

# Moderní technologie a sociální sítě v životě dospívajících

Šimon Janoščík

---

Bakalářská práce  
2022



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií  
Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2021/2022

# ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: Šimon Janošík  
Osobní číslo: H19386  
Studijní program: B0111A190011 Sociální pedagogika  
Forma studia: Prezenční  
Téma práce: Moderní technologie a sociální sítě v životě dospívajících

## Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti adolescence, využívání sociálních sítí a volnočasových aktivit.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

**Seznam doporučené literatury:**

HOFBAUER, Břetislav, 2004. Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál. ISBN 80-7178-927-5.

CHRÁSKA, Miroslav, 2016. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.

PÁVKOVÁ, Jiřina, 2008. Pedagogika volného času. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423-6.

ŠEVČÍKOVÁ, Anna, 2014. Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5010-1.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.

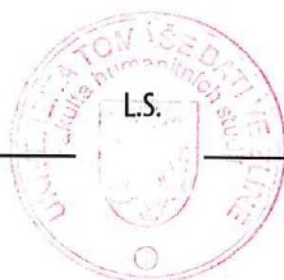
Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Eva Šalenová**  
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **19. ledna 2022**

Termín odevzdání bakalářské práce: **29. dubna 2022**

---

**Mgr. Libor Marek, Ph.D.**  
děkan



**doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.**  
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 19. ledna 2022

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo - bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně .....  
*So. 4. 2022*

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevýdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před

konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, o pisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělků jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídně k výši výdělků dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Tato bakalářská práce je zaměřena na moderní technologie a sociální sítě v životě dospívajících a trávení jejich volného času. Práce samotná je rozdělena na dvě části. Teoretická část objasňuje tematiku dospívání, moderních technologií, sociálních sítí a trávení volného času. Praktická část obsahuje analýzu dat dotazníkového šetření, které bylo mezi dospívajícími provedeno a zkoumá jejich vztah k moderním technologiím, sociálním sítím a trávení volného času.

Klíčová slova: dospívání, moderní technologie, online hry, sociální sítě, volný čas

## **ABSTRACT**

This Bachelor thesis is focuses on modern technologies and social networks in the lives of adolescents and their leisure time. The work itself is divided into two parts. The theoretical part clarifies the subject of adolescence, modern technology, social networks, and leisure. The practical part includes an analysis of the data of the questionnaire survey, which was conducted among adolescents and examine their relationship to modern technologies, social networks, and leisure time.

Keywords: adolescence, modern technology, online games, social networks, leisure

Děkuji paní Mgr. Evě Šalenové za odborné vedení a cenné rady při zpracování této bakalářské práce.

Dále bych chtěl poděkovat své rodině a přátelům za podporu, trpělivost a motivaci po celou dobu studia.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

## **OBSAH**

<b>I</b>	<b>TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>10</b>
<b>1</b>	<b>OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ.....</b>	<b>11</b>
1.1	SOCIÁLNÍ AKTIVIZACE.....	13
1.2	MOTIVACE A ZÁJMY .....	13
1.3	PŘÁTELSTVÍ V OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ .....	14
1.4	DOSPÍVAJÍCÍ A KYBERPROSTOR .....	14
<b>2</b>	<b>MODERNÍ TECHNOLOGIE.....</b>	<b>15</b>
2.1	MEDIÁLNÍ GRAMOTNOST.....	16
2.2	DOPAD MODERNÍCH TECHNOLOGIÍ .....	16
<b>3</b>	<b>INTERNET A SOCIÁLNÍ SÍŤ .....</b>	<b>19</b>
3.1	INTERNETOVÉ FORMY KOMUNIKACE .....	19
3.2	SOCIÁLNÍ SÍŤ .....	20
3.3	ZÁVISLOST NA INTERNETU .....	22
<b>4</b>	<b>VOLNÝ ČAS.....</b>	<b>24</b>
4.1	VÝCHOVA MIMO VYUČOVÁNÍ.....	26
<b>II</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>29</b>
<b>5</b>	<b>CÍL VÝZKUMU.....</b>	<b>30</b>
5.1	VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	30
5.2	VÝZKUMNÉ CÍLE .....	30
5.3	VÝZKUMNÝ NÁSTROJ .....	30
5.4	VÝZKUMNÝ SOUBOR .....	31
<b>6</b>	<b>ANALÝZA VÝZKUMU .....</b>	<b>32</b>
<b>7</b>	<b>SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ.....</b>	<b>51</b>
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>56</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>57</b>
	<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>59</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>60</b>



## ÚVOD

Tato bakalářská práce se zabývá vztahem dospívajících k moderním technologiím a sociálním sítím. Moderní technologie a sociální sítě představují nesporně jeden z největších sociálních, ekonomických, kulturních a komunikačních fenoménů dnešní společnosti, které přináší mnoho pozitiv, ale také negativ.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. Teoretická část se dělí na čtyři kapitoly. V první kapitole práce je vymezena vývojová psychologie období dospívání, somatický a psychický vývoj. Druhá kapitola se věnuje moderním technologiím, vládnoucím dnešnímu světu, objasňuje problematiku digitální propasti a dopadu moderních technologií na jejich uživatele. Třetí kapitole vymezuje internetové formy komunikace mezi uživateli internetu, definuje a popisuje jednotlivé sociální sítě, které se stali neodmyslitelnou součástí dnešní společnosti. Poslední kapitola představuje volný čas, jeho funkce, zaměření na volný čas dětí a mládeže a volnočasové aktivity.

Na teoretickou část navazuje praktická část bakalářské práce, která je realizována v kvantitativním pojetí výzkumu. Cílem je zjistit jakou roli hrají moderní technologie a sociální sítě v životě dospívajících, kolik času tráví dospívající na sociálních sítích a jaké moderní technologie využívají. Rozbor výsledků dotazníkového šetření je proveden pomocí analýzy a následnou interpretací získaných dat.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ

Období dospívání je přechodnou dobou mezi dětstvím a dospělostí. Zahrnuje dekádu života, od 10 do 21 let. V tomto období dochází ke komplexní proměně osobnosti v oblastech somatické, psychické i sociální. Průběh života dospívajícího je závislý na konkrétních kulturních a společenských podmínkách. Dospívání představuje životní etapu, která má své typické znaky v rámci životního cyklu a svůj objektivní i subjektivní význam. Je to období hledání a přehodnocování, v němž má jedinec zvládnout vlastní proměnu, dosáhnout přijatelného sociálního postavení a vytvořit si subjektivně zralejší, uspokojivou formu vlastní identity. (Vágnerová, 2012, s. 367)

V dospělosti se v organismu odehrávají také určité biologické a fyziologické změny, které postupem vedou k úplné tělesné dospělosti. Adolescence se nazývá období, které začíná ukončením pohlavního dospívání a je zakončeno nástupem dospělosti. Dotváří se i psychická stránka osobnosti, což se projevuje rovnováhou mezi světem vnitřním a vnějším. (Kuric, 2001, s. 112)

Období dospívání můžeme rozdělit na dvě fáze:

**Raná adolescence**, také označovaná jako pubescence, zahrnuje prvních pět let dospívání. Můžeme ji časově lokalizovat mezi 11.-15. rokem života, s určitou individuální variabilitou. Nejvýraznější změnou je tělesná proměna, spojená s pohlavním dozráváním, tj. pubertou. Mění se zevnějšek dospívajícího a stává se podnětem ke změně sebepojetí i chování okolí. V rámci celkového vývoje dochází ke změně způsobu myšlení, dospívající dokáže uvažovat abstraktně, a to i o variantách, které reálně neexistují. Hormonální proměny stimulují emoční prožívání, které může ovlivňovat aktuální hodnocení dospívajícího. Dospívající se osamostatňuje od rodičů, značný význam pro něj mají vrstevníci, s nimiž má tendenci se ztotožňovat. Pro období dospívání je důležité přátelství, první lásky a počáteční experimentace s partnerskými vztahy. Důležitým mezníkem tohoto období je ukončení povinné školní docházky v 15 letech.

**Pozdní adolescence** zahrnuje dalších pět let života, trvá přibližně od 15 do 20 let, s určitou individuální odlišností. Je to doba komplexnějších psychosociálních proměn, mění se osobnost dospívajícího i jeho společenské pozice. Významným mezníkem je ukončení přípravy na budoucí povolání, následované nástupem do zaměstnání či pokračováním dalšího studia. V období pozdní adolescence získávají dospívající mnoho nových rolí, spojených s prestiží, v 18 letech dosahuje adolescent plnoletosti, která je chápána jako právní

charakteristika, ale zároveň funguje jako jeden ze sociálních mezníků dospělosti. Smyslem pozdní adolescence je poskytnout jedinci čas a možnost, aby porozuměl sám sobě, zvolil si, čeho chce dosáhnout a osamostatnil se ve všech oblastech, v nichž to současná společnost vyžaduje. (Vágnerová, 2012, s. 371-373)

V pubertě dosahuje zrání myšlení svého vrcholu. V myšlení se objevuje systém formálních operací, kdy myšlení není závislé na obsahu a pubescent umí myslet abstraktně. Mohou přemýšlet o neskutečném, myslet do budoucnosti. V tomto období je člověk schopen myslet i psychologicky. Zajímá ho, jak se lidé liší, jaké jsou následky a motivy jejich jednání. Pubescent do značné míry dokáže zhodnotit sám sebe, svůj život a své myšlenky. Myšlení je v tomto období také tvořivé. Pubescenti mívají čerstvé a neotřelé nápady, bývají však překotné, ukvapené a neuváženě či nezdrženlivě uplatňované. (Kopecká, 2011, s. 145)

Typická je pro fázi pozdní adolescence kognitivní flexibilita a ochota akceptovat nové způsoby řešení. Adolescenti nejsou zatíženi zkušeností, která by jim pomáhala, ale zároveň je i omezovala ve smyslu akceptování obvyklého řešení. V tomto věku může být úsudek snadno zatížen emocionálně, například nadšením, vztekem nebo smutkem. Emočně významnější argument pro ně obvykle mívá i větší váhu. (Vágnerová, 2012, s. 386-384)

V období dospívání je vývoj motoriky výraznější než v období předchozím. Dospívající rychle získávají dovednosti vyžadující sílu, hbitost, jemnou pohybovou koordinaci i smysl pro rovnováhu. Odtud pramení jejich zájem o sport, a na druhé straně získává jedinec z nových pohybových aktivit posilu pro své ohrožené sebehodnocení. Dále pokračuje vývoj řeči, roste slovní zásoba, složitost větné stavby i celková výrazová schopnost. U nadaných jedinců se zdokonaluje talent literárního vyjádření vlastních zkušeností. Svižný rozvoj motorických, percepčních i ostatních dovedností vede k novým a hlubším zájmům o sport, četbu, hudbu, filmy a divadlo, eventuelně se objevují i první seriózní pokusy o aktivní literární, hudební nebo výtvarnou tvorbu. Témata, kterým dospívající jedinec dával doposud přednost, se liší od tematiky dříve preferované. Rozvíjí se více zájem o historická, společenská a válečná témata, o milostné romány, o science-fiction, ale i o poezii. (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 149-150)

## 1.1 Sociální aktivizace

V období pubescence volnočasové aktivity odpovídají celkové vyspělosti a mají velký význam pro vývoj všech složek osobnosti. Chlapci stále z počátku preferují bojové hry, vojenské prvky ve výchově a technické stavebnice. Velmi populární jsou skupinové sporty jako fotbal, hokej, florbal, baseball a jiné míčové hry. Dívky zajímají módní trendy, ruční práce i sport. Dívky i chlapci se začínají zajímat o umění. Pubescenti rádi soupeří, chtějí být první, nejlepší. Mezi jejich oblíbené aktivity patří počítačové hry, poslech hudby, adrenalinové sporty i strategické hry. Kolem 11-12 let začíná pubescent reálně zvažovat své schopnosti, školní prospěch, podmínky přijetí na školu a všímá si osob vykonávající určitou pracovní činnost a představuje si možnosti svého budoucího povolání. Volba budoucího povolání se stává realitou jak pro dítě, tak i jeho rodiče. Stejně jako v období pubescence je i u adolescentů rozsáhlý záběr činností a zájmů. Kromě učení se ve vzdělávacích institucích se dospívající s radostí přiučí novým originálním dovednostem a pěstují moderní volnočasové aktivity. Klíčové je pro adolescenty opět trávení volného času s přáteli nebo se sexuálním partnerem. Činnost začíná směřovat k ekonomické nezávislosti, dospívající si hledají brigády a začínají uvažovat o budoucím uplatnění na trhu práce. Na rozdíl od předchozího období u adolescentů již bývají kreativní aktivity promyšlenější a plánovitější, umí se poučit z chyb a snadno se nevzdávají. (Kopecká, 2011, s. 147-150)

## 1.2 Motivace a zájmy

**Motivace** je souhrnné označení pro motivy a jejich působení, můžeme tedy říct, že motiv je cokoli, co vede k aktivitě. Často se o motivu mluví jako o potřebě, zvláště, kdy se klade důraz na nedostatek nějakého žádoucího předmětu. Pojem pud zdůrazňuje biologickou energetickou stránku motivu. Pojem jako přání, zájem a postoj vyjadřují subjektivní, prožitkovou stránku motivu. Motiv můžeme chápat jako vektor, který má sílu a směr, můžeme u motivu určit cíl, jímž je změna něčeho v okolním prostředí, ve vlastním těle, případně i ve vlastní mysli. (Říčan, 2010, s. 96)

**Zájmy** chápeme jako zvláštní druh motivů. Jejich základem jsou primární potřeby, zejména psychologické, které se konkretizují v podmínkách daného kulturního prostředí. Například čtenářský zájem se může rozvinout jen při určitém stupni vzdělanosti, nebo zájem o motorismus se může rozvinout pouze při určitém stupni technického rozvoje. Zájem můžeme definovat jako odvozenou potřebu, která je uspokojována prováděním té či oné činnosti. Zájem o fotbal se uspokojuje hraním fotbalu, ne dosažením určitého výsledku.

Převažuje-li touha vyhrát nad chutí hrát, nebo zahrát si, nejde již o čistý zájem, naopak jde o složitější motivační komplex. Zájem o činnost může být ovšem také „teoretický“. Náležitou činností pak může být čtení sportovních rubrik, debatování či rozebírání výsledků utkání. Zájmy představují část struktury osobnosti, kterou lze snadno ovlivnit. Lze je zesilovat, zeslabovat i vytvářet záměrným působením. Stačí například jediná mimořádná pedagogická osobnost, aby z dramaturgického kroužku školy vyšla řada mladých lidí, pro které zájem o divadlo zůstane víceletou životní charakteristikou. Stejně tak je jednoduché vytvořit něco, co lze nazvat „anti-zájem“, znechucením určité činnosti, třeba tím, že ji někomu vnucujeme. (Říčan, 2010, s. 108-109)

### **1.3 Přátelství v období dospívání**

Potřeba přátelství je v období dospívání velmi silná. Dospívající se snaží najít mezi vrstevníky někoho, s kým by mohli sdílet své vnitřní pocity a komu by mohli důvěřovat. Touha po důvěrném vztahu s blízkým přítelem se objevuje již v 11-12 letech. Přátelský vztah představuje důležitou emoční vazbu, ale slouží jako kontext pro sebepoznání a zdroj opory při zvládání různých problémů. Podmínkou rozvoje přátelství je shoda v mnoha oblastech. Za těchto okolností je vzájemné porozumění snazší a vztah přináší více uspokojení. Vzájemné ztotožnění a důvěrnost vzniká na bázi sdílených zkušeností, zájmů a školy. (Vágnerová, 2012, s. 431-432)

### **1.4 Dospívající a kyberprostor**

Díky novým technologiím dostala komunikace a vztahy mezi lidmi virtuální rozměr. Činnost na internetu se stala součástí společenského života. Ve virtuálním prostředí vznikají sociální sítě a komunity, sloužící k vzájemné výměně informací. Dospívající ve virtuálním světě oproti reálnému proměňují především své chování než identitu. Stává se útočnější, frekventovaněji porušuje společenské normy a staví se do opozice. Na jedné straně může kyberprostor sloužit k osobnímu růstu a poskytovat potřebnou emoční podporu, na druhou stranu ale může být jeho vliv i destruktivní. Virtuální prostředí skrývá riziko kybergroomingu a kyberšikany. Na internetu se mohou objevit nepřátelské komentáře, ponižující obrázky nebo videa, která dokážou vážně narušit křehkou identitu dospívajícího. (Thorová, 2015, s. 423-424)

## 2 MODERNÍ TECHNOLOGIE

Lidé se přizpůsobují svému prostředí, umí to lépe než kterýkoliv jiný druh. Naši předchůdci se vždy museli adaptovat na měnící se svět, v němž nové vynálezy a technologie dále určovaly jejich životní styl, chápání, priority a vkus. Kupříkladu automobil měl ohromné, dalekosáhlé důsledky, které zcela změnily život člověka. Proto bychom mohly digitální technologie považovat za pouhou poslední novinku v dlouhé řadě inovací nového směru vývoje. Od doby vynálezu televize kolem poloviny dvacátého století existovaly obavy, že televize poškodí mozek dětí a že přestanou číst a hrát si venku. Nicméně jelikož televize vysílala pouze v omezenou dobu, a to ve večerních hodinách, a jelikož té době vládla kultura venkovních her, čtení a kolektivního rodinného stravování, ve skutečnosti televize pouze spíše doplnila tehdejší styl, než aby jej nějak narušila. Kromě všudypřítomnosti odlišuje digitální technologie od vynálezů z předchozích dob i jistý posun v tom, jak je chápeme. Zatímco dříve byly vynálezy vnímány jako prostředek k dosahování cílů, dnes moderní technologie chápeme jako cíl sám o sobě. Auto vás přepraví z jednoho místa na druhé a díky lednici jsou naše potraviny déle čerstvé. Přestože mnozí z nás používají internet ke čtení, přehrávání hudby a učení v rámci života ve třech rozměrech, digitální svět nám nabízí možnost, pojmout jej jako svět sám pro sebe. Společenský život, nákupy, práce, učení a zábavu, všechny činnosti, co denně děláme, je nyní možno provádět jinak v nedefinovaném paralelním prostoru. Poprvé hrozí, že život před obrazovkou počítače vytlačí život skutečný. (Greenfield, 2016, s. 33-36)

Média a různé informační technologie se již v dětství stávají důležitou součástí života. Jejich zvládnutí přinejmenším na elementární úrovni tvoří pro velkou část mladých lidí významnou součást přípravy pro budoucí povolání, ale i úspěšné zvládnutí běžných životních situací. Znalost moderních technologií do značné míry určuje budoucí profesní úspěch. Pomocí nových technologií je kontakt mezi lidmi bez ohledu na jejich fyzickou vzdálenost možný v mnohem větší míře a kvalitě, nežli umožňovaly klasické prostředky jako telefon, vysílání rozhlasu nebo televize. Masová rozšíření komunikačních technologií přináší přístup ke kontaktům nezávisle na pohlaví, sociálním statusu, věku či vyznání. Nedostupnost internetu naopak zvyšuje znevýhodnění těch, pro které není dosažitelný. (Konečný, 2011, s. 21)

