



Bakalářská práce

Vlivy moderních technologií na myšlení dětí ze základních škol

Studijní program:

B1301 Geografie

Studijní obory:

Geografie se zaměřením na vzdělávání (dvouoborové)

Humanitní studia se zaměřením na vzdělávání

Autor práce:

Dominik Tichý

Vedoucí práce:

Mgr. Vít Bartoš, Ph.D.

Katedra filosofie

Liberec 2023



Zadání bakalářské práce

Vlivy moderních technologií na myšlení dětí ze základních škol

Jméno a příjmení:

Dominik Tichý

Osobní číslo:

P18000304

Studijní program:

B1301 Geografie

Studijní obory:

Geografie se zaměřením na vzdělávání (dvouoborové)

Humanitní studia se zaměřením na vzdělávání

Zadávací katedra:

Katedra filosofie

Akademický rok:

2020/2021

Zásady pro vypracování:

Cílem této bakalářské práce je zanalyzovat vlivy moderních technologií na myšlení dětí ze základních škol a vlivy rodinné výchovy na chování dětí v kybernetickém prostředí. Toto téma je v dnešní době velmi diskutované, převážně díky častému užívání mobilních telefonů a počítačů stále mladšími dětmi. Práce bude popisovat, jak moderní technologie působí na děti a jak je ovlivňují. Budu se zaměřovat na hrozby, které mohou nastat během častého používání sociálních sítí a jiných věcí spojených s moderními technologiemi. Bakalářská práce bude charakterizovat, jak se žáci mění a přistupují k určitým činnostem. Jednou z činností může být projev žáka na sociálních sítích a rozdílné chování ve skutečnosti. Zaměřil bych se i na problém kyberšikany, která je dnes velmi aktuálním tématem. Student se v průběhu vypracování práce bude řídit pokyny vedoucího práce.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce: elektronická
Jazyk práce: čeština

Seznam odborné literatury:

SPITZER, Manfred. Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7. GARDNER, Howard. Dimenze myšlení: teorie rozmanitých inteligencí. Vydání druhé. Přeložil Eva VOTAVOVÁ. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1303-1. WUKETITS, Franz M. Přírodní katastrofa jménem člověk: vývoj bez pokroku. V Praze: Granit, 2006. ISBN 80-7296-047-4. KOUKOLÍK, František. Mozek a jeho duše. 4., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Galén, c2014. Makropulos. ISBN 978-80-7492-069-1. GREENFIELD, Susan. Změna myšlení: jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií. Přeložil Radek VANTUCH. V Brně: BizBooks, 2016. ISBN 978-80-265-0450-4.

Vedoucí práce: Mgr. Vít Bartoš, Ph.D.
Katedra filosofie

Datum zadání práce: 27. července 2021

Předpokládaný termín odevzdání: 30. června 2022

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

doc. PhDr. David Václavík, Ph.D.
vedoucí katedry

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědom toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědom následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval panu Mgr. Vítu Bartošovi, Ph.D, za odborné vedení této bakalářské práce. Chtěl bych dále poděkovat svým přátelům za rady během celého mého studia. Děkuji také své rodině za jejich celoživotní podporu.

Anotace

Cílem této bakalářské práce je analyzovat vlivy moderních technologií na myšlení dětí ze základních škol a vlivy sociálních sítí na chování dětí v kybernetickém prostředí. Toto téma je v dnešní době velmi diskutované, kvůli častému užívání mobilních telefonů a počítačů stále mladšími dětmi. Bakalářská práce popisuje, jak moderní technologie působí na děti a jak je ovlivňují. Zaměřuje se na hrozby, které mohou nastat během častého používání sociálních sítí a vlivy spojenými s moderními technologiemi. Bakalářská práce představuje, jak se žáci mění a přistupují k určitým činnostem. Zaměřuje se i na problém kyberšikany, která je dnes velmi aktuálním tématem.

Klíčová slova: digitální média, sociální sítě, negativní vlivy, kyberšikana, počítačové hry, závislosti, inteligence

Annotation

The goal of this bachelor's thesis is to analyze the effects of modern technologies on the thinking of elementary school children and the effects of social networks on the behavior of children in the cyber environment. This topic is highly debated these days, due to the frequent use of mobile phones and computers by increasingly younger children. The bachelor's thesis describes how modern technologies affect children and how they influence them. It focuses on the threats that can arise during the frequent use of social networks and other influences associated with modern technologies. The bachelor's thesis represents how students change and approach certain activities. The bachelor's thesis also focuses on the problem of cyberbullying, which is a very topical topic today.

Keywords: digital media, social networks, negative influences, cyberbullying, computer games, addictions, intelligence

Obsah

ÚVOD	12
1 Digitální média.....	14
1.2 Internet	15
2 Sociální sítě	17
2.1 Facebook	18
2.2 Twitter	20
2.3 Instagram.....	20
2.4 Pinterest.....	21
2.5 Snapchat	22
2.6 Tik Tok.....	22
2.7 Youtube	22
2.8 Popularita sociálních sítí.....	25
3 Negativní vlivy sociálních sítí a digitálních médií	27
3.1 Pokles osobního kontaktu.....	27
3.2 Kyberšikana.....	29
3.3 Multitasking.....	30
3.4 Nadváha.....	32
3.4 Kyberstres.....	33
3.4 Nedostatek spánku.....	34
3.4 Deprese.....	36
3.5 Závislosti	36
3.6 Problematika skryté identity.....	40
3.7 Sociální sítě a jejich dopad na vztahy.....	41
3.8 Vlivy sociálních sítí na společnost	43
3.9 Trolling.....	44
3.10 Posttraumatická porucha a strach z jiných osob.....	46
3.11 Kritika Manfreda Spitzera a jeho konceptu digitální demence	47
4. Počítačové hry	49
4.1 Počítačové hry a vzdělávání	50
4.2 Negativní vlivy počítačových her.....	50
4.2 Násilí v počítačových hrách a jeho vliv na chování	52
4.3 Utváření identity.....	53
4.4 Závislost	54
4.5 Ochrana před nebezpečím videoher	55
4.6 Vyloučení ze skupiny	55

5 Využití technologií ve výuce.....	57
6. Dotazníkové šetření.....	60
6.1 Shrnutí výsledků.....	70
ZÁVĚR.....	71
Seznam použitých zdrojů	72

Seznam grafů

Graf 1: Připojení k internetu v ČR v roce 2020	16
Graf 2: Nejčastěji používané sociální sítě mezi dotazovanými	25
Graf 3: Trávení času na sociálních sítích mezi lety 2017–2022	26
Graf 4: Kyberšikana a trolling v ČR v roce 2013	45
Graf 5: Pohlaví respondentů	60
Graf 6: Jaká elektronická zařízení vlastníte?	61
Graf 7: Máte doma připojení k internetu?	61
Graf 8: Máte účet na nějaké sociální síti	62
Graf 9: K čemu sociální sítě používáte?	62
Graf 10: Setkal/a jste se někdy na sociálních sítích nebo na internetu s něčím negativním?	63
Graf 11: Setkal/a jste se někdy s kyberšikanou?	64
Graf 12: Kolik hodin denně (pondělí až pátek) přibližně strávíte na internetu?	64
Graf 13: Hrajete počítačové hry?	65
Graf 14: Kolik hodin denně (pondělí až pátek) se přibližně věnujete počítačovým hrám?	66
Graf 15: Čtete ve volném čase knihy nebo časopisy?	66
Graf 16: Kolik hodin týdně se ve volném čase přibližně věnujete čtení knih nebo časopisů?	67
Graf 17: Věnujete se ve volném čase nějakému sportu?	68
Graf 18: Kolik hodin týdně se ve volném čase přibližně věnujete sportu?	68
Graf 19: Kolik hodin denně (pondělí až pátek) přibližně naspíte?	69

Seznam tabulek

Tabulka 1: Využívání sociálních sítí a online služeb dětmi ve věku 7 až 15 let z roku 2019	24
--	----

Seznam použitých zkratk

atd.	a tak dále
apod.	a podobně
č.	číslo
e-mail	elektronická pošta
ESRB	The Entertainment Software Rating Board
feed	hlavní kanál, na kterém sledujeme sdílený obsah uživatelů na sociální síti instagram
hashtag	forma klíčového slova
influencer	veřejně známá osobnost, která pravidelně sděluje obsah na sociálních sítích
influencerování	sdělování obsahu na sociálních sítích
kyberšikana	nátlak na jinou osobu v online prostředí
mikroblogování	přidávání příspěvků na sociální síť Twitter
např.	například
non-REM	stav bdělosti
offline	neaktivní připojení k síti
online	aktivní připojení k síti
prefrontální	část mozku, za okem a čelem
somatosenzorická	část mozku, která přijímá dotykové, tlakové, bolestivé a jiné informace
REM	poslední a nehlubší část spánku
RPG	druh počítačových her, kde hráč přebírá roli hrdiny
server	výkonný počítač, který umožňuje ostatním počítačům připojení v síti
status	sdílený obsah na sociální síti
trolling	nevhodné online názory na druhou osobu
tweet	příspěvek na sociální síti Twitter
tzv.	takzvaně
USA	Spojené státy americké
Wi-Fi	bezdrátové připojení k internetové síti
3D	označuje svět, který je možné popsat třemi rozměry

ÚVOD

Moderní technologie jsou neodmyslitelnou součástí dnešního moderního světa a nesmlouvavě vstoupily do života každého z nás. Naše společnost prošla rozsáhlým pokrokem, který jde neustále kupředu, proto není divu, že nás moderní technologie provází skutečně na každém kroku. Modernizace přivádí technologie do mnoha odvětví, do školství, zaměstnání, služeb a mnoha dalších oborů. Většina dětí, ale i dospělých si život bez mobilního telefonu, počítače a dalších zařízení nedovede představit. Lidé si často kladou otázku, zda je to dobře či nikoliv. Moderní technologie lidem bezesporu v mnoha ohledech ulehčily práci. Vše se stalo dostupnějším. Můžeme se snadno spojit s kýmkoliv a kdekoliv na světě. Jak už bývá obvyklé, také s moderními technologiemi je spjato mnoho negativ, která mohou mít vliv na lidské zdraví. A právě touto jejich stránkou se tato bakalářská práce zabývá. Dané téma jsem si vybral z toho důvodu, že je velmi aktuální a jedná se o problematiku, na kterou je potřeba neustále upozorňovat. Rozhodl jsem se zaměřit tuto bakalářskou práci na věkovou skupinu dětí a mladistvých na základních školách. Konkrétně jsem popsal, jaký vliv mají moderní technologie na myšlení dětí. Na moderních technologiích mě nesmírně fascinuje skutečnost, že na jedné straně nám velmi pomáhají a těžko si už bez nich umíme představit život. Na straně druhé, ale dokážou mnohdy uškodit. Vše je nakonec o hledání zlaté střední cesty.

Cílem bakalářské práce je tedy představení pozitivních a negativních stránek moderních technologií, především sociálních sítí, internetu jako takového a hraní počítačových her. Tyto technologie používá zvolená věková skupina nejčastěji. První kapitola teoretické části se bude obecně věnovat pojmu digitální média. Popisovat bude jejich předchůdce, následně jejich výhody a nevýhody, čím jsou specifická, jak fungují. Následující podkapitola se bude věnovat internetu, jeho definici, jak funguje nebo k čemu se využívá. Dále se bakalářská práce zabývá sociálními sítěmi, představuje je a také jejich funkce. Dále se věnuje jednotlivým sociálním sítím, jako jsou např. Facebook, Instagram aj. Třetí kapitola se bude stále pohybovat v okruhu sociálních sítí. Zde budou popsány negativní jevy s nimi spojené, např. pokles osobního kontaktu, kyberšikana, trolling a další. Veškeré tyto jevy představují totiž pro člověka velké nebezpečí. Čtvrtá kapitola je věnována počítačovým hrám, jejich negativním vlivům, ale i tím, jak se dají pozitivně zapojit do vzdělávání.

Pátá kapitola popíše, jak do jaké míry ovlivňuje vývoj vědeckého poznání. Tím je myšleno využívání technologií ve výuce, jaký je jejich význam a jak přispívají k dalšímu rozvoji a zvyšování efektivity vyučovacího procesu. Poslední kapitola obsahuje online dotazník, jehož odpovědi budou zobrazeny v grafech. Cílem této bakalářské práce bude zjištění, jak technologie ovlivňují myšlení dětí na základní škole.

1 Digitální média

Pojem digitální média bývá často nahrazován spojením nová média. Setkáváme se s nimi každý den. Jedná se o nedílnou součást našich životů, jež nám velmi často ulehčuje práci. Slovo digitální či nové médium bylo prvně použito ve 2. polovině 20. století a zahrnuje rozsáhlý a různorodý soubor technologií využívaných ke komunikaci. Název vznikl spojením výrazů informační a komunikační technologie.¹

Předchůdcem tohoto druhu jsou média tištěná. Radíme mezi ně knihy, časopisy nebo noviny. Tento druh médií se později začíná dostávat do pozadí, jelikož se populárními stávají nová digitální média. Mezi média využívající elektřinu řadíme rozhlas a televizi a internet. Signály z těchto zařízení jsou přijímány konečným příjemcem, kterým je posluchač. Ten není nucen rozeznávat, jestli je obraz na obrazovce výsledkem nynějšího příjmu osvědčeného přenosu vzduchem nebo vysílání, které je přenášeno pomocí kabelu nebo satelitu.²

Mezi typické znaky médií patří vzájemné propojení, snadná a plošná dostupnost pro uživatele jako adresáta i zasílatele, rychlost a aktuálnost. V neposlední řadě je to otevřenost, všudypřítomnost a přesun funkcí.³ To, že se počítače dostaly do popředí komunikačních nástrojů, je díky procesu digitalizace. Tento proces zprostředkovává účinný a účelný přesun informací všech typů a ve více formátech. Nové způsoby privátní tvorby médií, jako jsou např. kamery, počítače nebo fotoaparáty nenapomáhají masové komunikaci přesně, nýbrž rozmnožily skupinu médií a vynalezly spojení mezi soukromou a veřejnou komunikací.⁴ Do této skupiny lze zařadit i počítačové hry a virtuální realitu, jež se začala stávat populární již před několika lety. Dnešní způsob komunikace byl mnohonásobně modernizován. Rychlejšímu způsobu komunikace dopomohl vývoj a rozsah internetového připojení a vývoj mobilního telefonu, který se dostal do fáze tzv. chytrých mobilních telefonů, které jsou dnes již zcela běžně používány. Komunikační pokrok posouvá tzv. rovnováhu moci od médií do společnosti a dává nám na výběr z několika možností, jak s nimi pracovat. Utváří se nová mezilidská síť založená na elektronických zařízeních.

