

Technologie musíme používat vědomě, říká digitální uklízečka. Pomáhá lidem dělat pořádek v mobilech i v hlavě

ihned.cz, 25. 11. 2020

Pomoc potřebují starší i mladší. Ve své praxi se digitální koučka Markéta Ubíková setkává hojně s bezradnými ženami a přechod na digitál řeší s firmami. autor: HN – Jiří Zerzoň

Když Markéta Ubíková před několika lety dělala hloubkový výzkum mezi rodiči malých dětí pro tvorbu jedné části aplikace Smog Alarm, zjistila při tom, že mají překvapivě nízkou digitální gramotnost. Zcela nedostatečně využívali internet, sociální sítě či mobilní aplikace ke zlepšení kvality svého života. Šlo především o ženy, a to napříč vzděláním, věkem či ekonomickou situací. "Do té doby jsem žila v bublině, kde lidé kolem mě digitální nástroje běžně používali. Tady jsem ale přišla na to, že ženy například vůbec neznají aplikace, které by jim mohly ulehčit život, nebo nevědí, jak je efektivně použít," popisuje svůj střet s realitou tehdejší ředitelka organizace Čisté nebe.

Tato neziskovka si klade za cíl zlepšit ovzduší v Ostravě a tam se Ubíková také dostala k práci s digitálními technologiemi. Kromě toho, že organizace vytvořila zmíněnou aplikaci Smog Alarm, jež dává lidem informaci o míře znečištění vzduchu v místě, kde se nacházejí, pracovala také se sociálními sítěmi. Mladá žena se domnívala, že tomu rozumí každý, jenže při výzkumu přišla na to, že to tak není.

"Ženy si většinou nečtou články o 10 nejlepších aplikacích, které vám umožní toto nebo tamto. Nastavení telefonu nechávají na svých mužích, dětech či vnoučatech a neprozkoumají telefon samy, neinstalují si aplikace. Jejich partneři nebo rodina jim telefon nastaví tak, jak si myslí, že to je dobré, ale to nutně neznamená, že to vyhovuje jejich potřebám, protože žijí jinak," popisuje dnes už lektorka digitálních dovedností a digitální koučka. Z průzkumu, který původně měl za cíl něco úplně jiného, vznikl netradiční podnikatelský záměr – pomoci ženám s orientací v digitálním světě.

Markéta Ubíková (37)

Pochází z Frýdku-Místku, vystudovala sociální geografii na Ostravské univerzitě.

Po škole pracovala pro projekt Ostrava 2015, který vznikl při kandidatuře Ostravy na Evropské město kultury.

Tam měla na starosti témata ovzduší, kvality života a zapojování veřejnosti. V roce 2011 začala řídit neziskovou organizaci Čisté nebe a vedla ji zhruba pět let. Pak začala podnikat jako lektorka digitálních dovedností. Zhruba polovina jejich klientů jsou ženy, další polovina firmy.

Je vdaná, má dvě děti ve věku devět a pět let. Baví ji turistika, hory, jóga a je ráda off-line.

Ubíková v průzkumu zjistila, že ženy technologie buď nezajímají, nebo se obávají toho, že jsou složité, nebo se jich prostě bojí. Podle ní může tento strach či nezájem vycházet ze stereotypu, že ženy do světa technologií nepatří. I to se svým projektem Smart žena snaží změnit. Letos za něj získala titul Lady Business, udělovaný výjimečným ženám Moravskoslezským krajem.

Mít pípání pod kontrolou

Internet, mobil, sociální sítě, všechny součásti digitálního světa zasahují takřka do všech sfér běžného života, od hledání práce přes nakupování, kontakt s úřady, podnikání až po komunikaci. Podle dat Českého statistického úřadu používalo loni internet pravidelně, tedy v posledních třech měsících od sběru dat, 80,9 procenta Čechů starších šestnácti let. Pandemie koronaviru to ještě zvýraznila.

Masivní digitalizace

Vedle péče o ženské klientky se Markéta Ubíková věnuje i digitalizaci firem. Současná pandemie koronaviru podle ní zastihla nepřipravené hlavně menší firmy, živnostníky či neziskové organizace.

Některé firmy či organizace sice k digitalizaci přistoupily dříve, nezměnily ale své pracovní návyky, a tak jim přechod do on-line prostředí trval dlouho. "Současná digitalizace je masivní. Nejčastěji ji řešíme u prodeje a služeb, nebo je to přechod na cloudové aplikace. Obracejí se na mě i školy, se kterými řešíme, jak vytvořit virtuální třídu a jak komunikovat se studenty," popisuje podnikatelka. S kolegou nyní zakládá platformu pro neziskovky, i jim má pomoci s přechodem do cloudu.