Termín digitální propast odkazuje na nerovnoměrnou možnost přístupu k informačním technologiím, počítači či internetu. Vlastnit počítač a být online není již jen výsadou elity, ale stalo se běžnou součástí života a masové kultury. Ti, kteří se na tomto procesu neúčastní, se dostávají na okraj společnosti a jsou výrazně znevýhodněni. Může to být zapříčiněno buď

nepřístupností technologií z hlediska vysoké pořizovací ceny, nebo nedostatkem vzdělání a schopností práce s počítačem. Nerovnost v přístupu k novým technologiím není záležitostí posledních let. Dříve také existovaly výrazné rozdíly v rozšíření televize, rádia, telefonu, filmu či fotografie. Tyto technologické rozdíly se však s příchodem digitálního věku začaly zrychlovat a prohlubovat. Rychle se mění i měřítko, kterým se digitální propast posuzuje. Ještě před deseti lety to bylo vlastnictví osobního počítače, dnes je to naopak přístup k Wi-Fi a mobilním internetovým řešením. Omezený přístup k internetu a novým médiím může pramenit z ekonomické nerovnosti a dále ji prohlubovat. V současné době jsou informace s ekonomickými důsledky (kariéra, vzdělání, občanské soužití) přístupná pouze v online podobě. Lidé, kteří k nim nemají přístup, ještě více ztrácí. (Pavlíček, 2010, s. 41-43)

## 2.1 Mediální gramotnost

Řada technologií, s kterou se mládež setkává, vyžaduje určitou schopnost kritického myšlení v nakládání s informacemi, které na nich lze najít. Příliš často se zaměřuje jen na to, jak zamezit mládeži v přístupu k nevhodným nebo problematickým informacím. Je zapotřebí, aby byla mládež mediálně gramotná. Když mladí lidé přicházejí do kontaktu s médii, ať už jako konzumenti, či jako tvůrci jejich obsahu, měli by být schopni klást si otázky týkající se toho, jak jsou konkrétní mediální artefakty vytvářeny a šířeny. Je potřeba zvýšit úroveň schopnosti kritického náhledu, schopnost pochopit předpojatost obsaženou v reklamě, ať už jsou reklamní sdělení šířena online, nebo tradičnějšími médii. Čím dál tím důležitější jsou také technické dovednosti. Jen málokdo má alespoň základní povědomí o tom, jak počítačové systémy, jež denně využívá, fungují. To, že si člověk osvojí potřebné technické dovednosti, není běžné, ale přispívá to ke smysluplnému zapojení do fungování sociálních médií. S rozvojem nových technologií zprostředkovávající lidem přístup k informacím, se otázky mediální gramotnosti a technické zdatnosti kombinují a vytvářejí zcela nové výzvy. (Boyd, 2017, s. 216-220)

## 2.2 Dopad moderních technologií

Mobilní telefon se stal předmětem a ukazatelem sociálního statusu. Svou asynchronností a textualitou změnily SMS komunikační návyky mladé generace. Druhá generace mobilních telefonů zpopularizovala multimédia v každodenním životě jako žádný jiný prostředek před nimi. Především dotykové multimediální telefony přemístily výpočetní výkon pracovních stolů do našich kapes. (Pavlíček, 2010, s. 61)



Konzumní styl dnešní společnosti vede často k tomu, že se lidé ve svém volném čase chovají převážně pasivně než aktivně. Dnes jsme bombardováni reklamami propagujících stále nové, lepší a větší televizory, počítače a jiná moderní elektronická zařízení, které lidem nabízejí pouze pasivně strávený volný čas v prostředí domova a v kruhu rodiny. Zdravý a aktivní životní styl působí jako prevence mnoha zdravotních problémů. Pohyb a cvičení jsou prospěšné pro zdraví fyzické, ale také zdraví psychické. (Tyrlik, 2012, s. 69-70)

Dopady nadměrného užívání internetu na fyzické zdraví můžeme shrnout do dvou skupin, jedná se o účinek nepřímý, zapříčiněný nedostatkem zdravých aktivit vlivem trávení velkého množství času na technologiích a účinek přímý. (Ševčíková, 2014, s. 41)

Z nepřímých účinků je otázkou diskuse vliv počítačů na nedostatek pohybu a následně vzrůstající nadváhu. Tloustnutí populace se týká i české společnosti, nicméně tento problém má více příčin. Zásadnější, než čas strávený u počítače se ukázaly socioekonomické faktory, vliv rodiny, která má přímý vliv na kvalitu a množství stravy a na způsob trávení volného času. Problémem není jen snížený výdej energie v podobě pohybu, ale i zvýšený příjem energie v podobě nevhodné stravy. Dalším problémem je vliv používání technologií a internetu na spánkový vzorec. Čím více dospívající používají média, tím později se dostávají do postele. Kromě množství je snížena i kvalita spánku, nejčastěji vlivem aktivit, na které je nutné se soustředit. Na překonání únavy se navíc konzumují kofeinové nápoje a potraviny bohaté na cukr. Přitom z dlouhodobého hlediska je nekvalitní spánek spojen s nervozitou, podrážděností, neschopností se soustředit a sníženou funkčností imunitního systému. (Ševčíková, 2014, s. 41-42)

V případě přímých účinků používání počítače a internetu na fyzické zdraví se jedná o celý komplex muskuloskeletárních problémů, zejména drobná poranění z dlouhodobé nadměrné a jednostranné zátěže. Projevuje se to nejrůznějšími bolestmi hlavy, krčních a zádočných svalů, mravenčením či znecitlivěním zápěstí, či dokonce až poškozením středního nervu v karpálním tunelu. Na jedné straně je to zapříčiněno dlouhotrvajícím sezením u počítače bez přestávek, na druhé straně také pak ergonomicky nevhodným tvarováním a umístěním nábytku. Problematické můžeme označit i online hry, kvůli intenzitě, s jakou se mnoho hráčů do virtuálních světů noří. S tímto se pojí pobývání online v zatemněných, nevětraných místnostech s monitory nastavenými na vyšší jas, zatímco jsou některé fyziologické a hygienické potřeby potlačovány několik hodin bez přestávky. Lze předpokládat, že všechny tyto problémy budou nadále růst a setkávat se s nimi stále více dětí. S rostoucí popularitou online her a jejich rozšířeností na nejrůznější platformy se dospívající připojují a surfují

v nejrůznějších situacích a pozicích, kdy nelze odhadnout základní ergonomickou vhodnost. (Ševčíková, 2014, s. 42-43)

Moderní hráči počítačových her vstupují do vizuálně bohatého světa, kde mohou ztvárnit postavu sobě zcela nepodobnou. S těmito virtuálními bytostmi se pak ocitají v situacích, které je staví před morální volbu, obsahují násilí či agresi, a obnášejí hraní rolí. To vše je doplněno složitým systémem obměňování, které hráče motivují k pokračování ve hře. Experimentální studie ukazují, že násilné videohry vedou ke zvýšené agresivitě chování a smýšlení doprovázené redukcí prosociálního chování. Přestože se neprokázalo, že by násilné hry byly bezprostředním spouštěcím mechanismem násilných trestných činů, existují pádné důkazy, že mohou zvýšit projevy nepřátelství, k nimž dochází každý den ve školách a na úřadech. (Greenfield, 2016, s. 58-59)

Obavy z explicitního zobrazování násilí provázejí média již od dob jejich vzniku. Videohry jsou považovány za jeden z typů audiovizuálních médií. V dnešní době je u dětí a dospívajících dominantním způsobem trávení jejich volného času hraním videoher, před jejich masivním nástupem plnila tuto roli především televize. Proto se výzkum v sociálních vědách intenzivně věnuje vlivu televizního násilí na agresivitu v reálném světě. (Květoň, 2020, s. 24)

Životní styl, který určuje obrazovka, nemá obdoby nejen v tom, jakým způsobem ovlivňuje myšlenky a pocity, ale také kvůli následným dopadům absence hraní venku. Přestože čím dál více lidí přechází výhradně na mobilní technologie, většina stále ještě tráví značné množství času před monitorem počítače. Tak či onak, posíláme-li z mobilního telefonu jednu SMS zprávu za druhou, přestože jsem na procházce, je méně pravděpodobné, že bychom se pustily do nějakého namáhavějšího fyzického cvičení. (Greenfield, 2016, s. 38)

Online hry, jako součást moderních technologií jsou nejoblíbenější zábavou v dnešní společnosti, především mezi dospívajícími. Významným faktorem pro rozšíření videoherního průmyslu se stalo profesionální hráčství esportu. Esport tvoří svět soutěžního a organizovaného hraní videoher. Soutěžící se proti sobě utkávají v přímém přenosu vysílaném milionu diváků.

### 3 INTERNET A SOCIÁLNÍ SÍTĚ

Internet je v současnosti převládající platformou nových médií. Internet má všechny fundamentální charakteristiky nových médií, má digitální podstatu, počítačové zpracování a je interaktivní. Jeho prostřednictvím mohou nová média nabývat téměř nekonečného počtu podob. Klasický web má jen omezenou interaktivitu, však to byla právě tato služba, která internet zpopularizovala a pomohla mu k masovému rozšíření. Jednalo se tak o první „masové“ medium, které bylo převratné v tom, že bylo zároveň trvalé a aktuální. Všechna předchozí média měla buďto trvalý nebo aktuální charakter, web má obé výhody, může aktuálně reagovat na probíhající dění a zachovat jej v čase. Vývoj on-line her odrážel celkový rozvoj počítačových sítí od malých lokálních sítí až po globální síť současnosti. Online hry začínaly na úrovni textových her na hrdiny, přes jednoduché počítačové hry až po graficky velmi propracované nadmíru reálně působící světy, kde se pohybuje a vzájemně na sebe působí tisíce hráčů současně. Tyto mega hry dovolují hráčům žít život virtuálního charakteru ve fiktivním, či jinak realisticky uceleném světě, s možností spolupráce či soutěžení s ostatními hráči. Z ekonomické stránky on-line gamingu tyto virtuální světy vytváří zisky v reálném světě, ať již na základě předplatného, nebo i prodejem virtuálních artefaktů za skutečné peníze. (Pavlíček, 2010, s. 48-50)

#### 3.1 Internetové formy komunikace

Hlavním znakem internetu je snadná komunikace, která jej odlišuje od ostatních medií. Náklady na internetovou komunikaci jsou velmi nízké, možná i přímo nulové. Ekonomická dostupnost a relativní uživatelská jednoduchost z internetu činí nejužívanější komunikační médium současnosti. (Pavlíček, 2010, s. 50)

Počítačově zprostředkovaná komunikace se stala běžnou součástí našeho života. Používáme ji pro spojení s vnějším světem mnohdy častěji, než reálné setkání tváří v tvář. E-maily, instant messaging, diskusní či seznamovací fóra, blogy nebo sociální sítě jsou každodenně využívány za účelem práce, zábavy, setkávání se známými nebo seznamování s novými lidmi. Komunikace prostřednictvím počítače s sebou přináší celou řadu specifíků, které samostatnou komunikaci do značné míry ovlivňují. Mezi nejsnadněji pozorované patří absence neverbálních návodů, ověření pravosti psaného obsahu, vliv vnímání anonymity a ochota otevřít se neznámému člověku. (Konečný, 2011, s. 22)

Nejpoužívanějším komunikačním nástrojem současného internetu je stále ještě elektronická pošta e-mail. Svým způsobem byl její vynález podobně revoluční, jako vynález knihtisku.

Stejně jako snadno tištěné knihy revolučně snížily cenu psaného slova, e-maily poprvé v historii lidstva umožnily rychlou komunikaci na velké vzdálenosti téměř zadarmo. Všechny předchozí systémy na předávání zpráv byly nějakým způsobem zpoplatněny, dá se tedy říct, že to byl e-mail, co propojilo moderní svět. E-mail však trpí při řadě svých výhod z komunikačního hlediska jedním zásadním nedostatkem. Tím problémem je jeho off-line charakter, kdy odeslání a doručení zprávy neprobíhá současně. I když prodlevy v doručení zpráv bývají zpravidla jen v řádu minut, činí to z e-mailu nevhodný nástroj pro bezprostřední komunikaci. Pro tu slouží programy a protokoly instant messagingu. Většina těchto služeb umožňují svým uživatelům sledovat, kteří jejich zaregistrovaní přátelé jsou právě připojeni a dle potřeby jim poslat krátké zprávy, diskutovat, posílat soubory, případně komunikovat audiovizuálně. Jejich klíčová výhoda a důvod masového rozšíření spočívá v principu odesílání a přijímání zpráv v reálném čase. Z hlediska teorie nových médií instant messaging přináší zajímavou vlastnost virtual presence, pocit virtuální přítomnosti druhého uživatele, v reálném světě vzdáleného třeba i tisíce kilometrů. Stačí když zájemci o komunikaci zapnou počítač a přihlásí se k síti a mohou spolu bezprostředně „chatovat“.

Dalším způsobem online komunikace mezi více lidí najednou prostřednictvím internetu je chat. Původně se jednalo o čistě textovou formu komunikace, časem přibyla i možnost přenášet zvuk, případně obraz. V současné době jsou pro svou jednoduchost nejrozšířenější „webchaty“, které jsou začleněny přímo do webových stránek diskusních serverů. Z hlediska nových médií se jedná o zajímavý fenomén skupinového rozhovoru, často při něm díky anonymitě diskutujících dochází k výraznému tematickému posunu směrem k tabuizovaným tématům. (Pavlíček, 2010, s. 50-53)

### 3.2 Sociální síť

Sociální síť můžeme definovat jako službu založenou na webových technologiích, která nabízí jedincům používajícím takovou síť tři základní možnosti:

- 1) Vybudovat v rámci této sítě veřejný či polo-veřejný profil uživatele.
- 2) Definovat seznam dalších uživatelů v rámci této sítě, se kterými je daný jedinec propojen. Povaha a pojmenování těchto propojení se může lišit v závislosti na dané sociální síti.
- 3) Síť umožní uživatelům zobrazit a procházet seznam uživatelů, s nimiž jsou spojeni a zároveň také procházet seznamy i u jiných uživatelů. (Pavlíček, 2010, s. 130-131)

V oblasti webu se sociální sítě rozumí každý systém, který umožňuje vytvářet a udržovat seznam vzájemně propojených kontaktů, přátel. Dají se sem zařadit i systémy, u kterých není budování kontaktů primární funkcí. Každý uživatel social networking systému formuluje své charakteristiky a vlastnosti, které jsou veřejně dostupné pro další uživatele. Lidé se mohou v rámci systému vzájemně vyhledávat a vytvářet tak virtuální „komunitu“. Poslední dobou se servery orientované na sociální sítě zaměřují na podporu dalších doplňkových služeb, které záběr sítě ještě rozšiřují a dávají uživatelům další náplň a důvod s nimi trávit čas. (Pavlíček, 2010, s. 125)

V reálném světě se lidé snaží chovat tak, aby se nestali terčem posměchu. Uvědomují si, jakou informaci mohou sdělit veřejně a jakou nikoliv. Uživatelé internetu si často ani neuvědomují, jakou jejich akce v kyberprostoru vyvolá reakci. Případně sílu emocí neodhadnou a podcení. Přímou reakci totiž neslyší ani nevidí. Intenzita reakce je závislá na mnoha faktorech, jak zajímavá, překvapivá, šokující a zábavná informace je, jak velkou skupinu uživatelů osloví a kolik osob se s ní ztotožní anebo naopak prudce nesouhlasí. (Eckertová a Dočekal, 2013, s 95)

**Facebook** je jednou z nejúspěšnějších sociálních sítí světa a nejrozšířenější sítí v České republice. Jakmile nový uživatel projde registrací, dojde k vytvoření nového profilu. Tento profil uživatele informuje o žádostech k přijetí do seznamu přátel, nově přichozích zprávách a dalších upozornění, která o sobě dají vědět vždy, když se stane nějaká událost, která je spojena s daným uživatelem. Uživatel má taktéž možnost zobrazení hlavní stránky, kde má možnost sledovat, co nového se děje u přátel, které si přidal so seznamu. Přátelé jsou základním stavebním prvkem, bez kterého by žádná sociální síť nemohla fungovat. V profilu jsou přístupné i aplikace. Pro Facebook existují tisíce různých aplikací, s mnoha funkcemi a účelem. Od drobných her, přes informační aplikace až po aplikace podvodné, které sbírají osobní údaje uživatelů a dále je zpracovávají. Aplikace jsou nabízeny především zdarma, výměnou za zobrazenou reklamu. Ať už se jedná o propagaci vlastní firmy či značky nebo inzerci třetích stran. Hlavním finančním zdrojem Facebooku jsou příjmy z reklam. Hlavní výhodou této reklamy je možnost jejího velice přesného zacílení. Je možné cílit jak regionálně, tak demograficky, kde kromě běžných kritérií jako je věk a pohlaví, je možné cílit dle vztahu. Reklama funguje na principu „pay per click“, uživatel si nastavuje maximální cenu za proklik a systém tak zobrazuje a fakturuje reklamy zadavateli. (Pavlíček, 2010, s. 138-144)

**Twitter** je webová stránka, jejíž provozovatel je soukromá kalifornská společnost Twitter, Inc. Jedná se o mobilní sociální síť a mikroblogovací službu, kde si pomocí krátkých vzkazů (tweetů) uživatel píše svůj vlastní blog. Tyto vzkazy se zobrazují na stránce uživatele, který je jejich autorem, a zároveň na stránkách uživatelů, kteří jsou jeho sledovatelé. Tweety jsou komukoli přístupné, ale lze je také omezit pouze pro sledující. Službu je možné využívat přes webový prohlížeč, externí aplikace na mobilních telefonech nebo prostřednictvím SMS zpráv. (Pavlíček, 2010, s. 145)

**YouTube** je internetový server pro hostování videí. Princip služby je jednoduchý, každý se může zdarma zaregistrovat a sdílet videa či filmy s ostatními uživateli. Ekonomicky celý projekt stojí na reklamě, kterou server zobrazuje s promítaným videem. Uživatelé YouTube mohou hodnotit a komentovat videa, nahrávat je a nechat totéž dělat i ostatní uživatele. Princip je podobný ostatním sociálním sítím, avšak místo uživatelského profilu jsou zde k dispozici kanály, na kterých lze videa publikovat, hodnotit, komentovat nebo přidávat do seznamu oblíbených. Na serveru také existují nejrůznější tematicky zaměřené skupiny od politiky přes kulturu až po sportovní fanouškovské stránky. YouTube se stalo mezinárodní platformou dávající prostor pro vyjádření a prezentaci stovek tisíců jednotlivců, z nichž několik desítek se stalo slavnými i mimo okruh internetových fanoušků. Vznikl tak fenomén internetové hvězdy, uživatele, jehož videa shlédly miliony lidí. (Pavlíček, 2010, s. 155-159)

### **3.3 Závislost na internetu**

Zájem širší veřejnosti o témata behaviorálních závislostech rámuje až diskuse o poruchách souvisejících s užíváním internetu. Takový vývoj je pochopitelný vzhledem k tomu, jakou razancí digitální technologie pronikly do běžných domácností a zabraly značnou část našeho volného času. Od devadesátých let minulého století, kdy závislost na internetu poprvé popsala ve svých textech americká klinická psycholožka Kimberley Young a kdy se online závislost jevila jako relativně srozumitelná diagnóza, se mnohé změnilo. V první řadě se rozšířila paleta aplikací a činností, které lze na internetu vykonávat. Dnes je tedy závislost na internetu spíše zastřešující termín pro několik dílčích poruch jako závislost na kybersexu, závislost na kybervtazích, net-kompulzi a informační přesycení. Dnes se mezi hlavní poruchy související s používáním internetu řadí především závislost na online počítačových hrách, závislost na kybersexu, online gambling a závislost na online sociálních sítích. Nejasnost ohledně míry nadměrného užívání, které zakládá na závislosti, jsou v případě online závislostí mnohem zřetelnější než u ostatních behaviorálních závislostí. V souvislosti

s používáním sociálních sítí, exesivní aktivita a čas strávených na síti nejsou dostačujícím kritériem závislosti. Stejně jako u nadměrného hraní online her, je potřeba rozlišit mezi vysokým nasazením a zapálením pro hru a patologickými vzorci hraní, které ohrožují ostatní fungování hráče. V případě online závislosti panuje taktéž otázka, zda je internet pouze médiem zprostředkující exesivní chování, nebo zda je přímo předmětem závislosti. Zvlášť patrné je to v případě online závislosti, která existuje v off-line variantě (gambling versus online gambling), kdy není jasné, zdali problematický vzorec používání internetu pouze nasedá na již dříve přítomnou psychopatologii, nebo se může rozvinout i u původně zdravého jedince. (Blinka, 2015, s. 32-34)

Není sporu o tom, že někteří mladí lidé si k technologiím vytvoří nezdravý vztah. Některým může posedlost sociálními médii nebo počítačovými hrami ovládnout jejich život, negativně ovlivnit jejich školní výkon a ohrozit jejich citový vývoj. Rétorika médií je však přehnaná a vytváří dojem, že prosté zapojení do aktivit sociálních médií vede k patologii. Nadšení pro technologie se zobrazuje jako problém, který musí společnost řešit. Pro dospělé je pohodlnější vinit z nepříznivých společenských dopadů samotné technologie než zamyslet se nad dalšími sociálními, kulturními a osobnostními faktory, jež by mohly připadat v úvahu. Závislost dospívajících na sociálních médiích je jen rozšířením běžných mezilidských vztahů. To, že si jako základní prostředí pro svůj sociální život volí sociální média, je většinou vedlejším produktem kulturních vztahů, které nesouvisejí s technologiemi. Jde mimo jiné o omezování ze strany rodičů a o velké časové vytížení dospívajících. Ti tak tíhnou k jakémukoliv prostředí, jež jim zprostředkuje kontakt s kamarády. (Boyd, 2017, s. 101-103)

Na internetu můžeme najít nespočetné množství dostupného obsahu. Tento obsah může nabírat informační nebo zábavní formu, v kterémkoliv prostředí virtuálního světa, ať už v podobě webových stránek či obsahu tvořeném na sociálních sítích. Je zřejmé, že mnoho uživatelů internetu přichází na tuto platformu právě pro zábavu a z internetu se stal jakýsi „zábavní park“. Internetové hvězdy mohou představovat až nereálný koncept, ale pro mladé lidi trávící čas online jsou internetové hvězdy novými celebritami a vzory.

