráv na Messengeru úplně zardít (smích). Přečtu si je. Nebo si je někdy ani nepřečtu. Za dva měsíce zjistím, že tam ta zpráva je. Ten odznak už neplatí.

Takže eliminace těch her byla čistě pragmatická.

Jo. Já potřebuju mít nějakou balanc. Mám velké problémy s work-life balance. Mám problém prostě v tom, že já jsem od přírody workoholik, takže mám tendence dělat spoustu věcí a pracovat hodně. Zás na druhou stranu já vím, že jak hodně umím pracovat, tak se i hodně dobře dokážu vydistraktovat něčím, čím nemám. A za mě to hraní není odpoutání od reality, protože... já z toho mám titul (smích), já vím, že herní světy jsou silně provázaný s tím reálným světem. To není odpoutání od reality. To je velký přemejšlení nad tím, v reálném čase milisekundový přemejšlení, nad tím, co uděláš za další vteřinu, co máš udělat, proti čemu hraješ, proti komu hraješ, co je cílem té hry, co v ní chceš dokázat, co chceš udělat, na co se máš soustředit. To je práce, to není odreagování. Zároveň když nad něčím trávím spoustu času a pracuju tam, tak nechci, aby mi ta práce zasahovala i do toho hraní a naopak.

A jak zjistíš, že na tom mobilu trávíš moc času?

Zatím je to dost subjektivní. Já mám takovej docela dost dobrý vnitřní mechanismus si uvědomit, že trávím čas zbytečností a myslím si, že jsem si to vypěstoval díky tomu hraní. Fakt hraju hry, který mě bavěj, většinou se snažím ty hry dohrát na 100 %, protože, sice je to spousta času, spousta práce, spousta hodin, jsou hry, u kterých mám 200 hodin a není to problém, ale má to pro mě užitek. Dobřej pocit.

Takže na to rozeznávání máš spíš nějaký subjektivní pocity, než že bys sledoval ty svoje statistiky?

Protože já tenhle práh mám hodně posunutej a je to díky tomu, že všechno, co dělám pracovně, je buď na počítači a nebo na mobilu. A já jsem se smířil s tím, že celý svůj život budu trávit u počítače. Bohužel a nebo naštěstí to tak je, já nevím (smích), takže to, jestli mám 4 hodiny průměrně za den na telefonu, mi vlastně přijde normální, protože seš vzhůru, nevím, v mém obvyklým režimu od 8 ráno do 10 do večera, takže nějakých 14 hodin a 4 hodiny ze 14 už vlastně není moc. A vnímám, že ty minuty jsou způsobeny různěma přejezdama, hledám si pořád nějaký spojení, ověřuju si, jestli ho stíhám, jestli je to za tolik minut, za kolik si pamatuju (smích). Furt to mám v ruce, kontroluju si, jestli to mám správně. Pochopitelně komunikuju s lidma a ono se to nasčítá.

A kdybys zjistil podle toho svého vnitřního klíče, že už na mobilu trávíš moc času, tak co bys udělal, abys to snížil?

Záleží na konkrétním důvodu. Zaměřil bych se na to, čím trávím čas. Pokud je o tom, že mám tisíc hodin na Facebooku, tak to je blbost. Pokud je to o tom, že mám 1000 hodin na Messengeru nebo

Slacku, tak tam asi řeším nějaký důležitý věci. Nebo Google Drive je taky populární v momentě, kdy pracuju. A nebo Spotify.

Takže bys spíš šel po tý konkrétní věci. A co říkáš třeba na něco radikálnějšího?

To se asi dostáváme k nějakému mému osobnímu problému (smích). Nejsem schopnej nějaký radikální změny, životní, protože já mám docela rád svůj komfort a v momentě, kdy to množství času odpovídá nějakému komfortu, na kterej jsem zvyklej, to znamená prostě hodně množství trávení času způsobem, kterej já uznám za vhodnej, což asi není scrollování Facebookem, jakože to nikdy není scrollování Facebookem, jen když pak něco sháním, ale obvykle je to nějaká práce. Samozřejmě Facebook je jedna z těch permanentních záložek na počítači, ale taky je to většinou kvůli tomu, že tam mám vpravo dole zapnutej ten Messenger, kam mi pišou lidi. Nemám Twitter v telefonu, ani ho nepoužívám. A na Instagramu se divím, že mám ještě profil, protože bych si myslel, že mi ho už dávno smažou pro neaktivitu (smích).

Takže vůbec nechodíš?

Ne, jako vlastně ne. Mě to moc nebaví. Já si čas od času, ale fakt velmi vzácně projedu nějaký storička, ale nic tam většinou nedávám. To taky souvisí s tím, že jsem s těma sítěma pracoval, že jsem tím tak otrávenej, že jsem spíš jenom konzument tý věci. Mě víc baví odpovídat lidem na nějaký jejich dotazy, když je něco zajímavá, ale abych já tam něco aktivně psal, tak to vlastně ne, protože mi tak nějak přijde, že ty lidi to vlastně ani nezajímá.

Proč?

Já nevím, co já bych tam psal, nějaký svoje moudra? (smích) Nevidím v tom moc smysl, jako asi jo, asi tam napíšu teďka třeba příští týden nějakou chytrost na téma, že jsem 6 měsíců bez práce a bylo to velmi produktivní, protože mi přijde, že je to takový tabu.

A když obecně zhodnotíš funkci Screen Time, co si o ní myslíš?

Mně přijde, že je to dobrý v tom, že to je aspoň transparentní. Že já vím, že to ten telefon o mně ví. Ale nemám na to vyloženě nějaký konkrétní názor. Já vnímám, že to je nějaká funkcionalita, která spouště lidem může pomoci nebo může jim pomoci si něco uvědomit nebo že může sloužit jako nástroj pro někoho jinýho, aby tomu uživateli řekl „hele, kámo, tady trávíš mega času“, ale já díky tomu, jaký já mám návyky používání telefonu, který jsou docela dost přímočarý, tak pro mě to až takovej užitek nemá. Já to vnímám jako jednu z množství informací, kterou jsem ještě nevyfiltroval, která mi tam ještě doteče. A že těch informací, který já filtruju, je vlastně docela dost, protože jsem si prostě uvědomil, že já potřebuju sítě využít k tomu, abych komunikoval s lidma a ne aby mi tam chodila každá ptákovina. Protože těch notifikací chodí dost, protože třeba sleduju aukce a já chci, aby mi ta notifikace přišla jenom do počítače, jenom když jí chci a ne aby mi chodila upozornění na každěj příspěvek, protože upozornění znamená kdykoliv, kdy tam někdo něco napíše do komentářů, tak ti přijde notifikace a to fakt né.

Takže spíš je to pro tebe nějaká informace, kterou máš zapnutou, protože s nějakou softwarovou aktualizací byla defaultně zapnutá.

Já vlastně ani nevím, jestli byla defaultně, možná jo, ale jako mě to nějak neomezuje. Mně to nějak nevadí. Myslím si, že tam mám nějaký, kdyby se člověk podíval na nějaký větší čísla, tak že by se zjistilo, že já si pořád držím nějaký svůj průměr. Jasně, nějaký tejdén to jsou 3 hodiny denně, nějaký tejdén to je 5 hodin denně, ale zároveň mám spoustu jinejch věcí, co dělat.

A to konkrétní číslo pro tebe teda není směrodatný jako spíš nějaký tvůj vnitřní klíč.

Nějaký můj vnitřní pocit, no.

Že když si to číslo nějakým způsobem dokážeš vnitřně odůvodnit, tak je to ok.

Přesně tak.

#2 Alex

Co pro tebe znamená tvůj mobil? Jakej k němu máš vztah?

Vlastně ho mám ráda ve smyslu, že jsem si ho koupila relativně nedávno, takže má pro mě tu fyzickou nebo hmotnou hodnotu. Nemyslím si, že bych na něm byla úplně psychicky závislá. Nebo kdybych ho neměla, asi bych to přežila vzhledem k tomu, že mám i jiné věci na práci (smích, kouká na Huga, svého čtyřměsíčního syna). Mám ráda tu značku, ušetřila jsem si na něj ty peníze, takže v tomhle ohledu ho mám ráda a starám se o něj tak, aby nebyl úplně rozflákaný. Ale v současné době, tím, že se starám o dítě, tak nemám moc jiných prostředků na komunikaci, protože to nejrychlejší, co můžu udělat, je prostě vzít ten telefon a podívat se na nějaký informace, přečíst si zprávu, zatímco předtím, než jsem šla na mateřskou, jsem víc používala noťas. I na zprávy. Měla jsem tam Whatsapp, Messenger a vlastně veškeré informace jsem vyhledávala tam. Teď jsem jenom na mobilu.

A jakej je ten důvod, proč se teď všechno přesunulo na mobil? Je to pro tebe lepší?

Jo, protože třeba když ležím a krmím ho, tak je pro mě prostě fakt jednodušší mít v té druhé ruce ten telefon a hledat ty informace, který mě zajímají, protože jsem zjistila, že po tom porodu spoustu věcí nevím, hlavně ve spojení s mateřstvím, a je pro mě jednodušší si to najít rychle na mobilu, než si najít ten čas na to sednout si k tomu noťasu, odložit dítě a hlídat ho jedním okem. Takhle mám u sebe toho Huga a v druhé ruce telefon, což je trochu krkolomný někdy, ale je to prostě pohodlnější. Notebook jsem podle mě za celou dobu, za ty 3,5 měsíce, vytáhla tak jako pětkrát.

A co se týče funkcí, tak pro tebe je teda mobil hlavně, jak říkáš, způsob pro komunikaci a vyhledávání informací. Napadně tě ještě něco jiného?

Zapíšu si tam třeba ty věci do aplikace – nebo to bylo třeba i předtím, když jsem byla těhotná, tak jsem si tam zapisovala věci spojený s těhotenstvím. Našla jsem si aplikaci, která mi hlídala to těhotenství a tak. Teď mám aplikaci, která je na miminko a tam si píšu, jak spí, kolik pokadí plínek (smích), abych měla nějaký přehled. A to je nějaká věc navíc, kterou jsem předtím neřešila a teď to řeším. A pak hodně používám Poznámky, to mi přijde super. Si tam odkládám různé zajímavé linky, ke kterým se třeba chci vrátit. Nebo články. A nebo to používám, že si tam píšu věci, ke kterým se chci vrátit, ať už dotazy na doktora nebo tak. A nebo prostě i nějaký plány na dovolenou.

Takže ti to nahradilo takový ty papírový zápisníky?

Jo, předtím jsem taky používala diář, ale teď ho používám o dost míň. Papírový diář jsem měla v práci hodně. V té práci mi hodně pomáhalo si to napsat ručně – že jsem si to odškrtávala. A teď nemám tu práci (smích) a nemám ani ten čas si v klidu projít ty poznámky, takže v tom mobilu mám fakt všechno.

A ještě nějaký jiné funkce třeba? Co sociální sítě?

Sociální sítě taky vlastně. Docela jsem se vrátila k Facebooku, kterej jsem předtím tolik nepoužívala, to je taky docela zajímavý. Kvůli skupinám. Dřív jsem v žádných skupinách pořádně nefungovala nebo nekoukala jsem se do nich a vlastně na Facebooku jsem byla úplně minimálně a teď, asi za ty poslední 4 měsíce, jsem se na ten Facebook přesunula. Ne, že bych tam byla nějak vysloveně aktivní, ale jsem v těch skupinách, který jsou zaměřeny třeba právě na pediatrickou poradnu, laktační poradnu a takovýchle věci.

Takže něco jako Reddit, akorát na Facebooku.

Jojo, komunitní. No, tak to ještě, to se docela ještě změnilo, to je vlastně docela zajímavý, když nad tím přemýšlím. Že se hodně věci změnilo tady s Hugem, jak funguje teď kon, nebo jak já funguju. A Instagram používám tak nějak pořád stejně. Sdílím něco na storička občas, s někým si tam napíšu občas a tam se vlastně nic moc nezměnilo. Vlastně se změnilo možná to, že sleduju nějaký nový účty, který jsou spojený s tím mateřstvím, ale to je tak jediný. I času tam trávím podobně.

Jo?

Jo, řekla bych, že jo. A jinak si občas stáhnou nějakou hru (smích).

Jakou třeba?

Takový hrozně primitivní hry. Takový to přesouvání těch obrázků a spojování. A hrála jsem jednu hru, kterou jsem zjistila, že nemůžu hrát, když mám mobil do černobíla. Takový zkumavky, ve kterých přemísťuješ barevnou tekutinu a tím, že máš ten mobil jenom v odstínech šedi, tak některý barvy vypadají stejně, takže tu jsem musela přestat hrát na týden. (smích) Ale nehraju denně, spíš občas, když už nevím, co mám dělat a mám volnou chvíli, tak si tam zahraju nějakou totální blbost.

A co se týče tý černobílejší teda, zajímá mě, jestli už jsi to někdy měla, ten černobílejší mód?

Neměla.

A znala jsi to?

Asi jsem nevěděla, že to jde do černobíla, ale tím, že Tomáš (manžel) je trochu barvoslepej, tak on si občas dává mobil do těch odstínů, na červeno si to přepíná – má tam ten filtr. Někdy mu to pomůže, když potřebuje zkontrolovat nějaký fotky, tak si to do toho přepne.

A když sis to poprvé přepla do černobílejší nebo respektive když sis poprvé vypla barvy, co to v tobě vyvolalo? Jaká byla tvoje první reakce?

Určitě mi to přišlo takový na jednu stranu docela zábavný... jakože mi to vyloženě nevadilo. Vlastně mi to přišlo zábavný.

(příkvyj) A kdybys zhodnotila celej ten experiment, těch 7 dní v černobílejší, jak to na tebe celkově působilo?

Vysloveně mi to nevadilo, ale samozřejmě tam byly věci, ve kterých to bylo trochu limitující. Jako třeba fotky. Tím, že mám dítě, který vyfotím padesátkrát za den (smích), tak najednou v tý černobílejší vypadají trochu jinak. A pak v některých situacích jsem si hnedka neuvědomila to, že mám černobílejší displej. Třeba když jsem byla na Instagramu, tak jsem se dívala na nějaký profil nebo jsem sledovala ten feed a vlastně mi nepřišlo divný, že je všechno černobílejší. Tím, že třeba já jsem měla jednu dobu jenom černobílejší Instagram – že jsem tam dávala jenom černobílejší fotky – tak mi to nepřišlo divný. Až potom, když jsem si třeba rozklikla nějaký profil, tak mi to přišlo divný, protože jsem si řekla „počkat, ale vlastně jako vím, že tyhle věci byly barevný“, tak pak mi to teprve došlo. Ale ono to je tím, že mám prostě ráda černobílejší fotky, že mi to přišlo vlastně v pohodě ten černobílejší Instagram.

A za ten černobílejší tejdén, řekla bys, že se ti nějak změnilo chování při používání mobilu oproti běžnému barevnému používání? Pozorovala jsi nějaký změny?

Asi bych normálně utratila víc peněz za ten tejdén (smích), což se teď nestalo.

Takže nakupuješ přes mobil?

Jo, já fakt každej tejdén objednáám docela dost věcí, pro Huga a tak. A tenhle tejdén jsem neobjednala nic (smích).

Takže vedlejší efekt, šetří to peníze (smích).

Jo, myslím si, že mi to ušetřilo peníze, ale to je jediný.

A nemohla jsi hrát hru se zkumavkou. Jinak nic?

Jinak nic, jinak v podstatě nic. Podle mě u mě je to zkruslený tím, že já si fakt nevezmu ten nořas. Kdybych potřebovala něco řešit, tak já prostě nemám čas na to vzít si ten tablet a nořas a vyřešit to, udělat ten nákup tam, takže jsem to prostě nedělala. A ten čas (*u obrazovky*) je tam dost podobnej kvůli tomuhle, že já prostě nemám možnost vzít si do ruky něco jinýho než ten mobil.

A měla jsi chuť to někdy vypnout, tu černobilou?

Ne. Myslím si, že ten tejdén není až tak dlouhý období, teda aspoň pro mě, aby mě to nějak omezovalo. Kdyby to bylo měsíc, tak mě to asi začne štvát a možná bych to v nějakou chvíli vzdala, ale ten tejdén je takovej, že je to v pohodě. A hlavně s tím dítětem plyne čas úplně jinak. Podle mě to bylo moc krátkej čas na to, aby mě to začalo štvát. Třeba někdy, když jsem se potřebovala podívat na nějakou fotku barevně, tak jsem to poslala Tomášovi, kterej ležel vedle mě a řekla jsem „hele, ukaž mi, jak jsem to vyfotila“, tak to bylo jediný. U těch fotek mě to občas štválo. A pak třeba některý fotky vypadaly strašně hnusně, že jo, v tý barevný. Nebo já jsem tam vypadala hrozně hnusně (smích), tak to rozhodně bylo mnohem lepší.