¹ MUSIL, Josef. *Úvod do sociální a masové komunikace*. Vyd. 2. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. ISBN 978-80-86723-44-0. s. 8–9

² Tamtéž, s. 8–9

³ MCQUAIL, Denis. *Úvod do teorie masové komunikace*. 4., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-574-5. s. 50

⁴ Tamtéž, s. 51

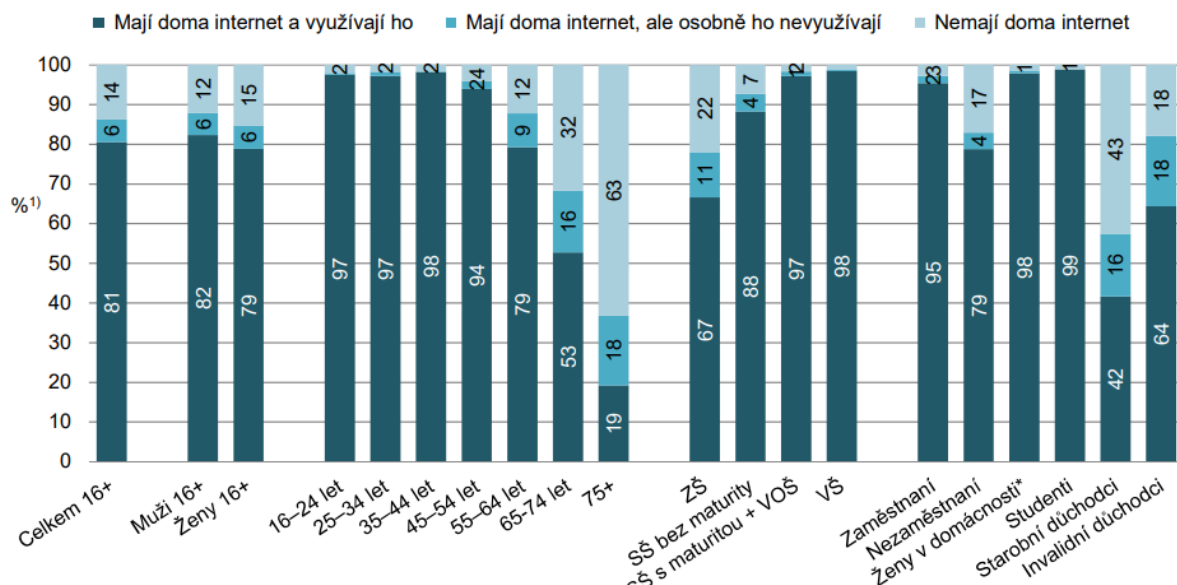
Může bezprostředně reagovat, odpovídat, přidávat komentáře apod. Jsou také finančně dostupné. Příjemce za užívání některých digitálních médií zaplatí menší poplatek a ihned se stává aktivním uživatelem. Další výhodou je okamžitá dostupnost. Vše lze zjistit ihned během několika minut. K digitálním médiím se pojí také jistá negativa, jako například vznik závislosti na sociálních sítích, internetu či počítačových hrách. Na sociálních sítích dochází ke sdílení obsahu, který může vést ke ztrátě vlastního soukromí. Elektronická zařízení mohou být dále napadena různými viry. Velkým problémem v dnešním digitálním světě jsou také výpadky elektřiny, kdy například mnohé firmy nejsou schopné v takovém režimu vůbec fungovat.

1.2 Internet

Internet je ve své podstatě seskupení všech druhů médií a jejich doplněk. Jedná se o velmi rozsáhlé médium. Disponuje tím, že obsahuje aktuality. Jeho dalšími výhodami jsou přenosová rychlost, hypertextualita a interaktivita, která umožňuje urychleně reagovat.⁵ Hypertextualita poskytuje pohled na skutečnost z více úhlů. Sdělení lze předat ihned bez jakýchkoliv omezení. Jistou nevýhodou internetu může být nevěrohodnost zveřejněných zpráv a nutnost připojení k síti. Internetové médium je chápáno jako náhradní možnost mezilidské výměny informací. Mnozí autoři si myslí, že u následující generace bude internet na stejné pozici jako mobilní telefon a televize. Internetové médium není nikým vlastněno, jedná se o mezinárodní síť je bezesporu velkou výhodou dnešní doby.⁶ Poskytuje informace během krátké doby, nabízí služby, které lze vyřídit během několika minut, a disponuje řadou dalších funkcí. Přes širokou škálu výhod představuje internet také mnoho rizik, kterých je dobré se vyvarovat a o nichž je třeba v případě jejich výskytu urychleně někoho informovat. Využívání internetu bude pravděpodobně neustále růst a stane se stále důležitější součástí našeho života.

⁵ POSPÍŠIL, Jan. *Jak na média*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-071-1. s. 43

⁶ MCQUAIL, Denis. *Úvod do teorie masové komunikace*. 4., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-574-5. s. 52



Graf 1: Připojení k internetu v ČR v roce 2020

Zdroj: Český statistický úřad: *Využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi jednotlivci-2020* [online]. Praha, 2020, 25.11.2020 [cit. 2022-06-10]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/122362692/062004200114.pdf/e168b060-1b45-4b05-abc029c4534ab1f4?version=1.1>

Z grafu č. 1 vyplývá, že připojením k internetu disponuje až 80 % domácností. Vysoká míra připojení k internetu v domácnostech je dána tím, že je dostupné prakticky pro každého a není finančně náročné. Nejvíce je internet používán mezi lidmi ve věku od 16 do 54 let. Ve vysoké míře bývá používán převážně mezi studenty základních až vysokých škol a dále také v zaměstnání. Míra jeho užívání mnohdy přesahuje až 90 %. Míra využívání u lidí ve věku od 16 do 54 let je dána pravděpodobně tím, že je internetové připojení využíváno k zábavě, studiu a v zaměstnání. Internet se stal průlomovým pro dnešní generace, jelikož žijí v době, kdy jsou jednotlivá elektronická zařízení snadno dostupná. Dříve tomu tak nebylo. Přibližně před pětadvaceti lety, kdy éra snadno dostupného internetu začínala, nebylo jednoduché si nějaké elektronické zařízení pořídit. Dnešní generace využívá internet prakticky každý den, má ho neustále při ruce ve svých telefonech a je široce dostupný. Vysoká míra připojení k internetu je dána i jeho obsahem. Lze ho používat ke sledování filmů, hraní her, čtení zpráv a k mnoha dalším činnostem. Nejnižší procento užívání internetu se objevuje u lidí v důchodovém věku, zde je míra užívání kolem 40 %. Důvodem může být, že starší generace internet nepotřebuje, protože celý život žila bez něj, ale zejména je pro ni těžké se s ním naučit pracovat.

2 Sociální sítě

Tento pojem se stal fenoménem 21. století, jedni mu zcela propadli, druzí ho odsuzují. Sociální síť představuje skupinu lidí, kteří si v kolektivu zachovávají jisté vztahy. Dnes je téměř každý z mladší, ale i té starší generace aktivní na nějaké sociální síti. Pozoruhodné jsou proto, jelikož se zde dávají dohromady odlišné skutečné sítě. Uživatelé zde mohou přijmout za přítele kohokoliv, kdo má na dané sociální síti vytvořený účet. Za přítele lze mít na těchto aplikacích téměř kohokoliv, kdo zde má účet.⁷ Princip je v posílání a přijímání žádostí o přátelství nebo sledování.

Základní funkce:

- 1. Představení:** Tento krok nastává již během tvorby profilu. Uvádí se zde jak povinné tak nepovinné údaje. Mezi povinné patří uživatelské jméno a e-mailová adresa. Nepovinné jsou fotky, bydliště a další osobní údaje.
- 2. Sdílení příspěvků:** Na sociálních sítích lze zveřejňovat a sdílet internetové odkazy, fotky, videa atd. Je také možné jen sledovat ostatní.
- 3. Komentáře:** Hodnocení fotek, videí nebo příspěvků ostatních uživatelů pomocí obrázků nebo komentářů.
- 4. Vyhledávání jiných profilů:** Principem sociálních sítí je právě tato činnost. Bez seznamování s jinými lidmi by tyto aplikace ztrácely smysl. Možné je vyhledání starých známých nebo přátel, se kterými již není člověk v kontaktu.
- 5. Informovanost:** Správce je povinen uživatele upozornit na změny v aplikaci a na jiné novinky. Změny jsou hlášeny upozorněním.⁸

Zdrojem je připojení k internetu. Úspěšnost sociálních sítí podpořilo vytvoření Wi-Fi připojení a rychle přibývajícím nárůstem na trhu s mobily a tablety.⁹ Téměř většina sociálních sítí je dostupná na každém chytrém telefonu. Uživatelé na nich mohou být dnes aktivní doma i venku. Každý uživatel si na svém profilu vytváří jistý obrázek o osobě samém a to tím, jaké příspěvky sdílí a jakým způsobem reaguje na příspěvky ostatních.

⁷ TRÉDEZ, Emmanuel. *Sociální sítě - a to funguje jak?: všechno, co vás zajímá, když jste online*. Ilustroval HALFBOB, přeložil Zuzana KLIMŠOVÁ. Praha: Svojtka & Co., 2018. Malé a velké otázky. ISBN 978-80-256-2416-6. s. 5

⁸ Tamtéž, s. 7

⁹ Tamtéž, s. 10

Na sociální síť lze přidat fotografie, příspěvky nebo komentáře. Toto jsou způsoby, které vytváří naši identitu na sítích. Pro běžného uživatele jsou sítě bezplatné. Z hlediska věku je možné na některých zřídit svůj profil už od 13 let. Převážně americké aplikace si zakládají na této věkové hranici. Toto pravidlo se týká aplikací Facebook, Google+, Twitter, Instagram nebo Snapchat.¹⁰ Nedomyšlené je, že lze snadno zadat falešné datum narození a profil i přesto založit. Sociální sítě představují bezesporu jistá rizika.

Druhy nebezpečí na sociálních sítích:

- 1. Krádež identity:** Tvorba nepravého profilu spojená s cizími informacemi.
- 2. Pirátství:** Falešné požadavky jako např. odeslání vlastních profilových údajů, peněžní úmysly nebo zavírované odkazy.
- 3. Pedofilie:** Je nutné získané přátele znát a v případě nevhodných zpráv nebo šikany u dětí je důležité okamžitě někoho informovat a situaci řešit.
- 4. Kyberšikana:** Může být sledovaná celou sítí. Vyskytuje se jak ve školním, tak v pracovním prostředí. S tímto problémem je nutné se někomu urychleně svěřit.¹¹

Aby nebyl uživatel sociálních sítí ohrožen, je důležité nezveřejňovat citlivé údaje jako adresu, telefon či e-mail. Je doporučeno chránit své soukromí kvalitním heslem. Na druhou stranu by každý uživatel měl respektovat svobodu projevu druhých, měl by dbát na vhodné chování, na právo na ochranu osobnosti a na autorské právo v případě zveřejňování cizích příspěvků.¹²

2.1 Facebook

Tato sociální síť byla vytvořena Markem Zuckerbergem v roce 2004 a do České republiky se dostala v roce 2008. Každý den se na tuto síť připojí až 900 milionů uživatelů.¹³ Tato síť umožňuje sdílení příspěvků s ostatními uživateli, odesílání zpráv a videohovory. Na facebookové zdi sledují uživatelé příspěvky svých přátel, ale i cizích lidí z celého světa. Uživatelé mohou příspěvky druhých komentovat a mohou také vyhledávat a prohlížet si profily ostatních. Na profilu uživatele sdílí statusy, fotografie, videa a sdílí tak obsah s ostatními. Profil lze nastavit jako veřejný, nebo soukromý.

¹⁰ TRÉDEZ, Emmanuel. *Sociální sítě-a to funguje jak?: všechno, co vás zajímá, když jste online*. Ilustroval HALFBOB, přeložil Zuzana KLIMŠOVÁ. Praha: Svojtka & Co., 2018. Malé a velké otázky. ISBN 978-80-256-2416-6. s. 5

¹¹ Tamtéž, s. 16–17

¹² Tamtéž, s. 18–19

¹³ Tamtéž, s. 33

V této aplikaci lze také vytvářet různé události s konkrétním místem a časem a následně odeslat pozvánku dalším uživatelům. V neposlední řadě lze Facebook využít k zábavě v podobě hraní her. Aplikace přímo vybízí k seznamování se s jinými lidmi a pobízí k přidávání nových přátel, je ale doporučováno si přidávat pouze ty, které uživatel zná. Uživatel může ostatní příspěvky okomentovat, má ale i možnost je označit palcem nahoru, kterým kladně hodnotí to, co někdo jiný sdílel. Převážně u studentů bývá zvykem, že dobré ohodnocení příspěvku zvyšuje jejich sebevědomí, člověk se cítí být uznáván a myslí si, že je oblíbený. V opačném případě se může vyskytovat závist a nepřátelství, častěji to bývá u dospívajících dětí.¹⁴ Podstatné je říci, že člověka nemá smysl hodnotit podle úspěšnosti na sociální síti, ale dle toho, jakým člověkem je v reálném světě. Jako některé jiné sítě i tyto obsahují reklamy, které návštěvníkům nabízejí produkty spojené s aktivitami na profilu nebo i ty nahodilé. Mezi přáteli jsou informace stejně jako reklamy sdíleny samočinně.

Facebook generuje jednotlivé příspěvky či reklamy podle toho, co na svém profilu uživatel dělá, nebo dle toho co vyhledává. V poslední době disponuje větším obsahem než před několika lety a z hlediska reklamy se jedná o prostředí, ve kterém se zvyšují počty marketingových konkurentů snažících se na uživatele zapůsobit a získat si jeho pozornost.¹⁵ Snaží se o to, aby student, dítě nebo dospělí strávili na této síti více času díky tvorbě poutavého obsahu. V okamžiku zapínání aplikace se automaticky vyhledávají příspěvky, které jsou k dispozici. Podle nich volí vybrané příspěvky, které podle důležitosti seřazuje. V roce 2016 bylo dle Socialbakers předloženo, že pro uživatele je denně připraveno přes 2000 příspěvků, to se ale může mnohonásobit podle počtu sledujících marketingových stránek. Podle Socialbakers končí 49 % uživatelů prohlížení po přečtení čtvrtého příspěvku a v průměru je jich přečteno kolem dvanácti. Pouze 15 % uživatelů přečte dvanáct příspěvků.¹⁶ Facebook sbírá data o svých uživatelích, aby jim mohl poskytnout dokonalejší služby. Aplikacemi a internetem jsme prakticky sledováni. Naše vědomí jim poskytujeme dobrovolně a někdy i prakticky nevědomě.

¹⁴ TRÉDEZ, Emmanuel. *Sociální síť a to funguje jak?: všechno, co vás zajímá, když jste online*. Ilustroval HALFBOB, přeložil Zuzana KLIMŠOVÁ. Praha: Svojtka & Co., 2018. Malé a velké otázky. ISBN 978-80-256-2416-6. s. 37–38

¹⁵ LOSEKOOT, Michelle a Eliška VYHNÁNKOVÁ. *Jak na síť: ovládněte čtyři principy úspěchu na sociálních sítích*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2019. Žádná velká věda. ISBN 978-80-7555-084-2. s. 56

¹⁶ Tamtéž, s. 58

2.2 Twitter

Tato sociální síť vznikla v roce 2006, do českého jazyka byla přeložena až v roce 2014. Každý den je zveřejněno přes 500 milionů tzv. tweetů po celém světě.¹⁷ Z toho vyplývá, že na této sociální síti tráví čas enormní počet uživatelů a čas strávený na této aplikaci se může vyšplhat až na několik hodin denně. Dá se považovat za mikrobloginovací prostředek, jenž internetové veřejnosti zobrazuje menší příspěvky nazvané „tweet“.¹⁸ Dají se zde sledovat ostatní profily a nabízí lidem, co mohou sledovat. Příspěvky se spojují s těmi profily, které vás sledují. Každý účet může být veřejný, nebo soukromý. Principem je aktivní sdělování mezi profily. Pasivní účet zde být může, ale je potřeba odpovídat na označení vlastního profilu, zapojovat se do konverzací a reagovat na cizí obsah.¹⁹ Ve většině případů je nejčtenější to, co je aktuální. Pozornost člověka si získává kvalitní obsah. Důležitá informace je hodnotná, ať už ji vymyslí uživatel sám, nebo ji jen sdílí dál.