## 4 VOLNÝ ČAS

Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, které vyplývají z jeho sociálních rolí, obzvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se také vymezuje jako čas, který nám zbude po splnění našich pracovních i nepracovních povinností. Přesnější a plnější charakteristika je však jako činnost, do níž člověk vstupuje s očekáváním, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí a která mu přináší uspokojení a příjemné zážitky. (Hofbauer, 2004, s. 13-15)

Všeobecně přijímané charakteristiky volného času popsal francouzský sociolog Joffre Dumazedier. Volnému času přiřadil následující charakteristiky:

- Volný čas osvobozuje od povinností určitého charakteru, je svobodnou volbou. Jako každá činnost je determinován podmínkami danými společností, závisí na společenských vztazích a intrapersonálních závazcích. Pokud se volnočasové aktivity stanou činností pro profesní povinnost, změní se podstata činnosti, přestává být svobodně volena, i přesto, že se obsah činnosti nemění.
- Z hlediska cíle nemá volný čas zjištěné, utilitární, přesvědčovací, ideologické, politické nebo duchovní zaměření. Pokud je volný čas částečně zaměřen na angažovaný cíl, stává se volný časem jen částečně. Nabývá charakter polovolného času.
- Volný čas má hedonistický charakter, jelikož umožňuje dosažení blaha, potěšení a radosti. Základním rysem volného času je poskytovat uspokojení.
- I přesto, když je volný čas realizován ve skupině, naplňuje individuální potřeby jedince.
- Volný čas je proměnlivý. Jedním z charakteristických rysů volného času je hledání. (Knotová, 2011, s. 278)

Volný čas plní několik funkcí a tyto funkce se mohou odlišovat dle jednotlivých autorů. Funkce volného času komplexně vymezil německý pedagog volného času **Horst W. Opachowski**, který za základní považuje:

- Rekreační (zotavení a uvolnění)
- Kompenzační (odstranění zklamání a frustrace)
- Výchovu a další vzdělávání (učení o svobodě a ve svobodě, sociální učení)



- Komunikace (partnerství a sociální kontakty)
- Participaci (podílení se, účast na vývoji ve společnosti)
- Integraci (stabilizace života rodiny a vzrůstání do společenských organismů)
- Kontemplaci (hledání smyslu života a jeho duchovní výstavba)
- Enkulturační (kulturní rozvoj sebe samých, tvořivé vyjádření prostřednictvím umění, sportu, technických a dalších činnostech) (Janiš, 2009, s. 13-14)

Volný čas dětí a mládeže má své zvláštnosti. Od volného času dospělých se liší většinou rozsahem, obsahem, mírou samostatnosti a závislosti a nezbytností pedagogického ovlivňování. Děti a dospívající mají většinou více volného času než dospělí, najdou se však jedinci, kteří trpí nedostatkem volného času i jedinci, kteří mají volného času nadbytek a neumí jej vhodně vyplnit. Obsah volného času odpovídá věkovým a individuálním zvláštnostem, z tohoto důvodu jsou aktivity dětí a mládeže většinou pestřejší než u dospělých. Míra samostatnosti závisí především na věku, psychické a fyzické vyspělosti, rodinném prostředí a nabídce volného času v regionu. Děti a mládež tráví svůj volný čas v různých prostředích a každé má své výhody i nevýhody jako míru organizovanosti, bezpečnosti, rozmanitosti, soukromí, volby aktivit či kontaktu s vrstevnickou skupinou. (Hájek, 2008, s. 66)

Správné a promyšlené ovlivňování volného času dětí a mládeže, může působit jako prevence před negativními vlivy. Žáci, které nic nezajímá a nudí se, velmi snadno podlehnou vlivu party a nevhodným činnostem, jako je záškoláctví, užívání drog, gamblerství, vandalismu a jiným projevům sociálně nežádoucího jednání. (Zelinová, 2012, s. 13)

Adolescenti dostávají skvělou příležitost vyzkoušet si svobodně se rozhodovat a řídit svůj čas se srovnáním s aktivitami, které jsou vázané pravidly a člověk se jich musí povinně účastnit, jak je tomu v případě zaměstnání a školy. Volnočasové aktivity posilují vnitřní motivovanost člověka, a zabraňují mu v tom, aby pocítoval nudu. (Tyrlik, 2012, s. 62)

Volnočasové aktivity provází jednotlivé fáze vývoje dítěte i dospělého a jejich skupin. Pomáhají je rozvíjet a stabilizovat, obohacovat, kultivovat i orientovat k pozitivním cílům. Dětem, mladým lidem i dospělým pracujícím mezi nimi umožňuje reagovat na inspirující, někdy také na omezující a stresující podmínky jejich života, a získávat tak novou osobní zkušenost. Velký význam mají rovněž způsoby, jimiž se zájemci k volnočasovým aktivitám dostávají a jakým způsobem se jich účastní. Východiskem je zájem, který umožňuje

individuální rozvoj člověka a jeho uplatnění v zájmovém konkrétním oboru i v širších souvislostech celoživotního volnočasového nebo profesního uplatnění. (Hájek, 2008, s. 40-42)

Volnočasové aktivity vyplňují téměř všechny čas dětí a adolescentů mimo školu a jejich domácí a školní povinnosti. Adolescenti mohou svůj volný čas vyplnit různorodými způsoby, od vysoce strukturovaných až po relativně nestrukturovaných aktivit a jiným druhem pasivního trávení času. Nestrukturované aktivity jsou především spontánní, bez stanovených formálních pravidel, často nemusí mít konkrétní cíl a primárně neslouží k rozvoji určitých schopností. Na rozdíl od nestrukturovaných aktivit jsou strukturované volnočasové aktivity často prováděny dobrovolně, s určitým cílem, podle dohodnutého rozvrhu a harmonogramu a jsou určovány pravidly, která se musí dodržovat. Tyto aktivity směřují k rozvoji určitých schopností a probíhají pod dohledem dospělé osoby. Aktivity volného času mají pozitivní dopad na vývoj adolescentů, obzvláště v oblasti rozvoje motivace, iniciativy, stanovování cílů, hospodaření s časem, ale také občanské angažovanosti. (Tyrlik, 2012, s. 60-61)

#### **4.1 Výchova mimo vyučování**

**Výchova k volnému času** zahrnuje reflexi samotného volného času, cílevědomé odkrývání a využívání obsahů činností a různých způsobů jeho využívání. Výchovu k volnému času lze tedy pokládat za klíč pro otevření nových možností aktivit a rozvoje člověka, které celému úsilí dávají potřebnou orientaci a dynamiku. Posláním pedagogiky volného času je především analyzovat dosavadní vývoj a vnášet nové iniciativy a harmonizovat jejich řešení, děti a mladé lidi uschopňovat k tomu, aby se za pomoci dospělých a později i samostatně učili, jak správně volit a zvládat vhodné aktivity a realizační způsoby tak, aby byly ve prospěch rozvoje jich samých, jejich sociálního okolí, společnosti i přírody. (Hofbauer, 2004, s. 18)

Na výchově dětí a mládeže v době mimo vyučování se podílí především rodina, škola, zařízení pro výchovu mimo vyučování, další subjekty a jiné společenské vlivy. Pedagogické ovlivňování volného času v době mimo vyučování, je významnou oblastí výchovného působení. Poskytuje jedinci vedení k rozumnému trávení volného času, formuje hodnotné zájmy, uspokojuje a kultivuje důležité lidské potřeby, rozvíjí specifické schopnosti a upevňuje žádoucí morální vlastnosti. Obsah i způsob využití volného času mají hojný význam z hlediska duševní hygieny. Dalším podstatným úkolem výchovy mimo vyučování

je rozvíjení potřeb celoživotního vzdělávání, obzvláště v souvislosti se zájmovou orientací člověka. Výchova mimo vyučování také výrazně přispívá k prevenci společensky škodlivých a nevhodných forem chování což je důležité v současné společenské situaci, kdy potýkáme s nárůstem kriminality mladistvých a snížení věku delikventů. Můžeme tedy říci, že tato oblast výchovy plní funkci **výchovnou, vzdělávací, zdravotní a sociální**. (Pávková, 2002, s. 37)

Činnosti, kterým se děti a mladiství věnují ve volném čase, rozvíjejí jejich myšlení, informovanost, poznání a vědomosti. Motivují je k učení a poznávání nových věcí, prostřednictvím zajímavých činností a přináší jim pocit uspokojení, seberealizace a pozitivního sebehodnocení. Usměňuje jejich hodnotovou orientaci a názor na život. Zařízení pro výchovu mimo vyučování pomáhají dětem z méně podnětného prostředí kompenzovat nedostatky materiálních, psychologických a sociálních podmínek. Mezilidské vztahy se vytváří ve skupině, rozvíjí se komunikace a upevňují se společenská pravidla. Děti a mladí lidé se učí spolupracovat, ale také soutěžit, vyhrávat, prohrávat, a učí se řešit konflikty. Důležitý je pohyb na čerstvém vzduchu, sportovní a tělovýchovné aktivity, které kompenzují dlouhé sezení ve škole. Preventivní funkce je zaměřena především na drogové závislosti, alkoholismus, kouření, kriminalitu, závislost na počítači, šikaně vandalismu, rasismu a podobně. (Zelinová, 2012, s. 29-30)

#### 4.1.1 Obsah výchovy mimo vyučování

Odpočinkové činnosti jsou fyzicky i psychicky nenáročné, slouží k odstranění únavy. Podle dané situace mohou mít charakter klidu na lůžku, klidného pohybu, procházky, volných rozhovorů či povídání. Vhodné jsou též drobné individuální odpočinkové zájmové aktivity, jako četba, sběratelství, rukodělné práce nebo hudební činnost. Rekreační činnosti slouží k odreagování a odstranění únavy z vyučování. Obsahují pohybově náročnější aktivity sportovního, tělovýchovného, turistického zaměření nebo manuální práci. Měly by se provádět především venku, pokud je to možné. Pravidelné zařazování rekreačních činností je důležité pro zdravý duševní i tělesný vývoj dětí i mládeže. Zájmové činnosti jsou nejdůležitější součástí obsahu výchovy mimo vyučování. Rozvoj a kultivace zájmů, uspokojování potřeb a rozvoj specifických schopností jsou významné výchovné úkoly, které se podílejí na utváření životního stylu a hodnotové orientace člověka. Mezi základní oblasti lze zahrnout zájmové činnosti společenskovední, přírodovědné, pracovní-technické, tělovýchovné, sportovní a esteticko-výchovné. Sebeobslužné činnosti se zaměřují na samostatnost v péči o vlastní osobu a osobní majetek. Jejich podstata spočívá v pěstování

návyků osobní hygieny, účelného a vkusného oblékání, návyků péče o pořádek a čistotu prostředí a návyků při jednání s lidmi. Veřejně prospěšné činnosti spočívají ve vedení k dobrovolné práci ve prospěch druhých lidí. Jako příklad lze uvést podíl na ochraně a tvorbě životního prostředí, kulturní a osvětové činnosti a pomoc slabším, starším či nemocným osobám. Tyto aktivity se podílejí na formování kladných charakterových vlastností a podněcování žádoucích sociálních vztahů. Příprava na vyučování zahrnuje okruh činností, které souvisejí s plněním školních povinností. Kromě vypracování písemných i jiných zadaných úkolů patří do této oblasti také prohlubování a rozšiřování poznatků z vyučování. Způsoby práce by měly být zajímavé a lišit se od vyučování. (Pávková, 2002, s. 51-52)

Podpora zdravého životního stylu a omezení informačně-komunikačních technologií by mělo být prioritou každého člověka. Pasivní, bezmyšlenkovité a bezvýznamné požívání internetového obsahu by se nemělo stát jedinou volbou pro naplnění volného času dospívajících. Spektrum volnočasových aktivit je vskutku široké, rozmanité fyzické aktivity podporující fyzické zdraví, výtvarné aktivity rozvíjející kreativity či odpočinková činnost soustředěná na relaxaci. Je nesporné, že vhodný výběr volnočasových aktivit přispívá k celkovému rozvoji, a může působit jako prevence před negativními jevy.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 5 CÍL VÝZKUMU

Hlavním cílem výzkumu je zjistit, jakou roli hrají moderní technologie a sociální sítě v životě dospívajících. Dalším cílem výzkumu je zjistit, kolik času tráví dospívající na sociálních sítích a jaké moderní technologie k tomu využívají. Zda využívají svůj volný čas právě k trávení na sociálních sítích.

### 5.1 Výzkumné otázky

#### Hlavní výzkumná otázka

Jakou roli hrají moderní technologie a sociální sítě v životě dospívajících?

#### Dílčí výzkumné otázky

1. Jaké typy a v jaké míře moderní technologie a sociální sítě respondenti využívají?
2. Jak respondenti využívají svůj volný čas?
3. Využívají respondenti moderní technologie k hraní online her?
4. Do jaké míry jsou dospívající závislí na moderních technologiích, sociálních sítích a online hrách?

### 5.2 Výzkumné cíle

#### Hlavní výzkumný cíl

Zjistit, jakou roli hrají moderní technologie a sociální sítě v životě dospívajících.

#### Dílčí výzkumné cíle

1. Zjistit, jaké typy a v jaké míře moderní technologie a sociální sítě respondenti využívají.
2. Zjistit, jak respondenti využívají svůj volný čas.
3. Zjistit, zda respondenti využívají moderní technologie k hraní online her.
4. Zjistit, jaká je míra závislosti dospívajících na moderních technologiích, sociálních sítích a online hrách.

### 5.3 Výzkumný nástroj

Pro uskutečnění výzkumu, byl vytvořen dotazník v online podobě. Dotazník je rozdělen do čtyř oblastí, které se zaměřují na moderní technologie, internet a sociální sítě, volný čas

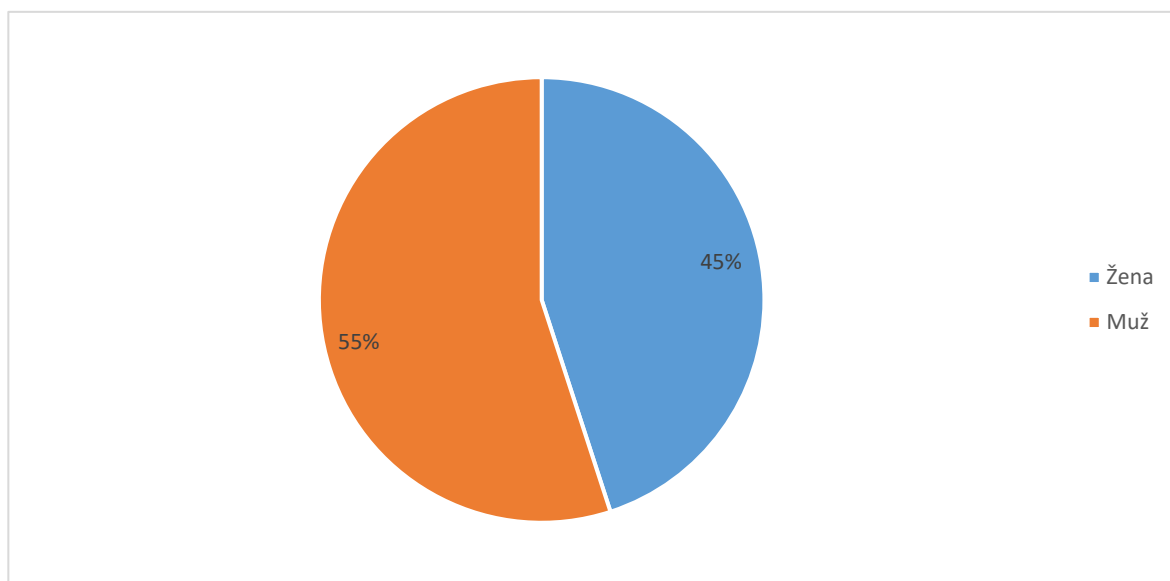
dospívajících a poslední oblast je zaměřena na hraní online her. Dotazník se skládá z 42 položek, kdy byly 3 položky otevřené, 8 položek polouzavřených a 31 položek bylo uzavřených.

Dotazník je metoda sběru dat, která obsahuje psané výroky nebo otázky, na které respondent reaguje podle daných instrukcí. Jedná se tedy o soubor položek, které u osob zjišťují faktografické informace, názory, postoje, motivy a podobně. (Chrásková a Kočvarová, 2015, s. 41)

#### 5.4 Výzkumný soubor

Dotazník vyplnilo 149 respondentů, po vyřazení nevhodících se odpovědí zbylo k analýze 143 dotazníků. Z tohoto počtu tvořili 65 (45 %) respondentů ženy a 78 (54 %) respondentů muži. Věková hranice respondentů odpovídala věku pozdní adolescence, kdy respondenti tvořili nejčastější věkovou hranici 16-18 let.