Ženy tady mírně zaostávají za muži. Loni pravidelně, tedy opět v posledních třech měsících od sběru dat, internet používalo 78,3 procenta žen a 83,6 procenta mužů starších šestnácti let. Internet v chytrém telefonu loni využilo 62,3 procenta žen a 66,8 procenta mužů. Kategorie "ženy v domácnosti", kam statistický úřad započítává rodiče na mateřské a rodičovské dovolené, tedy i menší procento mužů, lehce zaostává v přístupu k internetu za studenty i zaměstnanými Čechy. Horší přístup k internetu mají lidé s invalidním důchodem nebo starobní důchodci, kteří ve sledovaných ukazatelích vykazují nejnižší čísla.

Podle Ubíkové si uživatelé mobilů a počítačů obecně od těchto nástrojů slibují, že jim pomohou, tedy zrychlí život, zefektivní práci, a mohou být díky nim v kontaktu s více lidmi, než by stihli v módu off-line. "Ale ono se to neděje, protože technologie neumíme používat. Jde o to najít ten správný způsob, jak to udělat, abych dosáhla cílů, které potřebuji. Například domluvit si s někým schůzku on-line, nezapomenout na ni, přijít na ni osobně a skutečně dojednat, co chci. Udělat si z digitálních nástrojů pomocníka," vysvětluje sedmatřicetiletá Ubíková.

Většina klientek, které podnikatelka posledních pět let provádí digitálním světem, je starších 35 let, její služby si ale objednávají i ženy po padesátce, které se chtějí osamostatnit, naučit se s digitálními technologiemi pracovat a nechťejí kvůli tomu obtěžovat děti nebo vnoučata. "Většinou jsou to podnikatelky a lidé, kteří si sami mohou organizovat svůj digitální svět, tedy nejsou závislí na softwaru zaměstnavatele. V mobilu i počítači mají osobní i pracovní život a chtějí si vytvořit funkční ekosystém," popisuje vystudovaná sociální geografka. Problémy s ovládním digitálních technologií ale vídá i u mladších žen a dívek, které s těmito nástroji vyrůstají. Často se nechají strhnout kamarádkami k instalaci některých aplikací, aniž by je používaly vědomě.

S klientkami Ubíková nejčastěji řeší digitalizaci podnikání či to, jak vyvážit čas strávený v digitálním světě s dobou, kdy jsou off-line. Ženy, jež k ní přicházejí, jsou také často komunikačně zahlcené – používají mnoho nástrojů najednou, ale nemají v nich systém, aby dával smysl. Takže je všechny mobily, tablety, počítače a aplikace spíš zatěžují, než by jim pomáhaly. "Z různých nástrojů na ně pípají různé aplikace a nemají je pod kontrolou. Potřebují pomoci s tím, jak tyto rušivé elementy minimalizovat, aby se mohly soustředit na práci, na své blízké, plnit si úkoly a dosahovat svých cílů," popisuje žena, která si také říká digitální uklízečka.

Digitální úklid je podle ní jedním z užitečných nástrojů, jak efektivně změnit proplouvání digitálním světem. "Díváme se na to, kdy klientka používá mobil, za jakým účelem a jak to udělat chytřeji, aby si ušetřila čas i energii," říká. Většinou spolu promazávají mobilní aplikace, které se v telefonech často dublují, a majitelky mají zmatek v tom, kde co mají. Teprve po úklidu přijde čas na to naučit se aplikace správně používat.

Příklad z nedávné doby nabízí klientka s instalovanou aplikací, do níž si mohla rychle zaznamenat své myšlenky a věci, na které nesmí zapomenout. Když je tam ale zapsala, nevěděla, že s tím má dále pracovat. "To, že si někam něco zapsala, ještě neznamená, že pak ty úkoly splnila. Neměla další navazující systém, takže měla v úkolovníku naházeno 20 až 30 úkolů denně a ve skutečnosti je neplnila. Nefungovalo to," vypráví Ubíková. Probraly tedy práci s prioritami a rozdělily úkoly podle toho, jak a kdy se dají zvládnout. "Je to o tom, ty informace někam skutečně dát a v určitou chvíli si je vytáhnout a rozhodnout se, co s nimi udělám dál. Může pomoci další aplikace, která mi úkol připomene, nebo to může být napsáno na papíře," říká s tím, že sama ráda aplikace kombinuje s běžnými věcmi, třeba se zápisníkem.