2.3 Instagram

Instagram je aplikace, jež slouží od roku 2010 pro sdílení fotografií a videí. K dostání je na mobilních telefonech, tabletech a počítačích. V roce 2012 ji odkoupil Facebook. Měsíčně se počty aktivních uživatelů pohybují kolem 400 milionů.²⁰ Sledovat lze účty přátel, slavných osobností nebo např. marketingové reklamní profily. O tom, co na Instagramu člověk uvidí, rozhoduje chování na síti samotného uživatele. Aplikace nás sleduje z hlediska toho, co nás zajímá. Pokud člověka zajímají počítačové hry, značky oblečení nebo elektronika, Instagram mu tyto věci nabízí na jeho profilu ke sledování. Aplikace dokáže sledovat, jaké stránky navštěvujeme a kolikrát je zobrazujeme. Vzhledem k tomu, že mladší generace používá chytrý telefon v rádech několika hodin denně, vidí tak neustále aktuální příspěvky.

¹⁷ TRÉDEZ, Emmanuel. *Sociální síť a to funguje jak?: všechno, co vás zajímá, když jste online*. Ilustroval HALFBOB, přeložil Zuzana KLIMŠOVÁ. Praha: Svojtka & Co., 2018. Malé a velké otázky. ISBN 978-80-256-2416-6. s. 40

¹⁸ Tamtéž, s. 40

¹⁹ LOSEKOOT, Michelle a Eliška VYHNÁNKOVÁ. *Jak na síť: ovládněte čtyři principy úspěchu na sociálních sítích*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2019. Žádná velká věda. ISBN 978-80-7555-084-2. s. 64

²⁰ TRÉDEZ, Emmanuel. *Sociální síť a to funguje jak?: všechno, co vás zajímá, když jste online*. Ilustroval HALFBOB, přeložil Zuzana KLIMŠOVÁ. Praha: Svojtka & Co., 2018. Malé a velké otázky. ISBN 978-80-256-2416-6. s. 43

Abychom mohli příspěvkům lépe porozumět, je nutné je komentovat. Funguje tu chronologický feed, což znamená zobrazování obsahu dle časové osy.²¹ I když to tak někdy nevypadá, nejsou sledovány jen fotografie a jiná sdělení, ale i návyky ostatních uživatelů. Člověk se zde vyjadřuje převážně pomocí obrázků, textem spíše až posléze. Na Instagramu je momentálně nejmodernější zobrazovat realitu bez filtru, ukazovat život takový, jaký je, tedy i to ošklivé a nepříjemné. Všechny tyto faktory upoutávají lidskou pozornost a sociální sítě si tak populaci stále více získávají. Vyhledává se zde za pomoci znaménka, jež nese název hashtag. Označuje klíčové slovo, na jehož základě se hledá výčet vybraného média. Je podstatné, aby zaujal uživatele a získal si ho. Výhodou této aplikace je, že může sloužit jako zdroj příjmů, což je v aktuální době enormní fenomén. Jedná se o prodej produktů nebo služeb a dále také tzv. influencerování neboli točení videí. Influencer je veřejně známá osobnost na sociálních sítích, která pomocí sdíleného obsahu ovlivňuje chování a názory velkého množství sledujících. Influencer propaguje jednotlivé značky a sledující si prostřednictvím jeho doporučení produkty kupují.²²

2.4 Pinterest

Založení se váže k roku 2012. Za měsíc se číslo aktivních uživatelů na celém světě dostalo přes 100 milionů. V tomto případě se jedná o sociální síť, kde uživatel podle svých vlastních zájmů tvoří námětové tabulky, kam vkládá fotografie, jež si sám vytvoří nebo nalezne na internetu. Pojmenování Pinterest bylo vytvořeno ze slov „pin“ jako špendlík a „interest“ což znamená zájem.²³ Poté, co je zde vytvořen uživatelský profil, nachází se sledující na úvodní stránce, kde je možné sledovat selekci jiných tabulek vytvořených ostatními lidmi. Co na fotografiích bude, záleží na vybraném oblíbeném tématu. Může se jednat o sport, filmy a jiné druhy zábavy. Fotografie lze hodnotit, posílat dále a také nalézt odkaz, z něhož fotografie pochází. Zvolené schéma se přiřazuje do nástěnky a posléze se k němu připojí popis. Profil lze nastavit jako veřejný i soukromý. Aplikaci je možné používat na osobním počítači, chytrých telefonech a tabletech, což je dnes nejčastější.²⁴

²¹ LOSEKOOT, Michelle a Eliška VYHNÁNKOVÁ. *Jak na síť: ovládněte čtyři principy úspěchu na sociálních sítích*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2019. Žádná velká věda. ISBN 978-80-7555-084-2. s. 64

²² Tamtéž, s. 132

²³ TRÉDEZ, Emmanuel. *Sociální síť a to funguje jak?: všechno, co vás zajímá, když jste online*. Ilustroval HALFBOb, přeložil Zuzana KLIMŠOVÁ. Praha: Svojtka & Co., 2018. Malé a velké otázky. ISBN 978-80-256-2416-6. s. 44

²⁴ Tamtéž, s. 44

2.5 Snapchat

Tato aplikace vznikla v roce 2011 a měsíčně ji používá přes 200 milionů lidí. Za den je zde sdíleno kolem 350 milionů fotografií a videí z celého světa. Účelem této aplikace je převážně sdílení fotografií a videí na chytrých telefonech. Umožňuje odesílání fotografií nebo videí s popiskem, jež se ale po 1 až 10 vteřinách automaticky z profilu odstraní. Příspěvky lze libovolně graficky upravovat a přetvářet. Principem je vytvoření příběhu podle chronologicky seřazených snímků tvořících vybranou dějovou linii. Nedoporučuje se počítat s tím, že příspěvek bude během okamžiku automaticky smazán, jelikož chytré telefony umožňují vyfotit vlastní displej. Příspěvek tak může zůstat dál v oběhu, ba dokonce může být využit negativním způsobem.²⁵

2.6 Tik Tok

Tato sociální síť se v aktuální době dostává rychlým tempem do popředí žebříčků nejpoužívanějších a nejpopulárnějších sociálních sítí. Její popularita vzrůstá každým dnem. Aktivních uživatelů je stále více, některé zdroje uvádí, že se čísla vyšplhala až k 500 milionům profilů na této aplikaci. Tato sociální síť pracuje na principu vytváření různých krátkých videí. Mnoho úspěšných uživatelů má i přes několik milionů sledujících. Disponuje mnoha funkcemi stejně jako ostatní síť. Příspěvky mohou být různě komentovány nebo označovány. Jeho popularita roste především u dětí a mládeže. Cílem této sítě je upoutat uživatelskou pozornost, a to jen na krátkou dobu. Videá zde nahraná mají průměrnou délku 10 vteřin, proto musí upoutat pozornost ostatních. K použití není zapotřebí mít svůj vlastní účet. Z hlediska obsahu není překvapením, že se stává populárním.²⁶

2.7 Youtube

Tento internetový server pro sdílení souborů s videi byl založen v roce 2005. Aktivně je měsíčně užíván přes 200 miliony uživateli a denně je zde sdíleno přes 300 milionů souborů z celého světa.²⁷ Hlavním účelem je sledování videí a jejich přidávání na účty.

²⁵ TRÉDEZ, Emmanuel. *Sociální síť a to funguje jak?: všechno, co vás zajímá, když jste online*. Ilustroval HALFBOB, přeložil Zuzana KLIMŠOVÁ. Praha: Svojtka & Co., 2018. Malé a velké otázky. ISBN 978-80-256-2416-6. s. 45

²⁶ KOHOUT, Martin. *FREEBIT: Co je to sociální síť TikTok? Jak vlastně vznikla?* [online]. 21.1.2022 [cit. 2023-06-23]. Dostupné z: <https://freebit.cz/co-je-to-socialni-sit-tiktok-jak-vlastne-vznikla/>

²⁷ TRÉDEZ, Emmanuel. *Sociální síť a to funguje jak?: všechno, co vás zajímá, když jste online*. Ilustroval HALFBOB, přeložil Zuzana KLIMŠOVÁ. Praha: Svojtka & Co., 2018. Malé a velké otázky. ISBN 978-80-256-2416-6. s. 46

Videa se řadí dle skupin jako např. filmy, hudba, počítačové hry nebo také naučná videa a mnoho dalších druhů. Téměř každý přehrávaný soubor nabízí sledování podobných videí, čímž se šíří jejich sledovanost. Veškeré příspěvky informují člověka o tom, kolikrát bylo video zhlédnuto, a jaké je jeho hodnocení. Ke každému videu lze přidat komentář. Podmínkou je však vytvořený uživatelský profil. Nejsledovanějším typem videí je hudba a různé hudební videoklipy. Aktuálním tématem, jež se dostává do popředí, jsou počítačové hry, které jsou oblíbené převážně u mladší generace. Tato aplikace má peněžní příjem ze strany různých reklamních propagací. Aby bylo možné přidávat na svůj kanál příspěvky, je nutné, aby byly vytvořené vlastní rukou nebo aby bylo zjištěno právo k užívání daných videí. Mnoho známých uživatelů na tomto médiu se stává inspirací pro studenty základních a středních škol, což může být bráno jako negativum. Následkem je, že se děti méně věnují pohybu a upřednostňují počítačové hry a sociální sítě.²⁸ Principem Youtube je jeho sledování. Tento fakt je považován za negativum a týká se i ostatních aplikací a sociálních sítí. Hlavním znakem přidávání videí je jejich pravidelnost, ta je důležitá pro jejich odběratele a následné sledovatele. Cílem je co největší sledovanost, odběr a velké základny příznivců, kteří budou videa sledovat pravidelně.

Je prokázáno, že třetina stráveného online času je věnována internetovým videím. Youtube byl po programu Google umístěn na druhé příčce nejoblíbenějších stránek na celém světě. Na Youtube je možné vyhledat informace, jež lze využít i jako rádce při studiu. Disponuje mnoha odbornými obsahy a dokumenty. Pro mnoho studentů je výhodnější využití videomateriálů, ať už z hlediska lepší názornosti nebo rychlosti získávání informací oproti čtení článků, což může být mnohdy zdlouhavé. Z hlediska obsahu, na který se Youtube zaměřuje, nemá téměř žádnou konkurenci. Prostřednictvím zajímavého obsahu se počty sledujících zvyšují. Pracuje na principu vyhledávače. Pozornost nejvíce upoutá zajímavý název, poutavý úvodní snímek a míra oblíbenosti. Konkrétně v České republice je na sociálních sítích až 94 % aktivních uživatelů.²⁹ Youtube si oblíbilo až 89,5 % českých dětí v rozmezí mezi 7 až 17 lety (viz tabulka č. 1).

²⁸ TRÉDEZ, Emmanuel. *Sociální sítě - a to funguje jak?: všechno, co vás zajímá, když jste online*. Ilustroval HALFBOB, přeložil Zuzana KLIMŠOVÁ. Praha: Svojtka & Co., 2018. Malé a velké otázky. ISBN 978-80-256-2416-6. s. 46–47

²⁹ LOSEKOOT, Michelle a Eliška VYHNÁNKOVÁ. *Jak na sítě: ovládněte čtyři principy úspěchu na sociálních sítích*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2019. Žádná velká věda. ISBN 978-80-7555-084-2. s. 136–137

služba	využívanost
YouTube	89,5%
Facebook	72,2%
Facebook Messenger	68,9%
Instagram	68,8%
E-mail	66,0%
SMS/MMS	63,0%
WhatsApp Messenger	40,4%
Snapchat	32,0%
TikTok	28,5%
Twitch	21,1%
Skype	18,5%
Pinterest	18,1%
Viber	14,7%
Tellonym	13,1%
Twitter	12,6%

Tabulka 1: Využívání sociálních sítí a online služeb dětmi ve věku 7 až 15 let z roku 2019

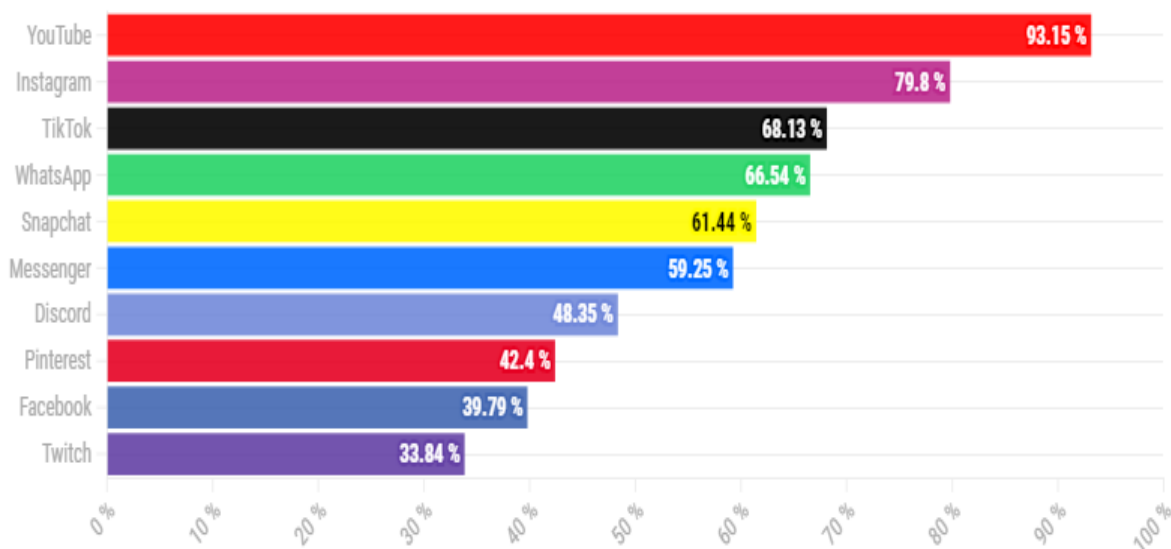
Zdroj: KOPECKÝ, Kamil a René SZOTKOWSKI. *České děti v kybersvětě: Jak se chovají online a co jim hrozí?* [online]. Olomouc, 2019 [cit. 2022-06-23]. Dostupné z: <https://vyuka.o2chytraskola.cz/data/files/vyzkumna-zprava-deti-v-kyberprostoru-ibpy60ui22.pdf>

Tabulka č. 1 nám představuje, jaké sociální sítě a online služby jsou používány dětmi ve věku od 7 do 15 let. Nejčastější aplikace je Youtube s 90 %. Tato procentuální hodnota plyne pravděpodobně z toho důvodu, že na této aplikaci se nachází videa z téměř všech oblastí jako jsou např. hudba, počítačové hry, naučná videa, návody, postupy práce a mnoha dalších. Na druhém místě se nachází aplikace Facebook, která dosahuje až 72 %. Zde hraje určitě důležitou roli skutečnost, že studenti mezi sebou prostřednictvím této aplikace komunikují a předávají si různé zdroje a informace potřebné např. ke studiu a dalším účelům. Posléze se v tabulce nachází mnoho dalších sociálních sítí určených k předávání informací. Jejich společnou výhodou je možnost bezplatné komunikace.