Graf č. 1

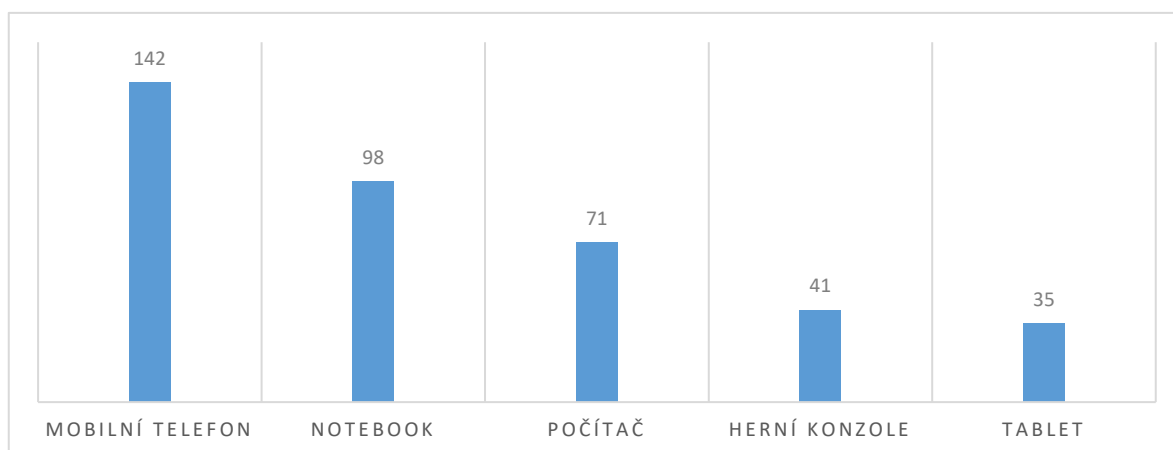


## 6 ANALÝZA VÝZKUMU

Dílčí výzkumný cíl č. 1: Zjistit, jaké typy a v jaké míře moderní technologie a sociální sítě respondenti využívají.

*Vlastníte některé z těchto zařízení?*

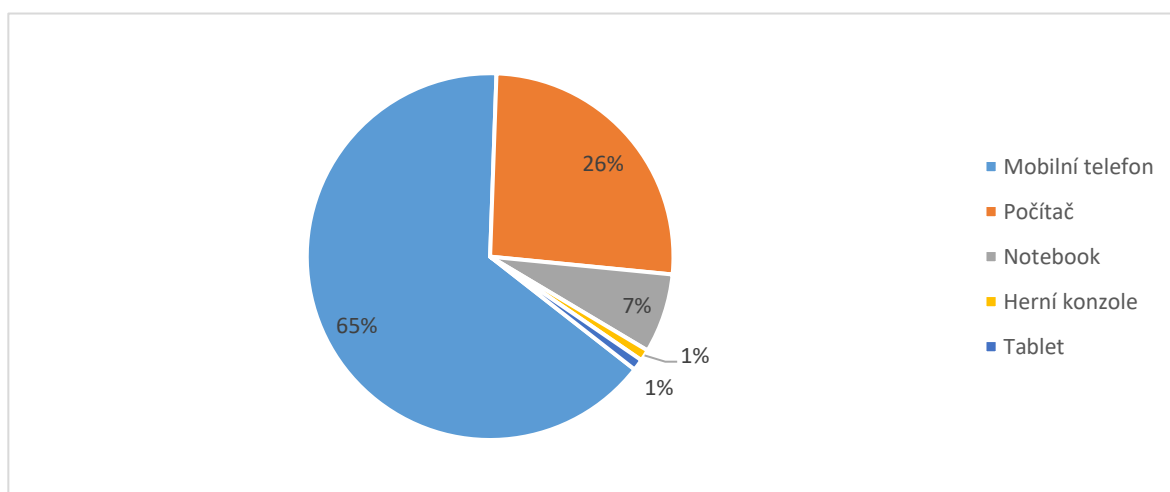
Graf č. 2



Cílem otázky bylo zjistit, jaké moderní technologie respondenti vlastní. Respondenti měly možnost vybrat více odpovědí. Nejčastější vlastněné zařízení s 142 uživateli je mobilní telefon, dále notebook s 98 a stolní počítač s 71 uživateli, následně herní konzole s 41 uživateli. A jako nejméně vlastněné zařízení vyšel s 35 uživateli tablet.

*Na kterém zařízení trávíte nejvíce času?*

Graf č. 3



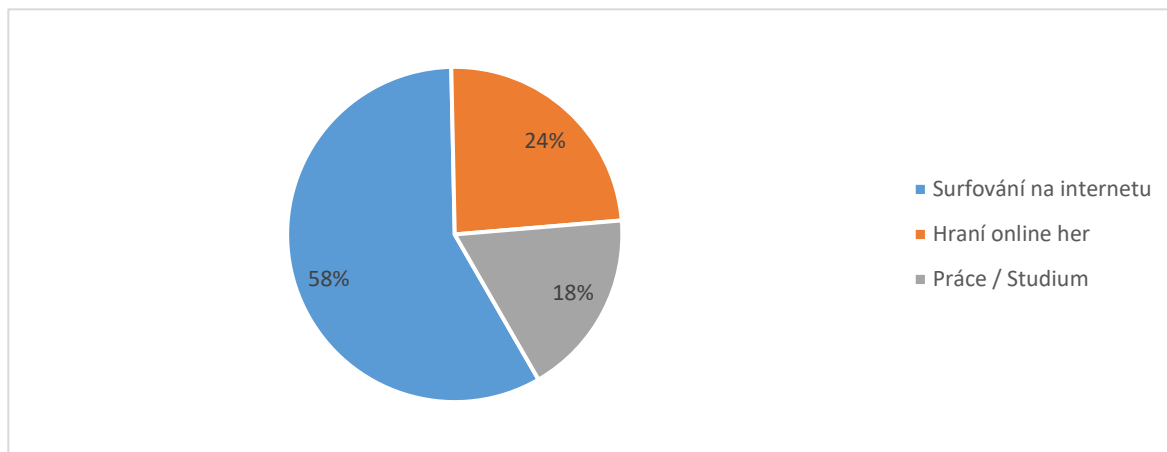
Respondenti měli za úkol vybrat jedno zařízení, které ve svém životě využívají nejčastěji. Nejvíce užívané zařízení mezi respondenti je mobilní telefon, kdy na tuto položku bylo zaznamenáno 93 (65 %) odpovědí. Méně užívaná zařízení se poté ukazují být počítač s 37



(26 %) a notebook s 10 (7 %) odpověďmi. A pouze 2 (1 %) respondenti uvedli, že jejich nejčastěji užívané zařízení je herní konzole, a pouze 1 (1 %) respondent nejčastěji využívá tablet.

### ***K čemu výše uvedené zařízení nejčastěji využíváte?***

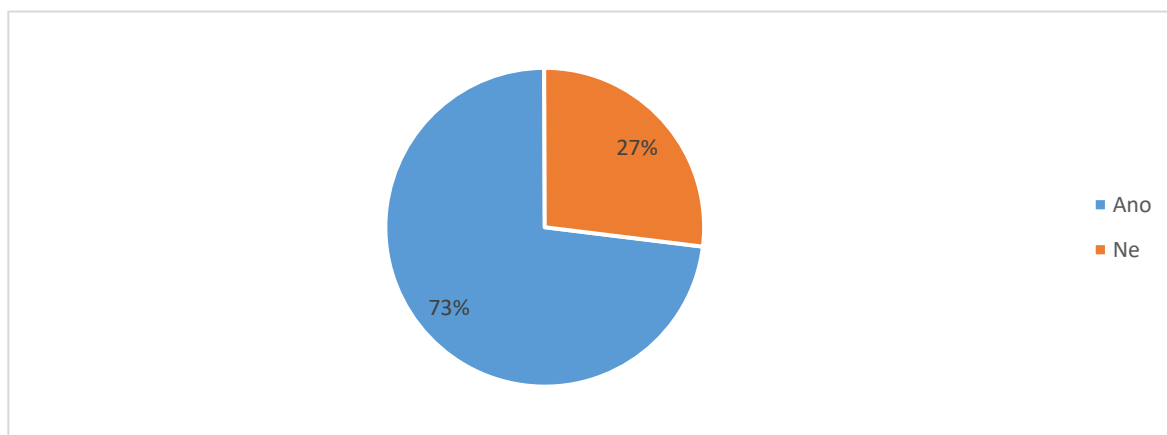
Graf č. 4



Tato otázka sloužila k zjištění, k čemu nejčastěji své vybrané zařízení respondenti využívají. Nejčastěji své zařízení využívají k surfování na internetu – 83 (58 %) odpovědí, dále pak ke hraní online her – 35 (24 %) odpovědí, a 25 (18 %) respondentů své zařízení využívá především k práci či studiu.

### ***Používáte k technologiím nějaké chytré příslušenství?***

Graf č. 5

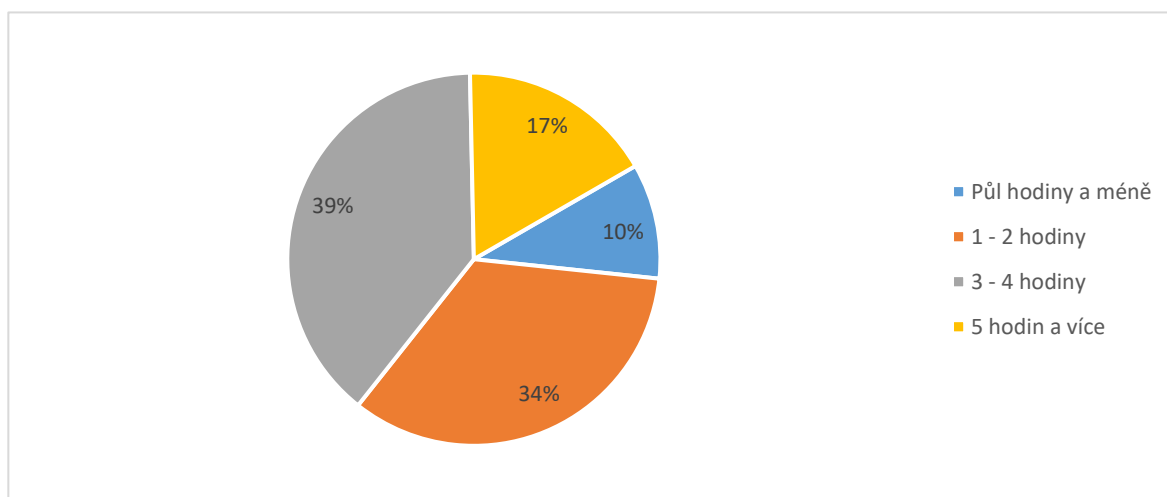


Mezi dospívajícími je oblíbené i chytré příslušenství, které k zařízení využívají, 104 (73 %) respondentů uvedlo, že používají chytré příslušenství, a zbylých 39 (27 %) tato příslušenství nevyužívá. Respondenti měli možnost uvést více než jedno chytré příslušenství, kdy

nejčastějšími odpověďmi byla bezdrátová sluchátka 88, chytré hodinky 41 a dále vždy po jedné odpovědi grafický tablet, přenosný reproduktor, fitness náramek a chromecast.

### *Kolik času trávíte denně na sociálních sítích?*

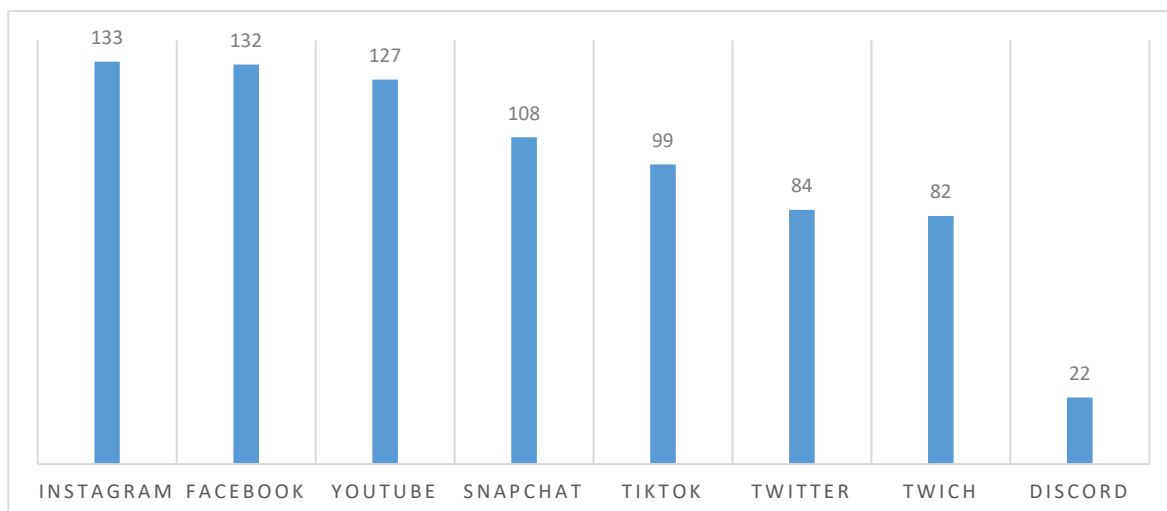
Graf č. 6



Respondenti měli za úkol vybrat z uvedených hodnot, kolik času tráví denně na sociálních sítích. Půl hodiny a méně zvolilo za svou odpověď 14 (10 %) respondentů, 1-2 hodiny na sociálních sítích tráví 48 (34%) respondentů, 3-4 hodiny denně 56 (39 %) respondentů a 25 (17 %) respondentů tráví denně na sociálních sítích 5 hodin a více.

### *Na které sociální síť máte vytvořený účet?*

Graf č. 7

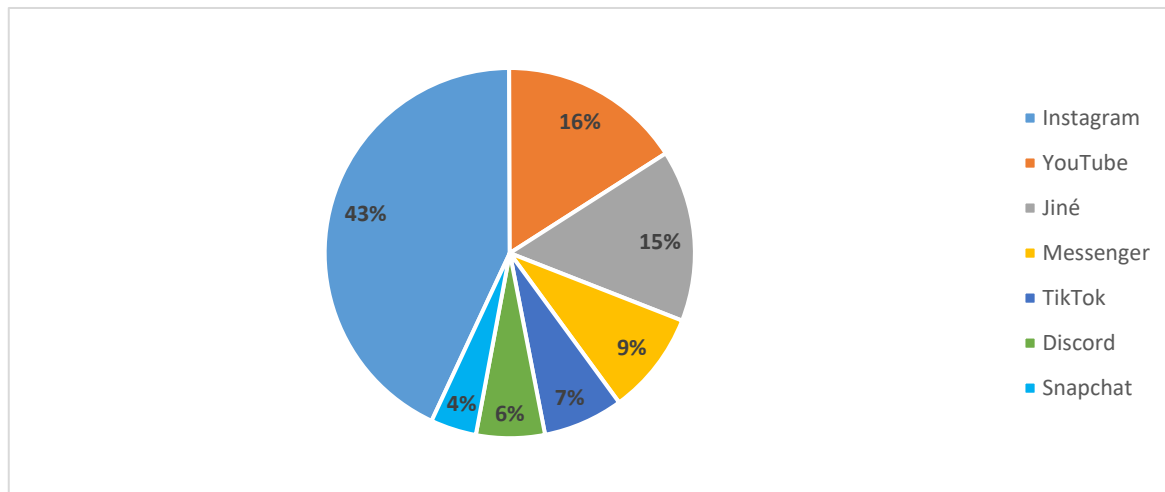


Respondenti měli možnost vybrat více sociálních sítí na kterých mají vytvořený účet. Nejvíce vytvořených účtů mají dospívající především na sociálních sítích jako Instagram

(133), Facebook (132), YouTube (127), Snapchat (108), TikTok (99), Twitter (84), Twitch (82) a méně časté jsou sítě jako komunikační platforma pro komunity Discord (22), síť pro vytváření tématických kolekcí obrázků či fotografií Pinterest (5), sociální síť založenou na hodnocení obsahu pomocí hlasování Reddit (5) a aplikace instant messagingu Telegram (4).

### ***Kterou ze sociálních sítí preferujete nejvíce?***

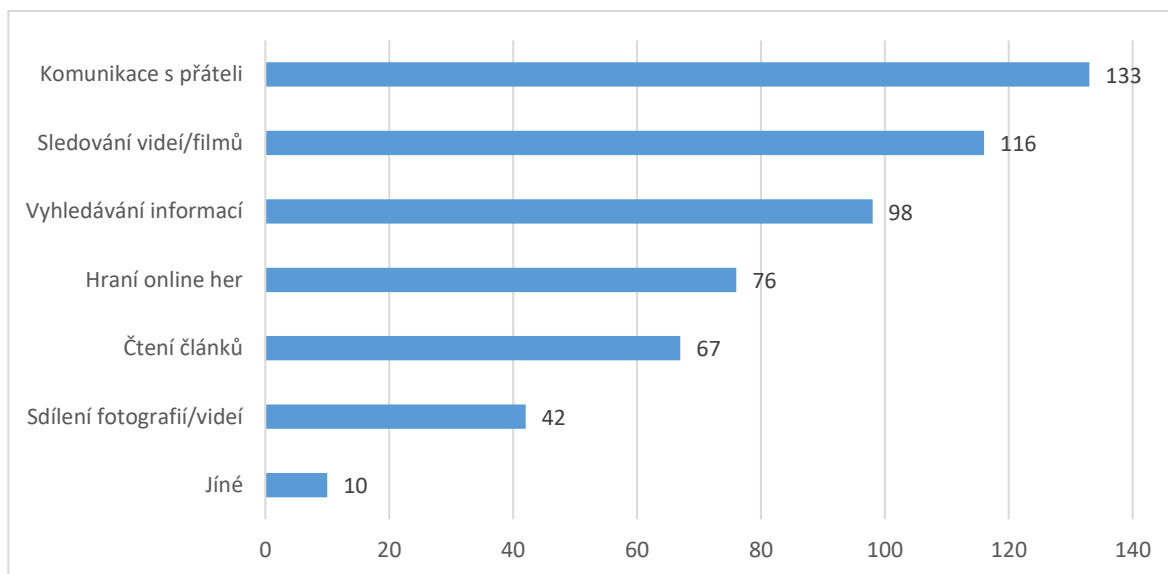
Graf č. 8



Sociální sítě jsou velice různorodé svým obsahem a zaměřením, cílem této otázky bylo zjistit, jakým sociálním sítím dávají dospívající přednost. Nejoblíbenější sociální sítě mezi dospívajícími jsou síť pro sdílení fotografií a videí Instagram 62 (43 %), síť pro zveřejňování a sdílení videí YouTube 23 (16 %), dále Messenger 13 (9 %), TikTok 10 (7%), Discord 8 (6 %), Snapchat 6 (4 %). Méně oblíbené sítě se ukázaly být Facebook 5, Twitch 5 a Twitter 4. Ojedinelé odpovědi mezi respondenty byly sociální sítě Pinterest, Reddit, Telegram, Watsapp a WhatsApp. Pouze dva respondenti uvedli, že nepreferují žádnou ze sociálních sítí.

*Jak trávíte svůj čas na internetu?*

Graf č. 9

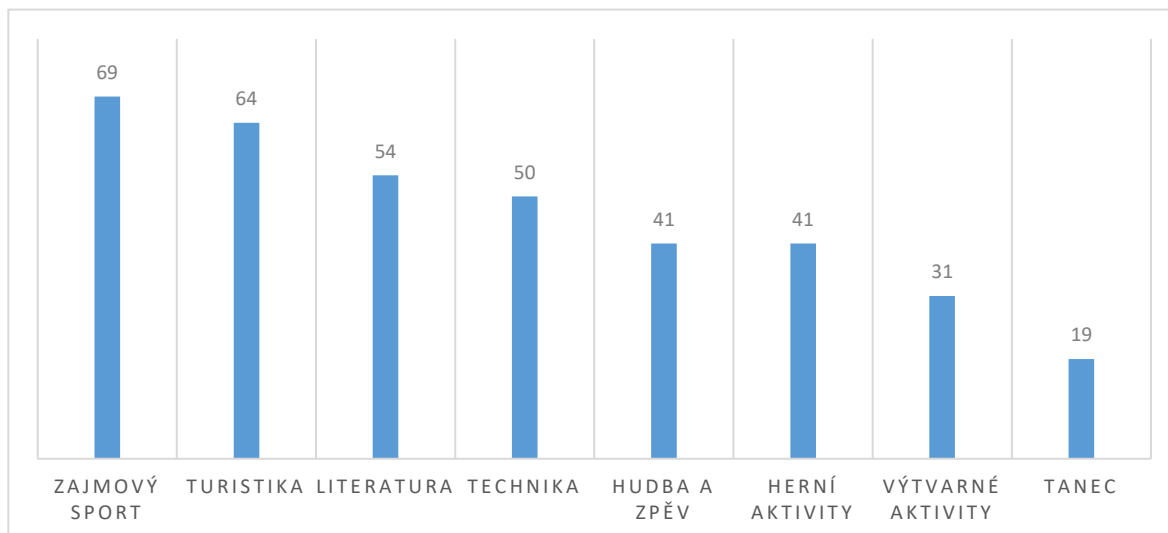


Respondenti uváděli, jaké činnosti vykonávají při trávení času na internetu. Internet využívají především ke komunikaci s přáteli 133, sledování videí nebo filmu 116, vyhledávání informací 98, hraní online her 76, čtení článků 67, sdílení fotografií a videí 42, poslechu hudby 4 a čtení online knih 2. Po jedné odpovědi bylo uvedeno psaní vlastního blogu, učení se novým věcem, hledání inspirace pro výtvarnou činnost a věnování se grafickému designu.