A bylo naopak něco, u čeho ti to v tý černobilý nepřišlo divný a připadalo ti to úplně v pohodě? Že by to takhle klidně mohlo bejt?

Ten Instagram mi přišel fakt v pohodě.

A proč?

Myslím si, že to je tím, že jsem zvyklá, že hodně lidí a fotografů má černobilý Instagram. A že mi to vlastně nepřišlo divný. U toho Instagramu mi to na jediným místě nepřišlo divný. A pak až po nějaký době mi to secvaklo. Neříkám, že po dvou dnech, ale třeba po půl hodině.

A orientovala ses dobře v mobilu?

Jo, úplně v pohodě.

Takže když porovnáš první den, když sis to přepla do černobilý a poslední den, tak to bylo stejný?

Jo. Na začátku jsem si myslela, že se ten čas (*u obrazovky*) omezí, ale druhý den jsem si zvykla, že už to tak je a prostě na těch pár věcí, co řeším, to zvládnou v tý černobilý. Fakt jediný co, tak jsem si myslela, že se mi tím zkroutí ten čas.

A když sis pak zapla zpátky ty barvy?

Nebylo to tak, že bych hnedka začala utrácet (smích). Vlastně v podstatě, kdybys mi ty nenapsala, tak já bych to automaticky asi hnedka neudělala. Asi bych to klidně nějak dojela nějakým samospádem a pak bych si uvědomila, že už si to můžu přepnout. Nebylo by to tak, že bych si to hnedka v pondělí řekla. Ale možná si dneska zahraju tu hru (smích).

A přijde ti, že ti to něco přineslo? Kromě toho, že jsi ušetřila peníze?

U některých věcí jsem si říkala, že by to bylo zajímavý to takhle mít nebo obecně vidět jenom černobilé.

U jakých věcí?

Ted' nevím konkrétně, ale vím, že jsem se o tom bavila s Tomášem. Jakože v některých situacích jsem si řekla „jako ty jo, to je prostě zajímavý“. To jsem si možná měla napsat. Když si vzpomenu, tak ti to ještě napíšu.

V pohodě. Ted' mě zajímá další věc. Sleduješ svůj Screen Time (čas u obrazovky)?

Každý tejdén mi chodí to upozornění, ale nesleduju to průběžně. Občas si to rozkliknu, ale vím, že jsem měla určitě míň dřív, což je prostě ta mateřská. Dřív jsem měla třeba o dvě hodiny míň... Ty jo, já jsem měla třeba o 4 hodiny míň! Já si pamatuju, že jsem na to vždycky koukala s Tomášem, že on měl třeba o hodinu víc než já, protože byl často na place, zatímco já jsem seděla v kanclu a dělala jsem všechno u desktopu a jediný, kdy jsem se koukala na mobil, bylo ráno, když jsem vstala a večer, než jsem šla spát, takže jsem měla třeba hodinu a půl. A ted' mám pět hodin.

A co si o tom myslíš?

Přijde mi to hodně, no. Vlastně mě to trochu štve.

Proč?

Vstávám s Hugem kolem šestý a chodím spát třeba mezi osmou a devátou, abych byla fresh. Ale přijde mi docela dost za to, co na tom mobilu udělám za nic, tak 5 hodin na tom viset za den, s tím, že v druhý ruce mám dítě, mi přijde takový... Vlastně mě to trochu štve.

A děláš pro to něco, abys měla míň?

Moc ne, no.

A chtěla bys?

Asi to zkusím nějak omezit, no. Nějak to zkusím, asi nějak přirozeně, no. Jediný co, tak můžu třeba zkrouhnout hry.

A kolik by ti teda přišlo optimální? Nebo kolik ti přijde v poho?

Myslím, že třeba tak jako... já bych určitě, s tím nic, co já udělám na tom mobilu, by mi bohatě stačily 2 hodiny, protože si odpovím na zprávy, mrknu se na Instagram, třikrát čtyřikrát denně maximálně. Co tam mám dělat, když neřeším něco ultra akutního, tak já ten mobil prostě fakt nepotřebuju. Mě to jako štve vlastně, no. Ale zas občas tam právě třeba na tom Facebooku, tím, jak jsem v těch skupinách, tak na mě třeba vyskočí občas něco, co si říkám „aha, to je dobrý, to si screenshotuju, to třeba budu jednou řešit“ a pak hele, jako když najdeš, jo. (smích)

Já si jako neuvědomuju těch 5 hodin, protože to je takový to jakože tady 5 minut, tady dalších 10. Vlastně nechápu. Mně těch 5 hodin přijde hodně, protože mi nepřijde, že bych na tom visela tak často.

Takže když ti v pondělí přijde ten report, tak jsi překvapená?

Já jsem se na něj teda nekoukala docela dlouho, dokud jsem se tady nezapojila do výzkumu (smích).

A přijde ti to jako užitečnej nástroj?

Myslím si, že docela jo. I to, že tam vidíš ty aplikace, ve kterých trávíš nejvíc času, to mi přijde taky dobrý.

A máš limity?

Nemám, což je možná to, co bych mohla zkusit.

A ještě je docela srandovní to, nebo srandovní, spíš odlišný od toho, jak jsem dřív fungovala. tak třeba tím, že jsem pořád doma, tak mám hrozně moc dat, protože jsem pořád na wifině. já mám 10gb na měsíc, což je strašně moc, ale někdy právě když jsem pracovala dřív, tak mi těch 10gb nikdy nestačilo, protože jsme streamovali nebo jsem běhala někde po place s klukama, furt jsem řešila nějaký maily. a teď ležím doma v posteli nebo sedím u stolu, takže vyčerpám jenom hrozně málo.

#4 Filip

Zajímá mě, co pro tebe znamená mobil?

Mobil. Pro mě vlastně mobil toho tolik neznamená. Já jsem nad tím nedávno přemýšlel a já vlastně telefon svým způsobem skoro ani nepotřebuju. Pro mě je to spíš platforma, kterou používám pro přehrávání hudby a potom když se někam dopravuju, tak pokud si nečtu zrovna nějakou knížku, tak mi to krátí čas tím, že jsem třeba na Twitteru nebo na Instagramu, ale jinak telefon není úplně zařízení, který bych já vlastně potřeboval v životě nějak extrémně.

A nahrazuješ ho něčím? Nebo máš pocit, že teda na úkor toho mobilu používáš ještě nějaký jiný zařízení?

No, tak přes den jsem celý den na notebooku a večer jsem na iPadu, takže (smích) asi kdybych neměl iPad, tak možná tam by to už bylo trošičku něco jinýho, s tím telefonem, co se týče toho používání, protože, samozřejmě, když nemám iPad s sebou, tak ten telefon používám častěji. Ale tím, jak je ta obrazovka maličká, tak na tom dělám jenom ty nejnnutnější věci. V životě jsem si třeba na telefonu nepustil film.

Co se týče té černobílý, tak věděl jsi, že se to dá přepnout, znal jsi to?

Jojo, já jsem to měl už několik let zpátky, jsem si to nastavoval, takže už jsem to měl dopředu nastavený, že třikrát zmáčknu to lock tlačítko a přepne se mi to do černobílý.

Aha, takže už jsi s tím souzněnej. A používáš to tak normálně, že mezi tím přepínáš?

Nene. Jenom v jednu dobu se o tom nějak začalo hrozně mluvit, lidí si uvědomovali, že jsou závislí na telefonech a řešilo se, co s tím, a někdo přišel s tím „jo, tak to dejte do černobílý, protože tam nebudou ty vizuální vjemy tolik rozpoznatelný“. Tak jsem to samozřejmě vyzkoušel a vydrželo mi to jenom chvíli (smích), ale tu klávesovou zkratku jsem si tam nechal nastavenou pořád.

A přijde ti, že to na tebe mělo takovej účinek, kterej se adresovalo, že to bude mít?

Hele, těžko soudit. Ono záleží, pokud se budem bavit, jaký to je používat telefon v černobílý, tak mně to přišlo, že člověk by si na to po čase vlastně i zvyknul a tam jenom jako jediný problémy, co mi ze začátku dělalo, tak třeba rozpoznávat aplikace. Tím, že už má člověk, dejme tomu, nějakou svalovou paměť, takže ví, na jaký místo zmáčknot, takže už jenom třeba v případě, kdybych otevíral Twitter, tak vím, že mám kliknout na světle modrou ikonku a teďka v tomhle případě už se to trošičku ztížilo. Ale jinak já jsem člověk, kterej má někdy i notifikace vypnutý, ty badge, takže tam to pro mě takovej rozdíl nebyl. Spíš jenom ta orientace v tom telefonu je o trošičku horší.

Takže horší byla ta orientace, říkáš, a ještě něčeho sis všimnul, když už se přesunu k těm 7 dnům v té černobílý, nějakýho většího problému třeba?

Hele, většího problému ne. Spíš naopak (smích) se mi líbilo třeba na Instagramu, že všechno vypadalo úplně stejně, takže to jsem naopak vítal. Najednou to mělo všechno stejnou estetiku a vlastně tam nebyly rozdíly. Člověk nepoznal, na čem jsou filtry a na čem ne, takže to mi přišlo super. Ale jinak potom, když si člověk s někým psal třeba na Messengeru nebo takhle, tak přesně ty fotky potom najednou hůř poznáš, protože je člověk zvyklej na ty barevný, ale nějaký extrémní problémy jsem nezaznamenal. Jo, vlastně mě napadá teďka, že jsem nemohl editovat fotky. Nebo prostě jsem věděl, že teď budu fotit, ale podívám se na to až za tejdna a třeba upravím barvy za tejdna, protože vlastně v tu chvíli jsem nevěděl, jak ta fotka reálně vypadá.

A zaznamenal jsi během těch 7 dní v černobílý nějaký změny v používání svého mobilu?

Řekl bych, že tím, že třeba, jak jsem říkal, nesleduju moc videa na telefonu nebo něco, co by mi najednou vadilo nebo by zhoršilo ten zážitek z toho používání telefonu, tak si myslím, že ani ne. Protože ani na těch číslech to vlastně nebylo poznat, protože já jsem měl plus minus vlastně úplně stejnej čas. Zároveň mi přijde, že je tam spousta proměnných. Že by se to muselo zkoumat víc jak tejdna, protože já každej tejdna používám trochu jinak a záleží, kde se zrovna nacházím, jestli jsem

každý den doma, nebo nejsem. To má potom taky vliv. Když jsem celý víkend doma, tak na telefon nesáhnou, prostě třeba v sobotu bych ho měl v ruce 5 minut, ale když někde jsem, tak už je to třeba hodina. Tím, že potom to mám během cesty v ruce a takhle, ale jinak nevim.

A když jsi třeba nemohl teda editovat ty fotky v mobilu, tak co jsi udělal?

Já jsem věděl, takhle, já jsem ze srandy upravil barvy v té černobílé (smích), jsem to zkoušel jenom podle pocitu a protože už člověk trošičku třeba zná, co některé funkce dělají, tak jsem to zkusil, pak jsem se samozřejmě podíval na počítači. Jo a vlastně teďka když jsi to zmínila, tak když mně někdo poslal nějakou fotku a já jsem si to zobrazil na telefonu, tak říkám, „počkej, já se musím podívat na počítači, jak to vlastně vypadá“. Takže v těchto případech jsem šel potom na počítač nebo na iPad, ale že bych si já sám něco potom přeposílal kvůli tomu, že to mám černobílé, tak to ne.

A řekl sis u něčeho během těch 7 dnů v černobílé, že je to takhle v pohodě a nevadilo by ti, kdyby to takhle bylo normálně? Zmínil jsi třeba ten Instagram, že ti nevadil, tak jestli ještě něco třeba.

Jo, vlastně víceméně bych si na to dokázal zvyknout napořád, dejme tomu. To, že má člověk zdravý zrak, to bere jako samozřejmost, ale zároveň se potom může stát jakákoliv vada a myslím si, že potom by si člověk zvyknul na tu černobílou, pokud by neměl jinou možnost. Ale není to tak, že bych si teďka řekl „tak ode dneška budu používat černobílejší telefon“ (smích), protože by mi to vyhovovalo víc, to zas ne. To bych lhal, kdybych řekl, že mi to vyhovovalo, ale dokázal bych si na to zvyknout.

A když sis poprvé vypnul ty barvy, tak to pro tebe asi nebyl šok, když už jsi to znal.

Nene, to nebyl, ale člověk si potom uvědomí, že někdy ty kontrasty, na který byl třeba zvyklý, tak potom se ztrácí. Takže přesně, jak jsem říkal, ta horší orientace chvíli. Pak zase na druhou stranu, když to člověk přepne do té černobílé, tak potom najednou začne používat aplikace, který nepoužíval do té doby, protože chce vidět, jak všechno vypadá v té černobílé (smích). Ale pak myslím, že po té chvíli, po pár dnech, už jsem používal telefon normálně, jak jsem zvyklý.

A pak když sis to zase zapnul ty barvy z té černobílé, jaký to bylo?

Tam už jsem říkal „tak konečně už je to za mnou“. Ne, že by mi to vadilo, ale že si konečně můžu upravit tu fotku, kterou jsem vyfotil minulej týden (smích). Ale jinak žádný extrémní rozdíl bych neřekl, že to mělo.

A během těch 7 dní v té černobílé, viděl jsi se s někým, kdo by si třeba všimnul, že máš černobílejší mobil?

Jojo, to bylo v práci. Chodíme každý den na oběd v několika lidech a teďka jsme byli ve čtyřech a to jsem ani nikomu neukazoval ten telefon, ale zkrátka byli lidi zvědaví, tak koukají vždycky přes rameno a teďka si někdo všiml „ty to máš černobílé, co?“ a všechny to strašně zajímalo. A najednou i nějaký lidi po mně chtěli vědět, ať jim řeknu, kde se to nastavuje, aby si to taky nastavili (smích), protože se jim to líbilo. Takže pár kolegů potom taky mělo telefon v černobílé, ale vydrželi to třeba jenom půl hodiny (smích).

Prostě si to jenom chtěli vyzkoušet, jak to bude vypadat.

Jojo, ale jinak když jsme se o tom bavili, o čem nebo kvůli čemu to mám, tak to všechny strašně zaujalo a přišlo jim to super.

Ono je to hlavně docela estetický.

Jojo, já mám ještě navíc úplně černou tapetu, takže tam ještě o to víc.

A máš dark mode na iPhoneu a nebo light mode?

Já to mám automaticky nastavený, takže přes den normálně a večer dark mode.

A co se týče toho Screen Timu (času u obrazovky), zajímá mě, jestli sleduješ svoje statistiky?

Jo, já to sleduju. Není to zas tak dávno, podle mě třeba 3 měsíce zpátky, tak já jsem si přepnul, abych měl všechny zařízení dohromady, protože předtím jsem měl vlastně na iPhoneu zvlášť Screen Time, na iPadu zvlášť Screen Time, na MacBooku zvlášť Screen Time a pak jsem si říkal, že mi jde o ten celkový screen time, takže jsem si potom zapnul, ať mi chodí každé ten tejdenní notifikace jakoby celkově. Takže Screen Time sleduju dlouhodobě. Vlastně od té doby, co funkce přibyla do iOS, tak jsem to měl zapnutý a sledoval jsem to, ale že bych si potom říkal, že ty věci používám moc a nebo naopak málo a pak to nějak omezoval, tak to se říct nedá (smích). Pořád vím, že na MacBooku mám 8 hodin denně, ten telefon mám prostě hodinu a tablet mám 2, 3 hodiny denně a neomezuju to, no. Takže spíš mě jenom zajímá ta týdenní statistika. Když tam je potom vidět, že to kleslo o třeba, dejme tomu, 20 %, tak se pak jenom zamejšlim, co jsem ten tejdenní dělal, jak je možný, že je to o 20 % míň nebo naopak, když se to zvýší, tak jenom tohle. Ale že bych potom dělal nějaký dlouhodobější statistiky nebo pozoroval, tak to ne.

A když ti teda přijde ten report, tak jsi spíš překvapenej nebo jak na něj reaguješ?