2.8 Popularita sociálních sítí

V únoru roku 2022 byl v Olomouci proveden průzkum zdejší univerzitou. Konal se od února do května a účastnilo se ho celkem 9 441 dětí ve věku od 11 do 17 let, z toho 53,9 % byly dívky a 45,59 % chlapci. Na popularitě sítě získaly převážně díky rychlé komunikaci a zajímavému obsahu.

Graf č. 2: Nejčastěji používané sociální sítě mezi dotazovanými



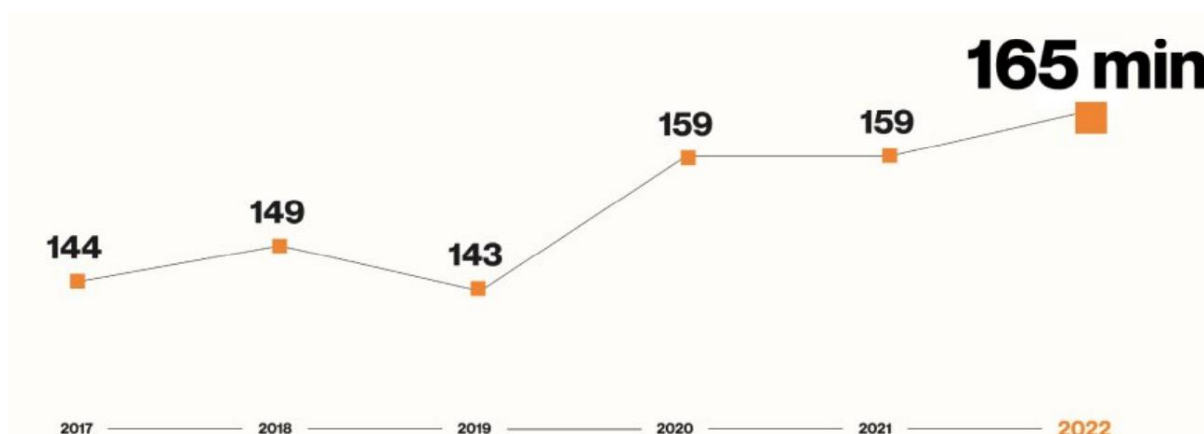
Graf 2: Nejčastěji používané sociální sítě mezi dotazovanými

Zdroj: *Refresher: Každé desáté dítě v Česku se poškozují. Sociální sítě tvoří mezi dospívajícími kult krásky* [online]. Praha, 2022, 4. 8. 2022 [cit. 2023-01-04]. Dostupné z: <https://refresher.cz/119213-Kazde-desate-dite-v-Cesku-se-poskozuj-e-Socialni-site-tvori-mez-i-dospivajicimi-kult-krasy>

Z grafu lze vyčíst, že na prvním místě se s 93,15 % umístila síť Youtube. Na prvním místě se nachází proto, že na této síti je možné sledovat mnoho videí z různých oblastí. Vyskytují se zde naučná a zábavná videa, hudba, filmy a další nejrozmanitější obsah. Další v pořadí jsou sítě Instagram a Tik Tok. Mezi mladou generací už častěji předhání i jednu z neznámějších sítí, a to Facebook. Jak na Tik Tok, tak i na Instagramu lze sledovat mnoho obsahu jako např. videa, fotografie i naučná témata. Díky chytrým telefonům je možné sledovat sociální sítě kdykoliv a odkudkoliv. Sociální síť Facebook se dnes dostává do popředí i u lidí ve věku od 40 do 55 let. Jeho velkou výhodou je rychlá komunikace s ostatními uživateli a přáteli. Oblíbený je i díky tomu, že se za něj neúčtují žádné poplatky.

Aktivně začínají Facebook, Instagram nebo Snapchat používat děti ve věku od 11 do 14 let. Síť Tik Tok je zaměřena spíše pro mladší uživatele, prvně se zde mohou připojit děti ve věku kolem 10 let. Děti v ČR jsou na internetu až několik hodin denně. Není neobvyklé, že děti na internetu denně tráví i více než tři hodiny. Dle průzkumu Generali České pojišťovny je pětina dětí online dokonce i pět a více hodin denně. Tohoto průzkumu se zúčastnilo 805 dětí ve věku 12 let. Méně než 1 hodinu je to u 3,7 % dětí. Právě např. aplikace Tik Tok cílí na to, aby se zde sledovala videa, která jsou mnohdy dlouhá zhruba jen půl minuty.³⁰

Graf č. 3: Trávení času na sociálních sítích mezi lety 2017–2022



Graf 3: Trávení času na sociálních sítích mezi lety 2017–2022

Zdroj: *AMI Digital Index2022: Sociální sítě v roce 2022* [online]. Praha, 2022 [cit. 2023-01-05]. Dostupné z: <https://amidigital.cz/index2022/>

Jak lze z grafu vypočítat, od roku 2017 trávení času na sociálních sítích stále stoupá. V roce 2017 se jednalo v průměru o 144 minut denně a nyní se hodnoty dostaly až na číslo 165 minut denně. Důvodem je bezesporu běžný život s mobilním telefonem, který nosíme každý den u sebe, a sociálními sítěmi, jež máme stále k dispozici. Dalším faktorem, který čísla navyšuje, jsou již zmíněné sociální sítě, kterých v aktuální době neustále přibývá. Každým dnem si získávají několik desítek lidí, převážně dětí, ale v poslední době se objevují i u lidí ve věku od 40 do 55 let. Bylo by správné tato čísla změnit na čas strávený sportem a zdravým životním stylem.

³⁰ *Šance Dětem: Děti tráví hodiny denně na sociálních sítích. Většina rodičů to neřeší* [online]. 2022, 06. 09. 2022 [cit. 2023-01-04]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/o-cem-se-mluvi/deti-travi-hodiny-denne-na-socialnich-sitich-vetsina-rodicu-neresi>

3 Negativní vlivy sociálních sítí a digitálních médií

Sociální sítě jsou spjaté s některými nevýhodami, které mohou způsobit zdravotní a psychické problémy. Jejich uživatelé, tráví nad jejich obsahem značnou část svého volného času. V mnoha případech se dá hovořit až o určité závislosti. Většina aplikací je zabezpečena kontrolními procesy, které přístup k registraci umožňují, nebo naopak znemožňují. Příkladem může být kontrola věku. Problémem je, že tato nastavení lze lehce oklamat a profil si může založit i dítě mladšího věku, než je např. na Facebooku povoleno. Malé dítě není schopné posoudit, které informace o své osobě může, nebo naopak nesmí zveřejnit. Hrozí, že se stane terčem útoku nežádoucího uživatele.³¹ Člověk se díky sítím zahlučuje nepodstatnými informacemi. Důležité informace jsou převážně ignorovány. Člověk předává aplikaci jako je např. Facebook svůj obraz tak, jak chce být viděn ostatními uživateli. Dají se na něm nalézt všechny možné problémy, které se mezi lidmi nacházejí, ale ne vždy je nám sdělena intenzita daného problému. Sítě disponují rychlostí a díky tomu je mezilidské komunikace rychlejší, než dříve. Odmítnout člověka je v osobním setkání mnohonásobně složitější, než to udělat online formou.

3.1 Pokles osobního kontaktu

Mnoho lidí si život bez sociálních sítí a internetu nedovede představit. Na mnoha místech je možné zahlédnout osoby, které spolu nekomunikují, ale raději hledí do svých chytrých telefonů. Už od dob Aristotela byl člověk označován jako společenská bytost. S vývojem techniky se chování ve společnosti stále mění. Je nutno podotknout, že dnešní počítače s internetem tvoří účinný prostředek k anonymitě. Není na světě jiné místo, kde by bylo více avatarů, přezdívek a falešných totožností než na internetu. Jelikož se lidé na sítích mezi sebou většinou neznají, nebojí se tak nevhodně komentovat sdílený obsah, a to právě díky anonymitě. Mnohdy se nemorální chování dostává až do bodu internetové kriminality. Několikrát bylo potvrzeno, že uživatelé během komunikace přes mobilní telefon a počítač více lžou.³² Lidé raději upřednostní sledování internetových platforem a sociálních sítí v pohodlí domova místo návštěv kulturních akcí a posezení s přáteli.

³¹ *FAKEBOOK (simulátor sociální sítě): NEGATIVA SOCIÁLNÍCH SÍTÍ* [online]. Olomouc, 2017 [cit. 2022-06-24]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/fakebook/?akce=socialnisite>

³² SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7. s. 102

Vědci ze Stanfordovy univerzity se zabývali tím, jak člověka ovlivňuje používání nejrozsáhlejší sítě jménem Facebook. Celkem se výzkum týkal 3 461 dívek ve věku od 8 do 12 let. Zkoumal se rozvoj náležitých hodnot a citů. Za pomoci internetové ankety o používání médií a o společenském chování se experti dotázali více než jednoho milionu mladistvých děvčat po celých Spojených státech amerických. Doba, kterou dívky stráví užíváním média, činila 6,9 hodin denně.³³ Výsledkem průzkumu bylo, že časté sledování videí má negativní vliv na mezilidské vztahy. Je zřejmé, že člověk, který komunikuje přímo z očí do očí, buduje kvalitnější vztah. Mnoho rodičů si uvědomuje, že vysoký počet online známostí, čas strávený na mobilním telefonu a sledování obsahu na sítích má na jejich děti špatný vliv. Dospělo se také k závěru, že sociální sítě vedou děti k osamění a nešťastnému životu.

„Kromě toho je i zajímavý tento fakt: kdo více sleduje video, má vlastní mobil, vlastní televizi ve svém pokoji, kdo je častěji online či více provozuje multitasking, ten méně spí.“³⁴ Kdo preferuje osobní styky, spí více. Znepokojivý je také fakt, že časté používání digitálních médií je spjaté s kratší délkou spánku, což vede k zamyšlení o duševních stavech jedince.

U některých analýz bylo potvrzeno, že štěstí a osamělost se šíří třemi způsoby. Osamělost častěji postihuje dívky. Podle Spitzera jsou někteří uživatelé sociálních sítí spojeni s negativními emocemi. Studie často dokazují růst mozkové kapacity tam, kde je to zapotřebí a naopak, pokud není frekvenčně využíván, zmenšuje se. *„To neplatí jen pro hru na housle, používání nástrojů, ježdění s taxíkem nebo učení se na zkoušku z anatomie, nýbrž i pro sociální dovednosti: duševní výkon sociálního vcítění (sociální myšlení, schopnost vmyslit se do někoho jiného) a správného sociálního jednání provádějí zcela specializované oblasti mozku, které se podle nových poznatků zvětšují, když je člověk sociálně aktivní, tedy když aktivně zapojuje tato mozková centra.“³⁵*

³³ SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7. s. 106

³⁴ Tamtéž, s. 106

³⁵ Tamtéž, s. 106

3.2 Kyberšikana

Mobbing neboli kyberšikana je opakující se trápení, dotírání nebo nátlak na jinou osobu v online prostředí. V minulých letech se pojem týkal spíše dotěrnosti, ale z důvodu výskytu převážně na internetových médiích se uplatnil pojem cyber mobbing, v překladu kyberšikana. Kdo tento druh ubližování provádí, je nazýván výrazem z angličtiny bully, což znamená despota či tyran. Chování se označuje jako bulling, do češtiny přeloženo jako šikanování, zastrašování a tyranizování.³⁶ Kyberšikana je cílena na určitého člověka. Šikanovaný je zoufalý, bezmocný, trpí nedostatkem spánku, bolestí hlavy a žaludečními potížemi. Tento problém existuje v naší společnosti přibližně 10 let. Konkrétně v Německu se v posledních letech kyberšikana enormně rozšířila, je složité ji zamezit. Kyberšikanou se zabývaly výzkumy firmy Forsa, jež objednala zdravotní pojišťovna Techniker Krankenkasse v roce 2011. Do obou průzkumů se přihlásilo tisíc mladistvých ve věku 14 až 20 let. Jeden průzkum byl proveden po celém Německu a druhý v Severním Porýní-Vestfálsku. Výsledek ukázal, že nejméně jednou se v Německu s kyberšikanou setkalo 32 % zúčastněných. V Severním Porýní-Vestfálsku se jednalo o 36 %. V internetovém a mobilním prostředí bylo přímo terčem urážek každé páté dítě. Hanobením trpělo každé šesté a u 10 % se vyskytla krádež internetové identity. Takřka každý pátý účastník průzkumu si dokázal sebe vybavit jako viníka. K páchání kyberšikany se doznal každý dvanáctý. Odborníci se při dočítání těchto situací dostaly k závěru, že vyjma anonymity je viníkem stoupající sociální neschopnost mladistvých osob. V jednom případě byla mladá dívka po celé roky šikanována spolužačkami a v důsledku psychického zhroucení pohrozila následky. Posléze byla hospitalizována na psychiatrické klinice.³⁷

Manfred Spitzer ve své knize o digitální demenci říká: „*Jako psychiatr opakovaně pozoruji, že mladiství už nevědí, co se říkat může a co by se říkat nemělo – pravděpodobně proto, že jen málokdy s někým mluví.*“³⁸ Již několik let lze pozorovat jevy, jež se v minulých letech v nemocniční praxi prakticky nevyskytovaly. Tím jevem se stala hrozba sebevraždy za pomoci textové zprávy.