## Dílčí výzkumný cíl č. 2: Zjistit, jak respondenti využívají svůj volný čas.

### *Jakým volnočasovým aktivitám se věnujete ve svém volném čase?*

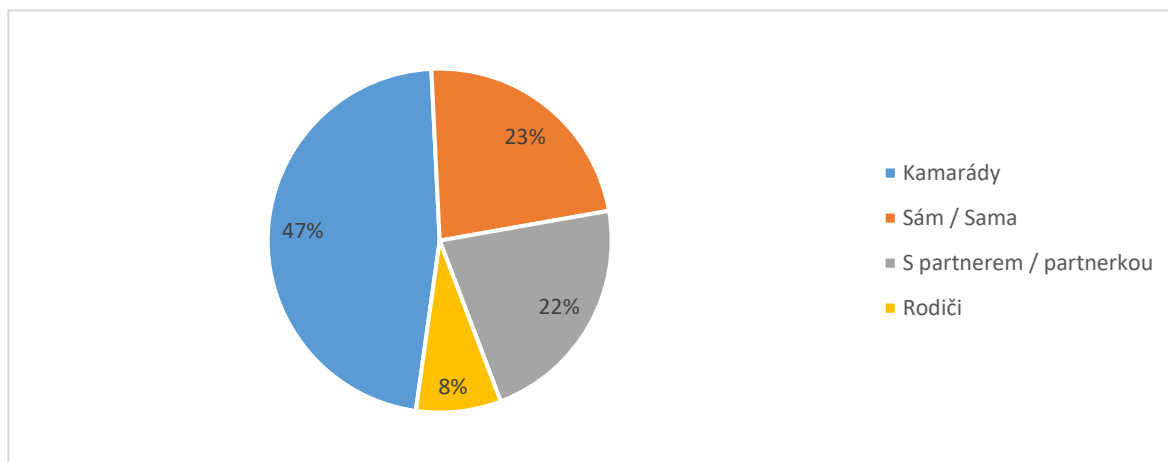
Graf č. 10



Respondenti mohli vybrat více možností z určených kategorií volnočasových aktivit, kterým se věnují ve svém volném čase. Zájmovému sportu se věnuje 69 respondentů, s tím spojené turistice a pohybu v přírodě 64 respondentů, literárním aktivitám jako je čtení knih a tvůrčí psaní se věnuje 54. Technickým činnostem, programování, modelování a práci s náradím se přiklání 50 respondentů, hudbě a zpěvu 41 respondentů a herním aktivitám či stolních a deskových her se věnuje 41 respondentů. Různé výtvarné aktivity, kresbu, keramiku a fotografování zvolilo 31 respondentů a 19 respondentů se ve svém volném čase věnuje tanci.

### *S kým nejraději trávíte svůj volný čas?*

Graf č. 11

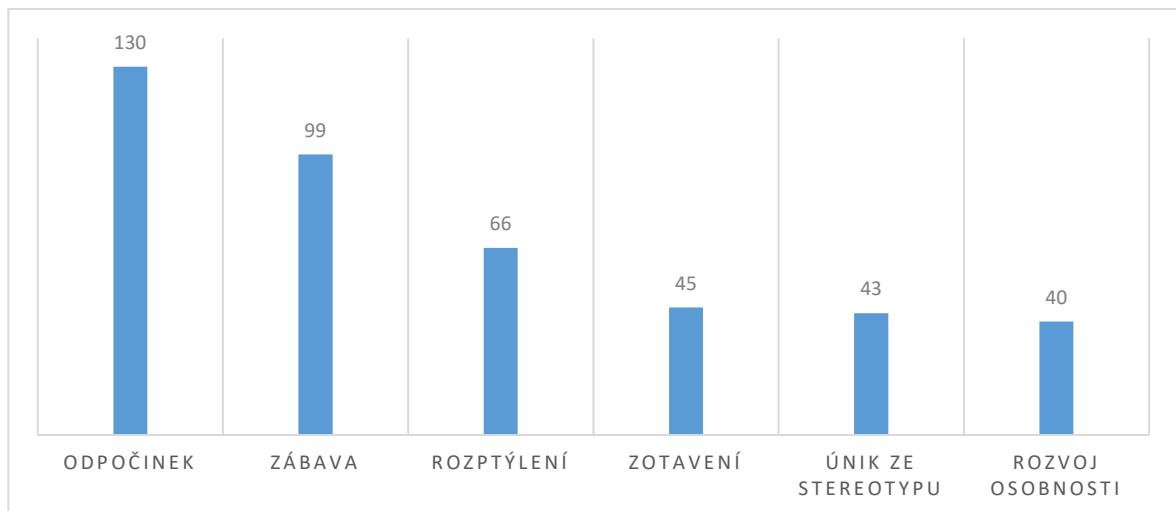


Trávení volného času je zcela v naší režiji a každému přijde příjemné trávit svůj volný čas odlišně, ať už v přítomnosti jiné osobě nebo o samotě. Svůj volný čas nejraději tráví s kamarády 68 (47 %) respondentů, svůj volný čas tráví nejraději o samotě 32 (23 %) respondentů.

respondentů, dále pak 31 (22 %) respondentů tráví volný čas se svým partnerem a 12 (8 %) respondentů tráví nejraději volný čas se svými rodiči.

### *Co pro Vás znamená volný čas?*

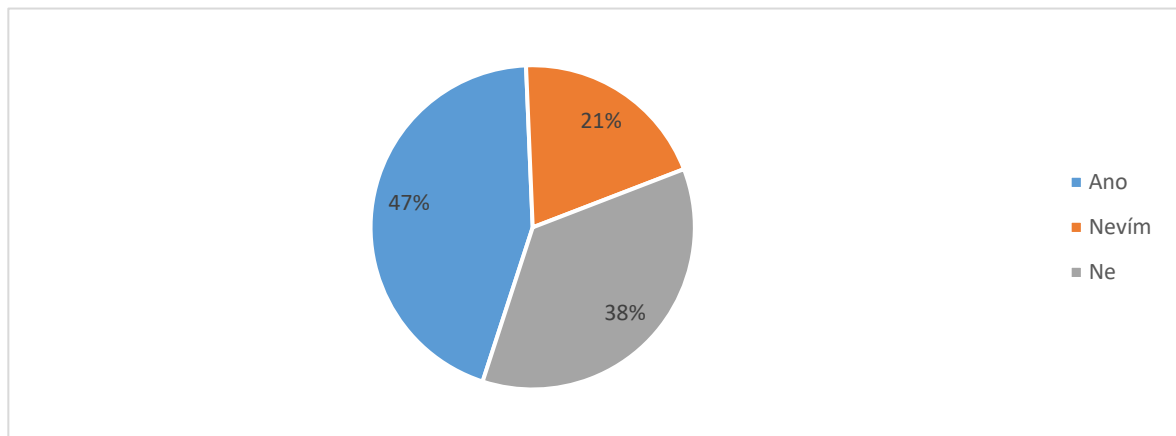
Graf č. 12



Každý má odlišnou představu o tom co pro ně znamená volný čas a jak s ním nakládat. Respondenti mohli vybrat více odpovědí, se kterými souhlasí. Nejvíce odpovědí pro význam volného času byl odpočinek 130, volný čas jako zábava byl zvolen 99 a rozptýlení s 66 odpověďmi. Volný čas k zotavení byl uveden 45, volný čas jako únik ze stereotypu 43 a volný čas vedoucí k rozvoji osobnosti byl uveden 40.

### *Přijde Vám, že svůj volný čas můžete využívat tak, jak si přejete?*

Graf č. 13

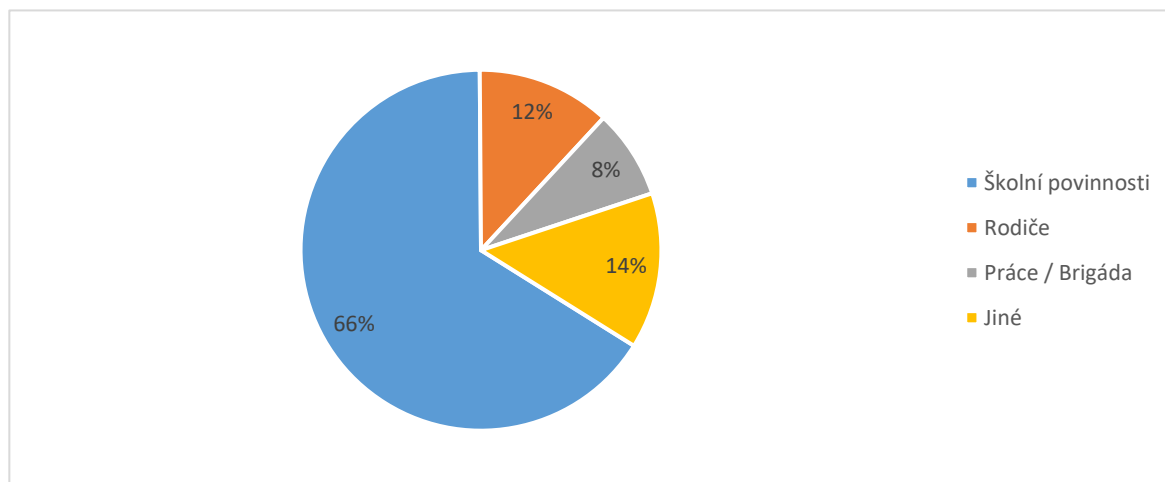


Otázka, zda respondenti mohou využívat svůj volný čas tak jak si přejí je zaměřena na subjektivní hodnocení trávení volného času. Respondenti, kteří si myslí, že svůj volný čas mohou využívat tak jak si přejí tvoří 47 % (67 respondentů), ti kteří jej podle svého přání

využívat nemohou tvoří 38 % (55 respondentů, a zbylých 21 % (21 respondentů) neví jak se k této situaci vyjádřit.

***Co Vám brání ve využívání volného času tak jak byste si přál/a?***

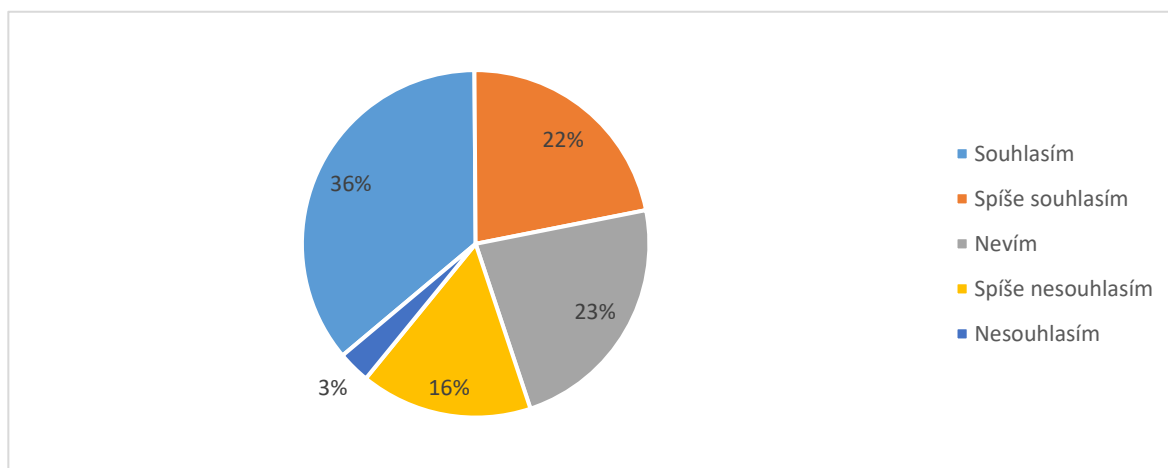
Graf č. 14



V této otázce, týkající se bariér ve využívání volného času, mohli respondenti upřesnit, co jim brání ve využívání volného času jak si přejí. Z uvedených odpovědí, nejčastěji brání v trávení času školní povinnosti 50 (66%), dále jsou to pak rodiče 9 (12%) a pracovní povinnosti či brigáda brání 6 (8%) respondentům. Dalších jiných odpovědí bylo zaznamenání 11 (14%) a jsou to kamarádi, doprava, cukrovka, zdravotní stav, úzkost, psychika, zákon, internet, nedosažení plnoletosti, příprava na vysokou školu a finance.

***Myším si, že bych svůj volný čas mohl/a trávit lépe.***

Graf č. 15



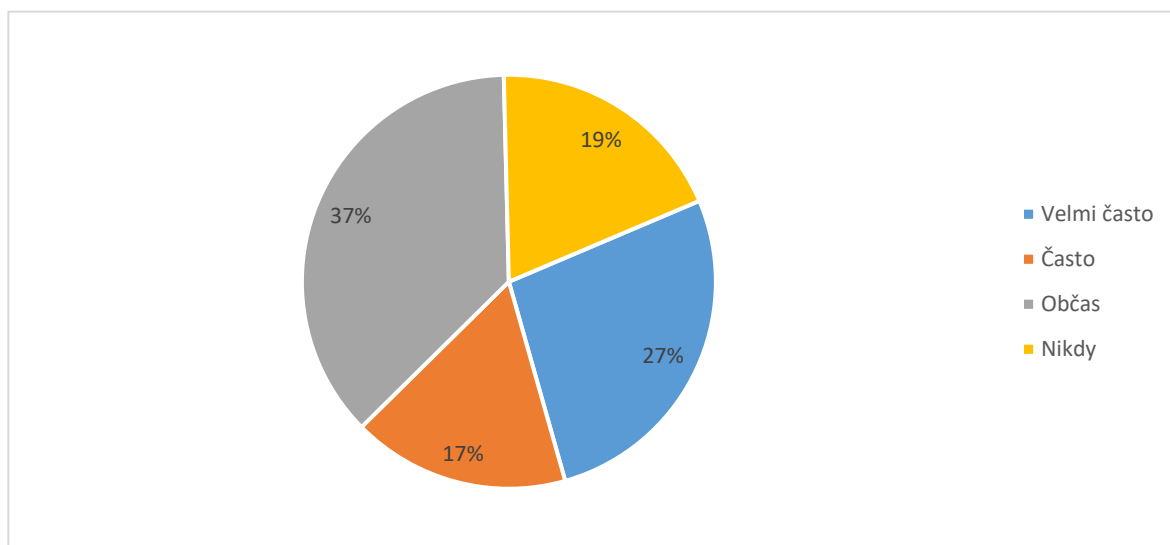
Tento výrok směřuje k subjektivnímu hodnocení trávení volného času respondenty, a zamyšlení, zda by svůj volný čas mohli využívat lépe. Z dotazovaných 5 (3 %) odpovědělo

nesouhlasím, 22 (16 %) spíše nesouhlasím, 33 (23 %) nedokázalo odpovědět, 32 (22 %) spíše souhlasilo a 51 (36 %) se domnívá, že by svůj volný čas mohlo využívat lépe než doposud.

**Dílčí výzkumný cíl č. 3: Zjistit, zda respondenti využívají moderní technologie k hraní online her.**

***Hrajete online hry?***

Graf č. 16

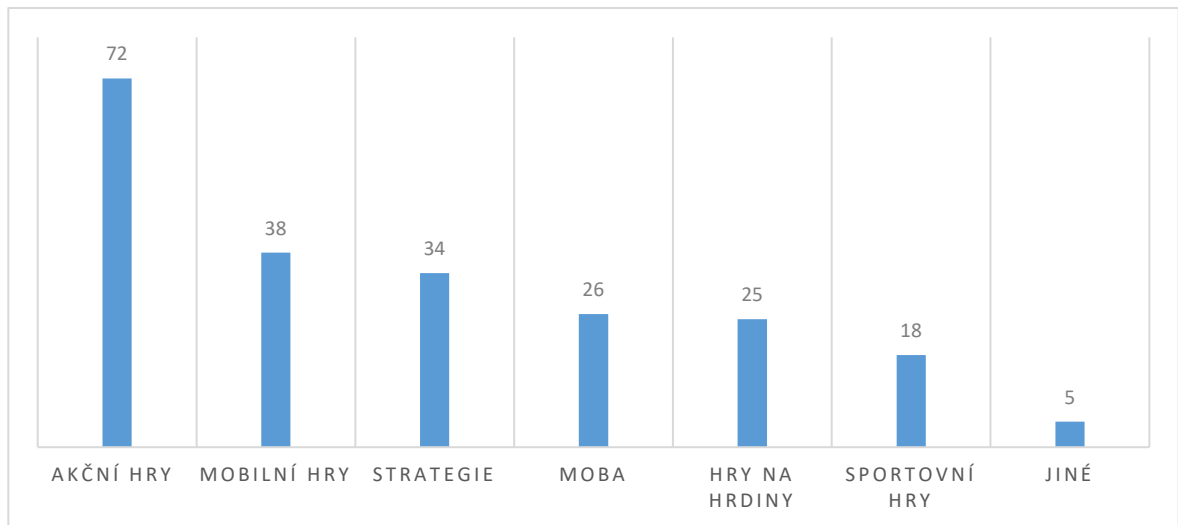


Online hry se stávají stále více propracovanější a populárnější. Zde měli respondenti uvést zda hrají online hry či nikoli. Velmi často hraje online hry 39 (27 %) respondentů, často hraje 24 (17 %) respondentů, v menší míře 53 (37 %) respondentů a online hry nehraje 27 (19 %). Online hry hraje z celkového počtu respondentů 81% (116).



### *Jaké hry hrajete nejčastěji?*

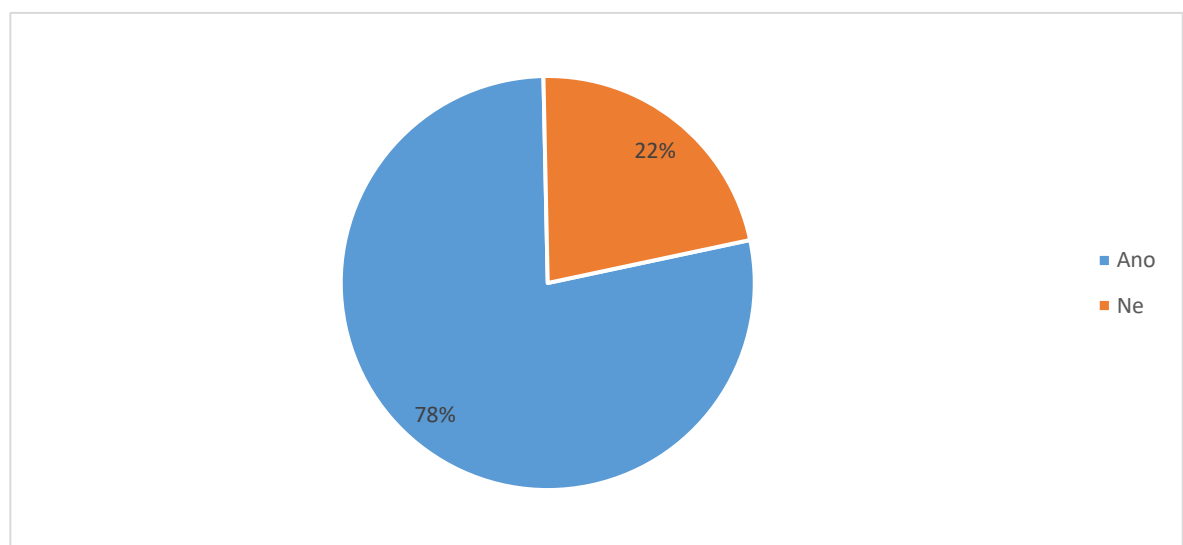
Graf č. 17



Následující otázka se týkala žánru online her a jaké typy her nejčastěji hrají. K této otázce mohl respondent uvést více odpovědí. Žánr s největším počtem zastoupení jsou akční hry, které hraje 72 respondentů, dále to jsou mobilní hry s 38 respondenty, hráči strategických her je 34 a MOBA hry ve kterých se utkávají dva tými, které proti sobě bojují hraje 26 respondentů. Hry na hrdiny hraje 25 respondentů a sportovní naopak 18. Po jedné odpovědi byly uvedené simulátory, závodní hry, dobrodružné, rytmické a logické hry.