Ono když se potom člověk zamyslí nad tím, co na těch zařízeních dělá. To, že jsem na MacBooku 8 hodin, tak to plus mínus odpovídá tomu, když na tom člověk pracuje plus zároveň tomu, co na něm dělá po práci. Potom mě zarazí, když vidím u někoho, že má na telefonu prostě Screen Time třeba 10 hodin (smích). 10 hodin denně, že jo, a ne za tejdenní a to už si potom říkám, že bych to asi nezvládnul, protože nedokážu třeba dlouho psát na telefonu – že by mě třeba bolely prsty, nebo prostě by mě začalo štvát to scrollování a všechno. U telefonu si naopak říkám, že mám možná podprůměrně, ale zároveň to je přesně to, že já ten telefon používám málo, ale prostě používám iPad a lidi, co nemaj iPad, tak ten čas rozprostřou mezi jiný zařízení a nebo třeba čtou knížky, takže ho ani třeba nemaj na jiným zařízení (smích).

Maj papírový off-screen time (smích). Nicméně mě ještě zajímá, jestli máš třeba tendence nějak aktivně snížit ten svůj Screen Time.

Screen Time snižovat, bych řekl, že aktivně určitě ne. Prostě když si řeknu, že dneska telefon nechci používat, tak ho nepoužívám. To stejný s iPadem. Počítač musím používat. Tak je to spíš tak, že snižovat Screen Time jenom kvůli tomu, abych si dělal čas třeba na čtení knížek, ale není to tak, že bych potom šel po tom nastavení a omezoval si nějaký čas v aplikacích, protože je mi jasný, že kdybych si to nastavil... Takhle, kdybych si to nastavil a věděl bych, že to budu dodržovat, tak možná by to mělo svůj účinek, ale věřím tomu, že kdybych si jednou zvyknul odkládat to potom a nebo prodlužovat ten čas, tak už by se to vlastně minulo účinkem a pak už by to nemělo smysl mít nastavený vůbec, takže jenom takový možná si říct jako jo, na Twitteru trávím fakt hodně času, takže abych věděl, že hodinka denně stačí. Ale nemám v plánu to asi vůbec omezovat. Zároveň kdybych potom zjistil, že kvůli tomu, že trávím, třeba dejme tomu, na Twitteru nebo na Instagramu moc času a třeba bych zanedbával něco jinýho, tak pak bych se možná pídil po tom... Koukám se na to a vždycky, když na to koukám a jsou tam nějaký ty čísla větší, tak si říkám, že bych to možná měl omezovat, ale nikdy jsem nesáhnul po tom nastavení.

Takže žádný limity nemáš.

Nemám.

A co se týče obecně té funkce Screen Time (čas u obrazovky), jak na tebe působí?

Myslím si, že málokdo si uvědomuje, kolik času tráví na těch zařízeních. Taky mi přijde, že na těch zařízeních nejsem tolik a potom vidím, že mám Screen Time 12 hodin a když si člověk uvědomí, že je vzhůru, dejme tomu, já nevím, třeba 16 hodin a... (smích) tak jako, to je fakt hodně. Ta funkce mi přijde užitečná už jen z principu, že se přišlo na to, že už ty věci, že lidi na tom dokážou bejt závislý, takže to, za jakým účelem vlastně vznikla, tak to mi přijde užitečný. To, že tam potom jsou ty funkce toho omezování, to mi přijde taky užitečný, ale zároveň potom to je na každým člověku, jak se k tomu postaví a jak to používá. Takže věřím tomu, že to bylo vymyšlený za dobrým účelem, že to není, že... Prostě oni ty data stejně maj, takže to není o tom, že oni by potřebovali nějaký data (smích). Jde o to, že to daj vlastně potom veřejně lidem ke zobrazení, aby to věděli. Ale přijde mi třeba dobrý potom zjišťovat, která aplikace posílá hodně notifikací nebo takový ty statistiky prostě kolikrát vzal člověk do ruky telefon a pak si uvědomovat, proč já vlastně na ten telefon sahám. Očekávám tam nějakou notifikaci a zároveň když očekávám nějakou

notifikaci, tak proč prostě nemám vypnutý to nerušit, abych, že jo, si počkal, až fakt zavibruje. Takže já si pak právě uvědomím, že každou chvíli sahám na ten telefon, i když vím, že tam nic nebude, ale co kdyby náhodou, no.

A třeba konkrétně ta statistika v ruce, koukáš se na ni?

Nenene, spíš ten čas. To v té ruce spíš ze zajímavosti, protože tam si to nějak nedokážu s něčím porovnávat. To, že vezmu telefon stopadesátkrát do ruky, tak jako jo, ale zároveň nevím, co mi to číslo říká.

A napadá tě ještě třeba něco ohledně toho černobílého zážitku, cos mi třeba ještě neřekl?

Přijde mi, že tím, že to má člověk v černobílý... Jakoby takhle, když to člověk používá, i kdyby měl prostě aplikace, který nejsou černobílý, tak najednou přestanou bejt trošičku míň použitelný, protože potom se ztrácej ty kontrasty mezi barvama. Třeba dejme tomu co nějaký dvě tlačítka a jedno je světle modrý a druhý je šedý, ale v té černobílý jsou obě takový podobně šedý, takže už nedokážeš rozpoznat na první dobrou funkci toho tlačítka, který tlačítko je primární, který sekundární. Nebo když děláš nějakou akci, kterou nemáš dělat, tak ho nevidíš, jestli je červený. Takže tohle, to accessibility, mi přijde, že je potom horší.

#5 Jana

Zajímá mě, co pro tebe znamená mobil?

Hodně deep otázka (smích). Způsob komunikace a je to super tím, jak nemůžu se všema mluvit osobně, třeba s mamkou, tak je to pro mě jako druhá ruka, no. Já si furt píšu, furt volám, prostě furt jsem někde na TikToku a Instagramu a tak, no.

Takže způsob komunikace.

No, a v práci to taky používám třeba na nějaký research, když hledám nějaký designy a tak.

Takže způsob komunikace, částečně pracovní nástroj. A používáš ho ještě k něčemu jinému? Zmínila jsi TikTok a Instagram.

Jasně, tak TikTok se rovná rozptýlení (smích). A odpočinek taky, no.

A když si vzpomeneš na ten černobílej režim, tak jaký byl tvůj první dojem, když sis vypla barvy?

Jsem byla nadšená, že to budu používat míň, ale vůbec to na mě nefungovalo. Spíš mě to občas štvalo. A taky jsem zjistila, že ne všechny appky maj podle mě dobře nastavený ty accessibility, víš. Třeba u Spotify jsem nevěděla, jaká písnička hraje kvůli tomu, že je zelená. Takže si nejsem úplně jistá, jestli to mají pořešený, ale jinak prostě klasika, no. Štvalo mě, že nevidím background, protože ho mám výrazně zeleněj.

A když porovnáš první a poslední ten v tom černobílým režimu?

První den nadšení, poslední den „kdy už to skončí“ (smích).

A měla jsi během té doby nějaký problémy? Už jsi třeba zmínila to Spotify.

Asi ne, protože třeba hry nehraju, ale vím, že hry jsou hodně založený na barvách třeba. Instagram mi nevadil, občas jsem nevěděla, jakou oblohu to má, když ty lidi psali, jaká je hezká obloha a já jenom „hm, oukej“ (smích), ale jinak mi to asi nijak nepřekáželo. Třeba ve zprávách to bylo pořád stejný.

A řekla sis naopak někdy u něčeho v tý černobílý, že by ti to vůbec nevadilo, kdyby to takhle vypadalo?

Podle mě je zajímavý, že když máš dark mode, tak je to docela podobný. Nepřišla mi to potom jako taková obrovská změna třeba v Telegramu, tam mám tmavě modrou, takže to bylo docela podobný. A třeba ani TikTok mi nevadil, že byl černobílej (smích).

Takže jsi nesledovala, že bys ten mobil používala nějak jinak v tý černobílý oproti běžnému barevnému režimu?

Ne, vůbec. Já jsem nepoužívala nějaký appky, který používám třeba jednou za měsíc, takže proto mi to podle mě za ten tejdén ani nepřišlo jako problém nebo že bych ho používala nějak jinak.

A měla jsi chuť to někdy vypnout, tu černobílou?

Jojo.

A v jakých situacích?

Hlavně v práci, no, jinak ne. Spíš mi to přišlo nudný, než že by mi to kazilo život, ale prostě to bylo takový eee.

A přijde ti, že ti to něco dalo, ten tejdén v tý černobílý?

Možná víc přemýšlet nad tím accessibility do práce, protože já to nikde neřeším. Nebo jako většina lidí to neřeší, podle mě jenom v Americe mají na tohle nějaký hodně drsný zákony, že můžeš zažalovat třeba weby, ty firmy a tak, ale u nás se to moc neřeší právě. Nebo v Evropě celkově, si myslím, pokud to nejsou nějaký obrovský korporáty.

A ještě co se týče toho používání telefonu tak, jak ho používáš běžně, ovlivnilo tě to v něčem?

Já jsem si myslela, že to bude mít vliv na to, že nebudu používat třeba Instáč nebo TikTok vůbec, protože Instagram používám docela dost. To vím, že používám dost, ale nějak to neřeším asi (smích). Vůbec. Moc mi to nepřekáželo.

A proč si teda myslíš, že ti to nevadilo?

Hele, já nevím popravdě. Možná že to používáš už automaticky, že ty storička už projíždíš tak automaticky, že ti ani nevadí, že tam ty barvy nejsou.

Takže myslíš, že ta černobílá je slabej efekt na to, aby člověk používal míň ten mobil?

Myslím si, že jo. Možná ty lidi, co hrajou fakt hodně, tam by jim to možná pomohlo.

A věděla jsi, že jde mobil zapnout do černobílý?

Ne. Jakože asi jsem to předpokládala, ale v tom nastavení jsem to nikdy neviděla. Já jsem používala accessibility jako tlačítko, protože mi nefungoval home button, tak to jsem používala, ale jinak ne.

A když sis pak po tom tejdnu v černobílý zase zpátky zapnula barvy, jak to na tebe působilo?

Bylo to dobrý, no, docela jsem si to užila. Poprvé když jsem to přepla, tak to bylo jako „hmmm, barvičky“ (smích), ale spíš jsem si taky říkala, že to musí bejt docela drsný bejt barvoslepej, protože obecně nad tím prostě takhle vůbec nepřemýšlíš, jak to ty lidi mají.

A přišlo ti, že by to mohlo mít nějaký výhody, to mít takhle v tý černobílý?

Ne, asi ne. Nebo nenapadá mě teď nic.

Ok, a zajímalo by mě, jestli než sis zapla ten černobílej režim, jestli jsi měla nějaký očekávání, jaký to třeba bude?

Jojo, myslela jsem si, že mě Instagram nebude vůbec bavit... no, hlavně ten Instagram. A taky ty appky mi obecně přišly míň zajímavý, to určitě. Že i když třeba ten Twitter je taky tmavej, ale zas možná v těch barvách se v tom prostě líp orientuješ. S těma fotkama a tak. Ale s barvama se obecně prostě líp orientuješ, protože jsi na to zvyklá.

A dala by sis ten černobílej režim někdy znova?

Jen tak?

Jojo. A nebo třeba na tu zkratku.

Kdybych věděla, že mi to nějak pomáhá, tak určitě, ale když vím, že se toho moc nezměnilo, tak to podle mě nemá moc cenu (smích).

A všiml si někdo kolem tebe, že máš černobílej mobil? Říkali na to něco?

Jojo, jako „co, co to je a proč to máš“.

A když jsi jim to vysvětlila, řekli pak něco ještě třeba?

Asi nic, jenom jako „aha, oukej“ (smích)

No a ten screen time obecně, sleduješ ho?

Já mám zaplý ty notifikace a taky jsem měla zaplejt ten widget, ale ten byl tak dramaticky nechutnej, že jsem ho dala pryč (smích)

Počkej, jak nechutnej?

No jako že mám hodně času, no.

A kolik máš?

No, 4-5 hodin.

A jakej z toho máš pocit?

Přijde mi to hodně no, ale zase vím, že třeba na Telegramu jsem hodně. Nebo že mamka mi píše často a já ji furt odpovídám, jenže někdy to dělám i přes Macbook, víš, takže podle mě když to ještě dám dohromady s Macem, tak to není moc dobrý.

A děláš něco pro to, abys měla nižší ten screen time?

Samozřejmě. Jsem si zapla limity, jenže vždycky pak klikám ignore, ignore until tomorrow (smích).

A kolik máš ty limity?

Hodinu na socials. To je Twitter, Instagram. Facebook vůbec nepoužívám.

Takže máš hodinu na social, a ještě něco?

Nene.

A spíš je teda nedodržuješ, jo?

Vůbec (smích).

Děláš ještě něco jinýho třeba?

Já jsem to popravdě přestala řešit. Nevím, jestli mi to pomůže. Třeba že omezím Instagram a pak udělám něco strašně kreativního, to fakt ne. Nemyslím si, že to tak funguje. To je jenom tím, že prostě když chceš něco udělat, tak to uděláš tak či tak bez toho, aniž bys sledovala Instagram, Twitter a cokoliv. Takže prostě podle mě je to fakt jedno.

Takže ti to přijde hodně, ale vyloženě aktivně proti tomu tolik neděláš.

Já mám teďko hodně, víš, jak mají lidi positive mindset, tak já mám realistic mindset kvůli tomu, že ty lidi prostě všichni se strašně stresují z toho, že musej dělat vždycky něco hodně užitečného, což znamená prostě poslouchat podcasty, číst knížky, tohleto a tohleto. Prostě já když chci, tak to dělám a nestresuju se z toho, protože je to zbytečný. Už jsme na tom závislý tak či tak, takže podle mě je potřeba to přijmout a neřešit to dál (smích).

Ale jako když si obecně vezmeš tu funkci Screen Time a zhodnotíš ji, tak co si o tom myslíš?

To je super, že víš, jak na tom jsi. Občas, když mám hodně, protože něco čtu nebo něco, fakt hodně, třeba 7 hodin, tak to si říkám jako „ty jo, tak to je hodně“, ale nevím, jestli to pak omezím, víš. V tu chvíli, kdy dostanu tu notifikaci, tak říkám „hmm, ok“. A třeba taky je na tom vidět, když třeba o víkendu něco dělám a nejsem doma, tak to mám hned menší. Když jsem třeba u Jirkovo babičky, hraju si s pejskem, tak samozřejmě nebudu na mobilu, víš co. Takže je poznat, co člověk dělá a to mi přijde užitečný.

Takže když ti přijde ta notifikace v to pondělí a nebo neděli, tak jsi překvapená z toho údaje?

Vůbec, spíš ne. Klasika prostě. Třeba já vím, že po práci nemůžu jít do gymu, já musím jít domů a jít si lehnout, protože jsem vyčerpaná mentálně a fyzicky taky, takže já prostě hodinu nic nedělám a pak už jsem nabitá a můžu jít třeba uvařit, dál pracovat nebo něco takovýho. Prostě já vím, že tak to je, že hodinu denně budu určitě na Instagramu nebo TikToku na něco koukat.

Dřív jsem si právě říkala, že je to hodně toxic positivity, víš. Že prostě koukáš na ty lidi, jak píšou „ježiš, dneska jsem udělala tohle, jsem byla tady, jóga, kafe, pak jsem stihla tohle a tohle“ a v podstatě víš, že ty lidi nic nedělaj nebo jako že nemaj třeba tolik práce jako já, takže se to nedá porovnávat. Že se to nedá prostě řešit tak, že se koukneš na ty lidi a budeš se snažit dělat to, co oni. To prostě nejde. A hlavně nemusíš mít nějakou konkrétní rutinu, co maj ostatní, ale musíš zjistit, co tobě sedí. Ne všichni lidi můžou vstávat v 6. Já teda můžu vstát v 6, ale vůbec nebudu funkční, dvě hodiny určitě (smích).

#6 Jasmína; #9 Markéta

Co pro vás znamená mobil?

M: Musím říct, že pro mě je mobil gadgetka skoro na všechno. Já třeba nechodím s peněženkou vůbec a kdyby mohl odemkat dveře, tak bych nenosila klíče. Třeba legitku jsem si tam nahrála a vyloženě se už vyžívám v tom, že se zbavuju všech ostatních věcí a všechno to směřuju tam, takže je to celkem centrální věc pro praktický život.

J: To mám podobně. Jakože tady v těch věcech ho mám hrozně ráda – litačka, equa banking a placení kartou a hledání spoje a tak, ale zároveň cejtím, že jsem jeho otrokem, a to hlavně kvůli sociálním sítím. Takže vlastně kdyby ze dne na den zmizely sociální sítě, tak bych byla šťastná. Kdyby prostě zmizely úplně všem a ne teda jenom mně, protože to bych byla nešťastná, samozřejmě (smích). Ale kdyby nebyly ty sociální sítě a ten mobil mohl sloužit jenom tady k tomu, jako že to usnadňuje život, tak bych byla asi radši, protože jinak vlastně mám permanentně pocit, že se musím podívat, jestli mi někdo nepíše nebo nevolá a že bych mu měla odpovědět. Že mám tuhle tendenci, že musím bejt pořád k dispozici.