³⁶ SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7. s. 103

³⁷ Tamtéž, s. 103

³⁸ Tamtéž, s. 104

Důsledky tohoto vyhrožování mohou být následující sledování mobilního telefonu, policejní kontrola a případně hospitalizace v příslušných zařízeních. Manfred Spitzer se domnívá, že každý jedinec o sebevraždě nejméně jednou uvažoval. Takřka neustále se tak děje ve svízelných situacích, a proto je dobré mít přítele nebo rodinného příslušníka, který bude včas s problémy obeznámen. Lidské vztahy mají značný vliv na člověka a důvěrný rozhovor s přítelem nebo se specialistou, může opravdu pomoci. Není vhodné v rizikové situaci komunikovat pomocí online médií. Veškeré tyto studie dokazují, že digitální technologie obměňují naše myšlení, paměť, pozornost a mezilidské vztahy. Tyto jevy studuje sociální neurověda, což znamená pozorování mozku, jež se soustředí na neurobiologické mechanismy lidského citění a vystupování. „*Náš mozek je na prvním místě a zejména mozek sociální.*“³⁹

3.3 Multitasking

Tento pojem se považuje jako jedna z poruch soustředěnosti. Pro nynější vyřizování většího počtu úkolů se uplatnil pojem multitasking. Na základě jednoho výzkumu v USA ukončí současný jedinec nějakou pracovní povinnost každých 11 minut. Mobilní telefon vyzvání, hlásí nám textové zprávy a e-maily, a ačkoliv člověk zrovna vykonává určitou činnost, telefon zvedá a odpovídá. Dnešní svět je charakteristický převážně tím, že neustále děláme mnoho činností naráz. Používáme počítač pro nalézání informací a aktualit, vyhledáváme určité formy zábavy, děláme jednu věc a do toho zapojujeme věci druhé. Může být zapnutý televizor a člověk zároveň pracuje s počítačem, je zkrátka mnoho možností, jak být součástí multitaskingu. V roce 2005 firma z USA Kaiser Family Foundation zkoumala užívání médií u 2 032 dětí a mladistvých ve věku od 8 do 18 let. Vybraní lidé pracovali s formulářem, který se zabýval tím, jak v týdnu používají technologie a média. Seskupení, jež čítalo 694 dětí, si celý týden podrobně zapisovalo do zápisníků své zvyky při užívání médií. Z výzkumu vyplynulo, že děti používají média v průměru 6,5 hodiny denně. Nejčastěji používaným médiem byl počítač a mobilní telefon.⁴⁰

³⁹ SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7. s. 104

⁴⁰ Tamtéž, s. 202

Bylo také potvrzeno, že multitasking více provozují dívky. Bylo to až 15 % dívek, které pracují s více jak dvěma médii najednou. Dalších 15 % přiznalo, že multitasking není součástí jejich života, používají jen jedno médium. První skupina tráví na technologiích denně 12 hodin a 29 minut a u druhé skupiny je to 6 hodin a 38 minut. Z hlediska přípravy na studium bylo zajímavé, že během práce na domácích úkolech tráví mladiství a děti 30 % času multitaskingem.⁴¹ Tím prakticky klesá jejich soustředěnost a také kvalita studijních výkonů. V dnešní moderní době je složité při práci na počítači udržet pozornost, a proto se zhruba dvě třetiny času člověk při práci na počítači zabývá ostatními záležitostmi. Je důležité si uvědomit, že práce s více médii a vykonávání více úkonů souběžně hraje určitě v duševním životě mladých významnou roli. Multitasking se každým dnem a rokem stále zvyšuje.

Je důležité, abychom se sami sebe zeptali, jak se na nás multitasking projevuje. Příkladem může být, zda nás dělá chytřejšími. V průběhu minulých deseti let se potvrdila přizpůsobivost mozku člověka. Dal by se přirovnat k biologickému hardwaru, jenž se nepřetržitě uzpůsobuje našim zkušenostem ze života.⁴² To, co lidský jedinec prožívá, není lhostejné, jelikož veškerá duševní činnost nechá v mozku znamení, jež mají vliv na další práci v budoucnu. Nejenom detaily jsou podřízeny způsobu, jak se je naučíme a jak se do našeho mozku ukládají, podstatné jsou také běžné smysly a postupy řešení úloh.⁴³

Multitasking souvisí s pojmem, který je v psychologii označen jako kognitivní kontrola.⁴⁴ Už od narození se člověk učí hlídat svou mysl, což může být to, že tlumí vedlejší záležitosti a zaměřuje se na faktické cíle. Lze to považovat za způsobilost, která je našemu mozku předána a souběžně je naučená. Každý člověk má této schopnosti více nebo méně. Schopnost řeči je každému geneticky dána, ale aby započala svůj funkční proces, je potřeba si získat tzv. řečový input. U každého je to však jinak, což vede k odlišnostem jak v mluvě tak, v psaní.

⁴¹ SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7. s. 202–203

⁴² GARDNER, Howard. *Dimenze myšlení: teorie rozmanitých inteligencí*. Vydání druhé. Přeložil Eva VOTAVOVÁ. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1303-1. s. 121

⁴³ Tamtéž, s. 203–204

⁴⁴ Tamtéž, s. 204

Mnoho těchto věcí může být vnímáno pozitivně. Člověk se díky povinnostem a vykonaným úkolům vyvíjí. Negativní je, že při práci na několika úkolech souběžně se dostáváme do složitějších situací a výsledek není stoprocentní. Dalo by se tvrdit, že multitaskingem náš mozek trénujeme, ale že nám může současně narušovat naše soustředění.

3.4 Nadváha

Digitalizace může mít nepříznivé dopady na lidské zdraví, hlavně na náš mozek, který následně ovlivňuje naši mysl. Jelikož je naše mysl uzavřena uvnitř člověka, problémy se pak mohou dostavit i v lidském myšlení. Celkově se dá tvrdit, že veškerá digitální média lidskému tělu nadmíru škodí. Je prokázáno, že nedostatek pohybu a časté trávení u elektronických zařízení způsobuje nadváhu a další civilizační nemoci. Může se jednat o srdeční a cévní onemocnění, cukrovku nebo zvýšení krevního tlaku. Z větší části lze naše zdraví ovlivnit stravovacím návykem, který si zvolíme. Pokud jíme větší množství nezdravého jídla, nemáme skoro žádný pohyb, kouříme, nespíme, pijeme alkohol, je pravděpodobné, že nás nějaké vážné onemocnění postihne. Pokud je poměr množství přijaté potravy a vydané energie nesouměrný, v těle se uchovává vyšší množství tuku. Instituce Roberta Kocha, která sídlí v Berlíně, potvrdila, že v Německu před deseti lety trpělo nadváhou 1,9 milionu dětí, 800 tisíc se již nacházelo v ohrožení života obezitou. Za poslední roky se ale počty bohužel zvyšují. Nadváhou trpí po celé Zemi až 155 milionů dětí ve školním věku.⁴⁵ Oddělení univerzitní dětské nemocnice v Ulmu zveřejnilo výsledky ohledně drobného poklesu nadváhy u dětí prvních tříd základní školy, který byl ale spíše nepatrný, tedy nijak ohromující. U nadváhy je důležité se zaměřit na to, z jaké společenské vrstvy dítě pochází. Vyšší váhou nadváhy trpí děti z rodin, jež mají nízké sociální postavení, a ty, jež mají rodiče, kteří touto nemocí trpí. Existují předpoklady, že současná generace dětí bude mít kratší délku života než jejich rodiče.

⁴⁵ SPITZER, Manfred. *Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví*. Přeložil Iva KRATOCHVÍLOVÁ. Brno: Host vydavatelství, 2016. ISBN 978-80-7491-792-9. s. 30

Dětská obezita se stala narůstající hrozbou. V České republice trpí nadváhou každé čtvrté dítě a obezitou každé sedmé dítě do 16 let. Celkový počet těchto obézních mladistvých je 154 000. Naše země se v polední době dostává na přední místa v počtu výskytu obezity a nadváhy v celé Evropě.⁴⁶ Nejvyšší počet dětí trpících nadváhou byl zaznamenán v USA. Počet mladistvých s tímto onemocněním dosáhl přes 30 %.⁴⁷

Každý by se měl zamyslet nad tím, jak je možné, že se dnešní děti dostávají do stavu nadváhy a obezity. Tím největším důvodem je marketing nezdravých potravin, který na nás každý den působí na sociálních sítích, internetu, v televizi a na mnoha dalších médiích. Jídlo, které je méně prospěšné pro naše tělo, se dnes stalo vlivem reklamy a propagace fenoménem. Konkrétně v USA je za potravinový marketing v televizním vysílání utraceno kolem deseti miliard dolarů ročně.⁴⁸ Během různých pořadů vidí dítě velký počet reklam na nezdravé potraviny. Reklama je jim prezentována v takové formě, aby bylo dítě na potraviny nalákáno a chtělo je. To, že se sledováním televize, hraním na počítači a častým užíváním médií bez pohybu tloustne, bylo potvrzeno již opakovaně. Jelikož efekt marketingu v médiích stále narůstá, musí se počítat se zvyšujícím nárůstem obézních lidí.

3.4 Kyberstres

Jedná se o problém, kdy nemá člověk vše pod kontrolou. Spouštěčem kyberstresu může být vybitý notebook, špatné internetové připojení, přeplněná e-mailová pošta, viry, ztráta dat nebo sekající se počítač. Tyto problémy, které mohou nastat během práce na počítači dokáží v lidech vyvolat stres. Práce na počítači stresuje 9/10 dětí. Podle společnosti Symatec má stres způsobený během práce na počítači negativní vliv na efektivitu práce. Může nastat i stav, během kterého uživatel trpí zvýšenou nemocností.⁴⁹

⁴⁶ Muni Sport: *Obezita u dětí* [online]. Brno, 2020, 9. 11. 2020 [cit. 2022-07-04]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/aktuality/obezita-u-deti>

⁴⁷ SPITZER, Manfred. *Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví*. Přeložil Iva KRATOCHVÍLOVÁ. Brno: Host vydavatelství, 2016. ISBN 978-80-7491-792-9. s. 31

⁴⁸ Tamtéž, s. 40

⁴⁹ Tamtéž, s. 40–41

Veškeré tyto pocity mohou do života člověka vnést úzkost doprovázenou stresem. Média se nás snaží zásobovat informacemi o tom, jak jsou pro lidstvo důležité a užitečné ve všedním životě. Můžeme mít pocit, jako by se každá chvíle konala pouze na internetu, protože veškeré naše aktivity jsou doprovázeny moderními informačními technologiemi. V mnoha prostředích včetně škol potkáváme děti a mladistvé zahleděné do svých telefonů, tabletů, notebooků a jiných zařízení. Jsou vtaženi do imaginárního světa, kde komunikují s přáteli, kteří jsou rovněž v online prostředí. Mají tak přístup k velkému počtu informací a jiným sdíleným příspěvkům.⁵⁰

3.4 Nedostatek spánku

Lidské tělo dovede bez jídla vydržet přibližně měsíc. Co však nedokáže, je vydržet měsíc bez spánku. Díky nižšímu počtu naspaných hodin se z nás nemusí stát člověk s nějakými psychickými poruchami, ale v určitém okamžiku může na člověka padnout silná únava, při níž už jen stěží udrží tělo v pohotovosti. Funguje to na stejném principu jako dýchání. Lidé spánek nutně potřebují. Je důležitý k nabrání sil na další výkony. Průzkumem spánku bylo vyvráceno několik dojmů. Spaní je činnost mozku aktivně vyvolaná. Mozek není ve stavu klidu, pokud člověk spí. Tím se došlo k výsledkům, že tělo by si bez spánku poradilo, mozek však ne.

V průběhu dne se člověk učí mnoha věcem. Seznamuje se s novými lidmi, činnostmi a také událostmi. Udržet veškeré tyto věci v hlavě po dlouhou dobu, zachytit je, to lze díky spánku, jenž probíhá v cyklech. Na začátku jde o spánek lehký, ten přechází na hluboký a na závěr se vrací zpět do lehkého. Ten, kdo příliš studuje, potřebuje podstatně více odpočinku. Člověk, který chodí spát příliš pozdě, si komplikuje stav soustředěnosti. Tím nedovolujeme mozku opakovat to, co jsme přes den prožili a naučili se. Mezi mladými lidmi fungují tzv. online party, během kterých se několik dní nepřetržitě hrají videohry. Tím, že tráví svůj čas dlouhým hraním videoher, surfováním na sociálních sítích nebo internetu, nepomáhají své paměti správně fungovat během vyučování a studia.⁵¹

⁵⁰ SPITZER, Manfred. *Kybernetoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví*. Přeložil Iva KRATOCHVÍLOVÁ. Brno: Host vydavatelství, 2016. ISBN 978-80-7491-792-9. s. 22

⁵¹ SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7. s. 234

Nedostatek spánku je jedním z negativních faktorů používání digitálních a jiných elektronických médií. Poruchy spánku se vyskytují u chlapců i děvčat. Podporuje ho především užívání médií převážně ve večerních hodinách. Ten, kdo díky elektronickým zařízením omezuje spánek, ubližuje vlastnímu tělu. Není pravda, že nespavost způsobuje jen krátkodobé vyčerpání. Následkem může být např. zhoršená imunita, nadváha, cukrovka nebo riziko nějakého vážného onemocnění. Mění se i lidský metabolismus.

Člověk stráví spánkem bezmála třetinu svého života. Podíl spaní a bdělosti je nicméně u každého člověka odlišný. Jsou zde fyzicky zdatní lidé, kterým postačí jen čtyři hodiny spánku denně, ale i ti, kdo ke spánku potřebují alespoň deset hodin denně. Doba spánku se s přibývajícím věkem stále mění. Celkově je spánek směs fyziologických obměn a změn lidského chování. Základní formulace spánku nám tvrdí, že se jedná o opačný status chování vyznačující se tím, že se percepce odpoutá od prostředí a zmizí odpovědi na hojnou míru smyslových pohnutek. Spánek se zkoumá převážně elektroencefalograficky, což je způsob, jak pozorovat elektrickou činnost našeho mozku. Soubor vyšetření je podobný středně silné knize a po jejích stránkách běží různé vlny. Etapy a odchylky těchto vln se liší v bdělosti od usnutí a spaní. Různí se i v rozmanitosti spánkových etap. Tyto fáze jsou dvě. Jedna nese název REM fáze a druhá je non-REM fáze, jež má celkem čtyři různé úrovně. Název REM je odvozen z angličtiny, konkrétně ze spojení rapid eye movements, což jsou urychlená hnutí očí pod zavřenými víčky. Tuto fázi doprovázejí sny a mnoho dalších fyziologických změn. V této fázi spí člověk nehlouběji.⁵² Trvá 20 až 25 % z celkového spánku. Člověk má sny i v non-REM etapě. Takové sny jsou spíše konkrétní a mohou se týkat toho, co jsme prožili během dne.

Život na Zemi vznikl zhruba před 3,5 miliardami let. Lze předpokládat, že vznikl tam, kam padalo denní světlo a kde se život musel později přizpůsobit střídání dne a noci. Je velice pravděpodobné, že etapy klidu a činnosti byly vypořádány již v počátcích naší evoluce. Zjistitelný spánek byl nejspíše objeven už před 180 miliony lety souběžně u zvířat. Jeho funkcí byla úspora energie ve fázi klidu.⁵³

⁵² KOUKOLÍK, František. *Mozek a jeho duše*. 4., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Galén, c2014. Makropulos. ISBN 978-80-7492-069-1. s. 131–132

⁵³ Tamtéž, s. 132–133

3.4 Deprese

Tím, že člověk udržuje kontakt s přáteli nebo příbuznými, sportuje nebo čte a věnuje se různým aktivitám, je jeho nálada pozitivní. Během sledování televize nebo hraním videoher člověk chuť do dalších aktivit ztrácí. U dětí se tento fakt projevuje ve škole, a to nejen při povinném studiu, ale i ve školních a mimoškolních činnostech. Účast a náklonnost k těmto činnostem je ovlivňována právě digitálními médii. Čím více času tráví člověk na elektronických zařízeních, tím méně se věnuje sportu a jiným aktivitám. Každému je jasné, že ve věku mezi třinácti až šestnácti lety bývá chování z části nepředvídatelné. Dítě v tomto věku potřebuje kontakt s ostatními a být součástí nějakého kolektivu. Digitální média tomu ale nepomáhají, je nutný osobní kontakt.