Vědomé rozhodování jako minimalismus

Ubíková podstatu své práce vidí v tom, že pomáhá lidem rozhodnout se, co a v jaké chvíli použít tak, aby to pro ně bylo co nejefektivnější a nejpohodlnější. Vymyslela si pro to vlastní pracovní pozici: digitální koučka. "Neříkám všem univerzálně, jaké nástroje by měli používat, ale dáváme to dohromady spolu, na míru. Dokážu pomoci lidem rozhodnout se na základě věcí, které si třeba neuvědomují a já je 'zvědomím'. Komunikuji tak, aby viděli podstatu, a ne jen funkčnost," líčí své postupy Ubíková. Myslí si, že jako žena má výhodu, pro její klienty je příjemnější s ní jednat, zvláště když přijdou zákazníci z firem, podle jejích slov různě velkých.

Právě vědomé rozhodování podle Ubíkové ušetří čas i energii. "Když musím obsluhovat dvacet nástrojů, zabere mi to více času, než abych ho ušetřila. Někdo nám řekne, 'to je super apka' nebo jsme na základě nějaké reklamy začali používat něco a sami si nezhodnotíme, co nám to bere a co nám to dává. Vědomě můžete rozhodnout, že budete používat například Facebook Messenger a že to pro vás bude hlavní komunikační kanál," vysvětluje Ubíková svou metodu práce. Pak je podle ní důležité ostatní aplikace jako WhatsApp či Viber upozadit, protože by do komunikace vnášely chaos. O výběru jednoho dominantního komunikačního kanálu je pak nutné informovat i své blízké i širší okolí, aby všichni věděli, kde člověka mohou zastihnout.

Svou metodu Ubíková připodobňuje k minimalismu v oblečení. "Máte deset triček a víte, s jakými spodky je můžete kombinovat, aby to dávalo smysl, a nekupujete si další věci. Pokud si něco koupíte, už máte rozmyšleno proč – třeba proto, že je to kvalitní. A to samé platí i v digitálním prostředí."

Její osobní mobil pípá jen tehdy, pokud na něco nemá zapomenout, a celý den ho má v černobílém režimu. "Když mi mobil pípne, vím proč. Například teď mi říká, že mám po rozhovoru zavolat řemeslníkovi, který má dnes večer přijít vyčistit koberce, a mám mu to potvrdit. Během dne na to nemusím myslet, mobil mi pípne ve správný čas a připomene mi to," popisuje Ubíková. Zároveň si reguluje čas, kdy mobil používá, a to jen na nezbytně nutnou dobu. "Máme dvě děti, mám další aktivity, takže není mým snem sedět 10 hodin u počítače nebo mobilu. Snažím se být co nejefektivnější." Hodně času proto tráví takzvaně off-line. "Ráda vypínám mozek i mobil a jdu zírat do zeleně nebo na hory," směje se.

Závislé na sociálních sítích

Ministerstvo práce a sociálních věcí má na pomoc rozvoje digitální gramotnosti projekt DigiStrategie 2020. Podle jeho webu PortálDigi.cz hrozí častěji ženám než mužům takzvané digitální vyloučení. Jde o druh sociálního vyloučení a podle analýzy ministerstva to bude stále větší problém. "U stárnoucích generací lze předpokládat nárůst problémů v případě začleňování do moderní digitální společnosti, včetně schopností užívat občanská práva, například práva na informace. U mladších generací lze předpokládat nedostatečnou míru digitálních kompetencí a

gramotnosti, která bude ovlivňovat jejich bezpečí, orientaci v digitálním světě, například právo na soukromí nebo uplatnění na trhu práce," píše se tam.

Už dnes jsou podle analýzy digitálně vyloučení starší lidé s nižším vzděláním a nízkými příjmy či osamělí senioři. Častěji jsou to ženy. Tři procenta vyloučených tvoří ženy nad 40 let, které mají s používáním internetu špatné zkušenosti. Analýza ministerstva také zjišťovala, kdo je digitálním vyloučením ohrožen do budoucna. Opět to jsou častěji ženy než muži. Největší skupinu z nich, 27 procent, tvoří ženy v důchodu, které hodně sledují televizi a občas používají internet. Více než pětinu ohrožených tvoří rodiče z maloměst mezi 30 a 49 lety, pro něž je rodina prioritou, a stárnoucí střední třída nad 50 let, která nepoužívá sociální sítě. Vzhledem k tomu, že na rodičovskou dovolenou odcházejí ve značné převaze ženy, je jejich digitální vyloučení do budoucna "jistější".

Ohrožení jsou také lidé do 50 let, závislí na sociálních sítích. Internet sice využívají denně, ale ne kvůli získávání informací. Takových je ze skupiny ohrožených 11 procent a častěji to jsou opět ženy.