### *Hrajete online hry se svými kamarády?*

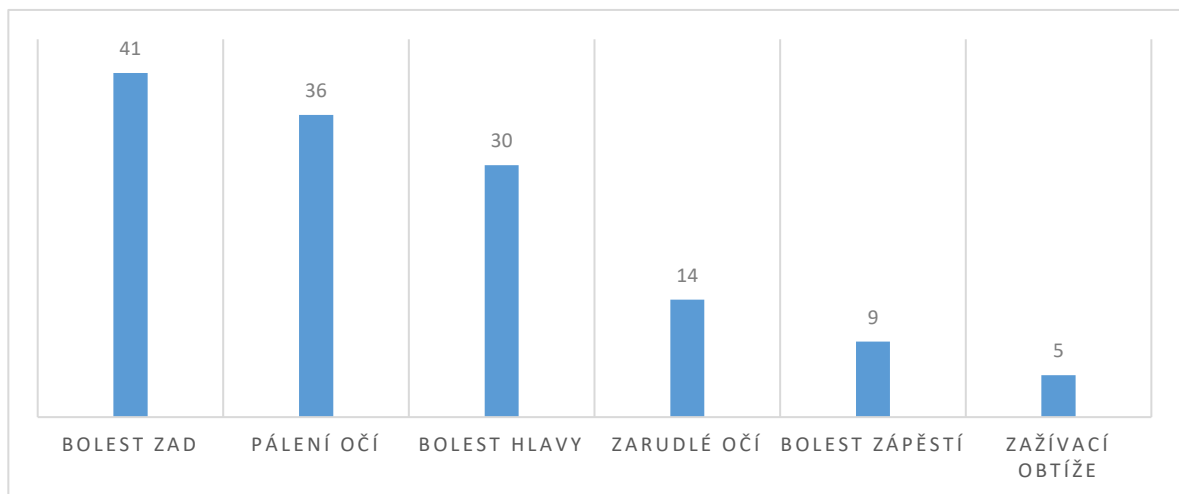
Graf č. 18



Tato otázka zjišťuje, zda respondenti hrají online hry se svými kamarády. Z uvedených odpovědí hraje většina respondentů online hry se svými kamarády – 78 % (90), a zbylých 22 % (25) online hry se svými kamarády nehraje.

***Pocit'ujete při delším hrani nějaké zdravotní obtíže?***

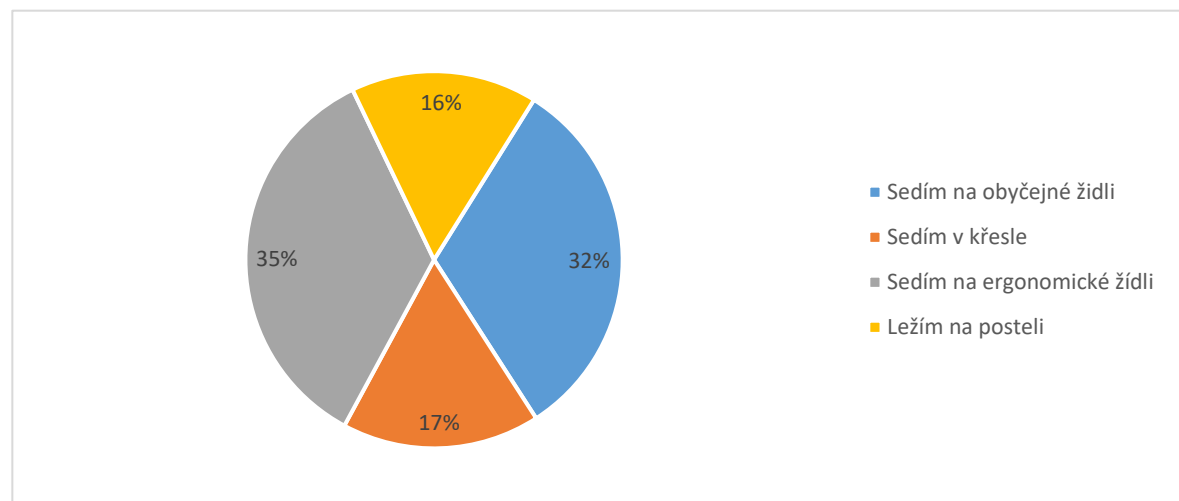
Graf č. 19



Při dlouhodobém trávení času u obrazovky se mohou vyskytnout mírné zdravotní problémy, respondenti měli možnost vybrat z několika uvedených, se kterými se při dlouhodobém hraní potýkají. Bolest zad uvádí 41 respondentů, pálení očí si vyskytuje u 36 respondentů a bolest hlavy u 30. Menší mírou bylo uvedeno zarudnutí očí 14 respondenty, bolest zápěstí 9 respondenty a zažívací obtíže 5.

***Jakou zaujímáte polohu při hraní her?***

Graf č. 20

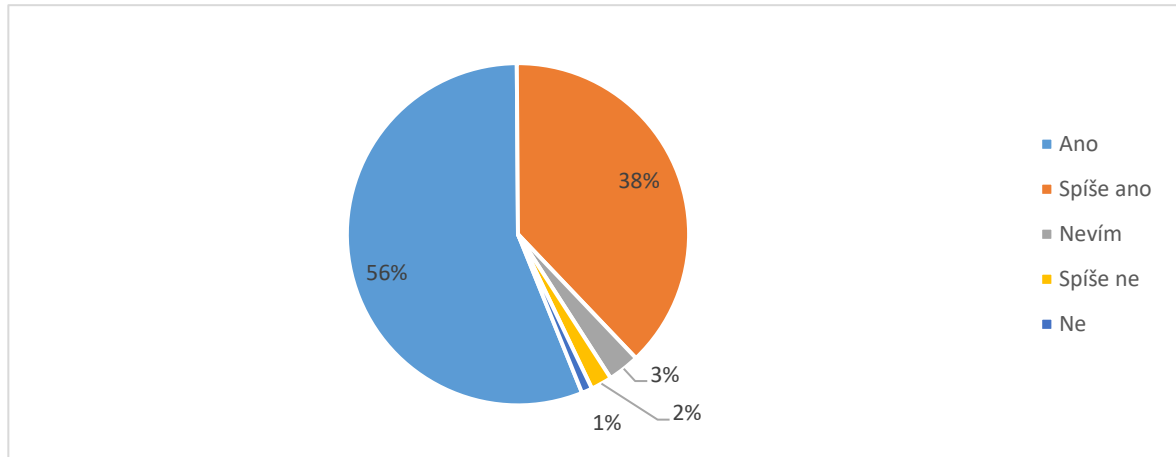


Vzhledem k tomu, že mnoho hráčů online her tráví u obrazovky stále více času je důležité dodržovat pravidla správného sezení u počítače. Respondenti uváděli jakou polohu zaujímají při hraní online her. Z uvedených odpovědí sedí na obyčejné židli 36 (32 %) respondentů, v křesle 19 (17 %), ergonomickou židli používá 39 (35 %) respondentů a 18 (16 %) při hraní her leží na posteli.

**Dílčí výzkumný cíl č. 4: Zjistit jaká je míra závislosti dospívajících na moderních technologiích, sociálních sítích a online hrách.**

*Máte svůj mobilní telefon stále u sebe?*

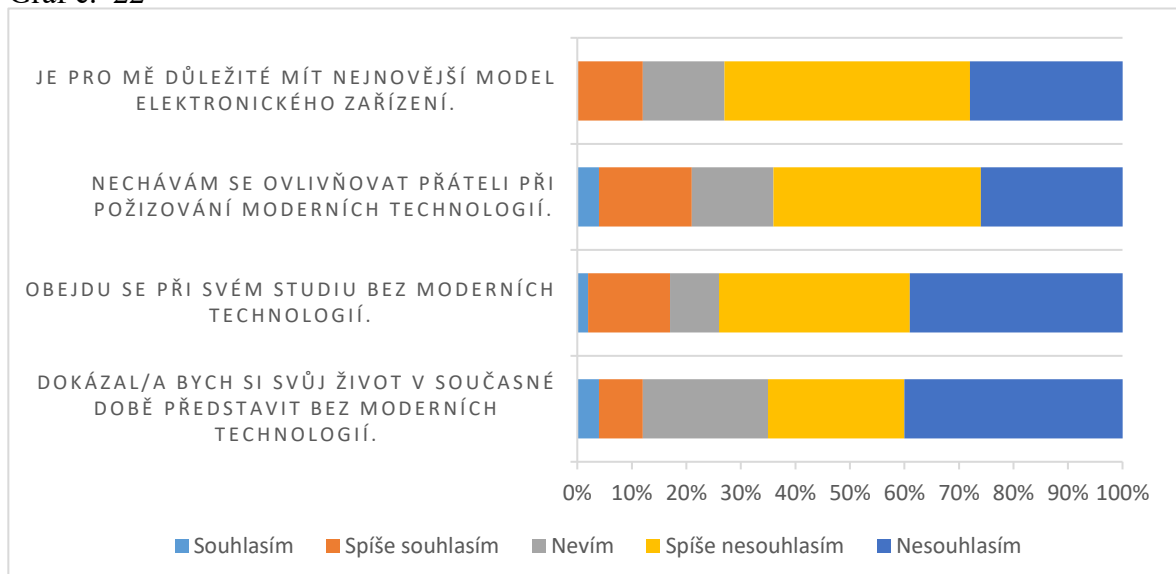
Graf č. 21



Cílem této otázky bylo zjistit, jak moc jsou respondenti vázáni na svůj mobilní telefon. Na tuto otázku odpovědělo 80 (56 %) respondentů ano, 55 (38 %) respondentů spíše ano, 4 (3 %) respondenti nedokázali posoudit, 3 (2 %) respondenti odpověděli spíše ne, a pouze jeden (1 %) respondent zvolil svou odpověď jako ne.

*Vyjádřete svou míru souhlasu/nesouhlasu s následujícími výroky:*

Graf č. 22

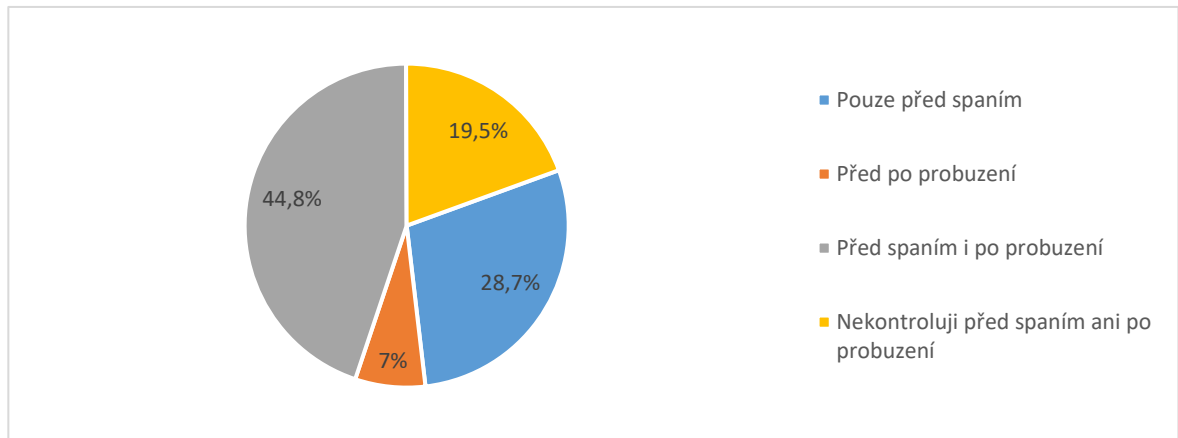


Respondenti měli za úkol odpovědět na stanovené výroky zaměřující se na jejich vztah k moderním technologiím. První tvrzení „Je pro mě důležité mít nejnovější model elektronického zařízení.“ zjišťuje, jak je pro respondenty důležité udržovat svá

elektronická zařízení na nejnovějším modelu. Pro 40 (28 %) respondentů není podstatné udržovat zařízení na nejnovějším modelu, 64 (45 %) respondentů spíše nesouhlasilo, 22 (15 %) respondentů nedokázalo posoudit, 17 (12 %) respondentů spíše souhlasilo, ale žádný respondent s tímto výrokem plně souhlasil. Druhý výrok byl uveden jako „**Nechávám se ovlivňovat přáteli při pořizování moderních technologií.**“ kdy jen 6 (4 %) respondentů souhlasilo s tím, že se nechávají ovlivňovat přáteli při pořizování moderních technologií, dalších 25 (17 %) spíše souhlasilo, 21 (15 %) respondentů tento výrok nedokázalo posoudit, 54 (38 %) spíše nesouhlasilo a 37 (26 %) respondentů uvedlo, že s tímto výrokem nesouhlasí a nenechávají se přáteli ovlivňovat při pořizování nových moderních technologií. Třetí výrok „**Obejdu se při svém studiu bez moderních technologií.**“ odhaluje, zda respondenti postrádají moderní technologie při studiu. K tomuto výroku vyjádřilo svůj nesouhlas 55 (39 %) respondentů, následovně 50 (35 %) respondentů uvedlo spíše nesouhlasím, 13 (9 %) respondentů nedokázalo posoudit, 22 (15 %) respondentů spíše souhlasilo s tím, že by se při svém studiu obešli bez moderních technologií a posléze plně souhlasili zbylí 3 (2 %) respondenti. Poslední výrok v této kategorii „**Dokázal/a bych si svůj život v současné době představit bez moderních technologií.**“ odhaluje, postoj dospívajících k moderním technologiím v rámci jejich dosavadního života. Pouhých 6 (4 %) respondentů souhlasilo s tím, že by si dokázali představit svůj život v současné době bez moderních technologií, 12 (8 %) respondentů spíše souhlasilo, 33 (23 %) respondentů nedokázalo posoudit, a dále s tímto výrokem 35 (25 %) respondentů spíše nesouhlasilo a 57 (40 %) respondentů zcela nesouhlasilo.

***Kontrolujete sociální sítě před spaním, nebo ihned po probuzení?***

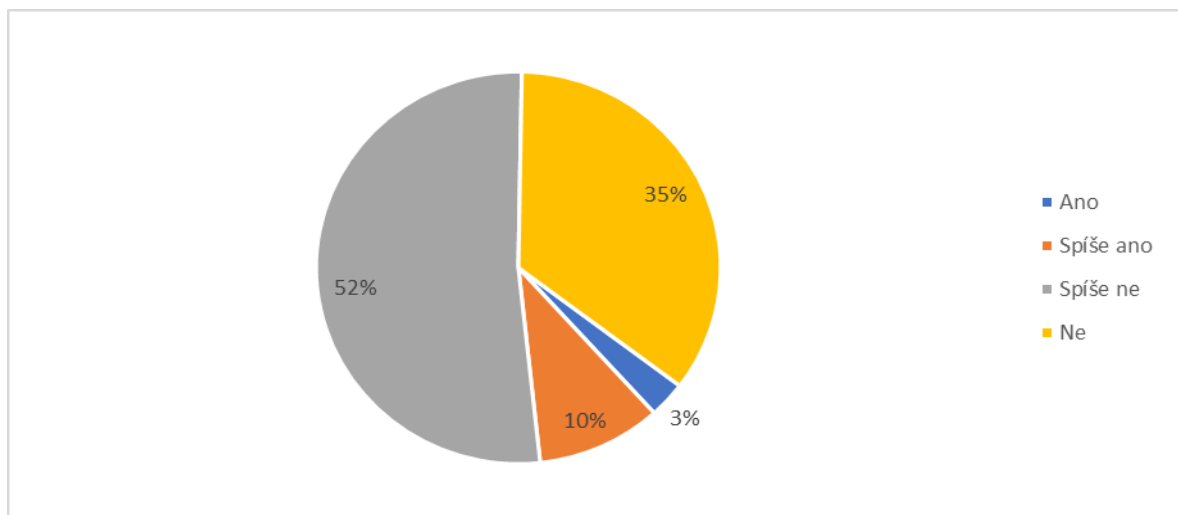
Graf č. 23



Moderní technologie umožňují okamžitý přístup k sociálním sítím. Respondenti uváděli, zda v ranní či večerní době kontrolují sociální sítě. Sociální sítě kontroluje pouze před spaním 41 (28 %) respondentů, 10 (7 %) respondentů kontroluje sítě pouze po probuzení, 64 (45 %) respondentů kontroluje sítě před spaním i po probuzení a 28 (20 %) respondentů nekontroluje před spaním ani po probuzení.

***Cítíte se během dne unavení, když dlouho do noci surfujete na internetu?***

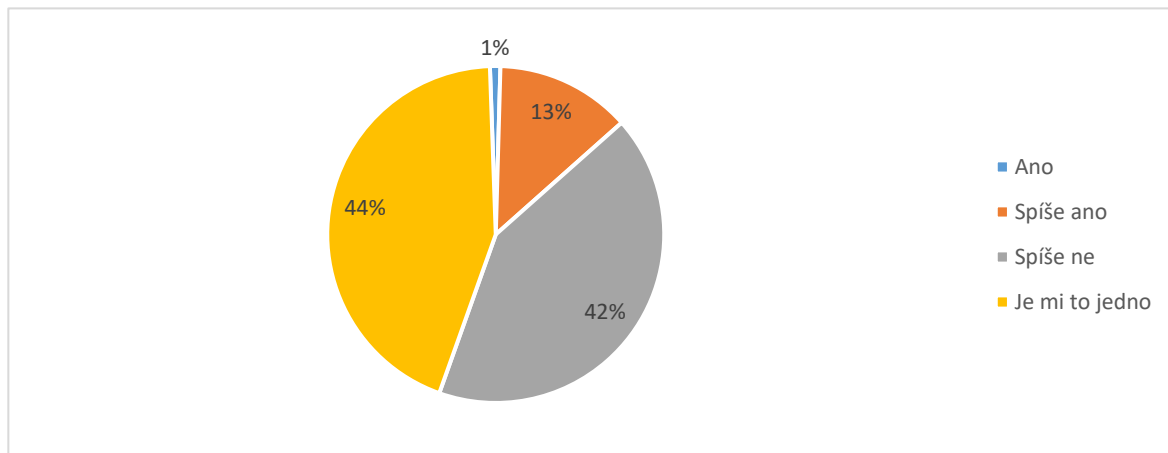
Graf č. 24



Cílem této otázky bylo zjistit, zda respondenti pociťují únavu kvůli tomu, že dlouho do noci surfují na internetu. Na tuto otázku odpovědělo 50 (35 %) respondentů ne, 74 (52 %) respondentů odpovědělo spíše ne, 15 (10 %) respondentů odpovědělo spíše ano a 4 (3 %) respondenti pociťují únavu po surfování na internetu dlouho do noci.