Takže máš pocit, že ti něco uniká?

J: To úplně né jako že bych se tam chtěla jít podívat, co se tam děje, ale spíš, že mi někdo píše a já mu neodpovídám a pak jsem z toho nervózní.

M: Aha, tak to já takhle moc nemám. Já mám spíš... (přemýšlí) Mně třeba často lidi píší a já jim neodpovídám (smích), že si jenom třeba vypnu notifikace, aby mi to tam nevadilo, ale jinak si řeknu, že jim napíšu až pak.

J: To já mám taky, ale zároveň mě to stresuje, že vím, že jednou musím odpovědět, že jo.

M: Já spíš prostě mám takovej meditativní mód, mi přijde, nebo to zní moc sofistikovaně, právě spíš takovej přiblížený mód, že prostě přesně klikáš na ty ikonky a jenom jako jedeš a vlastně tomu ani nevěnuješ pozornost. Prostě takovej Tinder efekt, že prostě jenom swipuješ a vlastně se ani nedíváš na koho, tak podobně třeba swipuju mezi těma storičkama.

J: Mně i vadí, že třeba včera se mi vybil mobil a byl to hrozně osvobozující pocit, protože prostě najednou fakt nemůžeš dělat nic než jenom koukat z okna a přemejšlet. A došlo mi, že to nikdy neděláš. Že prostě když ten mobil máš, tak si pustíš hudbu, většinou si u toho ještě scrolluješ Instagram nebo teda odpovídáš na ty zprávy, který ti tam běžej nebo se podíváš na maily, co budeš dělat zejtra v práci a nemáš vůbec takovej ten moment toho, že seš a že prostě nic neděláš.

A notifikace teda máte zapnutý.

J: Já mám zapnutý jenom, né zvuky... (přemýšlí) a já to mám vlastně tak jako zvláštnějš.

M: Já má zaplý na ikonách, zvuky mám taky vyplý a jediný, co mi chodí, jsou podle mě smsky. Ty mi choděj na tu první obrazovku a Messenger a Whatsapp.

A ve zbytku máte, že se vám tam ukazujou ty čísílka, na těch ikonkách?

M: Asi jo, kromě mailu, kterej mám úplně vylej.

J: Já mám úplně vylej mail, pak mám úplně vylej Instagram, že ani nevidím ty čísla a Facebook. Messenger a Whatsapp vidím čísla a jsou v tom oznamovacím centru a smsky jsou jediný, u čeho mám zaplej i zvuk.

A na obrazovce, aniž byste odemkly mobil?

M: Tam mám zprávy jenom, Whatsapp, Messenger, sms, zmeškaný hovory (smích).

J: Jo, a soukromej email, ale to mám nastavený jenom kvůli tomu, že když jsem si dávala někde takový to pohlídat dostupnost nějakýho zboží na eshopu, tak mi pak přijde email, že jo (smích). Nebo volný místo na józe.

(přikyvuji) Ok, tak teď se přesuneme k tomu experimentu. Zajímá mě první dojem, když jste si vyply barvy a měly jste mobil černobílej, jaká byla vaše první reakce?

J: Ježíšikriste.

M: Jako moje první reakce – to jsem ti podle mě i psala – bylo, že jsem v tu chvíli měla pocit, že se mi zvýší ta doba na tom mobilu, protože se budu chtít dívat na ty černobílý věci. Jednak je to hrozně estetický a najednou bylo vlastně všechno trochu hezčí, jako fotky lidí a tak (smích).

Jako že jsi měla pocit, že na tom mobilu budeš kvůli tomu ještě víc?

M: Že mi přišlo zajímavý, že jsem si říkala „aha a jak vypadaj smsky, jak vypadá mail a jak vypadaj zprávy,,. Že furt jsem se tak jako dívala „ty jo, to je černobílý“. A že ten první den podle mě mi to asi i narostlo, ale zas asi tolik né, o nějakou půl hodinu. Ale že mi to najednou přišlo atraktivní se na to dívat v tý černobílý formě.

J: Tak to já jsem moc neměla.

M: A jak jsme si myslely, že se budem shodovat, vid' (smích).

J: Že bych to chtěla prozkoumat, to né. Mně to naopak vlastně hrozně vadilo a vím, že jsem si řekla „ježíš marja“, ale jako nešla jsem se podívat do žádný aplikace, prostě jsem to tak měla a řekla jsem si „no tak to bude zajímavý“ a spíš, když jsem ten mobil potřebovala, tak ten moment jsem narážela na veškerý trable, co tam vznikaly.

A obecně ten zážitek, celejch těch sedm dní v černobílý, to bylo jaký?

J: Mně prostě přišlo, že jsem tam na tom mobilu míň, což se ale nepotvrzuje v těch statistikách, protože mě to víc štválo, třeba ten Instagram. Nejdřív jsem šla třeba na ten Instagram, chvíli jsem si říkala „jé, to je zajímavý, že to maj všichni v tý černobílý“, než mi to došlo. A přišlo mi, že tam scrolluju míň času, protože jsem si často řekla „no, vždyť ta fotka vlastně asi vypadá jinak“. A neměla jsem tolik tendenci scrollovat dál a dokonce se párkrát stalo, že když mi naskočilo, že se mi vyčerpal limit, že jsem skutečně dala ok a odešla jsem, což v barvách většinou nedělám (smích). Ale pak vlastně je možná ten delší čas kvůli tomu, že jsem hledala třeba ty věci dýl. Já jsem musela strašně mocrát fakt jít do vyhledávání, když jsem hledala nějakou aplikaci, protože jsem ji nemohla poznat z těch ikoněk, takže to bylo takový stresující. Že jsem neviděla nebo jsem třeba potřebovala navigaci a ona byla černobílá, tak jsem z toho měla takový úplně vnitřní napětí, ale zároveň jsem si uvědomovala, že je to dobře, takže jsem z toho měla radost, že šetřím ty oči a že tam teda jsem míň, což jsem nebyla (smích), takže to hodnotím vlastně pozitivně, ale zároveň jsem byla hrozně ráda, že už to končí (smích).

M: Já to asi hodnotím pozitivněji než Jasmína. Já jsem si to i nechala. Nastavila jsem si tu možnost tý rychlý změny. (*zkratka na home button*)

J: To jsem udělala taky, ale zatím jsem to nepoužila (smích).

M: Teď jsem si právě zrovna řekla, že to musím překliknout na tu černobílou, ale jako obecně mi přijde, že je to takový příjemnější na oči, ale zároveň mám vlastně občas pocit, nebo hlavně jsem v tom tejdnu, kdy jsem to nemohla změnit, jak kdybych špatně viděla. Že prostě máš pocit, že si chceš promnout oči. Jak kdybych měla špinavý brejle nebo já nevím (smích). Že je něco jako trochu špatně. A přesně byly situace... Prostě jsou situace, kdy potřebuješ ty barvy. Typu, když mi kolegyně pošle dvě grafiky a zeptá se mě, kterou barvu mám vybrat (smích). Prostě kdyby vedle mě neseděl Lukáš, tak nevím, jak bych to vyřešila, ale tohle právě řeší to překlikávání z těch barev. A pak navigace, to je fakt hodně blbý. A nebo když hledáš nějaký emoji, tak prostě třeba nevíš který srdíčko (smích).

J: Ty emoji jsem si často říkala „no, tak budu používat jenom ty basic“. (smích)

M: A pak vlastně nemůžeš používat, nebo jako asi můžeš, ale nahrála jsem jedno storíčko, kde jsem si řekla, že nebudu řešit, jak to vypadá, ale že jinak vlastně nemůžeš to, co vyfotíš, tak nevíš, jak to vypadá. Tak to je takový zvláštní.

A pozorovaly jste třeba nějaký změny v chování nebo používání toho mobilu v tý černobílý versus teď běžně?

M: Nesdílela jsem na těch sociálních sítích, ale to jsem brala, že je to prostě tahle krátkodobá věc a já zas tak často nesdílím, takže mi to bylo jedno. I když zrovna jsem měla pár zajímavých věcí, no (smích). Ale posdílím to až teď (smích). A budu doufat, že se to hezky vyfotilo. (přemýšlí) Tak jako chodila jsem tam evidentně míň, ale ne zas tak výrazně. Víc věcí jsem dělala na počítači prostě. Já třeba na Instagram nechodím na počítači, nebo chodím na něj, když třeba píšu nějakýmu umělci a jsem zrovna na počítači, tak mu radši napíšu přes počítač, kde je to rychlejší nebo když hledáš něco, spíš jako pracovního, kolik má kdo followerů nebo některý stránky nemaj stránku, ale maj jenom Instagram. Ale teď jsem tam fakt chodila scrollovat.

J: Tak to já jsem nechodila scrollovat na počítač. Třeba maily radši píšu na počítači a tak. Ale co mě třeba překvapilo, že když jsem si kupovala ty šaty na mobilu, tak mě to vůbec nenapadlo. Že jsem si řekla „maj bejt černý, tak snad jsou černý“ a nějak mě to v tu chvíli nenapadlo, že bych měla jít na počítač.

M: Je fakt, že jsem jednou udělala, že na mě cílely přesně nějaký šaty, evidentně nebyly černý (smích), a já jsem to prostě airdropla Lukášovi, abych se podívala, jak vypadaj. Ale to je zase prostě, že musíš mít jako... (přemýšlí) i když bych si to mohla airdropnout na počítač, no.

Takže náhrada něčeho na počítači, ale jinak jste mobil používaly plus mínus jako běžně.

J: Akorát jsem to používala s takovým vnitřním pocitem, že nejsem spokojená, ty mapy třeba a tak.

A měly jste někdy chuť to vypnout?

J: Napadlo mě, že bych to mohla vypnout, když jsem byla za tou ségrou, kde jsem fotila. Takže ten moment si jenom pamatuju, že jsem si říkala, že je dobře, že je to černobílý, ale zároveň jsem si nějak myslela v tu chvíli, že to fotí černobíle, což není pravda, a proto jsem si třeba pak za dva dny říkala „no jo, vždyť já to pak uvidím v tý barvě“ a měla jsem chuť se jít podívat, jak to vypadá v tý barvě a nakonec jsem to udělala až včera.

M: Já jsem neměla chuť to vypnout. Jako jednak jsem věděla, že to prostě neudělám, protože bych ti zkazila ten experiment a nesnesla bych to, ale zároveň jsem ani neměla chuť to udělat a dokonce jsem si naopak říkala, že si to asi nechám. Pak jsem hodně uvažovala, když jsi mi napsala, že už to můžu vypnout, tak jsem jako přemejšlela, jestli to mám udělat a nebo ne a pak když jsme si v tu chvíli psaly a ty jsi říkala, že sis to nastavila na to kliknutí, tak to jsem hned v to pondělí udělala a mám to od tý doby tak.

A narazily jste na nějaký problémy během toho, že jste měly vyloženě problém s nějakou funkcí, která v tý černobílý nešla? Jak jste mluvily třeba o těch horších mapách.

M: S tou navigací jedině, no. To byl jedinej problém. Ta navigace je fakt taková... (přemýšlí) Přijde mi to vlastně takový trochu nebezpečný, protože potřebuješ tu rychlou reakci, nemůžeš to sledovat prostě úplně dlouho.

J: A hledání těch aplikací. A u podcastů, protože je poznávám barevně, tak mi to taky přišlo takový víc nepříjemný, jak kdybych si je prostě měla vybrat jenom jedním okem.

A naopak kdy vám to třeba vůbec nevadilo?

M: Asi mail třeba. Nebo takový ty jako hodně textový věci, zprávy.

A když si porovnáte první den v černobílý a poslední den v černobílý, je tam nějaký rozdíl?

J: Asi si na to člověk zvyknul, no.

M: Já jsem asi už neměla takovej ten element toho překvapení, že jsem jako na to tak koukala. Jako kdybych porovnávala druhý a poslední den, tak v tom není rozdíl podle mě žádný. Ten první byl jedinej rozdíl, že jsem víc na to prostě koukala a že jsem to furt někomu ukazovala.

J: Já jsem to naopak ukazovala ten poslední v Litomyšli a všechny to hrozně zajímalo.

A co říkali?

J: Že je to hustý a že o tom vůbec nevěděli.

M: Protože ono je to opravdu hrozně estetický. Včera, když jsem to ukazovala tomu umělcovi, tak on byl hrozně nadšený z toho, jak to vypadá.

J: A taky maj lidi pocit, že je to zdravý.

M: Což asi trochu je, no.

A zajímalo by mě, co jste si myslely, že to ve vás vyvolá, jaký to bude přejít do té černobíly?

J: Já si myslela, že to bude úlevný a vůbec mě nenapadlo, že to bude těžký.

Proč úlevný?

J: Že prostě... Myslela jsem si, že budu míň na tom mobilu, že nebudu tolik scrollovat (smích). A že mi to nějak udělá dobře na oči, že to prostě bude příjemný.

M: To jsem si taky myslela, že to bude příjemný, že mě bude třeba míň bolet hlava nebo něco takovýho.

A když to porovnáte s tím, že teď víte, jaký to bylo?

J: No, tak mi to zas tak příjemný nebylo (smích). Mě prostě fakt vůbec nenapadlo, že mi to ztíží to fungování s tím mobilem a tu orientaci a tady ty věci. A teďka, když to vím, tak vlastně si víc uvědomuju, že bych to asi nechtěla mít celou dobu. Spíš mi to přijde jako dobrej mód třeba večer, aby se udrželo to, že si ulevíš, ale zároveň když potřebuješ najít navigaci, tak můžeš normálně fungovat.

M: Mně to asi vlastně přišlo, že to víceméně odpovídalo. Že to vlastně bylo úlevný a bylo to příjemný pro ty oči, ale mělo to celou tu druhou stránku, že to zároveň bylo někdy nepříjemný, protože měl právě člověk pocit, že musí mžourat, že je něco špatně. Jako zas tak mě to netraumatizovalo, spíš jsem prostě... ale zároveň tím, že jsem věděla, že to skončí, že kdyby to mělo bejt na furt, tak mi to asi vadí víc, ale tím, že jsem věděla, že to skončí, tak jsem si říkala „hm, tohle pořeším příští tejdén“ (smích). A že si člověk víc hledal ty alternativní řešení.

A přijde vám, že vám to něco dalo?

M: Tak já jsem si to vlastně nechala.

J: Já jsem dlouho měla na tomhle tlačítku, že se to změní do červena a mně to přišlo hrozně super, protože když si to večer zapneš, tak jsem si říkala, že je to super, jenže mi to přišlo hrozně nepříjemný. Takže mi to dalo to, že jsem si to změnila teď na tu černobílou, protože mám pocit, že si to občas zapnu.

A teď opustíme grayscale a půjdeme na Screen Time. Zajímá mě, jestli ho sledujete, jestli sledujete ty statistiky.

M: Až teď.

J: Každou neděli si řeknu „ježiš marja, nebo jo, tak dobrý“ (smích). A obecně vím, že vlastně nikdy jsem se nešla podívat do těch statistik typu "v ruce". Ale vím, že jsem řešila celkové čas a že jsem ho chtěla snížit, že jsem třeba mívala 5 hodin a teď mívám tak ty 3 a jsem ráda, že je to lepší. A taky sleduju ty nejčastější aplikace, ale jinak jsem v tom moc nebádala.

M: Já to nesledovala vůbec. Choděj mi ty automatický zprávy, ale já si jich většinou nevšímám. Občas jsem viděla, že se zvýšil. Občas jsem to pozorovala a řekla jsem si, že je to hrozný a nikdy jsem se nešla podívat do těch statistik. Až teďka od toho minulýho týdne, v průběhu jsem to sledovala, protože mě to zajímalo a včera jsem si poprvé v životě nastavila limity na aplikace a sleduju to, protože se chci radovat, jak to klesá, takže se jdu každé den podívat (smích). Mám 30 minut na Instagram a na Facebook. Původně jsem si dala 15 minut, ale asi po 13 minutách na Instagramu mi to okamžitě napsalo, tak jsem si řekla „no tak 30“ (smích).

J: Já tam mám 15, ale to je strašně málo.

M: 30 mi přijde fér a představa, že každé den jsem půl hodiny na Instagramu mi nevádí.