Každá činnost ve skupině jako např. ve sportovních kroužcích nebo klubech má za následek lepší fyzické dovednosti. Pokud je fyzická dovednost zanedbávána, postupně se zhoršuje. Proto je důležité užívání negativních věcí omezovat, příkladem je časté hraní videoher. Nikdo si nepřeje výskyt deprese, stresu, snížené imunity, špatného trávení a poškozování mozku. Všechny tyto negativní faktory vedou k poruchám soustředění. Nízký počet naspaných hodin může způsobovat právě deprese. Spánek je neúplný, nálada je negativní a člověk je téměř bez energie. K depresím vede i médii zapříčiněná obezita.⁵⁴

3.5 Závislosti

V dnešní době známe hned několik studií o tom, jak dokáže být internet, počítače a telefony zdrojem závislostí. Závislost můžeme rozdělit na chorobné používání internetu a závislost na počítačích. Činností, které mají k závislostem blízko, bylo odhaleno již několik. Jsou to nákupy přes internet, sledování videí, sociální sítě, videohry a užívání internetu v nočních hodinách. Obecně platí, že žáci na internetu bývají často a omezují své činnosti v reálném životě. Následkem může být naprostá izolace od společenského života. Mechanismus skládající se z odtazitosti a netaktnosti k ostatním lidem vlivem užívání sítě stále stoupá.

⁵⁴ SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7. s. 236–237

Z toho vyplývá vzájemná souvislost mezi samotou a internetem. Nejvyššími počty závislých trpí převážně asijské země: Jižní Korea, Japonsko a Tchaj-wan.⁵⁵ Důvodem bude pravděpodobně vývoj technologií v těchto zemích. Zde se např. počítačové hry přenášejí jako živé vysílání v televizi a tento fenomén se již rozšířil i do celého světa. V mozku vzniká dojem štěstí. Buňky během funkce vypouštějí tzv. endorfiny, což je pocit příjemnosti. Veškeré věci nebo činnosti, které způsobují závislost, tyto hormony aktivují. Nejdříve pokusy na zvířatech potvrdily, že se v ohnisku závislosti uchovávají vybrané vzpomínky určené k závislosti. Posléze pokud člověk spatří známou osobu, uslyší hudbu, podlehne tíži podmíněnosti a propadne jí.⁵⁶ Digitální média jsou toho součástí.

Bez připojení k internetu si dnes život už nikdo nedokáže představit. Jeho využití nalezneme v zaměstnání, při studiu, sdílení zážitků a komunikaci s blízkými, při zábavě nebo nákupech. Internetové připojení okamžitě a jistě uspokojuje mnoho potřeb a naplno se stalo podstatnou částí lidského života. Některým lidem se ale do života dostal v takové míře, že jeho nepoužívání v člověku probouzí abstinenci symptomy. Pokud závislost zajde až do takové míry, hovoříme o netolismu. Tato nezdravá závislost na internetovém připojení a jeho možnostech se řadí k nelátkovým závislostem. To znamená, že člověk se závislostí na internetu nepodléhá příjmu libovolné škodlivé látky do krevního oběhu jako u závislosti na drogách. Je závislý na specifickém procesu nebo možnostech chování, jež nejdou kontrolovat, jedná se o touhu být stále online a stále pozorovat mobilní telefon. K těmto virtuálním závislostem řadíme převážně sociální sítě, hry, online služby, mobilní telefon a televizor. Toto podivné chování se posléze mění na chorobné a působí negativně jak na rodinu, tak na přátele a ovlivňuje výkony ve škole nebo i ve sportovních aktivitách.⁵⁷

Dle dostupných informací trpí závislostí na internetu děti ve věku od dvanácti do patnácti let, ty jsou vlivům internetového média vystavováni skoro každý den. Závislých a ohrožených se v České republice nachází až 23 %. Příliš vysoká míra závislých je také dána tím, že psychická kondice dětí má výrazně větší sklon k propadnutí závislosti.⁵⁸

⁵⁵ SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7. s. 240

⁵⁶ Tamtéž, s. 242

⁵⁷ Státní zdravotní ústav. Národní zdravotnický informační portál: Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách [online]. Praha [cit. 2022-07-05]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>

⁵⁸ Státní zdravotní ústav. Národní zdravotnický informační portál: Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách [online]. Praha [cit. 2022-07-05]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>

Podoby netolismu:

1. Závislost na virtuálních vztazích – přílišné užívání sociálních sítí.
2. Internetové nepodstatné činnosti – sledování videí, trávení času u her, nakupování.
3. Přebytek informací – vyšší počty strávených minut vyhledáváním.
4. Závislost na počítači a jiných zařízeních – nadměrné používání.⁵⁹

Příznaky netolismu:

1. Význačnost – vybraná činnost začíná být nejpodstatnější v životě a zcela kontroluje naše vědomí, city a chování.
2. Měnící se chování – člověk se začleňuje do činností, jež jsou vnímány jako jeho metody k uklidnění.
3. Snášlivost – průběh, během něhož je potřeba větší aktivita k docílení míry spokojenosti, např. stále delší doba strávená v online prostředí.
4. Odvykání – pokud je činnost na médiích ukončena, nastává abstinenční příznak.
5. Relaps (zasažení stavem z minulosti) – nutkání vracet se k dřívějším formám závislé nálady.
6. Rozpor – ztráta sebeovládání, špatný prospěch ve škole⁶⁰.

Pokud u člověka nabýváme podezření z netolismu, je třeba si všimnout dalších příznaků, jako je ztráta vnímání času (ponocování z důvodu užívání internetu). U člověka vyplouvají na povrch duševní poruchy ve smyslu pocitu samoty. Pokud není člověk online nebo u zařízení, začíná být neklidný, utíká od vlastních problémů a neustále myslí na jeho používání, i když zrovna s médiem nepracuje. Může nastat ztráta přátel i rodinných příslušníků a v neposlední řadě přicházejí problémy ve společenském životě. Přibývají i fyzické nedostatky, jako je málo času stráveného pohybem. V nejhorším případě nastávají zdravotní problémy, jako jsou nadváha a další onemocnění.

⁵⁹ Státní zdravotní ústav. Národní zdravotnický informační portál: Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách [online]. Praha [cit. 2022-07-05]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>

⁶⁰ Tamtéž

Závislost na tomto médiu se v moderním světě stala jedním ze současných problémů naší společnosti. Jako u ostatních závislostí dochází ke ztrátě vnímání, k nesoustředěnosti a s tím spojenými problémy v osobním životě. Po celém světě se toto onemocnění stalo fenoménem. Dostalo se na přední příčky a dovedlo společnost k vytvoření léčebných postupů. U chytrých telefonů se dostáváme k rizikovému používání a závislosti. Závislost nastává v případě, když se jedná o výrazné chorobné vystupování, jako je např. neustálé držení mobilního telefonu v ruce. Být závislý na tomto médiu je na stejné úrovni jako jiná patologická rizika, příkladem je hazardní hráčství nebo alkoholismus. Specifické chování na internetu vede k negativním jevům na naši osobu. Projevy mozku během neustálého prohlížení příspěvků jsou téměř obdobné jako u závislostí na škodlivých látkách. Doprovázeny jsou depresemi nebo úzkostnými stavy.⁶¹

„Facebook se má k naší potřebě pospolitosti jako popcorn k potřebě potravy: vypadá jako obrovská masa a předstírá uspokojení této potřeby, přestože se skládá hlavně ze vzduchu a prázdných kalorií. Konzum této masy tak vzbuzuje ještě větší potřebu potravy, která opět není skutečně uspokojená. A tak jako lze tělesně onemocnět, budeme-li konzumovat pouze popcorn, při intenzivním používání Facebooku onemocní duše.“⁶² Postupem času přichází na řadu úzkost, stres atd. a dostavuje se závislost. Příliš časté užívání sociálních sítí je součástí touhy po společenství, rozptýlení a dobré náladě. „Mezi běžné způsoby léčby závislosti na internetu patří naučit se nastavit limity a řídit používání internetu, provádět kognitivně behaviorální terapii a řešení základních problémů. Některé asijské země vytvořily výcvikové tábory jako běžnou metodu léčby.“⁶³

⁶¹ SPITZER, Manfred. *Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví*. Přeložil Iva KRATOCHVÍLOVÁ. Brno: Host vydavatelství, 2016. ISBN 978-80-7491-792-9. s. 96

⁶² Tamtéž, s. 94

⁶³ NAKAYA, Andrea C. *Internet and social media addiction*. San Diego, CA: ReferencePoint Press, Inc. ®, 2015. ISBN 9781601527608. s. 9, překlad vlastní

3.6 Problematika skryté identity

Počátky sociálních sítí se datují ke konci 20. století, kdy internet poskytoval modifikované a nové možnosti výměny informací a fungování ve společnosti. Osobní počítače dokázaly realizovat výměnu informací skrze diskusní fóra, kterých bylo k dispozici hned několik. Světlo světa spatřily první online hry a jiné novinky. Všechny tyto inovace obsahovaly možnosti nesdělovat osobní údaje nebo alespoň možnost jejich skrytí. Na každém uživateli záleželo, zda své jméno zobrazí, nebo ho skryje před ostatními.⁶⁴

Mnohdy se přišlo na to, že mladiství byli náchylní k tomu, přidat se do tzv. rolových her. Mladí dospívající se v online prostoru, kde by mělo být bezpečněji než v reálném životě, chovají často velmi zvláště. Sociální sítě absolutně proměnily styl komunikování na internetu a spojily ho s lidskou identitou ze skutečného života. Psycholog Carl Rogers přišel na to, že lidské já pochází z reálných dovedností, jež není nutné nezbytně dokazovat v každodenním sociálním světě. Z toho důvodu ne pokaždé tyto dovednosti vyplouvají na povrch. Má se za to, že sociální sítě s internetem poskytují každému z nás ojedinělou šanci k vlastnímu posudku.⁶⁵ Pomocí této metody je komunikace v online oblastech více důvěrná a přímější, než komunikace z očí do očí. Člověk, který přátelství navazuje převážně na sociálních sítích, bude prakticky dbát na otevření svého já a lepší prezentaci sebe sama. Oproti skutečnému světu je totožnost na sítích z větší části nevyjádřená než vyjádřená. Sdílené příspěvky se častěji uvádějí, než aby se o nich hovořilo a poukázalo na to, co je dobré a co není. Mělo by se dopodrobna debatovat o tom, co těmto problémům předcházelo. Tvorba styků na sociálních sítích vytváří tři typy našeho já. Jedním z nich je pravé já⁶⁶, utváří se na anonymních místech bez společenských nátlaků. Druhým typem je skutečné já, jedná se o přizpůsobivého člověka s hranicemi lidských pravidel v osobních setkáních z očí do očí. Posledním druhem je možné já, které je demonstrováno na sítích.⁶⁷ Když není možné se osobně setkat, mladiství používají způsob online komunikace. Pokud bude naše totožnost pohoršena z důvodu trávení času na sítích a přijdeme si nepoužitelnými, začnou nás média více získávat a osobní kontakt bude omezován.

⁶⁴ GREENFIELD, Susan. *Změna myšlení: jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií*. Přeložil Radek VANTUCH. V Brně: BizBooks, 2016. ISBN 978-80-265-0450-4. s. 121–122

⁶⁵ Tamtéž, s. 122–123

⁶⁶ Tamtéž, s. 125

⁶⁷ GREENFIELD, Susan. *Změna myšlení: jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií*. Přeložil Radek VANTUCH. V Brně: BizBooks, 2016. ISBN 978-80-265-0450-4. s. 125

„Facebook se ukazuje jako nástroj, který je s to přeměnit jak blízké přátele, tak osoby neznámé v publikum pro individualistické předvádění sebe sama... Veřejné předvádění vlastního já na stránkách sociálních sítí je jedním z důkazů, že mladí lidé dnes přikládají čím dál větší hodnotu slávě a pozornosti... Nové komunikační technologie posilují individualistické zaměření na vlastní ego.“⁶⁸

Mnohdy je upozorňováno na to, že se budou kladné city vyskytovat více na sociálních sítích, než ve skutečném životě. Bude se vytvářet jiné pojetí světa, kam se lidé schovají před realitou a jejími problémy. Konkrétně u dětí nastávají situace, kdy si vytváří svou odlišnou podobu během spojení s jinými lidmi, převážně neznámými. Mnohdy volí způsoby, jaké by v reálném světě vůbec nepoužily. Výzkumy zjistily, že už jedenáctileté děti pozměňují svou identitu a chovají se na sítích odlišně. Chtějí mít pocit dospělosti a odvahy.⁶⁹ Sociální sítě vytváří bytí neexistujícího a představeného já. Tvoří se dvojí osobnost, jedna je offline a druhá online. Sociální sítě mění mezilidské vztahy, společnost a vnímání světa.

3.7 Sociální sítě a jejich dopad na vztahy

Již ve starověku se lidé zaměřovali převážně na přímý kontakt. Počítač lidem naopak lidský kontakt omezuje. Může snižovat počty různých situací jako např. stydění se, smích a ostatní. Pokud není využita kamera, nikdo nás nevidí, v jaké situaci nebo náladě zrovna jsme. Ani my netušíme, jak se cítí ti druzí na opačné straně sítě. Možnosti naší výměny informací se od pradávna stále mění. Osobní, ale i telefonický kontakt už se stává spíše upozaděným. Na přední příčky se dostávají modifikované možnosti komunikace, především u dnešních dětí a mladistvých. Každým dnem tento tzv. digitální věk prochází stále větším pokrokem.

⁶⁸ GREENFIELD, Susan. *Změna myšlení: jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií*. Přeložil Radek VANTUCH. V Brně: BizBooks, 2016. ISBN 978-80-265-0450-4. s. 127

⁶⁹ Tamtéž, s. 130

Digitální uživatelé upřednostňují výměnu informací za pomoci slovních zpráv nebo online možností. Citová podpora, jež tyto styly spojení poskytuje, se projevuje jako značně chabá.⁷⁰ Nezájem o navázání osobního styku s druhými, především neznámými lidmi, může být jádrem obav z nejpodstatnější lidské schopnosti, kterou je komunikace. Myšlenka, že by člověk neměl ve zvyku rozhovory z očí do očí, jelikož by byl celý svůj život vázán pouze na komunikaci přes internet, je naprosto zcestná. Komunikaci lidským tělem, hlasem a dotyky nahradí pouze text. Ani jedna ze zmíněných variant nebude pro lidstvo žádným pozitivem. Mnoho uživatelů neustále naříká, že napsaný text při komunikaci někdo jinak pochopí. Dává nám to smysl, jelikož prostoduchým textem nelze převýšit mimiku obličeje. Hrozbou může být, že pravou neverbální výměnu informací pravděpodobně poškodí souběžný kyberprostor, kde bude člověk postrádat naučené zkušenosti lidského kontaktu.⁷¹ Může se stát, že mnoho dětí a mladistvých soustředěných na komunikaci přes internet nebude upřednostňovat osobní setkání. Z toho vyplývá, že člověk upřednostní online vztahy před reálnými.