***Když, nemáte možnost připojit se na internet, býváte neklidní nebo podráždění?***

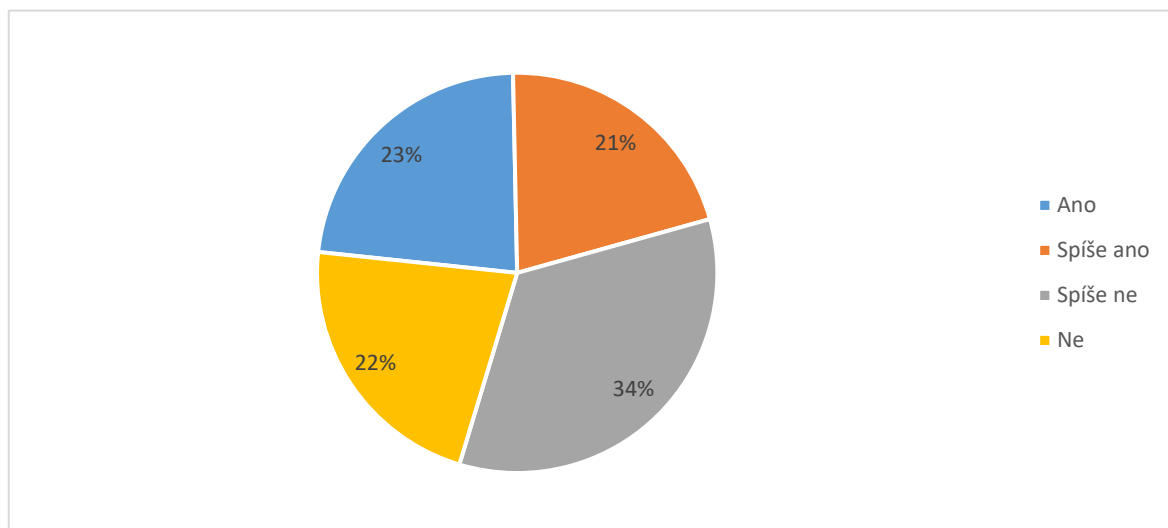
Graf č. 25



Otázka byla zaměřena na situace, kdy není dostupné připojení k internetu a zdali tato situace vyvolává v respondentech neklid či podráždění. Nedostupnost internetového připojení vyvolává neklid nebo podráždění u 2 (1 %) respondentů, u dalších 18 (13 %) respondentů spíše ano, u 60 (42%) respondentů spíše ne a 63 (44 %) respondentům nedostupnost k internetu nevádí a je jim to jedno.

***Utíkáte někdy do virtuálního světa před reálným životem?***

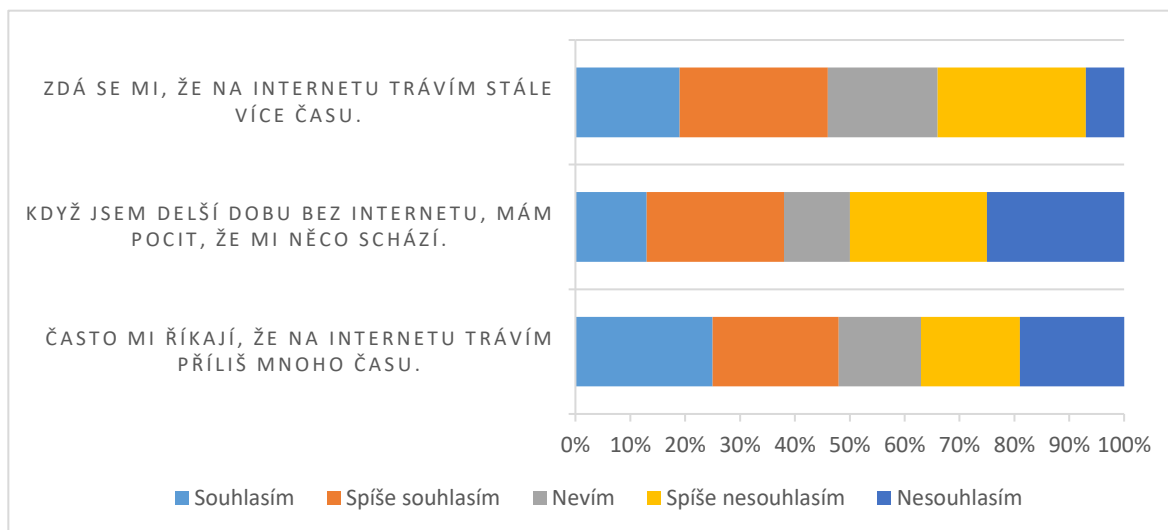
Graf č. 26



Virtuální svět pro někoho může představovat únik od reálného světa a problémů. Do virtuálního světa uniká 33 (23 %) respondentů, 30 (21 %) respondentů uvedlo, že spíše ano, a naopak 49 (34 %) respondentů uvedlo spíše ne, a 31 (22%) respondentů do virtuálního světa před reálným životem neuniká.

*Vyjádřete svou míru souhlasu/nesouhlasu s následujícími výroky:*

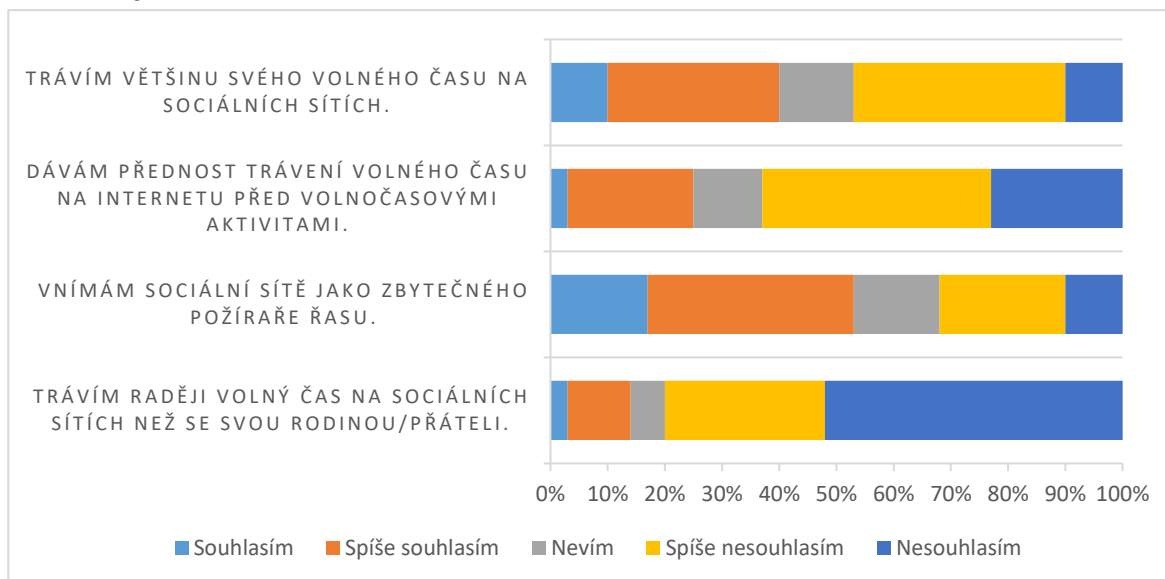
Graf č. 27



Respondenti měli možnost vyjádřit se k následujícím výroky, které se vztahují k problematice trávení času na internetu. „*Zdá si mi, že na internetu trávím stále více času.*“ objasňuje, zda se respondenti stále více propadají aktivitám internetu. S tímto výrokem vyjádřilo souhlas 27 (19 %) respondentů, 38 (27%) respondentů spíše souhlasí, 28 (20 %) respondentů nedokázalo posoudit, 39 (27 %) respondentů spíše nesouhlasí a 11 (7 %) respondentů na internetu stále více času netráví. Následující výrok „*Když jsem delší dobu bez internetu, mám pocit, že mi něco schází.*“ zjišťuje, do jaké míry dospívající považují internet jako nedílnou součásti jejich života. Pocit prázdnoty pociťuje při nepřístupnosti internetu 18 (13 %) respondentů, následujících 36 (25 %) spíše souhlasí, 17 (12 %) respondentů nedokázalo odpovědět, 34 (25 %) respondentů spíše nesouhlasilo a 36 (25 %) respondentům při delší době bez internetu nic nezchází. Poslední výrok „*Často mi říkají, že na internetu trávím příliš mnoho času.*“ je zaměřen na pohled blízkých osob dospívajících v rámci trávení času na internetu. S tímto výrokem nesouhlasí 36 (25 %) respondentů, 33 (23 %) spíše nesouhlasí, 22 (15 %) nevyjádřilo souhlas či nesouhlas, 25 (18 %) spíše souhlasilo a 27 (19 %) respondentům často říkají, že na internetu tráví mnoho času.

*Vyjádřete svou míru souhlasu/nesouhlasu s následujícími výroky:*

Graf č. 28



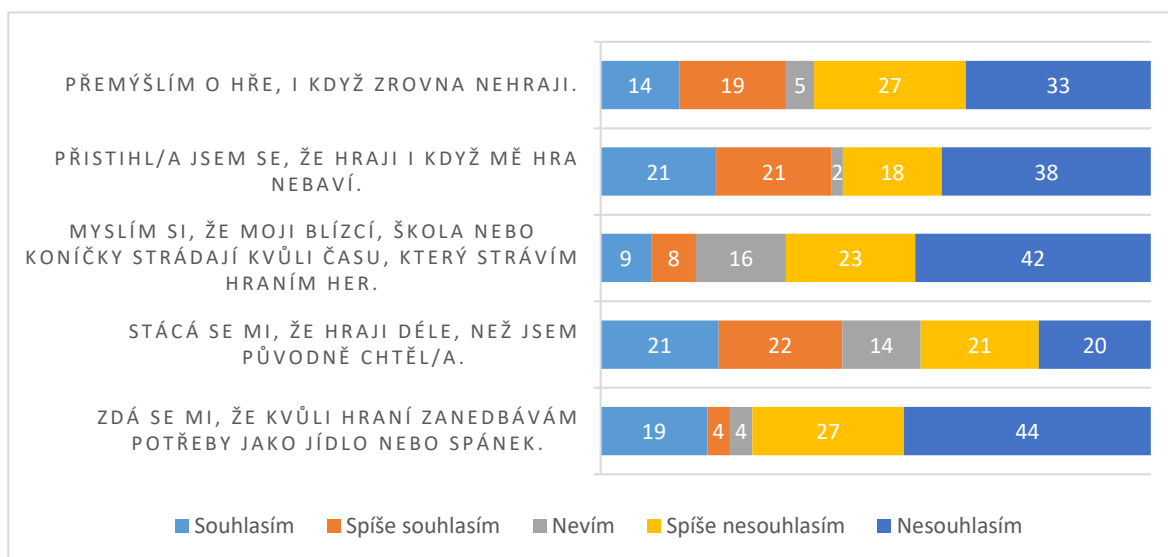
Následující výroky se zaměřují na trávení volného času respondenty, přičemž se část otázek dotýká tématu sociálních sítí a jejich využívání. Respondenti vyjadřují svou míru souhlasu či nesouhlasu na stanovené škále. První výrok „**Trávím většinu svého volného času na sociálních sítích**“ směřuje k zjištění, zda si respondenti uvědomují kolik času na sociálních sítích tráví. Na tento výrok odpovědělo 15 (10 %) respondentů souhlasím, 43 (30 %) respondentů spíše souhlasí, 18 (13 %) respondentů odpovědělo nevím, 52 (37 %) respondentů spíše nesouhlasí a 15 (10 %) respondentů na sociálních sítích většinu svého volného času netráví. Druhý výrok „**Dávám přednost trávení volného času na internetu před volnočasovými aktivitami.**“ měl za úkol zjistit, zda respondenti raději tráví čas na internetu než věnování se volnočasovým aktivitám. S výrokem zcela souhlasilo 5 (3 %) respondentů, spíše souhlasilo 31 (22 %) respondentů, 17 (12 %) respondentů odpovědělo nevím, 57 (40 %) spíše nesouhlasilo s tím, že by preferovali trávení času na internetu, a dalších 33 (23 %) s tímto výrokem nesouhlasí. Třetí výrok „**Vnímám sociální sítě jako zbytečného požirače času.**“ zjišťuje, jaký mají respondenti postoj k sociálním sítím a zda je považují za pouhou ztrátu času. Kladně vyjadřuje svůj souhlas 24 (17 %) respondentů, větší počet 52 (36 %) pak spíše souhlasí se zbytečností sociálních sítí, 21 (15 %) nedovedlo na výrok odpovědět, 31 (22 %) spíše nesouhlasilo a 15 (10 %) respondentů vnímá sociální sítě jako přínosné. Čtvrtý výrok „**Trávím raději volný čas na sociálních sítích než se svou rodinou/přáteli.**“ slouží k zjištění, důležitosti sociálních sítí v společenském životě dospívajících. Polovina respondentů 75 (52 %) nenadřazuje sociální sítě před svou rodinou



a přáteli, dalších 40 (28 %) respondentů spíše nesouhlasí, 8 (6 %) respondentů odpovědělo neví, 16 (11 %) spíše souhlasilo a pouze 4 (3 %) dávají přednost sociálním sítím.

### Vyjádřete svou míru souhlasu/nesouhlasu s následujícími výroky:

Graf č. 29



Tyto poslední výroky se vztahují k hraní online her. Respondenti, kteří hrají online hry měli možnost vyjádřit svůj názor k těmto výroky. Celkem odpovědělo 98 respondentů. První tvrzení „*Přemýšlím o hře, i když zrovna nehraji.*“ zkoumá, zda respondenti uvažují o hře i když vykonávají jiné činnosti. S tímto tvrzením souhlasí 14 respondentů, spíše souhlasí 19, neví odpovědělo 5, 27 spíše nesouhlasí a 33 o hře nepřemýšlí. Druhé tvrzení „*Přistihl/a jsem se, že hraji i když mě hra nebaví.*“ odhaluje, jestli se respondenti nutí do hraní hry i když o ni ztratili zájem. Hry hraje i přes nezájem 21 respondentů, spíše souhlasí 21 a neví 2. Spíše s tvrzením nesouhlasí 18 respondentů a 38 hraje hry pouze s potěšením. Třetí tvrzení „*Myslím si, že moji blízcí, škola nebo koníčky strádají kvůli času, který strávím hraním her.*“ se zaměřuje na množství hraní her, kvůli kterému mohou respondenti zanedbávat své školní povinnosti, přátele či zájmy. Souhlas vjadřilo 9 respondentů, spíše souhlasilo 8, 16 respondentů nedokázalo posoudit, 23 spíše nesouhlasilo a 42 respondentů se plně věnuje svým školním povinnostem a zájmům. Čtvrté tvrzení „*Stává se mi, že hraji déle, než jsem původně chtěl/a.*“ objasňuje, časovou kontrolu nad hraním online her. Déle než zamýšlelo hraje 21 respondentů, 22 spíše souhlasilo, 14 respondentů odpovědělo neví, spíše nesouhlasí 21 a po stanovenou dobu hraje 20 respondentů. Poslední tvrzení dotazníku „*Zdá se mi, že kvůli hraní zanedbávám potřeby jako jídlo a spánek.*“ zjišťuje, zda respondenti kvůli nadměrnému hraní zanedbávají základní fyziologické potřeby. Své potřeby zanedbáva

19 respondentů, pouze 4 respondenti s tvrzením spíše souhlasili a další 4 nedokázali odpovědět. Spíše nesouhlasilo 27 a 44 respondentů své potřeby uspokojuje.

## 7 SHRNU TÍ VÝSLEDKŮ

V této kapitole jsou shrnuty výsledky provedeného výzkumu a zhodnocení jednotlivých dílčích cílů formou interpretace. Praktická část bakalářské práce, je realizována v kvantitativním pojetí výzkumu. Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit, jakou roli hrají moderní technologie a sociální sítě v životě dospívajících. Výzkumu se zúčastnilo 143 respondentů. Hlavní výzkumný cíl lze zodpovědět pomocí dílčích výzkumných cílů.

### **Dílčí výzkumná otázka č. 1: Jaké typy a v jaké míře moderní technologie a sociální sítě respondenti využívají?**

Z výzkumného šetření vyplývá, že mobilní telefon je nejčastěji vlastněné zařízení s 142 majiteli. Mobilní telefony se na trhu elektroniky pohybují ve značně odlišných cenových kategoriích a najdou se mezi nimi i takové, které nepředstavují velkou finanční zátěž. Avšak na druhém konci spektra přináší dražší zařízení mezi dospívajícími určitou prestiž a postavení ve skupině. Následovně jsou to notebook (98 respondentů) a stolní počítač (71 respondentů), kdy se tato zařízení stávají běžnou pomůckou domácností.

Taktéž nejčastěji užívané zařízení mezi dospívajícími je mobilní telefon (65 %). Což do značné míry koresponduje se zjištěním, že 56 % respondentů má svůj mobilní telefon nepřetržitě u sebe, a mohou ho používat v podstatě kdekoliv. Druhým nejčastěji zaznamenaným zařízením byl stolní počítač (26 %). Žádné jiné zařízení dospívající nepoužívají ve značné míře. Běžná činnost prováděna při využívání moderních technologií respondenty je surfování na internetu (58 %).

Oblíbené je mezi dospívajícími i chytré příslušenství, rozšiřující funkce hlavního zařízení. Chytré příslušenství je v posledních letech velmi populární produkt a může zasahovat do všech oblastí našeho života. Chytré příslušenství využívá tři čtvrtiny respondentů. Nejpopulárnější jsou mezi dospívajícími bezdrátová sluchátka (88) a chytré hodinky (41). Stejně jako mobilní telefon dnešní doby přemístily většinu vlastností počítače do našich kapes, představují chytré hodinky další vývoj moderních technologií pro naše pohodlí.

Respondenti využívají internet především ke komunikaci s přáteli (93 %) a sledování videí či filmů (81 %). Uvedené aktivity odpovídají uvedeným sociálním sítím, kdy tři nejvyužívanější vybrané sítě (Instagram, Facebook a Snapchat) slouží hlavně k zasílání zpráv a na dalších třech (YouTube, TikTok a Twitch) převládá obsah sdílení a hodnocení videí.

Většina sociálních sítí funguje na principu algoritmu, který předkládá uživatelům ten nejrelevantnější obsah, z přechozího vyhledávání a snaží se je zaujmout, aby na síti strávili více času, a bylo jim zobrazeno více reklam pro větší zisk. Při dotazu, kolik času tráví respondenti denně na sociálních sítích odpověděla přibližně 1/3 odpověděla 1 až 2 hodiny a další 1/3 tráví na sociálních sítích 3 až 4 hodiny denně.

Zastoupení uživatelů sociálních sítí je značně výrazné. Více než 100 zaznamenaných uživatelů mají síť Instagram, Facebook, YouTube a Snapchat. Až na ojedinělé odpovědi využívá sociální síť uvedené v dotazníku vždy alespoň 50% respondentů. Tyto výsledky nejsou až tak překvapivé, vezmeme-li v potaz, jak jednoduché je vytvořit nový účet na sociální síti pouze s použitím e-mailové adresy a základními údaji.