Také Ubíková se v práci čím dál častěji setkává s ženami závislými na sociálních sítích. Nechtějí si to ale přiznat.

"Sociální sítě jsou důležité tehdy, pokud na nich klientky podnikají, například když na nich propagují své zboží. Když ale nejsou součástí jejich práce a tráví na nich nadměrné množství času, má to dopad na jejich efektivitu i komunikaci," myslí si Ubíková.

Většinou jsou podle jejich zkušeností klientky závislé na Facebooku, Instagramu a Messengeru. "Tyto aplikace jim berou hodně času, ale zásadním způsobem nezlepšují jejich vztahy, což většinou od sociálních sítí chtějí," říká podnikatelka. Jednou z technik, jak se závislosti zbavit, je regulace času, kdy má závislá žena v ruce mobilní telefon. Čím kratší dobu denně ho používá, tím menší má tendenci používat sociální sítě. "Musí se tomu dát hranice. Když jdeme s klientkou na schůzku, mobil na stole nemáme, pokud s ním nepracujeme. Jeho pouhá přítomnost ovlivňuje hloubku našeho rozhovoru, nakolik jsme obě schopné se soustředit, protože jí zrak utíká na mobil," popisuje Ubíková.

Rozhodující faktor pro zvládnutí závislosti na sociálních sítích je podle ní stejný jako u jiných závislostí, například na cigaretách či alkoholu. Vůle. "Jsou tu ale i techniky, které vám mohou s nadměrným používáním pomoci. Je potřeba udělat nějaká opatření, například nemít v mobilu ty dané aplikace, mít je zablokované, časově omezené," vysvětluje koučka. Pomáhá například i přepnout mobil do černobílého režimu, v němž fotky na Instagramu nevypadají tak lákavě. Často si klientky svůj problém uvědomí tehdy, když přijdou na její webinar o tom, jak to udělat, aby jejich děti měly zdravý vztah k technologiím. Při tom zjišťují, že je pro ně těžké být průvodcem dítěte v digitálním světě, když samy nemají pravidla a hranice pro používání technologií i sociálních sítí. "Když klientky vidí své dítě nebo partnera sedět s mobilem, uvědomí si jejich změny v chování, které jsou na to navázané. U druhých to vidíme lépe než u sebe," dodává Ubíková.

Cizí prostředí. Ženy, často starší 50 let, se trápí s technologiemi, aplikacemi i sociálními sítěmi často kvůli neznalosti i strachu, že je nezvládnou.

Foto: Shutterstock

Závislost. Pomoc v digitální sféře často potřebují i mladí lidé, ačkoli vyrostli "s mobily v rukou". Mnozí z nich nemají digitální gramotnost a stávají se na technologiích závislími.

Foto: Shutterstock

Související

Sdílet článek TWEET

Komentáře ke článku

Vložit komentář

K článku nejsou zatím žádné komentáře.

Tip: Nechcete, aby se vám komentáře zobrazovaly? Můžete je vypnout ve svém profilu .

Přidat komentář

0 / 5000

Další komentář bude možné vložit v .

Odeslat komentář S komentářem si uložíme i informace o tom, z jaké IP adresy píšete. U komentáře se zobrazí vaše jméno, případně část e-mailové adresy před zavináčem. Příspěvky porušující pravidla komentování budou smazány.

Odesílám komentář, prosím vyčkejte ...

Zpráva je příliš krátká. Minimální délka je %i znaků. Zpráva je příliš dlouhá. Maximální délka je %i znaků. Komentář se nepodařilo uložit. Zkuste prosíme opakovat později. Stále je moc brzo. Vydržte prosíme do konce limitu. Omlouváme se, komentáře byly pro tento článek vypnuty.

Newsletter

Odebírat

Byznys podle HN

Nechcete, aby vám uniklo to nejdůležitější?

Pro naše čtenáře připravujeme každý týden newsletter o byznysu a finančních trzích. Stačí zde zadat svůj email a každý pátek od nás dostanete souhrn událostí, které byste neměli minout. A přidáme osobní tipy čtyř osobností newsroomu Hospodářských novin. Píše Martin Jašminský, Luděk Vainert, Luboš Kreč a Petr Kain.

Přihlášením se k odběru newsletteru souhlasíte se zpracováním osobních údajů a zasíláním obchodních sdělení, více informací ZDE . Z odběru se můžete kdykoli odhlásit.

Přihlásit se k odběru

Autor: Simona Janíková

Zdroj: <https://archiv.ihned.cz/c1-66848780-technologie-musime-pouzivat-vedome-rika-digitalni-uklizecka-pomaha-lidem-delat-poradek-v-mobilech-i-v-hlave>