A kolik vám přijde celkově hodně teda na tom mobilu?

M: Když už jsem tam 4 hodiny denně, tak mi to přijde fakt hodně, to je půlka pracovní doby (smích).

Takže 4 hodiny jsou hodně.

M: To mi přijde dost.

J: Mně přijdou dost i ty 3.

M: Ale tak hlavně fakt záleží na tom... (přemýšlí) Mně třeba nevádí bejt na mobilu, když jsem na mailech nebo když čtu zprávy, pro mě je to alternativa jako kdybych si četla prostě noviny, protože to mě nebaví. Nejhorší na tom je, že já mám nejvíc na Instagramu a na Facebooku, no. A hlavně vím, že je to tím, že se koukám na DIY videa. 10 minut, že jo (smích).

A když teda zjistíte, že je to hodně a že byste chtěly míň, tak co pro to děláte?

J: Tak já si vždycky řeknu „tak já budu na těch sociálních sítích míň“ (smích).

M: Já jsem si nastavila ty limity, protože já to mám prostě fakt jako reflex.

Takže limity ti přijdou ok?

M: Zatím jo, no.

J: Na mě limity teda absolutně nefungují. Já mám prostě největší problém s těma sociálníma sítěma večer. Přes den tam nejsem, protože mám jiný věci nebo jenom na chvilku. Ale večer, kdy už nic nemusím, tak tam se mi nejčastěji stává, že prostě sedím na gauči a říkám si „jdu se sprchovat“, ale prostě mám mobil v tý ruce, jsem na Instagramu, scrolloju a furt mi tam jedou storička, spíš jedu storička než feed, a štve mě to a říkám si „já už chci jít“, ale zároveň to chci vidět. A jsem schopná tam sedět takhle třeba hodinu a kvůli tomu pak jdu spát v půl jedný, jsem na sebe naštvaná a pak si řeknu „zejtra prostě jdu spát v deset“ a takhle to jde každé den.

M: Já to mám takhle stejně. Stejná scéna. Sedím na gauči, jsem znuděná, bolejí mě záda, protože se hrbím, chce se mi jít spát nebo prostě potřebuju čůrat a nejdu, ale nejdu, protože prostě jako ťukáš a ani mě to vlastně tolik nezajímá. A nebo se i dívám, což je jednak další skvělý trávení času, koukám na seriál a u toho mám ten mobil v ruce a stejně se dívám na ty storička a to už mi přijde jako ultimátní retardace, že ani nevěnuju pozornost ani jedný z těch debilních věcí. Kdybych aspoň jednomu z toho věnovala trochu pozornost.

A ani třeba v tomhle vám nepomohla ta černobílá?

M: Jako mně jo, ale zároveň mě tlačilo to, že vím, že jsem v experimentu.

J: Já bych potřebovala, kdyby mi někdo v těch deset hodin telefon vzal a zamkl mi ho do skříně.

M: Ty máš ty večery a já pak mám ještě rána. A přijde mi fakt nejsmutnější na světě, že první, co já ráno udělám, je, že si vezmu mobil a podívám se na Instagram a nebo třeba i na Aktuálně.cz. Že vlastně moje první ranní interakce je většinou mobil.

J: Ráno na něm vypnu budík, ale pak ho tam většinou nechám a nejdu se podívat.

A obecně když se zamyslíte nad tou funkcí Screen Time, přijde vám funkční?

J: Přijde mi to užitečný, jinak bys žila v klamu, že na tom mobilu vlastně moc nejseš a přitom bys tam byla 4 hodiny denně.

M: Určitě jo.

J: A ještě by mohl Apple zapracovat na tom, čím by ti opravdu zabránil, že na něm trávíš tolik času (smích).

M: Mě vlastně těší, že existují funkce, který tě omezují v používání něčeho, co vlastně oni sami vyráběj.

J: A ještě mi na tohle vlastně přijde dobrá aplikace Forest, kde si nastavíš čas, po jakou dobu nechceš vzít mobil do ruky, třeba hodinu, že se chceš na něco soustředit a dáš plant a on se ti začne sázet strom a když to porušíš, tak ten strom nevyroste. A když to zvládneš, tak vyroste a oni za to sázejí reálný stromy někde jako nevím kde... A to mi přijde jako dobrá motivace, že když to zvládneš, tak že vyroste strom, tak to mi přijde super.

M: Možná, že ty potřebuješ negativní motivaci. Třeba že když to nezvládneš, tak zabijou štěňátko (smích).

A znaly jste grayscale? Slyšely jste o tom někdy?

J: Ne, jenom díky tobě.

M: Ne, já jsem v tomhle úplnej boomer.

#7 Kateřina

Zajímá mě, co pro tebe znamená mobil?

Uuuh (smích). Víím, kde jsem a co se děje. Asi taky je to bohužel něco, co beru všude s sebou a bez čeho bych už skoro nikam nevyšla, že se cítím možná bezpečnější, když ho mám, že se neztratím. Když se něco stane, tak mám komu zavolat, můžu si vyhledat věci, spoje, cestu...

Takže je to nástroj hlavně?

Ano, ale na různé věci.

A na jaký třeba?

Chtěla jsem říct, že na práci, ale to vlastně zas tak né (smích). To minimálně, možná maily, no. Nejčastěji budík a stopky. Každé ráno.

Stopky?

Když cvičím, tak si pustím časovač a sleduju, kolik cvičím při jakým cviku. Takže to můžu vlastně vzít takhle od rána. Takže budík, stopky, počasí, samozřejmě Instagram, ale ten mám do půl osmý bloknutej, takže to ráno dám většinou v pohodě. Ale teď, jak chodím do práce, tak na tom telefonu netrávím až tak moc času, maximálně nějaká Whatsapp zpráva, ale když mám Whatsapp i na počítači, tak to sleduju tam. Pak Spotify a Podcasty samozřejmě. A prostě asi sem tam taky Messenger, ale když jsem v práci a mám zapnutou počítač, tak to spíš odpinknu tam. A fotky a sdílení fotek, s rodinou hlavně.

(přikyvuji) A co se týče tý černobílý, tak to jsi věděla, že se to dá takhle přepnout?

Nevěděla. A ani ty barevný filtry, to vůbec.

A co se týče toho experimentu, těch 7 dní v černobílý, zajímalo by mě, když sis poprvé vypnula barvy a zapla ten černobílej režim, jaký to bylo? Jakej byl tvůj první dojem?

Bylo to takový jako wow, že to v podstatě vypadá umělecky (smích).

A ještě něco sis řekla? Jaký ti to připadalo?

No, vlastně to byla taková úleva pro oči, že tam nebylo tolik barev a tolik věcí na mě nekřičelo a bylo to celý takový utlumený. Říkala jsem si, že se vlastně těším, že to bude sranda.

A když to zhodnotíš takhle zpětně celých těch 7 dní v tý černobílý, tak pořád ti to připadá jako sranda? (smích)

Jako těšila jsem se, že si zapnu tu barvu znova, to jo, ale například při některých věcech mě to štválo. Třeba když se koukáš před vyjížděkou na kole na radar na počasí, tak tam je to odstupňovaný barevně, ty jednotlivý stupně mračen a podobně. Jako vyčteš to z těch stupňů šedi, ale je to jednoznačně horší, takže jsem se těšila, až uvidím normální počasí (smích). Asi fakt jsem míň času trávila na tom Instagramu, protože mě to až tak nebavilo v tý černobílý, ale zároveň jsem cítila, že když jsem čekala na mhd a scrollovala jsem si telefonem, že mi to tak netahalo oči.

A u čeho jsi teda měla největší problém s tou černobílou? Už jsi zmínila to počasí...

Asi ten můj mozek, kterej je navyknuť na ty barevný dopaminky, tak už se na ně těšil znova. A vyložene prakticky při fotkách, když mi třeba mamka s bráchou poslali fotky jídla, tak jsem nevěděla, co je to za jídlo. A nebo například recepty jsem si nemohla pořádně googlit, protože v černobílý tě to absolutně nezajímá. A brácha mi posílal nějaký podniky, jak za mnou přijedou do Prahy a já jsem to v tom týdnu nemohla ani otevírat a nebo ne na telefonu, protože to bylo absolutně nezajímavý.

Takže fotky, počasí, Instagram...

Ale ten Instagram mi vlastně nevadil, to jsem si říkala, že prostě to vypnu, nebaví mě to a vlastně to bylo dobrý.

A bylo naopak něco, u čeho ti to v tý černobílý nevadilo?

Tak to jsou přesně budík, stopky, maily, Spotify... takže vlastně takový ty užitečný věci, na který se ten telefon používá (smích). A nebo většina z těch užitečných, no.

A měla jsi chuť někdy tu černobílou vypnout a přepnout zpátky zase na ty barvy?

Asi jo, asi u nějaký ty fotky s jídlem jsem si říkala, že to na chvíli přepnu, ale samozřejmě jsem to neudělala.

A když sis poprvý zapla zase zpátky ty barvy po těch 7 dnech v tý černobílý, jaký to bylo?

Nejprve takový wow, celý se to rozsvítilo. Překvapilo mě, jak rychle jsem si na to znova navykla. Že zvyknout si na tu černobílou určitě trvalo dýl, než zvykání si na tu barevnou a teď, když držím telefon v ruce, tak absolutně nemyslím na to, že to bylo předtím někdy černobílý. Takže jsem to strašně rychle smazala tu zkušenost z hlavy a zůstalo tam to, že je to přece barevný.

A i to bylo vlastně zajímavý, že když jsem něco vyfotila já sama, tak až po tom týdnu jsem viděla, jak ta fotka vlastně vypadá. A přišlo mi, že ty černobílý jsou často vlastně pěkný a bylo mi potom líto, že jsou barevný (smích).

A když si třeba vzpomeneš na to, jaký to bylo první den v tý černobílý a poslední den, vnímala jsi tam nějaký rozdíl?

Asi ten poslední už jsem si uvědomovala, že je poslední a jistým způsobem jsem se asi těšila na to, že tam zase budou ty barvy. Celou dobu toho experimentu, to vědomí, že je to doba určitá, v hlavě jsem to měla fakt tak časově ohraničený a věděla jsem, že je to dočasný, ale nevím, v čem to vlastně ovlivnilo. Asi moc v ničem. Ale nebylo to tak, že by ten první den byl těžší než ten poslední. Vlastně byly skoro stejný.

A pozorovala jsi u sebe nějakou změnu v používání toho mobilu během těch 7 dnů v tý černobílý?

No, počasí jsem pozorovala u Honzy (přítele) na telefonu (smích). A asi míň jsem používala ty věci, kterýma jenom zabíjím čas.

Proč?

No, nebavilo mě to v tý černobílý (smích). A potom přesně to, když mi někdo poslal nějakou fotku, kde hrály roli ty barvy, tak jsem se na to nepodívala na telefonu, což bych udělala normálně, ale na počítači. A ještě vím, v čem to byl problém. Když jsem si načítávala nějakou trasu na kolo, tak ona je na Mapách.cz zvýrazněná nějakou barvou, ale v černobílý se to fakt slije s barvama těch silnic, takže jsem nevěděla pořádně, která byla ta moje naplánovaná, tak to bylo fakt blbý.

A než sis reálně vypla ty barvy, jaký sis myslela, že to bude?

Asi takovýhle. Asi dost podobný.

Takže to, jaký víš, že to teď bylo versus to, jaký sis myslela, že to bude je vesměs stejný.

Asi jo, no. Asi mě nenapadly drobný nuance jako například to počasí, ale zbytek jsem očekávala asi takhle.

A přijde ti, že ti to něco dalo?

Dalo, no. Že jsem si uvědomila, jak jsem vlastně citlivá na to, jak to láká tou barevnou paletou. Že jak si člověk myslí, že na něho to neplatí, tak jako úplně to platí (smích).

A říkala jsi ještě, že ti to pomohlo v tom trávit čas míň na těch věcech, kde ho vlastně zabíjíš.

To asi jo, no. I když taky je to trochu ovlivněný tím, že kdybys ten experiment dělala třeba před třema měsíci, kdy jsem byla většinu dne doma, nechodila jsem do kanclu, dokončovala jsem tu diplomku intenzivně, takže možná bych si na tu černobilou zvykla a třeba bych na tom Instagramu trávila podobně času, no. Ale teď v tý práci na ten telefon sahám minimálně. A to ještě vlastně často, já jsem na tom telefonu zabíjela čas, když jsem nevěděla, jak dál pohnout se školou a nebo se mi nechtělo a nebo jsem byla z něčeho frustrovaná a tohle byla rychlá úleva. Ale teď, když přijdu z práce a mám čas, tak si čtu knihu nebo se jedu projet na kole a nebo jsem s kámošema, tak na to vlastně reálně nemám tolik prostoru.

A za ten tejdén, všiml si někdo toho, že máš černobílej mobil?

Jojo, někomu jsem asi ukazovala něco. Asi dva, tři lidi.

A říkali na to něco?

Zajímali se proč a co to je.

A neznali to teda?

Nene, nikdo nevěděl, že se to dá přepnout do černobíla, samozřejmě (smích). Ale jinak jsem jako přemýšlela nad tím, že bych si ten černobílej mód nastavila automaticky od nějakýho času.

(příkvyvuji) Ted' mě zajímá ten čas u obrazovky, jestli ho sleduješ, tu statistiku.

Vůbec, radši to odignoruju. Vždycky mi přijde to hlášení a já ho někam zatluču.

Takže kdybys mi ted' nemusela posílat ty screenshoty, tak vůbec nevíš, kolik máš?

Ne. A popravdě jsem je ani nestudovala, že jsem to fakt jenom screenla a poslala a ani jsem se na to nepodívala.

A proč ne?

Protože si pořád myslím, teda teď už si myslím, že je to v pohodě. Jak jsem v práci celý dny a tak. Ale předtím jsem tam fakt trávila víc času, než bych chtěla, ale těžko se mi to ovládalo, protože všechna ta moje síla vůle už šla do školy, do koordinace s prací a tohle byl takovej můj ventil, kde jsem se nedokázala už kontrolovat a bylo to něco, co jsem neměla ráda, nechtěla jsem, aby to tak bylo, a proto jsem se nechtěla ještě víc frustrovat tím, že se budu koukat na ty statistiky.

A kolik ti teda přišlo hodně? Nebo pamatuješ si to nějak?

Já prostě vím, že kolikrát večer jsem porušovala to moje nastavení a nedala jsem, že odložit o 15 minut, ale dala jsem ignorovat na celý večer, protože už když jsem to třikrát o těch 15 minut prodloužila, tak už mi to přišlo trapný počtvrtý (smích).

Takže nevíš, kolik jsi třeba mívala.

Nevím no, ale subjektivně mi to přišlo dost.

A když ti to přišlo hodně, dělala jsi aktivně něco pro to, abys na mobilu trávila míň času?

Ani ne. Potom jsem dělala to, že když jsem se fakt potřebovala soustředit, tak jsem si vypla zvonění a dala telefon obrazovkou dolů a dala jsem ho někam tak, abych na něj přímo neviděla a neměla ho přímo na dosah. To mi hodně pomáhalo. A když jsem v práci, tak u nás všichni tak moc pracujou, že se ani moc nebavíme mezi sebou, takže tam je mi fakt divný na ten telefon sáhnout, pokud třeba nemám nějaký pracovní hovor nebo tak, takže tam jsem si to víceméně odvykla používat. Fakt minimálně se tam koukám na něco na telefonu.

Takže ted' nemáš pocit, že bys na telefonu byla víc, než bys chtěla ty sama.

No, teď si myslím, že je to vlastně v pohodě. Ale možná je to zase taková euforie z toho, že jsem se zbavila té školy a teď si vlastně říkám, že si můžu říct, že to bylo právě kvůli tomu, že jsem byla ve stresu a teď už to tak určitě nebude, ale to uvidíme za pár měsíců.

(příkvyuji) A co se týče toho nástroje čas u obrazovky, když se nad tím zamyslíš, co si o tom myslíš?

Já si myslím, že je to přínosný, pokud se k tomu nestavíš tak hloupě jako já, že to vlastně ignoruješ (smích). Ale asi když jsem to ještě dávno, dávno sledovala, ještě když jsem tehle telefon měla nový, tak jsem asi podle toho měnila to, jak jsem ten telefon používala, že jsem byla taková uvážlivější a potom jsem to časem začala všechno ignorovat.

A jak to máš teď?

No, teď jak se o tom bavíme, tak si říkám, že bych se na to mohla znova podívat jen tak jako ze zvědavosti, když mi ta notifikace přijde, pokusit se to třeba zhodnotit, jestli to byl dobrý týden a nebo blbý týden (smích).