Časté používání online komunikace se prokazatelně spojuje s omezením citové inteligence i chybné interpretace obličejové mimiky. Posléze se dostáváme k tomu, že ten, kdo příliš mnoho času věnuje internetu se v reálném člověku a jeho výrazech vůbec neorientuje.⁷² Psycholog Maxon McDowell zjistil, že se u jedinců s nadměrně tráveným časem na sociálních sítích objevují formy autismu, jako je například nenavazování očního kontaktu.⁷³ Na světě je spojení mezi neobvyklými odezvami mozkových frekvencí v situacích zhoršených dovedností rozeznávání tváří, které je obvyklým prvkem autismu, a též aktivních uživatelů internetového připojení.

⁷⁰ GREENFIELD, Susan. *Změna myšlení: jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií*. Přeložil Radek VANTUCH. V Brně: BizBooks, 2016. ISBN 978-80-265-0450-4. s. 138

⁷¹ Tamtéž, 138–139

⁷² GARDNER, Howard. *Dimenze myšlení: teorie rozmanitých inteligencí*. Vydání druhé. Přeložil Eva VOTAVOVÁ. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1303-1. s. 287

⁷³ Tamtéž, s. 144

Spojení mezi poškozením autistického měřítka a nízkou činností prefrontální mozkové kůry vypovídá o pravém pohledu na život. Jedná se o spojení mezi časnými vzpomínkami s obrazem a následujícím zrodem autismu a souvislost mezi autismem a přitažlivostí zrakových a znázorňovacích technologií.⁷⁴ I když nejsme schopni u těchto odlišných spojení potvrdit původ a dopady, je zřejmé, že jsou zde specifické podobnosti mezi usilovným užíváním sociálních sítí a autismem. Odlišnost mezi kontakty online a offline funguje na principu, že v případě vztahů na síti upozorňujeme jen na to, co požadujeme. Mnohdy spíše tvoříme výčet věcí, které nám vyhovují, nebo naopak nevyhovují.

Na internetu je méně možností k procvičování společenského chování, což vede k předpokládanému poklesu úplných vztahů. Upřednostňuje se komunikace online před komunikací v offline prostředí, tím narůstá nedůvěra k ostatním lidem. Během používání elektronických zařízení trávíme čas mimo realitu a reálné lidi. Jiným lidem rozumíme téměř vždy, pokud jsme s nimi v osobním kontaktu. Sociální sítě bývají vtipné, důležité a jsou nevhodné jako např. nezdravá strava, která lidskému tělu neprospívá. Veškeré tyto faktory mají negativní dopady na mezilidskou komunikaci.

3.8 Vlivy sociálních sítí na společnost

Obměna myšlení se zabývá tím, jak člověk plánuje přemýšlet, jak se bude cítit a hovořit s ostatními lidmi v souvislosti s trváním života, jenž je prožit v nevídaném digitálním světě. Aby si člověk dokázal veškeré změny v životě lépe vybavit, je zapotřebí o nich uvažovat z hlediska neurovědy, jež je postavena ve stínu veškerých změn. Mimo neurovědy se zde zapojuje psychologie, filozofie a společenské vědy. V 17. století byla Jean-Jacques Rousseauem, Johnem Lockem a Thomasem Hobbesem rozšiřována společenská dohoda, ve které byly všechny právnícké a byrokratické poměry uvnitř společenství nastaveny vybranou nevyjádřenou a stanovenou smlouvou mezi vybranými příslušníky.⁷⁵

⁷⁴ GREENFIELD, Susan. *Změna myšlení: jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií*. Přeložil Radek VANTUCH. V Brně: BizBooks, 2016. ISBN 978-80-265-0450-4. s. 146

⁷⁵ Tamtéž, s. 150

Postupem času zjišťujeme, že stoupají vlivy, jako je náklonnost dětí a mladistvých k úhledným, ale méně rozmanitým typům komunikace. Náchylnost k nejistotě, čtyřicetihodinová přístupnost na sociálních sítích a jejich stručnost účinkuje jako omamná látka. Posléze to má následky pro celou společnost. Roku 2012 bylo zjištěno, že v USA, Kanadě, Velké Británii a Austrálii došlo k vysokému nárůstu sebevražd, za něž mohla kyberšikana. „*Možná je v povaze člověka působit utrpení čemukoliv, co bude utrpení snášet, ať z důvodu své skutečné pokory, či z lhostejnosti, nebo čiré bezmoci.*“⁷⁶

Mnoho znalců podotýká, že internetová síť utváří nesrovnatelný svět, který poskytuje širokou škálu příležitostí pro opuštění veškerých mravů. Pojem morální vyvázanost vysvětluje postup, kdy je člověk schopný vypnout veškeré hranice uvnitř sebe, které obvykle zabraňují nevhodnému vystupování nebo chování.⁷⁷ Toto můžeme nazývat původem změny mezilidských vztahů. Veškeré internetové možnosti poskytují neustálé připojení, zábavu, mnoho výhod, ale i negativ. Do dnešní civilizace vnesly nové identity a poměry, které naprosto podkopávají nohy dnešním standardům a etice v takovém měřítku, jež bylo před několika lety naprosto nepředstavitelné.

3.9 Trolling

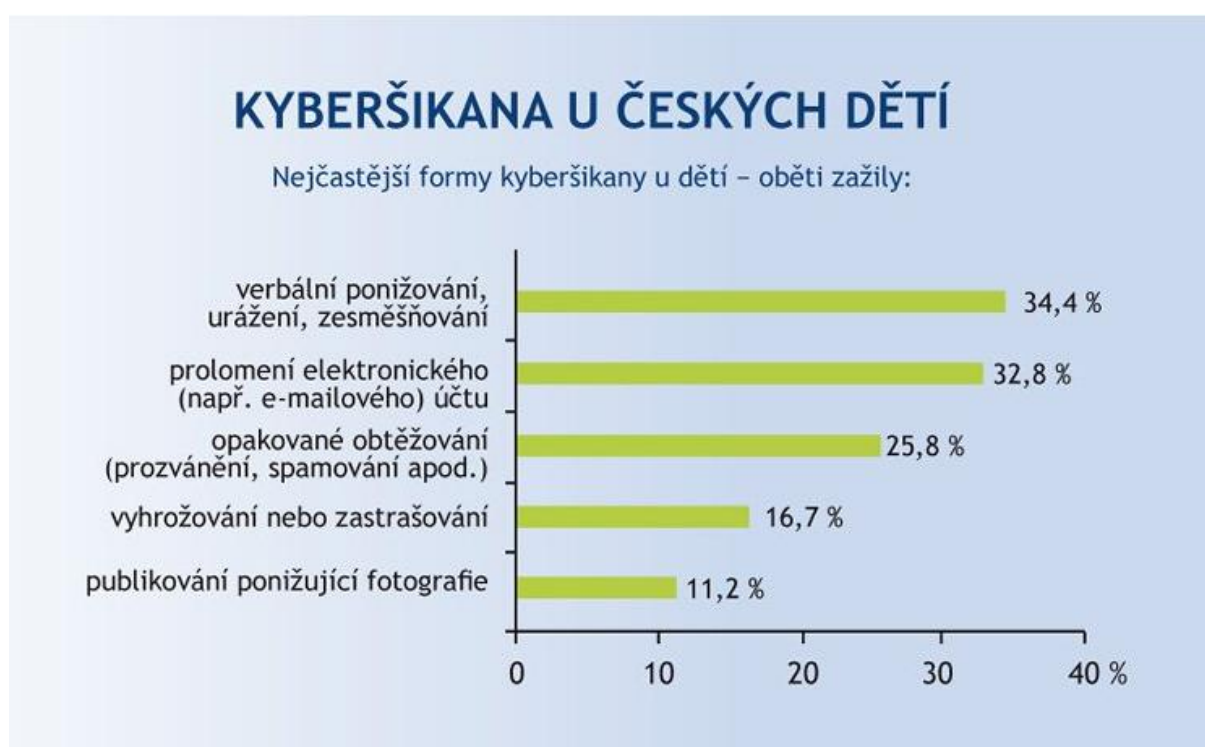
Trolling je nový pojem, který se vyskytuje v internetových komunikačních možnostech na sociálních sítích nebo různých fórech. Tento pojem představuje jedince, který má za cíl trápit a poškozovat jiné uživatele nebo navodit citové reakce a jenž se staví na stranu útočných a nevhodných názorů.⁷⁸ Dospělý člověk, který častěji internet používá, může nevhodné zprávy od tzv. trollů ignorovat a nebrat si je osobně. V případě dítěte nebo mladistvého mohou nevhodné zprávy citově zasáhnout jeho osobnost a následně ho ovlivnit v jeho dalším chování. Je zřejmé, že internetovému uživateli, který stojí na negativní straně konverzace, činí dobře, když uráží a zostuzuje ostatní. Je složité si domyslet, jak se trollové doopravdy chovají ve skutečném životě.

⁷⁶ GREENFIELD, Susan. *Změna myšlení: jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií*. Přeložil Radek VANTUCH. V Brně: BizBooks, 2016. ISBN 978-80-265-0450-4. s. 151

⁷⁷ Tamtéž, s. 153

⁷⁸ Tamtéž, s.153–154

Veškeré příklady trollingu nám dokazují, že místa s univerzálním a světovým přístupem zminimalizovala svou odpovědnost, ale také to, jakým způsobem skrytá identita ve spojení s dětskou nezkušeností dovolila, aby se trolling rozšířil do nevídaných mezí. Ředitel jedné ze škol ve Velké Británii John Newton upozornil, že obsah na sítích je nebezpečnou hrozbou. Odstraňuje zábrany mezi očeřňováním a realitou mnohem rychleji, než školák zjistí odlišnosti. Sociální sítě jsou dle něj silné zbraně. Pokud z hlediska sociálních sítí umísťují lidé své příspěvky na svůj profil, ne vždy jim dochází, že jimi mohou ohrozit pověst ostatních.⁷⁹



Graf 4: Kyberšikana a trolling v ČR v roce 2013

Zdroj: ŠANCE DĚTEM, redakce portálu. Šance Dětem: Graf: Nejčastější formy kyberšikany u českých dětí [online]. Praha, 2013, 1.2.2013 [cit. 2022-07-11]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/graf-nejcastejsi-formy-kybersikany-u-ceskych-deti>

Z grafu č. 4 vyplývá, že nejčastějším online rizikem je verbální ponižování, urážení a zesměšňování, jedná se o necelých 35 %. Dalším častým rizikem je prolomení účtu, činí 33 %. Následují opakovaná obtěžování, výhrůžky nebo zastrašování. Posledním problémem je publikování ponižujících fotografií. V aktuální době bude číslo pravděpodobně o několik procent vyšší.

⁷⁹ GREENFIELD, Susan. *Změna myšlení: jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií*. Přeložil Radek VANTUCH. V Brně: BizBooks, 2016. ISBN 978-80-265-0450-4. s. 154

Zvyšování míry verbálního urážení nebo zesměšňování je zapříčiněno tím, že je dnes v online světě mnoho druhů sociálních sítí, kde si útočník může najít svou oběť a poté na ni tímto způsobem útočit. Z hlediska fotografií je podstatné si své soukromí střežit a být si vědom toho, co s kým dítě sdílí. Negativním zdrojem většiny nevhodného chování na internetu bývá často mobilní telefon nebo počítač. Veškeré údaje k uživatelským účtům je důležité nikde nezveřejňovat. Pokud dojde k jednomu z výše zmiňovaných problémů nebo i jiných, je vhodné o nich ihned někoho informovat, nejlépe rodiče, kamaráda nebo učitele a v nejhrošším případě kontaktovat policii.

3.10 Posttraumatická porucha a strach z jiných osob

Tato nepříjemná porucha je dopadem nějaké negativní události, která přesáhla hranice obvyklých zkušeností. Tento jev může být důsledkem dlouhodobého zneužívání jak fyzického, tak i na internetu. Postižený prožívá nepříjemnou zkušenost opakovaně. Útržky z nepříjemných chvil se mu neustále vybavují. Často se jedná o přísun vzpomínek, jež trpícího velice deprimují. Postihují ho noční můry, bolestné sny, kde události prožívá znovu. Provází ho ztráta citění, je nervózní a nelze se od toho odpoutat. Není mu umožněno plně se soustředit, často se leká zvuků kolem sebe. U člověka s posttraumatickou stresovou vadou se tudíž ukazuje soubor poškození paměti, vědomí ve významu bdění, pozornosti a citění. Vyobrazené způsoby potvrzují, že posttraumatickou stresovou poruchu u některých pacientů provází snížený objem hipokampu (součást velkého mozku), růst funkce amygdaly, což je část mozku, ve které se generují strach, emoce, hněv a další negativní reakce člověka. Ke změnám dochází i v jiných částech lidského mozku. Pozoruhodným jevem této poruchy je tzv. klesání činnosti Brocovy oblasti. Jedná se o část mozku, která umožňuje člověku korigovat mimické svaly, a vytvářet tak věty potřebné ke komunikaci. Někteří lidé trpící touto vadou se složitě vyjadřují a nejsou schopni téměř vůbec popsat, co se jim děje.⁸⁰ Lidé, kteří jsou až příliš vtaženi do sociálních sítí a jiných aktivit, mohou disponovat obavami z toho, jak je posuzují druzí lidé. Posléze se stává to, že se lidé nebo děti druhým osobám vyhýbají. Dotyčný má obvykle sníženou nebo téměř žádnou sebedůvěru a bojí se kritiky ostatních. Mnohdy se dostavuje třes rukou, červenání nebo pocity nevolnosti. Zdrojem této fobie mohou být dědičnost nebo prostředí.⁸¹

⁸⁰ KOUKOLÍK, František. *Mozek a jeho duše*. 4., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Galén, c2014. Makropulos. ISBN 978-80-7492-069-1. s. 166–167

⁸¹ Tamtéž, s. 167

3.11 Kritika Manfreda Spitzera a jeho konceptu digitální demence

Manfred Spitzer je neurovědec, psychiatr a spisovatel původem z Německa. Je vedoucím na psychiatrické klinice v Ulmu a dále vede Centrum pro výzkum a učení neurologie. Jde o slavného německého vědce zabývajícího se neurovědou. Svá vyjádření dokáže zaopatřit přístupnou, názornou a upřímnou formou.