Nejoblíbenější sociální síť mezi dospívajícími je síť Instagram (43 %) umožňující sdílet fotografie a krátká videa, komentovat příspěvky a posílat zprávy instant messagingu. Na druhém místě se umístil YouTube (16 %), představující spíše pasivní formu sociální sítě pro většinu jeho uživatelů. YouTube svým uživatelům dává možnost nahrávat videa, které mohou ostatní uživatelé sledovat a hodnotit. A třetí nejoblíbenější síť je poměrně jednoduchá aplikace Messenger, sloužící ke komunikaci s ostatními uživateli, zasíláním okamžitých bezplatných zpráv. Ačkoliv má Facebook druhou nejpočetnější skupinu založených účtů mezi respondenty, již nedominuje v žebříčku populárních sociálních sítí a dospívající přesouvají svou pozornost jinam.

## **Díličí výzkumná otázka č. 2: Jak respondenti využívají svůj volný čas?**

Volnočasové aktivity vedou k rozvoji, kultivaci a orientaci k pozitivním cílům. Dospívající mají na výběr široké spektrum volnočasových aktivit, kterými mohou vyplnit svůj volný čas. Polovina respondentů se ve svém volném čase věnuje zájmovému sportu, turistice a pohybu v přírodě, což je vhodná kompenzace dlouhého sezení u obrazovky počítače. Literatuře a tvůrčímu psaní se věnuje 38 % respondentů, hudbě a zpěvu 29 % a různým výtvarným aktivitám 22 %. Zároveň 63 % respondentů potvrdilo, že dávají přednost volnočasovým aktivitám před trávením času na sociálních sítích.

Nejraději tráví volný čas s přáteli polovina respondentů, to lze vysvětlit potřebou přátelství v období dospívání. Přátelství představuje pro dospívající důležitou emoční vazbu, a slouží jako zdroj opory při zvládání problémů. To potvrdilo i tvrzení, zda dospívající tráví raději čas na sociálních sítích než se svou rodinou nebo přáteli. Kdy se s tímto tvrzením 80 %

respondentů neztotožňuje a jsou raději v přítomnosti jiných osob. I přesto se však našlo 32 (23 %) respondentů, co preferují trávení volného času o samotě, a na tom není nic špatného. Nesmíme si plést samotu s osamocením.

Význam volného času si může každý vyložit jinak. Nejvíce odpovědí pro význam volného času byl odpočinek (130), jakési odpoutání od povinností dne, které je třeba splnit. Odpočinek může nabírat pasivní i aktivní formu. Obě formy jsou významné pro doplnění energie a odbourání stresu. Následovně přináší volný čas respondentům prostor pro zábavu (99), přinášející uspokojení, radost a oddech.

### **Dílčí výzkumná otázka č. 3: Využívají respondenti moderní technologie k hraní online her?**

S rostoucí popularitou online her a jejich rozšířeností je možné předpokládat nárůst jejich hraní. Z celkového počtu respondentů, 116 hraje online hry v různé míře. Hráče online her představují z 64 % muži a 36 % ženy. Ačkoliv odvětví videoher zůstává dominováno muži, najdou se i hry s cílovou skupinou žen. Díky ohromnému výběru se do herního světa může ponořit kdokoliv.

Mezi respondenty převládá zájem o akční hry (72). Tyto hry většinou zobrazují dynamické boje a násilné chování. Dále jsou to mobilní hry (38), jenž je většina z nich dostupných zdarma a lze je získat na kterémkoliv chytrém mobilním zařízení. Respondenti rovněž s oblibou využívají funkce hraní s více hráči a s přáteli hraje tři čtvrtiny respondentů.

Dospívající se připojují na internet a hrají v nejrůznějších pozicích a situacích, i několik hodin v kuse. Stálý pohled na obrazovku oči neskutečně vyčerpává, při dlouhodobém hraní pociťuje pálení očí 36 respondentů. Nepřetržité hraní bez přestávek a nevhodná poloha se odráží na fyzickém zdraví respondentů, 41 jich uvádí, že se potýkají s bolestí zad. A přitom pouze jedna čtvrtina používá k sezení u počítače ergonomickou židli.

### **Dílčí výzkumná otázka č. 4: Do jaké míry jsou dospívající závislí na moderních technologiích, sociálních sítích a online hrách?**

Bez internetu se dnes již v podstatě neobejdeme. Využíváme ho ke komunikaci s přáteli, k práci i studiu, každodenních činnostech a zábavě. Internet bez námahy uspokojuje řadu

našich potřeb a stal se tak každodenní součástí našich životů. Do některých životů ovšem přináší znaky závislosti na internetu.

Pokud jde o udržování moderních technologií na nejnovějším modelu, žádný z respondentů nemá potřebu zařízení měnit a pro 40 respondentů není udržování zařízení na nejnovějším modelu podstatné a vystačí si se svým současným zařízením. Jen 6 respondentů se při pořizování moderních technologií nechává ovlivňovat přáteli a jedna čtvrtina respondentů pořizování nových technologií nechává ve své režii.

V současné společnosti se stále s větší mírou spoléháme na moderní technologie a bereme je za samozřejmost. Při každodenním využívání technologií je až nemožné si představit život v dnešní společnosti bez těchto společníků. Přičemž by si tento život nedokázalo představit 64 % respondentů. K tomu se také 73 % respondentů neobejde při studiu bez moderních technologií.

Je významné podotknout, že polovina respondentů kontroluje síť před tím, než jdou spát a ihned po probuzení. S tím přichází potřeba kontrolovat veškerá upozornění a nepřijít o žádné novinky v jejich nepřítomnosti. Je důležité nenechat se pohltit virtuálním světem a nastavit si závazné hranice pro užívání internetu. Z vlastního úhlu pohledu 45 % respondentů na internetu tráví stále více času. A dalších 36 % od svého okolí slyší, že na internetu tráví příliš mnoho času. Ačkoli 86 % respondentů nebývá při odpojení od internetu podrážděných nebo neklidných, do jisté míry jich 38 % stále pocítuje jistou prázdnotu. Rovnováhu mezi reálným a digitálním světem je těžké balancovat pro polovinu respondentů, kteří do virtuálního světa utíkají před tím reálným, tento útek nicméně poskytuje pouze dočasné útočiště.

V rámci trávení volného času na sociálních sítích, tímto způsobem svůj čas využívá 40 % respondentů. Respondenti si však uvědomují časovou ztrátu na sociálních sítích, a proto je 53 % hodnotí jako zbytečného požírače času. Je podstatné rozlišovat účelné využívání sociálních sítí od bezmyšlenkovitého a bezvýznamného požívání obsahu na internetu.

Přestože jsou hry určené především pro zábavu, 36 % hráčů se přistihlo v situaci, kdy ztratili zájem a hra je přestala bavit, nadále však v hraní pokračovali. Z dat zjištěných z dotazníku 37 % hráčů hraje online hry déle, než mělo v plánu. Polovina z nich se ovšem dokáže od virtuálního světa oprostit a na hraní při jiných činnostech nepomýšlí. S hraním online her se pojí pobývání ve virtuálním prostoru, zatímco mohou být některé fyziologické a hygienické potřeby potlačovány. Pouze 20 % hráčů se ocitlo v situaci kdy tyto funkce potlačovali či

odkládali. Naopak si jich 36 % myslí, že jejich blízcí, školní povinnosti a koníčky strádají kvůli času stráveném hraní her.

## ZÁVĚR

Bakalářská práce poukázala na problematiku moderních technologií a sociálních sítí v životě dospívajících. Jedním z největších sociálních, ekonomických, kulturních a komunikačních fenoménů dnešní doby. Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, jakou roli hrají moderní technologie a sociální sítě v životě dospívajících.

V teoretické části práce byly zpracovány základní teoretické aspekty, zaměřující se na období dospívání, změny probíhající v tomto období a věkové vymezení. Část práce se věnovala sociálním sítím a moderním technologiím. V této části byly odhaleny moderní technologie dnešní společnosti jejich historický kontext a možný dopad na jejich uživatele. Problematika online her, které jsou pomocí těchto zařízení zprostředkovány a mezi mladou generací široce rozšířeny. Nadále byly představeny sociální sítě a formy internetové komunikace, jimi umožňované. Poslední kapitola se zabývala volným časem, jeho funkcemi, zaměřením na volný čas dětí a mládeže a volnočasové aktivity.

Na teoretickou část navazovala praktická část bakalářské práce, která vycházela z dotazníkového šetření provedeného mezi dospívajícími. Praktická část byla realizována v kvantitativním pojetí výzkumu. Cílem bylo zjistit jakou roli hrají moderní technologie a sociální sítě v životě dospívajících, kolik času dospívající na sociálních sítích tráví a jaké moderní technologie využívají.

Na základě konkrétní odezvy respondentů lze říci, že moderní technologie a sociální sítě hrají v jejich životech významnou roli. Dospívající využívají technologie a sítě ve značné míře a jejich vysoká angažovanost na sociálních sítích vzbuzuje řadu otázek o změnách v nadcházející budoucnosti. Jakožto generace vyrůstající bok po boku s tímto příslušenstvím, spoléhají se na něj při činnostech každodenního života, od bezprostřední komunikaci s přáteli po hledání zábavy ve virtuálním světě.



**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- [ 1 ] BLINKA, Lukáš, 2015. Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5311-9.
- [ 2 ] BOYD, Danah, 2017. Je to složitější: sociální život teenagerů na sociálních sítích. Praha: Akropolis. ISBN 9788074701658.
- [ 3 ] ECKERTOVÁ, Lenka a Daniel DOČEKAL, 2013. Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče. Brno: Computer Press. ISBN 9788025138045.
- [ 4 ] GREENFIELD, Susan, 2016. Změna myšlení: jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií. Brno: BizBooks. ISBN 9788026504504.
- [ 5 ] HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ, 2008. Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy. Praha: Portál. ISBN 9788073674731.
- [ 6 ] HOFBAUER, Břetislav, 2004. Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál. ISBN 8071789275.
- [ 7 ] CHRÁSKA, Miroslav a Ilona KOČVAROVÁ, 2015. Kvantitativní metody sběru dat v pedagogických výzkumech. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií. ISBN 978-80-7454-553-5.
- [ 8 ] JANIŠ, Kamil, 2009. Úvod do problematiky volného času. Opava: Slezská univerzita v Opavě. ISBN 9788072485307.
- [ 9 ] KNOTOVÁ, Dana, 2011. Pedagogické dimenze volného času. Brno: Paido. ISBN 9788073152239.
- [ 10 ] KONEČNÝ, Štěpán, 2011. Fenomén lhaní v prostředí internetu. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 9788021054882.
- [ 11 ] KOPECKÁ, Ilona, 2011. Psychologie: učebnice pro obor sociální činnost. Praha: Grada. ISBN 9788024738758.
- [ 12 ] KURIC, Jozef, 2001. Ontogenetická psychologie. Brno: Akademické nakladatelství CERM. ISBN 8021418443.
- [ 13 ] KVĚTON, Petr, 2020. Hraní videoher v dětství a dospívání: dopady a souvislosti v sociálně-psychologické perspektivě. Praha: Grada, 2020. ISBN 978-80-271-2887-7.

- [ 14 ] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. Vývojová psychologie. Praha: Grada. ISBN 8024712849.
- [ 15 ] PÁVKOVÁ, Jiřina, 2002. Pedagogika volného času. Praha: Portál. ISBN 8071787116.
- [ 16 ] PAVLÍČEK, Antonín, 2010. Nová média a sociální síť. Praha: Oeconomica. ISBN 9788024517421.
- [ 17 ] ŘÍČAN, Pavel, 2010. Psychologie osobnosti: obor v pohybu. Praha: Grada. ISBN 9788024731339.
- [ 18 ] ŠEVČÍKOVÁ, Anna, 2014. Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu. Praha: Grada. ISBN 9788021075276.
- [ 19 ] THOROVÁ, Kateřina, 2015. Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.
- [ 20 ] TYRLÍK, Mojmír, 2012. Zátěž v adolescenci. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 9788021060425.
- [ 21 ] VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Praha: Karolinum. ISBN 9788024621531.
- [ 22 ] Zelinová, Milota, 2012. Volný čas efektívne a tvorivo : teória a prax výchovy mimo vyučovania. Bratislava: Wolters Kluwer. ISBN: 9788080784799.

**SEZNAM GRAFŮ**

Graf č. 1 .....	31
Graf č. 2 .....	32
Graf č. 3 .....	32
Graf č. 4 .....	33
Graf č. 5 .....	33
Graf č. 6 .....	34
Graf č. 7 .....	34
Graf č. 8 .....	35
Graf č. 9 .....	36
Graf č. 10 .....	37
Graf č. 11 .....	37
Graf č. 12 .....	38
Graf č. 13 .....	38
Graf č. 14 .....	39
Graf č. 15 .....	39
Graf č. 16 .....	40
Graf č. 17 .....	41
Graf č. 18 .....	41
Graf č. 19 .....	42
Graf č. 20 .....	42
Graf č. 21 .....	43
Graf č. 22 .....	43
Graf č. 23 .....	45
Graf č. 24 .....	45
Graf č. 25 .....	46
Graf č. 26 .....	46
Graf č. 27 .....	47
Graf č. 28 .....	48
Graf č. 29 .....	49

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

# PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

## Moderní technologie a sociální sítě v životě dospívajících

Vážený/á respondente/respondentko,

věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku.

Jmenuji se Šimon Janoščík a studuji na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Dovolte mi prosím, abych Vás požádal o pravdivé vyplnění dotazníku. Dotazník je zcela anonymní a zabere přibližně 5-10 minut. Pod každou otázkou naleznete nápovědu k vyplnění.

Předem Vám děkuji za ochotu a čas, který věnujete mému výzkumu.

### 1 Jaké je Vaše pohlaví?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Žena  Muž

### 2 Kolik je Vám let?

### 3 Vlastníte některé z těchto zařízení?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Počítač  Notebook  Tablet  Mobilní telefon  Herní konzole  
 Jiná...

### 4 Na kterém zařízení trávíte nejvíce času?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Počítač  Notebook  Tablet  Mobilní telefon  Herní konzole  
 Jiná...

### 5 K čemu výše uvedené zařízení nejčastěji využíváte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Surfování na internetu  Hraní online her  Práci / Studiu

6 Používáte k technologiím nějaké chytré příslušenství? Pokud ano, které? (Chytré hodinky, bezdrátová sluchátka apod.)

Nápověda k otázce: *Pokud ano, uveďte alespoň jedno*

- Ne  
 Ano

7 Máte svůj mobilní telefon stále u sebe?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Spíše ano  Nevím  Spíše ne  Ne

8 Vyjádřete svou míru souhlasu/nesouhlasu s následujícími výroky:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď v každém řádku*

	Souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím	Spíše nesouhlasím	Nesouhlasím
Je pro mě důležité mít nejnovější model elektronického zařízení.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nechávám se ovlivňovat přáteli při pořizování moderních technologií.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Obejdu se při svém studiu bez moderních technologií.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dokázal/a bych si svůj život v současné době představit bez moderních technologií.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9 Kolik času trávíte denně na sociálních sítích?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Půl hodiny a méně  1 - 2 hodiny  3 - 4 hodiny  5 hodin a více

10 Na které sociální síti máte vytvořený účet?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Facebook  Instagram  YouTube  Twitter  Snapchat  TikTok  Twitch  
 Jiná...

### 11 Kterou ze sociálních sítí preferujete nejvíce?

Nápověda k otázce: *Uvedte pouze jednu*

### 12 Kontrolujete sociální sítě před spaním, nebo ihned po probuzení?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Pouze před spaním     Pouze po probuzení     Kontroluji před spaním i po probuzení     Nekontroluji před spaním ani po probuzení

### 13 Jak trávíte svůj čas na internetu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Komunikace s přáteli     Hráni online her     Čtení článků     Psaní vlastního blogu     Sdílení fotografií a videí
- Sledování videí nebo filmu     Vyhledávání informací
- Jiná...

### 14 Cítíte se během dne unavení, protože dlouho do noci surfujete na internetu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano     Spíše ano     Spíše ne     Ne

### 15 Když nemáte možnost připojit se na internet, býváte neklidní nebo podráždění?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano     Spíše ano     Spíše ne     Ne

### 16 Utíkáte někdy do virtuálního světa před reálným životem?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano     Spíše ano     Spíše ne     Ne

17 Vyjádřete svou míru souhlasu/nesouhlasu s následujícími výroky:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď v každém řádku*

	Souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím	Spíše nesouhlasím	Nesouhlasím
Zdá si mi, že na internetu trávím stále více času.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Když jsem delší dobu bez internetu, mám pocit, že mi něco schází.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Často mi říkají, že na internetu trávím příliš mnoho času.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18 Jakým volnočasovým aktivitám se věnujete ve svém volném čase?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- |  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Zájmovému sportu                      | <input type="checkbox"/> Turistice a pohybu v přírodě                              | <input type="checkbox"/> Tanci  | <input type="checkbox"/> Hudbě a zpěvu   |
| <input type="checkbox"/> Literatuře (čtení knih, tvůrčí psaní) | <input type="checkbox"/> Výtvarným aktivitám (kresba, malba, keramika, fotografie) | <input type="checkbox"/> Technice (programování, modelování, práce s nářadím) | <input type="checkbox"/> Herním aktivitám (stolní a deskové hry, lovení/hledání) |

19 S kým nejraději trávíte svůj volný čas?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Kamarády    S partnerem / Partnerkou    Rodiči    Sám / Sama

20 Co pro Vás znamená volný čas?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Odpočinek    Zotavení    Zábava    Rozptýlení    Únik ze stereotypu    Rozvoj osobnosti

21 Přejde Vám, že svůj volný čas můžete využívat tak, jak si přejete?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano    Nevím    Ne



22 Pokud jste u předchozí otázky odpověděl/a "Ne". Co Vám brání ve využívání volného času tak jak byste si přál/a?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Rodiče   
  Brigáda / Práce   
  Kamarádi   
  Školní povinnosti  
 Jiná...

23 Vyjádřete svou míru souhlasu/nesouhlasu s následujícími výroky:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď v každém řádku*

	Souhlasím	Spiše souhlasím	Nevím	Spiše nesouhlasím	Nesouhlasím
Trávím většinu svého volného času na sociálních sítích.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dávám přednost trávení volného času na internetu před volnočasovými aktivitami.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vnímám sociální sítě jako zbytečného požirače času.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trávím raději volný čas na sociálních sítích než se svou rodinou/přáteli.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Myslím si, že bych svůj volný čas mohl/a trávit lépe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24 Hrajete online hry?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Velmi často   
  Často   
  Občas   
  Nikdy

25 Pokud jste na otázku číslo 24 odpověděl "Nikdy", na otázky 25-29 již neodpovídejte. Jaké hry hrajete nejčastěji?

Nápověda k otázce: *Pokud jste na otázku 24 odpověděl "Nikdy", otázky, Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Akční hry, střílečky   
  MOBA (Multiplayer online battle arena)   
  Hry na hrdiny   
  Sportovní hry   
  Strategie  
 Mobilní hry  
 Jiná...

## 26 Hrajete online hry se svými kamarády?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Ne

## 27 Pociťujete při delším hraní nějaké zdravotní obtíže?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Zrudlé oči  Pálení očí  Bolest hlavy  Bolest zad  Zažvací obtíže  Bolest v zápěstí  
 Jiná...

## 28 Jakou zaujímáte polohu při hraní her?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Sedím na obyčejné židli  Sedím v křesle  Sedím na ergonomické židli  Ležím na posteli

## 29 Vyjádřete svou míru souhlasu/nesouhlasu s následujícími výroky:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď v každém řádku*

	Souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím	Spíše nesouhlasím	Nesouhlasím
Přemýšlím o hře, i když zrovna nehraji.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Přistihl/a jsem se, že hraji i když mě hra nebaví	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Myslím si, že moji blízcí, škola, koníčky strádají kvůli času, který strávím hraním her.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stává se mi, že hraji déle, než jsem původně chtěl/la.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdá se mi, že kvůli hraní zanedbávám potřeby jako jídlo nebo spánek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>