A když si třeba teď představíš nějaký číslo, tak který by ti přišlo hodně? Jako denní průměr?

No, už hodina mi přijde strašně moc.

Jako pro tebe a nebo obecně?

Asi pro mě. To fakt záleží, no. Když někdo spravuje účet na sociálních sítích, tak je jasný, že jsou ty čísla jiný.

A proč ti pro tebe přijde hodina moc?

Protože si představím, že v práci jsem 8 hodin, měla bych být 8 hodin, většinou jsem tam dýl, tak dejme tomu 9-10 hodin plus když chci 8 hodin spát, tak už potom moc toho času plus ještě jakože jídlo, hygiena a nějaká údržba domácnosti, tak už ti to zabere tolik času, že v reálu ho máš strašně málo během toho dne. A už když ho mám, tak ho chci využít rozumně, že buď chci na kolo s kámošema a nebo si volám s někým z domova a nebo si čtu knihu, konzumuju něco smysluplného a tohle smysluplný není a často se cítím ještě hůř, protože závidím všem těm lidem, který dělaj skvělý fantastický věci někde u moře (smích).

Světovej průměr se říká, že je někde zhruba přes 3 hodiny denně.

Hm, tak to je hodně. I když často se mi stane, když používám telefon na odepisování na Messengeru a nebo Whatsappu, že to nechám rozepsaný a položený vedle sebe, že to ani nevypínám ten displej, takže vlastně na tom ani aktivně nejsem.

Ono taky záleží, jak máš nastavenej automatickej zámek obrazovky, protože pak se ti to po nějakým čase vypne.

Jojo, no to mám delší no.

#8 Laura

Co pro tebe znamená mobil?

(smích) Zajímavá otázka takhle na rozjezd. No, mobil. Mobil je věc, se kterou v podstatě vstávám a chodím spát, ačkoliv poslední dobou ten mobil už nemám ani v místnosti, ve který spím. Ale samozřejmě jako ráno asi je to jedna z prvních věcí, na kterou se podívám, na maily, na Instagram, co se děje a tak. Myslím, že hlavně ze zvyku. Ale to spaní... Já jsem si totiž vymyslela, že chci mít tech-free ložnici, takže tam opravdu nemám žádnou... mám tam jenom knížky a snažím se si mezi tím udělat prostě nějakou hranici, ale ne asi kvůli tomu, že bych si přišla, že jsem na tom mobilu nějak závislá, to vůbec, ale jenom proto, že se mi líbí ta představa toho, že si před spaním radši čtu knížky, než si projíždím storíčka. Ale je pravda, že když někdy nemůžu usnout, tak prostě jdu do té druhé místnosti a vezmu si ho a podívám se třeba na TikTok (smích), protože mi to pomáhá se třeba odpoutat, když prostě nemůžu spát, ale to je spíš výjimečně. Jinak je pro mě mobil způsob pro komunikaci s ostatními, s ostatním světem, získávám skrze něj spoustu informací, googlim cokoli, co mě zajímá a co mě napadne. Fotím. A poslouchám hudbu, to je věc, kterou dělám opravdu každý den. Instagram, TikTok, zprávy, jinak asi kdybych byla bez mobilu, tak je to v pohodě. Vlastně kolikrát se mi třeba na dovolený stane, že ho ani nevezmu do ruky. Když s někým sedím na kafi, tak nemám nutkání to kontrolovat, protože mi to přijde neslušný, takže když s někým jsem, tak ho prostě dám na stůl displejem dolů.

A jaký byl tvůj první dojem, když sis to přepla do černobílý vlastně? Zнала jsi to?

Že se to dá přepnout do černobílý, to jsem znala, protože jsem zaznamenala ten trend, kdy to někdo doporučoval k tomu, jak trávit na mobilu méně času, ale já jsem si to hlavně vyzkoušela, protože mi to přišlo estetický, když jsem to viděla na fotce, ale jako vyloženě to nepoužívám. A co se týče toho prvního dojmu, mně se to vlastně hrozně líbilo, protože mám ráda černobílou. Líbilo se mi, že to bylo najednou všechno tak nějak podobný a hezcí.

A když si vzpomeneš obecně jaký to bylo, ten tejdén?

Já myslím, že jsem si poměrně rychle zvykla a nepřišlo mi to nějak omezující. Naopak vlastně třeba při tom focení mi to přišlo daleko zajímavější, protože, já teda hodně často fotím do černobílý, takže (smích) jsem jako byla radši, že už to rovnou vidím, jak to vypadá v té černobílý, ale taky mi přišlo, že vlastně ta fotka byla rovnou estetická nějakým způsobem pro mě. Ale je jako pravda, že když mi třeba někdo poslal nějakou fotku nějakýho jídla nebo co si chce koupit, tak jsem se musela podívat na počítači, abych to pořádně viděla, protože to bylo jiný.

A zaznamenala jsi nějaký problémy během těch 7 dnů v té černobílý?

Vlastně asi ty fotky, když mně je někdo poslal, tak to. (přemýšlí) Pak taky u některých aplikací byla trošku horší orientace, protože člověk už je zvyklý se spíš řídit tou barvou, třeba u Lítačky já vím, že když si kupuju lístek, tak jedu víceméně po paměti, po svítivě zeleným tlačítku, tak to bylo trochu horší, ale na to si člověk zkrátka zvyknul. Jinak asi nic, vlastně v pohodě.

A orientace v mobilu byla jaká?

No, jak říkám. Neměla jsem problém s hledáním aplikací, protože já jich zas tolik nemám a pamatuju si, kde jaký jsou, takže tam mi to vyloženě nescházelo. Občas u některých aplikací to bylo takový trošku krkolomný, ale jinak asi v pohodě.

A měla jsi chuť to někdy vypnout?

Jako vyloženě ani ne, protože když jsem se potřebovala podívat na fotku, kterou mi někdo poslal, tak jsem se podívala na počítači, takže díky tomu, že jsem si vždycky našla nějaký to řešení, tak jsem ani chuť to vypnout neměla. Naopak spíš si myslím, že si to nastavím na to tlačítko, protože barvy v podstatě až na nějaký výjimky nepotřebuju nebo nevadilo mi to, takže jsem s tím neměla nějaký problém velkej.

A byly třeba naopak někdy momenty, kdy ti to přišlo lepší, třeba jak jsi zmiňovala třeba ten fotoaparát.

Ten foťák, no ale, to zas jako hodně záleží. Jinak Instagram byl v pohodě a ani na TikToku mi to nevadilo, všechny ty zprávy a tak, to stejně člověk ví, jak to vypadá a nepotřebuje to tam. Mail je to samý.

A když si porovnáš první a poslední den v černobílý, tak jaký to pro tebe bylo?

No, tak první den jsem asi byla nadšená z toho, jak je to všechno hezký a občas jsem si musela trošku někdy na něco zvyknout jako aha, tak teď tohle vypadá takhle. A poslední den... (přemýšlí) vlastně v pohodě, mně už to vůbec nepřipadalo divný a jenom spíš asi jsem si říkala, že budu radši, když si to budu moct nastavit na to tlačítko a mít tu možnost volby a svobody si sama zvolit, kdy to chci mít černobílý, ale asi vyloženě nějaký velkej rozdíl tam nebyl, spíš jenom v tom zvyku.

A měla jsi třeba nějaký očekávání? Jaký to bude, co se stane?

Já se přiznám, že tím, že jsem to znala jako trik na snížení toho času na mobilu, tak jsem asi předpokládala, že se mi ten čas sníží, což teda podle nějakých těch čísel se stalo, ale vyloženě si nemyslím, že by to bylo tou černobílou, protože já si vlastně myslím, že jsem ho používala pořád stejně, až teda na to, když jsem se koukala na ty fotky na počítači, ale jinak to ve finále asi bylo takový, jaký jsem očekávala, že to bude.

Myslíš, že ti to něco přineslo?

První věc, kterou mi to přineslo je, že si to nastavím na to tlačítko jako zkratku, protože si myslím, že je to praktický a že to skutečně budu využívat, pokud nebudu potřebovat barvy. Pak mi to asi dalo... (přemýšlí) nějaký takový vnuknutí ohledně toho, jak ty barvy jsou prostě hrozný (smích). Nebo ne hrozný, ale prostě já když jsem to potom zapla, ty barvy, tak mně přišlo úplně šílený, jako že tohle, tenhle barevný mix je vlastně standard, na kterej se většina lidí denně kouká a nechává si tím vypalovat oči, tak to mi přišlo úplně šílený. A zároveň jsem si ještě říkala třeba u toho Instagramu, že to bylo za prvý se mi to tam líbilo, protože mám ráda černobílý fotky, ale zároveň v tom, že najednou byly všechny ty fotky, všechny ty příspěvky, ať už vyfiltrovaný, nevyfiltrovaný, vykontrastovaný, nevykontrastovaný a přebarvený a já nevím co všechno, byly vlastně najednou na nějakým stejným levelu. Tak to mi přišlo něčím vlastně strašně sympatický, že najednou měly všechny ty příspěvky stejný podmínky, když to tak řeknu. To mi přišlo super, no.

A co se týče toho času u obrazovky, těch statistik, sleduješ to nějak?

No, tak každý pondělí mi to tam blikne, dopoledne. A přečtu si to číslo, ale řeknu si oukej, když je to třeba víc, tak si v hlavě přehraju, proč by to asi bylo víc, ale jinak asi jako že bych vyloženě šla do tý statistiky, tak to jsem se občas tam chodila koukat a vím, že i jeden čas to pro mě byl i impuls, kdy jsem si vlastně odinstalovala Facebook z mobilu, což mám doteď, protože prostě mi přišlo, že je to takovej reflex, kdy nemám, co dělat, tak šup na Facebook, což teda teď je samozřejmě třeba Instagram (smích). A to mi podle mě pomohlo. To, že nemám Facebook v mobilu a chodím na něj jenom na počítači, si myslím, že mi pomáhá. Takže jako ano, sleduju to každý pondělí a ano, možná před nějakou dobou to pro mě byl nějaký plnohodnotnej údaj, na základě kterýho jsem udělala nějaký opatření, ale teď už to spíš beru jako nějakou informaci, která pro mě zas tak důležitá není. Kdybych měla 4, 5 hodin denně a třeba jsem nespravovala sociální síť nebo něco, tak bych si řekla ty jo, hele, už brzdi, ale tím, že mám nějaký 2 hodiny, tak mi to přijde vlastně v pohodě.

Takže 2 hodiny jsou v pohodě podle tebe?

Vždycky bych samozřejmě mohla mít míň, ale vzhledem k tomu, jaký čísla mají lidi okolo mě a ty jsou většinou vyšší, tak si říkám, že je to ok a vím, že kdybych chtěla to snížit, tak to snížím.

A jak?

Mám nastavený limity (smích) Instagram, TikTok, ale ty asi úplně nefungují. Nebo hodně často dávám ignor.

A kolik máš?

Mám 15 minut na obě denně, ale myslím, že to nedodržuju. Možná ten TikTok občas, ale Instagram spíš ne.

A jak bys to teda snížila?

Prostě bych si řekla, že tam nechci jít (smích). To je podle mě hlavní, říct si vnitřně v sobě, hele, já tam nechci chodit nebo chci tam bejt o trochu míň a když si tohleto řeknu, tak to prostě udělám.

Takže ta černobílá by nebyla tím způsobem?

Myslím si, že možná pro někoho jo. Jako nějaký prvotní uvědomění a nebo náhled do týchle problematiky, toho trávení víc času na mobilu, než je možný, ale já si myslím, že hlavní je to vnitřní přesvědčení toho člověka než to, že si pomůžeš tady nějakou černobílou, která ve finále u tebe může způsobit nějakou prvotní nechuť, ale pak si na to zvykneš, když tam stejně budeš chtít trávit ten čas. Takže myslím si, že je to spíš o nějakým vnitřním přepnutí než o tom, že si to hodím do černobílý. Protože kdo chce, tak si stejně najde tu cestu k tomu tam bejt, takže myslím si, že spíš je ta černobílá zajímavá z hlediska té zkušenosti, ale na to, aby člověk přestal bejt na mobilu to podle mě... nevím, no. Jedině v kombinaci s tím, že chci trávit míň času a zkusím tohle, ale nevím.

A co se týče té funkce Screen Time, jak na tebe působí?

No, já si pamatuju, doteď si pamatuju ten moment, když ta aktualizace přišla a pamatuju si, že jsme byli všichni strašně překvapení. Já byla v tu dobu v kancelu v práci a moji kolegové si říkali ty, jo, já mám prostě 4 hodiny, to bych prostě nikdy neřekl. Já si teda upřímně nepamatuju, kolik jsem měla, ale vím, že všichni jsme byli strašně překvapení. A už jenom kvůli tomuhle si myslím, že je to super, protože lidi maj podle mě přirozenou tendenci podhodnocovat tyhle věci, takže už jenom ta informace, že ti někdo řekne hele, trávíš tady průměrně 3 hodiny a udělej si s tou informací, co chceš, ale líbí se mi, že to takhle je. A přijde mi to fakt super v tomhle smyslu, že ti to dá tu informaci a dělej si s tím, co chceš. Líbí se mi to, že je to k dispozici a jak říkám, u mě to vedlo k odstranění Facebooku, to mi pomohlo a myslím si, že je to fajn.

#10 Michaela

Zajímá mě, co pro tebe znamená mobil?

Mobil je pro mě víc než bych chtěla (smích), takže třeba pravá ruka. Používám ho dost často. Nejen k telefonování, psaní zpráv, ale asi jako tak nějak je to něco, co mě hodně rozptyluje, ale nevybízí se mi to zároveň. (smích)

Proč tě to rozptyluje nebo proč máš pocit, že tě to rozptyluje?

Vždycky, když se nudím nebo mám pocit, že se nudím, což je často, tak po něm sáhnu a koukám se třeba na Instagram nebo jestli mi někdo nepíše a tak. Občas se přistihnu, že jenom scrolluju a nebo jenom koukám na ty ikonky, co vlastně z toho teď použiju, i když vlastně bych neměla nic dělat. Mohla bych si třeba číst.

Takže je pro tebe mobil nástrojem pro komunikaci a zároveň i zdroj rozptýlení.

Jo, a vadí mi to.

Proč ti to vadí?

Ten čas mi nepřijde produktivní a nijak zvlášť užitečnej, dost to tu mojí pozornost roztříští vždycky, takže třeba když si začnu číst, tak dost často vnímám, že se nedokážu soustředit, musím číst věci víckrát a vadí mi to.

Takže ti přijde, že je to tím mobilem?

Pak se taky koukám na ten mobil, jestli někdo něco nepíše a vlastně mám k tomu ještě hodinky, který mi vždycky pípnu, takže vidím, že mi někdo píše.

A máš zapnutý upozornění na mobilu?

Jsou vidět na ploše, ale žádný zvuky ani vibrace nemám. Na hodinkách mám vibrace, takže tam cejtím, že mi někdo píše, ale asi si to vypnu, už mi to taky vadí (smích).

A zajímá mě, jestli jsi znala ten černobílej režim?

Né, vůbec. byla jsem překvapená, že to takhle funguje a proč by to někdo vůbec dělal (smích).

Takže jakej byl tvůj první dojem, když sis vypla barvy a zapla ten černobílej mód?

Přišlo mi to hrozně divný, nezvyk. Nejdřív jsem si říkala "ty jo, to je cool, jakože černobílý, to vypadaj ty ikonky úplně jinak, že jo, a fotky". A po chvíli jsem si říkala „sakra, to je hrozný“ (smích).

Takže ti to nejdřív přišlo cool a pak hrozný. A kdybys to měla obecně zhodnotit těch 7 černobílých dní?

No, rozčilovalo mě to (smích).

A proč?

Já jsem asi zavislá na tom Instagramu, takže jsem koukala na ty fotky a úplně jako, ty jo, to vůbec nemá barvy (smích). A nebo když jsem fotila. Já vždycky fotím jídlo a nebo nějaký zážitky, tak jsem vlastně nevěděla, jak to vypadá pořádně a nebo když mi někdo poslal fotku, tak jsem taky nevěděla, jak to vypadá třeba a tak.

A co jsi dělala třeba v ten moment?

Už jsem byla třeba i na hraně, že si to přepnu, ale neudělala jsem to a musela jsem to nějak překousnout. Bylo to těžký, říkala jsem si „ježiš marja, k čemu jsem se to upsala“ (smích).

Takže v jakých momentech jsi měla chuť to vypnout?

Když jsem třeba hledala něco na Vintedu, nějaký oblečení, tak říkám „no, ty jo, super (smích) hm, nějaký černý a nebo bílý věci, to je mi k ničemu“ (smích). Pak když jsem fotila a holky mi posílaly fotky oblečení, tak jsem vůbec nevěděla, co to je. A pak když jsem chtěla někomu ukazovat fotky.

A pozorovala jsi nějaký změny v používání toho mobilu během 7 dní v tý černobílý oproti běžnému používání?

No, přišlo mi, že po něm vůbec nechci sahat, protože jsem si říkala „ježiš, fuj, to je černobílý (smích) prostě stejně nic nevidím, nic z toho mít nebudu“, ale nakonec podle těch čísel vlastně vyšlo, že jsem po něm sahala častěji, takže jako to mi přišlo fakt překvapivý.

A proč si myslíš, že to tak bylo?

No, možná po něm sáhneš, pak si vzpomeneš, že je černobílej, tak ho zase odložíš.

A subjektivně máš pocit, že jsi na něm teda byla během těch 7 dní v tý černobílý jak?

Přijde mi, že po nějakým čase jsem si na to pak i zvykla, takže jsem pak najela zase na to hm, tak scrolluju Instagramem, prostě je to černobílý, už jsem si zvykla, pohoda (smích).

Takže jsi pak stejně používala ten Instagram?

Pak docela jo, no.

A něco jinýho jsi na sobě pozorovala během těch 7 dní v černobílý?

Asi vlastně ne, jen jsem možná miň fotila.

A jaký byly hlavní problémy během těch černobílých 7 dnů?

Asi fakt jenom při tom focení, protože jsem nevěděla, jestli je ta fotka dobrá, nemohla jsem posoudit ty barvy a občas jsem nevěděla, jestli je to fakt zaostřený. Takže focení, no.

A naopak něco, u čeho sis řekla, že by to takhle třeba klidně mohlo zůstat i nadále v tý černobílý?

Asi ne, to fakt asi ne (smích). Možná to, že jsem na to nechtěla tak často sahat, ale to bylo spíš z nechutenství.

Takže to v tobě vyvolávalo nechutenství, jo?

Jo, fakt se mi to nelíbilo.

A když jsi poprvý zase zapla barvy po těch 7 dnech?

Jo, to bylo super, zase vidět jasně. Občas, když jsem se koukla předtím na mobil někoho jinýho, tak jsem říkala „ty jo, ty máš barvy, to je hustý, takhle vypadá svět barevně!“ (smích)

Takže když sis ty barvy poprvé zapla, tak?

Byla jsem nadšená, no, že zase vidím barvy. Pak jsem měla docela dlouho nutkání se koukat zpětně na fotky, co jsem nafotila, jak vypadaj vlastně doopravdy teďka. A vypadaj dobře, takže fajn.

A cítila jsi ještě třeba něco jinýho kromě toho, že jsi byla ráda, že vidíš barvy?

Asi úlevu, že už to skončilo. Já jsem už posledních pár dnů fakt odpočítávala, takže v pátek jsem byla třeba fakt ráda, že zbývaj už jenom dva dny.

A než sis to přepla na ten černobílej režim, jaký sis myslela, že to bude?

To jsem si asi říkala, že je to jenom 7 dní a nějak to přežiju a taky jsem si asi neuvědomila, jaký to bude mít důsledky pro mě.

A teď, když se na těch 7 dní podíváš zpětně, tak jak to hodnotíš? Dalo ti to něco?

Jo, asi si vážím barev a toho, že se můžu koukat na barvy. Vlastně jsem si taky říkala, že lituju lidi, co neviděj barevně. Nebo psy třeba, že takhle musej vidět celý život. Ale to zase viděj celý život, takže nevěděj, jaký to je a o co přicházej. (přemýšlí) Ale když nad tím tak přemýšlím, tak bych prostě stejně chtěla dělat něco s tou svojí závislostí na mobilu.

A přijde ti, že tohle by mohl být jeden ze způsobů?

Ne (smích). To by mě jenom hrozně iritovalo, ale neodradilo.

A proč myslíš?

Já jsem do tohohle šla, že vím, že si to za týden zase vypnu, byla tam prostě ta cílová rovinka. Kdybych si to nastavila sama pro sebe, tak nevím, jestli bych to dodržela. To bych musela mít silnou vůli.

A když ses s někým viděla, všimli si třeba toho, že máš černobílej displej?

Já jsem jim to většinou řekla sama (smích). Jako „sorry, já teď mám černobílej mobil“, ale většinou se ptali, proč to dělám.

A jak se pak tvářili, když jsi jim to vysvětlila?

Zajímali se o to, jakože proč zrovna černobílá a tak. Spolubydlící se ptal, proč jenom na iPhone a ne na Androidu, proč takováhle diskriminace. On teda má taky iPhone, ale říkali jsme, že to asi pro tebe bylo jednodušší.

Jojo. Každý Android je prostě jinej, no, kdežto ten iPhone mi přišel lepší. Že i já sama ho mám, tak kvůli koordinaci a tak. Nicméně zapla by sis to někdy ještě znova, ten černobílej režim?

Možná v rámci jinýho experimentu zase (smích), ale sama kvůli sobě asi ne. Nějak mě to teda neláká.

(smích) Teď mě zajímá ten čas u obrazovky, sleduješ ho? Ty pravidelný reporty?

Jo, mám ho na tom vedlejším widgetu, kam občas omylem zabrousím, tak tam vidím nějaký čas, ale jinak sama od sebe to jinak nesleduju. Ten pravidelnej report nesleduju.

Takže nevíš, kolik běžně strávíš na telefonu?

Ne, no, vlastně. Jako vím, že to není ani 8 hodin, ale ani jenom jedna hodina, ale víc asi ne.

A když jsi mi posílala ty screeny, pamatuješ si, kolik jsi zhruba měla?

Asi 2 a půl, 2 a tři čtvrtě.

A co si o tom myslíš?

No, přijde mi to hodně. Že kdybych tolik času věnovala něčemu užitečnějšímu, tak ty jo, každý den 3 hodiny, to máš za tejdenn 21 hodin nějaký smysluplný činnosti. Třeba na stěně bývám 3-4 hodiny a to je fakt vidět i cejtít ten rozdíl.

A co na tom mobilu děláš nejčastěji?

Koukám na Instagram, pak nějaký noviny čtu občas. Nejsem moc na Youtube. Dost často poslouchám hudbu na Spotify, pak si píšu s lidma.

A máš nějaký tendence tam trávit méně času?

Jo.

A přemýšlela jsi někdy o tom, jak bys to mohla snížit?

Jo, to už se mi vlastně dařilo předtím, že jsem si třeba ze dne na den odinstalovala Instagram. Vlastně jsem neměla důvod, proč tam chodit a pak jsem i zjistila, že mi vlastně nic neutíká, o nic nepřicházím, takže to mě utvrdilo v tom, že to je vlastně fakt zbytečný. A taky jsem si odfollowovala všechny lidi na Facebooku, takže mám úplně prázdnou zed'.

A to máš pořád?

Jo.

A máš Facebook v mobilu?

Ne. Mám jenom messenger.

Takže na tebe fungují spíš ty radikálnější věci.

Jo, no, úplně to utnout.

A kolik bys chtěla optimálně trávit času na mobilu, kolik by ti nevadilo?

Asi třeba hodinu, půl hodinu ráno, půl hodinu večer, nějak si to rozdělit, ale nebejt tam kontinuálně pořád.

A ten nástroj Screen Time, co si o něm myslíš? Přijde ti třeba užitečný?

Jo, když se na to pak člověk zpětně kouká, tak jo. Jsou tam vidět ty sociální sítě, vidíš všechno, co tam používáš. Zároveň mi to ale přijde trochu děsivý, že mě někdo takhle sleduje, jako nějaký firmy. Jako Apple by to asi neměl posílat, ale je to stejně takový děsivý, co všechno o nás už firmy věděj.

A máš limity na aplikace?

Nemám, ale to jsem si říkala, že bych si dala třeba na Instagram.

A kolik by sis dala?

Já jsem to vlastně už měla, 30 minut, že mě to upozornilo, že jsem to vyčerpala, ale pak jsem to odklikla a jela dál (smích). Jako kdybych už o něčem přemejšlela, tak bych si to asi fakt spíš odinstalovala vlastně, prostě spíš radikální řez.

A napadá tě třeba ještě něco k tomu černobílmu režimu, nad čím jsi se pozastavila, nebo co ti přišlo divný nebo co sis řekla, že mi prostě musíš říct?

Mě vlastně fakt překvapilo, jak mě to rozčiluje. Já bejvám fakt klid'as a málo co mě rozčilí, ale tohle mi fakt vadilo.

A co to teda v tobě vyvolávalo za pocity?

Štvalo mě, že nevidím ty barvy. Nelíbilo se mi to. A že jsem si nemohla prohlídnout fotky tak, jak jsem je vyfotila.

A jak jsi se orientovala v mobilu?

Neměla jsem s tím problém. Já si pamatuju, kde co je, ale je pravda, že když jsou takový ty upozornění, tak ty nebyly červený. Ale pak jsem rezignovala, protože mě prostě štvalo všechno už, takže tohle byla fakt už maličkost.

#11 Monika

Jaký to bylo, ta černobílá změna?

Najednou se musí člověk orientovat úplně podle něčeho jinýho. Uvědomuju si, že mám hodně těch věcí zautomatizovaných a řídím se i podle barev, což je vlastně nějaký vodítko, který tímhle ztratíš okamžitě. Takže to je takovej první šok, že najednou se musíš daleko víc soustředit na to, abys byla schopná se v tom telefonu zorientovat, což vlastně pak souvisí i s nějakějma dalšíma aplikacema, že tam je ta barva důležitá. Jako třeba mapy, aplikace na finance a tyhle věci a najednou se to stane hůř čitelný.

Takže první dojem byl šok, jo?

Nevim, jestli úplně šok, ale.. (smích) to zní hrozně zásadně.

Nebo jak jsi se cejtila, když jsi vypla ty barvy?

Spíš nezvyk než šok.

A jaký to třeba bylo obecně, když si vzpomeneš na ten minulej týden v tý černobílý?

Hrozně mě to štvalo, protože za a) mapy, hroznej průšvih, ty jsou prostě strašně nepřehledný, když je máš jenom černobíle. Potom přesně, účetnictví, to byl taky průšvih, protože tam je to taky rozdělený barevně, ty kategorie. No a často mi to fakt chybělo. Třeba když jsem vytáhla foťák a najednou jsem to měla černobíle, tak se to hůř fotí, že jo, protože když je to barevná fotka a já ji fotím do černobílý, kde fungujou úplně jiný pravidla. A přijde mi, že to bylo takový hodně omezující vlastně.

A když si uvědomíš, jak běžně používáš mobil a jak jsi ho používala v tý černobílý, pozorovala jsi tam nějaký změny?

Jo, v takových těch čistě vizuálních věcech. Jednak foťák, ale zároveň Instagram, že jo. Vlastně byly najednou takový dost nudný, takže od toho mě to třeba odvrátilo, ale myslím si, že tím, že nemám zapnutý notifikace, tak jsem vlastně nějaký nadužívání telefonu hodně odbourala tímhle a to je pro mě takový přirozenější opatření, který mě zároveň neomezuje.

Ty notifikace myslíš.

No, když si vypneš. Ten grayscale (*stupně šedi*) mi přišel spíš takovej, že už mi to vlastně omezovalo i tu funkčnost tam, kde ji potřebuju. To mě na tom štvalo, ale zároveň vím, že když jsem měla zapnutej grayscale už kdysi, tak to bylo vlastně hrozně očiotevřající, že najednou člověk nevidí ty červený kolečka notifikací a je to daleko míň přitažlivý. Prostě nesvítl to tam všude na tebe.

A mělas třeba někdy chuť ty barvy zase zapnout a vypnout tu černobílou?

Mega. Říkala jsem si, že kdyby to nebyla Verča, tak si to ted' zapnu (smích).

(smích) To jsi hodná. A v jakých momentech to třeba bylo?

No, hlavně při tom focení. Navigace na mapách, to mě taky mega štvalo. Když chceš jít po turistický značce a nemůžeš si vzpomenout, jaká to byla barva, tak je to trošku blbý, no. Takže hlavně focení a mapy.

Focení a mapy, oukej. A co třeba Instagram?

Tak Instagram pořád vidím jako nějakou věc, kterou bych chtěla spíš omezit, takže třeba v tomhle si myslím, že to zabralo, že mě to najednou nebavilo, protože je všechno černobílý a tím pádem jsem tam tolik nelezla. Vlastně už jenom to vědomí, že bych si otevřela Instagram a stejně by bylo všechno černobílý a že když barevný fotky nepřivedeš tak, aby fungovaly černobíle, tak prostě nefungujou, tak jsem tam vlastně ani nešla, protože jsem věděla, že mě to nebude bavit.

A naopak, když si vzpomeneš na těch 7 dní v tý černobílý, bylo něco takového, u čeho ti to třeba vůbec nevadilo?

No, vlastně asi u těch aplikací, který na tý vizuální stránce nejsou tak závislý.

Jaký třeba?

Třeba když jsem hledala jízdenky. Tím, že už tu aplikaci znám, tak mi tam ta barva tolik nescházela. Nebo třeba bankovníctví a takovýchle věci.

Takže spíš ty, co znáš?

Jednak to, co znám a hlavně tam, kde ta barva není tak důležitým vizuálním vodítkem. Prostě třeba Český dráhy jsou celý modrý, protože to je součástí nějakýho jejich brandu, stejně tak Air bank je zelený a podobně. Tam ta barva pro mě samotnou ničím zas tak neslouží, takže tam to bylo v pohodě.

A když si vezmeš třeba první den a poslední den tý změny, vnímala jsi tam nějaký rozdíl?

Asi ani ne.

Takže když jsi měla ten sedmej den černobílej filtr versus první den...

Tak jsem se těšila, že to budu moct druhej den vypnout (smích). Možná je to ale i zkraslený tím, že to pro mě vlastně nebylo nic novýho, protože už jsem ten grayscale předtím měla zapnutej. Takže myslím, že v tomhle je ta moje zkušenost hodně zkraslená. Zároveň mám už vybudovanej takovej svůj systém s tím telefonem, kde jsem s tím spokojená a daří se mi v tom fungovat nějak rozumně, že už tohle omezení bylo spíš něco, co mě štvalo, než že by mi to nějak pomáhalo.

A jak jsi dřív narazila na ten grayscale dřív?

Protože to znám jako jeden ze způsobů, jak zkrátit čas strávenej na obrazovce.

A když sis to zkusila poprvé, fungovalo to?

Jo, to jo, protože jsem měla ještě zapnutý notifikace, takže jsem je vlastně najednou neviděla, protože v tom zanikaj hrozně, když to není červený, že jo. Takže myslím, že mi to pomohlo. Už nevím, jak byla přesně ta posloupnost, ale myslím si, že to byl jeden z momentů, kdy mi došlo „jo, tak možná, když si vypnu ty notifikace, tak to vlastně bude příjemnější,“. Takže to možná vedlo k tomu, že jsem víc začala přemýšlet nad tím, kde ty notifikace potřebuju a kde ne, ale to už je dávno.

Takže ve finále ti víc zafungovaly ty notifikace.

A hlavně to, že máš černobílej telefon ještě neodfiltruje to, že ti třeba ten telefon vibruje při každý zprávě ze skupinový konverzace z Messengeru, že jo. Takže mi přišlo, že to bylo super, že to jedno tlačítko, který si zapneš a vlastně tím odfiltruješ hodně věcí, tak to byl takovej šok, jak moc ta zkušenost s tím telefonem může být jiná. Ale zároveň mi vlastně přijde daleko funkčnější si na to fakt dát čas a zvážit prostě, co potřebuješ a co ne.

Takže spíš nějak vědomě se nad tím zamyslet, než jít přes nějakou tuhle zkratku.

Myslím si, že to může být užitečná zkratka pro člověka, když o tom vůbec nepřemýšlí a neví o tom. Ukáže mu to, co to může všechno změnit, ale zároveň si myslím, že pro nějaký dlouhodobý používání jsou praktičtější způsoby, třeba jako ty notifikace.

A když si vzpomeneš, jak sis po tom týdnu zase zapla ty barvy, jaký to bylo?

Šla jsem se kouknout, co jsem teda všechno nafotila. Hrozně jsem se těšila, že si prohlídnu fotky barevně a ne černobíle. A asi spíš jsem měla takovej seznam věcí, co jsem nemohla dělat, tak jsem si to po tom týdnu musela projít. A byl v tom samozřejmě Instagram, co si budem (smích).

A když už sis to teda před nějakou tou dobou vyzkoušela, tak už jsi zhruba věděla, co to pro tebe bude znamenat?

Jo, vlastně jo. Mě zajímalo, jestli v týhle fázi to pro mě bude mít nějaký přínos nebo co to vlastně omezí, ale myslím, že mi to spíš potvrdilo, že tak, jak to mám nastavený, je to vlastně pro mě funkční.

Takže jinej přínos asi ani nesleduješ než potvrzení nějaký strategie, která ti funguje.

Jo, jo, to jo. Možná kdybych třeba měla nějaký hybridní režim, že bych si to nastavovala na ten home button a nebo něco takovýho a mohla to přepínat ve chvílích, kdy to fakt potřebuju, tak asi jo, ale nevím, jestli to není už zbytečný.

Znova už si to teda nedáš (smích).

Možná třeba ještě někdy, až mě bude štvát čas strávenej u Instagramu.

Ok, a za ten tejdén, potkala ses třeba s někým nebo všimnul si někdo toho, že máš černobílej mobil?

Tenhle tejdén ne, ale když jsem to měla předtím, tak si toho pár lidí všimlo.

A co na to říkali, jaký jim to připadalo?

Spíš se tomu divili a někteří to vlastně i znali a říkali „jo, to jsem měl taky chvíli“, pak říkali „jo, to ti víc sedí k outfitu“ (smích). Všimli si toho, některý to moc nechápali, některý o tom věděli, asi tak různě, spíš se tomu asi podivili jako „co, ty máš černobílej iPhone“. (přemýšlí) Je fakt, že mě občas trápí takový ty věci, že třeba k sobě neladí barevně ikonky aplikací, který z pohledu toho, co dělaj, nepatřej k sobě, takže pak je to vlastně fajn, že to člověk nemusí řešit.

Že ti to všechno v tý černobílý splyne?

No, takový úchylky (smích).

Jako další mě zajímá ten Screen Time (čas u obrazovky), sleduješ ho?

Docela jo. Nebo jako neřekla bych, že to vyloženě sleduju na denní bázi, ale mám tam nastavený nějaký omezení, vlastně asi jenom na Instagram. Ne, že bych ho vždycky dodržovala teda (smích), ale občas se na to podívám, kolik tam mám času a kde ho na tom telefonu trávím. Že vím, že jsem se koukala třeba na ten Instagram, protože jsem tam měla víc, než bych chtěla. Že si jako říkám, že mít hodinu denně na Instagramu je docela smutný.

Takže hodina denně ti tam přijde hodně?

Jo. Ale vlastně jsem pochopila, že obecně mám docela dobrý ty čísla, že jsem měla podle mě průměr něco přes hodinu, hodina a půl nebo něco takovýho, no.

Takže se ti nestává, že když ti přijde v pondělí report, tak jsi překvapená, kolik jsi měla?

To asi úplně ne, no. Spíš mi přijde, že když tam mám nějaký výchylky, tak to třeba souvisí s tím, že jsem někde byla a potřebovala jsem používat mapu. A že to obecně asi zas tolik nesleduju často. Možná je to podpořený i tím, že jsem doma, takže mám telefon věčně někde zahozenej a vlastně se mi nikdo nedovolá, protože si ještě vypnu zvonění.

A ten nástroj Screen Time obecně, jak na tebe působí?

Já myslím, že si člověk vůbec neuvědomuje tyhle věci jako kolik času na tom fakt stráví a kolikrát ten telefon vezme do ruky.

Takže ti přijde, že to může lidem pomáhat?

Jo, mega. Myslím si, že že to vnímám jako takovou pragmatickou cestu, že je to vlastně něco, čím nemusí ta aplikace změnit celý svůj business model, ale zároveň říká tomu uživateli jako „hej, strávil jsi tu prostě pět hodin“.

A vnímáš to jako chytrý řešení?

Je to takovej kompromis trochu. Tak to propaguje hrozně ten Tristan Harris, že jo. A přijde mi, že on je vlastně dost dobrý v tomhle hledání toho kompromisu. Co vlastně může po těch firmách chtít, aby to bylo splnitelný a zároveň to dá nákej návod tomu uživateli nebo informaci, že jako prostě „hele, sedíš tady trochu moc“.

#12 Pavel

Co pro vás znamená mobil?

Pracovní nástroj. S tím, že ten pracovní nástroj občas použiju na to, abych si vyčistil hlavu. Já mám malého kluka, takže kvůli němu, vždycky než mu tam něco dovolím, tak se na to nejdřív podívám, pročtu si případně ty podmínky... respektive tak to začalo, dneska už je o pár let starší. Oni už vymejšlejí nějaký svoje psí kusy, takže začínám bejt trochu pozadu než ty děcka. Nicméně tam mám pár her, u kterých jsem tak průběžně zůstal a když jsme s klukem, tak si zahrajem spolu proti sobě a tak. Ale spíš to vnímám jako pracovní nástroj.

A ta černobílá, slyšel jste o tom někdy?

Že se dají přizpůsobit barvy, to jsem věděl, ale že by se to dalo vysloveně hodit do černobílé, to fakt ne.

A jaký byl první dojem, když jste si vypnul barvy?

Já jsem ten citát „ty vole, mazec“ (smích). To byl ten první pocit. A v průběhu času to nebylo o moc lepší. To bylo spíš horší, protože člověk najednou začal zjišťovat, že taková ta oranžová, žlutá, zelená v tý černobílé jsou fakt hodně to samý. Ty aplikace už fakt počítaj s tou barvou, takže i když já jsem vyrůstal ještě na černobílý televizi kdysi dávno, ten návrat byl sice nostalgické, ale ve spojení s tím pracovním nástrojem to chvílema bylo fakt nepoužitelný, protože člověk spíš tak nějak pak doufal, že se trefí na tu správnou ikonu (smích). V tomhle to bylo zajímavý, no.

A kdybyste zhodnotil celejch těch 7 dní v černobílé, co to ve vás vyvolává, když si na to vzpomenete?

Rozhodně úsměvy v tváři (smích). Někdy, že si ze mě asi někdo dělá srandu. Pak v podstatě takový... (přemýšlí) Já jsem člověk výzvy, takže jsem si říkal „výzva je výzva a to se dodělá“, takže chvílema to fakt bylo takový dobrodružný s ohledem na ty barvy a tyhle věci, protože člověk pak musel tápat v tý hlavě, jestli kliknout vpravo a nebo vlevo. Pro mě to bylo v podstatě takový dobrodruží. A když to vezmu z praktickýho hlediska, tak to byl do jistý míry psychickéj odpočinek od těch barev, protože tím, že já fakt strávím nad mobilem relativně dost času, tak jsem najednou zjistil, že – za prvé člověk má tendenci tam fakt udělat jenom to, co potřebuje, za druhý že mám pocit, že pro ty oči je to daleko příjemnější než ty barvy. No a když si člověk chtěl zahrát ty hry, tak si je fakt zahrál jenom chvílku, protože v tu chvíli se pak u těch her projevilo to, že fakt netuším, kdo je se mnou a kdo proti mně. Tam se občas vytvoří týmy a jsou odlišený jenom kroužkama kolem sebe a v tuhle chvíli jsem fakt prostě nevěděl.

A pozoroval jste nějakou změnu chování při používání mobilu v černobílé oproti běžnému používání?

U mě zas tak asi moc ne. Spíš jsem nad ním chvílema strávil víc času, protože jsem prostě nevěděl, jestli kliknout vpravo a nebo vlevo. Z hlediska toho uživatelskýho a nějakýho rozhodování použiju versus nepoužiju, tak to u mě ne.

Což je daný tím pracovním nástrojem, chápu. A měl jste chuť to někdy vypnout?

To víte, že jo (smích).

A jaký to byly situace?

Tak určitě hnedka ze začátku, to jsem si říkal, že tohle někdo nemůže myslet vážně (smích). A pak v těch momentech, kdy jsem fakt potřeboval vědět, která ta složka je ta správná, ale v tom černobílým režimu to člověk fakt nevěděl. To byly ty chvíle, kdy tam pak člověk stráví holt víc času, protože nejdřív musí udělat pár věcí, aby zjistil, jestli je na správný cestě.

A naopak třeba – nevadilo vám to u něčeho? Že byste si řekl, že kdyby to takhle bylo, tak Vám to nevadí? Jestli byly některý momenty, kdy jste si v tom černobílým módu, kdy vám to vůbec nepřišlo divný?

Posledních pár dnů. Fakt si člověk zvyknu nějakou formou a vlastně jsem to pak začal vnímat spíš příjemně. Že si odpočívám od těch barev a že mi to dává pak jenom fakt tu informační hodnotu, protože já ho vlastně používám jenom pro informační hodnotu a nebo vlastnosti. Takže pro mě ty poslední dny, kdy si člověk zvyknu, že v tuhle chvíli kliknu tam a v tuhle tam, tak tam už jsem to začal vnímat spíš docela dobře a když jsem to pak přepnul do toho barevného, tak to byl prostě šok. To jsem měl sto chutí to vrátit zpátky. To bylo fakt hrozný, no.

A teď to na Vás v těch barvách působí jak?

No, zavzpomínám na černobílej režim (smích). Protože já ve chvíli, kdy to opravdu mám pro nějaký to volání, komunikaci, nějakou informační práci na sociálních sítích, tak tam vlastně tu barvu fakt nepotřebuju, to jsou prostě takový standardní věci.

To je zajímavý, že vám absence barvy na sociálních sítích nevadí.

Mě nezajímaj barvy a nebo to, jak se tam nějaká kráska předvádí (smích). Beru to fakt z nějakých informačních věcí, kvůli práci, nebo klukovi schvalovat nějaký vazby, kontakty, tyhle věci. Tam já barvu fakt nepotřebuju.

Takže si dovedete představit, že si to někdy zapnete znovu nebo že si nastavíte třeba tu zkratku?

V žádném případě bych neřekl „ne, už nikdy“. Třeba kdybych byl na dovolený, tak stoprocentně, teda když už bych musel mít mobil na dovolený s sebou, tak bych si ho s chutí přepnul fakt do černobíla. Než jste se zeptala, tak by mě to asi nenapadlo, ale nápad je to dobrej (smích). Fakt tam je takový strašný množství barevných polí na tak strašně malým prostoru, že je pravda, že než jsem si to vyzkoušel, tak mě to nenapadlo, ale teďka, když si to člověk vyzkouší... (smích).

A proč si myslíte, že je tam tolik výrazných barev?

Protože každá aplikace chce působit a zaujmout a já nevím, co všechno a najednou jich tam máte 20 na jedný ploše.

No a myslíte si, že vám to něco dalo, těch 7 dní v černobílý barvě?

Otázka na dlouhou odpověď (smích). Minimálně tu zkušenost. To, že si člověk vyzkouší, jak opravdu v podstatě ta dnešní doba by potřebovala trochu očistit ve všech možných směrech. Já jsem si historicky trochu šlápnul i do reklamy, takže vím, že třeba takový ty městský nařízení ve smyslu, že by vývěsníky měly bejt nějak standardizovaný a tyhle věci, tak to vůbec není špatně. Na to už ty výzkumy jsou a není jich málo, takže principiálně vím, že něco takovýho je. Prostě jsem si to jenom vyzkoušel na vlastní kůži trochu intenzivněji, než bych čekal.

Takže to bylo v něčem užitečný?

Jo, to pro mě určitě jo.

A všimnul si třeba někdo od vás, z vašeho okolí, že máte černobílej mobil?

Jo, to jo.

A co říkali? Jaký byly jejich reakce?

Rozhodně byli překvapený stejně jako já (smích). Ale kdo si to nezažije, ten nemá šanci, no. To je taková ta zkušenost tohohle typu.

A napadá vás ještě něco, co vám třeba v tý černobílý připadalo jiný, zvláštní, divný?

Minimálně jsem zaznamenal, že spousta různých, ať už aplikací a nebo webových stránek, už nepočítá s černobílou. Jako vůbec ale. Oni přesně pak jsou schopný dávat tak malý nuance v tom kontrastu těch barev, že klikněte na modrý a zelený a vedle toho hnedka máte oranžovou. Prostě, že v postatě společnost s černobílou variantou už opravdu nepočítá.

(přikyvuji) Nieméně vy jste teda před chvílkou zmínil, že jste byl na tom mobilu víc času, protože jste něco hledal, tak mě zajímá, jestli obecně sledujete ten Screen Time, čas u obrazovky, jestli víte o tom, že to tam je a tak.

Standardně pro sebe ne. Mám to zapnutý kvůli klukovi, ale jako u sebe to nijak zvlášť nesleduju, protože já ho prostě beru do ruky, když potřebuju nebo když si opravdu chci vyčistit hlavu, tak si na 10-15 minut něco zahraju. Nebo si tam dělám něco svýho.

A když vám přijde ten report každéj tejdne?

Tak to úplně ignoruju, protože to u mě stejně neovlivní chování do budoucího týdne.

Je to pro vás irelevantní teda. A kdybyste měl říct, jakéj máte subjektivní pocit z vašeho používání mobilu, jak vám to připadá?

Vím, že ho používám víc než bych chtěl (smích). Ale to je tím, že je to ten pracovní nástroj.

Takže kdybyste ten čas chtěl snížit, šlo by to?

Vždycky by to šlo, kdyby člověk chtěl. Ale nevnímám to u sebe jako nějaký problém. Já když se rozhodnu, že telefon nevezmu do ruky před desátou, tak se prostě tak rozhodnu, zařídím si podle toho věci a vím, že když to bude potřeba a nebo fakt budu chtít, tak to zařídím.

A když si třeba představíte den bez mobilu?

Tak úplně v pohodě.

A teď obecně kdybyste měl zhodnotit funkci toho Screen Timu, času u obrazovky, ne třeba z hlediska sebe, ale z hlediska uživatelů obecně, co si o tom myslíte?

Přijde mi to užitečný, minimálně z hlediska toho rodič - dítě. Protože prostě ty děti dneska jsou už úplně někde jinde a já jenom u toho svýho kluka vím, že s tím má problém, proto tam má nastavený limity a ze začátku pořád chodil naschvál a já říkám „ale neber to jako samozřejmost, já ti to jako nebudu schvalovat“.

Takže limity máte na kód, jo?

Jojo, u kluka jo. A ten tam má nějaký svoje časy.

Kolik?

Komplexně má sociální síť hodinu a půl denně, což víme všichni, že i tak je jako dost, no. Na to, kolik tráví jeho okolí, tak jsem rád za hodinu a půl. Kdyby záleželo na mně, tak má v podstatě na sociálních sítích 15 minut a tím to končí, protože chápu, že možná na jeho pojetí to ještě není a asi ani není schopnej vymyslet odpovědi a já se ho vždycky ptám „hele, co ti to dává, jo“.

Kolik mu je?

12. (přemýšlí) Já prostě vím, že ráno se vzbudí a když je nějaká snídaně, tak prostě půl hodky na tom dá. A pro něj je to forma probuzení, dobrý, oukej. A to samý má taky trošku i večer... Pro něj je to prostě taková forma útěku. Bohužel je to v dnešní době mobil. Kdyby nebyl mobil, tak vím, že to jsou samozřejmě daleko jiný věci a užitečnější věci, ale pro ty děti je to prostě pohodlnější.

(přikyvuji) A napadá vás k tomu černobílému režimu ještě něco, co byste dodal?

Když jsem hrál ty hry, tak jsem zjistil, že – zase beru to zase trošku jinak než můj kluk, ten tam honí nějaký pohárky a je odvařenej, když prohraje – ale mně to bylo šumák, jestli prohraju a nebo vyhraju, takže pro mě to byla chvílema trochu přča. Prostě chvílema jsem nejspíš střílel do vlastních a tak, jo (smích). Čili u mě z hlediska snížení času to fakt nefungovalo, protože ty oči si víc odpočinuly, takže člověk pak měl pocit, že vlastně na tom může strávit asi i víc času než normálně, protože když je to na barevným módu, což jsem si ověřil teďka, tak vlastně asi bych nad tím netrávil tolik času, protože přeci jen, ty oči to potom už tolik nedávaj, už jakoby mám těch

informací moc. Kdežto v tom černobílém režimu je to klidnější, tak si myslím, že ve výsledku by člověk klidně strávil toho času víc. Tam jde o ten poměr tý funkčnosti, toho do jaký míry vlastně to, že neznám ty barvy, mi ovlivňuje schopnost používat tu danou aplikaci nebo něco jinýho versus jakoby ten přínos, že je to zase podvědomě takový psychicky míň náročný.