Jedním z jeho kritiků je doktor Dirk Frank. Ten pro svou kritiku využil knihu *Všechno špatné je pro vás dobré*. V této knize jsou akční a stříleční hry motivací pro vychovávání k mírumilovnosti. Dále tvrdí, že sluchová a zraková média dětským uživatelům ulehčují získávání si světa.⁸² Další, kdo vyvrací některé ze Spitzerových argumentů, je doktor Piotr Wozniak. Ten ale kritizuje spíše v lehčí míře. Tvrdí, že každý z nás snil o vyspělém vzdělávání. Na světě je již mnoho prostředků, aby lidský mozek mohl využít veškerou jeho kapacitu. Příkladem je aplikace Google. Konkrétně v této aplikaci lze zjistit naprosto vše. Může napomáhat téměř ve všech koutech světa. Je podstatným zdrojem vzdělávání. Z hlediska počítačových her naráží na to, že hry mohou sloužit ke zlepšení pozornosti a kreativity. Spitzer nadřazuje tužku nad klávesnicí. Wozniak naopak tvrdí, že bez klávesnic od počítačů by na světě mnoho lidí ani neprokázalo svůj talent. Pokud má dítě na výběr mezi knihou a počítačovou hrou, nemělo by mu v jeho volbě být v žádném případě bráněno. Digitální média vedou děti k většímu zájmu o vzdělávání. Dítě by mělo mít právo zvolit si svoje nástroje pro učení a svůj vlastní přístup. Veškerá digitální média jsou pro nás ve velké míře prospěšná. Upírat jim to je naprosto stejné, jako kdyby se v minulosti upíraly dětem knihy. Digitální média jsou pro náš svět příležitost.⁸³ Z hlediska digitálních médií má pravdu jak Spitzer, tak i Wozniak. Digitální média jsou pro nás enormně prospěšná. Konkrétně počítačové hry mohou napomáhat k učení cizího jazyka. Máme je po ruce prakticky každý den, lze si cokoli najít během chvíle. Z hlediska Spitzera je pravdou, že k médiím je třeba přistupovat s rozumnou mírou, neměla by si nás plně podmanit. Mají mnoho negativ, která na nás mohou začít působit a náš život zcela znepríjemnit. Určitě by se nemělo zapomínat na zdravý životní styl jako např. na pravidelný pohyb. Mnohdy odsuzované sociální sítě plné různých hrozeb mají však i svá pozitiva.

⁸² SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7. s. 254

⁸³ *SuperMemo Guru: Morbidní mýtus digitální demence* [online]. 2021, 6.9.2021 [cit. 2023-01-11]. Dostupné z: https://supermemo.guru/wiki/The_morbid_myth_of_Digital_Dementia

Vznikl nový způsob komunikace, sdělování obsahu a mnoho dalšího. Wozniak někdy ve svých názorech podporuje větší dětskou volnost. Příliš volný způsob vzdělávání by jednoznačně vedl k rozptylování a koncentrace na učení by nebyla dostatečná. Rodiče by měli své děti ve vzdělávání bezesporu kontrolovat a volnější režim s médii spíše omezovat, než se zaměřovat pouze na volnost.⁸⁴ Sociální sítě zcela bezpochyby mění způsob našeho chování a mezilidské komunikace. Do našeho světa se díky nim vnesl velký počet negativních jevů, které mohou člověka ohrožovat jak fyzicky, tak i psychicky. Dnešní mladá generace si nedokáže představit život bez různých aplikací a internetové komunikace. S velkým počtem negativních jevů přináší elektronická média i mnoho těch pozitivních. Prospěšným se stal rychlý způsob komunikace, která by ještě před 20 lety mohla být považována za nepravděpodobnou. Komunikace za pomoci videa, vyřízení osobních záležitostí během několika minut a mnoho dalších funkcí. Abychom se vyhnuli negativním jevům, které mohou sítě obnášet, je třeba se věnovat např. různým koníčkům, ale hlavně také sportu. Převážně u dětí ze základních škol je důležité, aby byly vedeny rodiči k fyzickým aktivitám a nebyly ponechávány pouze u digitálních médií. Z něčeho, co pro dnešní populaci může být i prospěšné, vznikly jevy, jako jsou kyberšikana nebo trolling. Tento způsob kriminality nelze ze světa úplně vymítnout, pouze ho zamezit. Okamžité sdělení blízké nebo jiné osobě je nejlepší způsob, jak se bránit. Závislost na médiích bude pravděpodobně stále stoupat, a proto je vhodné věnovat se právě fyzickým aktivitám, které by měly závislostem zabránit. Dle Spitzera je vhodné se osobně scházet se svými přáteli a trávit spolu čas. Osobní komunikace by měla určitě stále převyšovat tu internetovou. Naše chování na internetu by mělo být stejné jako vystupování před ostatními z očí do očí. S přísunem nových technologií bude problémů přibývat. Důležité je ve školách o těchto věcech hovořit a mladé žáky i studenty o nich neustále informovat a vhodnou formou o nich komunikovat. Nejčastější formou jsou přednášky, přímo vyučovací hodiny nebo doba mimo výuku.

⁸⁴ *SuperMemo Guru: Morbidní mýtus digitální demence* [online]. 2021, 6.9.2021 [cit. 2023-01-11]. Dostupné z: https://supermemo.guru/wiki/The_morbid_myth_of_Digital_Dementia

4. Počítačové hry

V moderní době po celém světě soupeří děti mezi sebou za pomoci vytvořených postav, které jsou součástí virtuální reality uvnitř počítače, telefonu nebo herní konzole. Počítačové hry nejsou jen dočasnou zábavou, ale jejich hraní může trvat i mnoho dní, měsíců, mnohdy také několik let. Posléze se stávají součástí života. Počítačové hry se staly vlivným hitem dnešního světa let a jejich rozvoj mezi mladší generací bývá ještě více viditelný. Oproti internetu a sdělování informací přes mobilní telefon jsou počítačové hry považovány za zábavu zábava pro děti. Z důvodu enormního rozmachu počítačových her se řady psychologů a různých sociologů soustřeďují na průzkum vlivu virtuální reality na psychické myšlení mladší generace. Několik desítek studií usilovalo o potvrzení, odstranění nebo nalezení záporných následků počítačových her na náš psychický rozvoj. Nalezeny byly i kladné dopady. Díky rychlosti, jakou počítačové hry pronikají do našeho světa, se bude člověk setkávat jak s jejich kladnými, tak i zápornými vlivy.⁸⁵ Obvyklým argumentem k počítačovým hrám bývá, že veškeré počítače, herní konzole nebo mobilní telefony, na kterých se hry hrají, vedou dětské uživatele k učení. Pokud je však požadována přesná odpověď na to, co se během hraní přesně děti učí, dostává rodič neboli tazatel vcelku nepřesnou a vyhýbavou odpověď. Co však během hraní her prochází dítěti hlavou, nebo jak se vyvíjí, na to se ptá spíše menšina rodičů.

Dnes se vede mnoho diskuzí o tom, že velký počet násilí ve videohrách má negativní dopady na morálku a chování jejich uživatelů. Opakovaně bylo potvrzeno, že počítačové hry nejsou příliš nevhodné pro děti. Mnohdy se stává, že ten, kdo se her neúčastní, postrádá kontakty se stejně starými dětmi a kamarády. Tento argument se pro mnoho rodičů stal důležitým, takže zastávají názor, že by nebylo úplně správné dětem přístup k hrám a různým zařízením upírat. Je však třeba se zaměřovat na sport a různé aktivity. Online prostředí je doporučeno si ponechat jako odměnu za odvedený výkon, jak tedy ve sportu, tak ve škole.⁸⁶

⁸⁵ HÝBNEROVÁ, J. *Závislost na online prostředí* [online]. © 2012. Sdružení linka bezpečí. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1378730032.pdf>; ISBN 978-80-904920-3-5. s. 113

⁸⁶ SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7. s. 168

4.1 Počítačové hry a vzdělávání

Kromě uvažování nad faktem, jaký mají např. akční nebo jiné druhy počítačových her vliv na tvorbu lidské osobnosti, by bylo rozumné se pozastavit nad tím, jestli některou z dovedností, jež se během hraní her naučíme, není přesouvána do reality. Mohlo by se jednat o rozdělování rolí, rozdělování úkolů nebo jiné zkušenosti v souladu s tvorbou skupin a komunikace mezi nimi. Dále je možné ve hrách vymýšlet strategie, jak člověka ve skupině motivovat, vyrovnat se s negativními názory, řešit neshody ve skupině a být soudržní. Veškeré tyto dovednosti se projevují u déle trvajících počítačových her. Během hraní ve skupině se učíme i skupinu vést. Učíme se jazyk v případě, že je hra v cizím jazyce. Výhodou vyučování přes hru je zábava a nízká náročnost. Za pomoci virtuální reality lze učit nejen nejmenší, ale i zkušené pracovníky.

Vcítit se do nějaké role bývá jedním z obvyklých, působivých a značně užívaných vyučovacích způsobů. Některé hry poskytují uživatelům, kteří zrovna hrají, vžít se do role hrdiny a řešit jeho překážky. To je jedna z věcí, která přináší pozitivní výukový účinek. Existují videohry, v nichž hráč buduje města. Může se jednat o historické strategie nebo budování novodobých měst, zoologických zahrad apod. Existují i hry, kde se dítě může naučit starat se o svého domácího mazlíčka. Takové typy her mají bezpochyby kladný efekt, lze i hrát s přáteli a utužovat tak práci v kolektivu.⁸⁷

4.2 Negativní vlivy počítačových her

Již dlouhý čas je pravděpodobné, že hraní her má výrazný vliv na výkony studentů ve škole. Aby byl jejich vliv potvrzen, je nutné vytvořit prostředky a dodržovat vymezené normy vědeckých metod. Několikrát bylo již potvrzeno, že počítačové, konzolové a mobilní hry přispívají ke špatným výsledkům ve škole, obzvlášť pokud má student své vlastní zařízení. Pro každého má obyčejný den 24 hodin. Je tedy logické, že čas strávený zábavou nelze využít k plnění domácích prací, úkolů a studování. Dítě, které hraje videohry, věnuje čtení o 30 procent méně času než ten, kdo hry nehraje. U domácích úkolů je to 30 procent.⁸⁸

⁸⁷ HÝBNEROVÁ, J. *Závislost na online prostředí* [online]. © 2012. Sdružení linka bezpečí. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1378730032.pdf>; ISBN 978-80-904920-3-5. s. 121

⁸⁸ SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7. s. 169

Na tomto základě je tedy jasné, že hry vedou ke zhoršeným výsledkům ve školství. Lze se ale zaměřit na to, že student, jenž má zhoršené školní výkony, tráví čas na počítači, aby přišel na jiné myšlenky a na své negativní výsledky jednoduše zapomněl. Když se člověk nad tím zamyslí, může toto tvrzení znít nepravděpodobně. Videohry vedou ke zhoršení školních výsledků. Nelze pochybovat o tom, že se během hraní dítě učí. Není podstatné, pozastavit se nad tím, zda mají počítačové hry vliv na rozvoj dítěte, ale je podstatné zkoumat to, jak ho ovlivňují, zda na něj mají negativní, či pozitivní vlivy. Velké množství odborníků nespatřuje ve videohrách určených k výuce žádnou překážku, ale vidí v nich metody, jak problémy řešit. Odbornice Constance Steinkuehlerová se rozhodla řešit problém žáků na prvních stupních základní školy tak, že jim umožní hrát hru World of Warcraft.⁸⁹ Jedná se o jednu z nejrozšířenějších online videoher na světě. Údajně slouží k tomu, aby mezi sebou uživatelé spolupracovali a komunikovali pomocí okének určených k psané domluvě. Problémovou skupinou z hlediska užívání této zábavy jsou častěji chlapci, než dívky. Děvčata nemají takový zájem o hraní násilných, akčních a jiných her, a proto se více věnují studiu než chlapci. Mužská mysl je tedy počítačovými hrami mnohem více ohrožena. Abychom došli k závěru, zda jsou videohry nebezpečím pro mladé studenty, nebo zda jsou méně ohrožující a slouží k protřídění myšlenek, je zapotřebí neustále provádět výzkumy, které nám výsledky porovnají.

Několik desítek rodičů chápe videoherní průmysl jako součást dnešní kultury mládeže. Z toho důvodu se obává, že jejich dítě nebude zapadat do kolektivu, a proto potřebné elektronické zařízení poskytne. Během vánočního období jsou dětem po celém světě darovány miliony videoher, aby pozvedly jejich sociální zkušenosti a zabránily jejich samotě. U vysokého počtu dětí jsou dnes videohry, herní konzole, počítače a jiná zařízení naprostou vánoční povinností, aby se necítily odstrčení mimo své přátelé. Důležité je se nad tím alespoň pozastavit.

⁸⁹ SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7. s. 170

Podle mnoha studií tomu tak ale není. Jedna ze studií zkoumala otázku: „*Jakým způsobem mění narůstající konzumace audiovizuálních médií kvalitu vztahů v rodině a s přáteli?*“⁹⁰ Již delší dobu se podle podložených faktů myslí, že elektronická média podporují vzdalování mezi rodičem a dítětem a oslabují společenské znalosti a vazby. Mnoho ostatních průzkumů potvrdilo, že hry mohou přerušovat i vztahy se svými vlastními přáteli. Ve stínu těchto faktů se mohou naplňovat obavy, že mladší generace, která elektronická zařízení nepoužívá, může mít narušené vazby s ostatními. Jiné průzkumy naopak dokázaly, že veškerá tato média škodí dovednostem empatie a socializace.

4.2 Násilí v počítačových hrách a jeho vliv na chování

Mnoho analýz potvrdilo, že násilné hry a jejich hraní výrazně zvyšují rozsah agresivních myšlenek. To ale nemá žádný vliv na zvyšování rozsahu agresivního vystupování dítěte. Průzkum profesora Huesmanna, což je odborník zabývající se průzkumem vlivu televize a dalších prostředků na psychiku dětí a jejich následky na agresivní chování v dospělosti, se zaměřuje na dva způsoby, a to pozorování nevhodných scén a interaktivní vměšování do agresivních úryvků ve hrách. Čerpalo se převážně z toho, že malé děti opakují to, co vidí u svých rodičů a jiných dospělých vzorů. Bylo předvídáno, že dítě si tak přizpůsobí nevhodné chování a bude hledat inspiraci v lidech, kteří budou vystupovat stejně agresivně.

Časté umožnění dítěti pozorovat násilné scény může směřovat ke ztrátě citění lítosti, co se násilí týče. Huesmannův test potvrdil, že i krátké působení násilností ve videohrách nebo televizi dovádí člověka ke zvýšené agresivitě. Může se jednat až o celosvětovou hrozbu. Mnozí profesionálové zaměřující se na potlačování agresivity ve virtuální realitě provedli několik experimentů z hlediska hraní RPG her, čímž zjistili rozdíly mezi mužskou a ženskou herní povahou. Byla zvolena hra World of Warcraft, která dle nich násilí obsahuje. Bylo potvrzeno, že i když jsou velké počty průzkumů dopadu násilí na lidské chování, žádný z odborníků ho zatím nedokázal přesněji popsat.⁹¹

⁹⁰ SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7. s. 177

⁹¹ HÝBNEROVÁ, J. *Závislost na online prostředí* [online]. © 2012. Sdružení linka bezpečí. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1378730032.pdf>; ISBN 978-80-904920-3-5. s. 122

Oponující tvrdí, že World of Warcraft není násilnou videohrou. Závěry testů potvrdily, že se skoro každý hráč po několika hodinách cítí klidněji a nevyskytují se u něj téměř žádné formy hněvu. Výsledky ale záleží na osobnosti člověka. Závěry průzkumů spolu tedy mnohdy nesouhlasí a překrývají se. Pozoruhodné je, že průzkumy o vývoji agresivního chování spojeného s hraním videoher se zabývají odborníci, různá média, ale téměř vůbec se nezaobírají jejich dostupností na volném trhu. Internet těchto aktivit nabízí mnoho. I dítěti jen stačí stisknout tlačítko a potvrdit, že je mu 18 let, aniž by tomu tak bylo. Tím má dítě přístup k nevhodnému obsahu. Následují simulátory sexuálního násilí nebo týrání. Dítě by nemělo být těmto vlivům vystaveno.

Je tedy záhadou, jestli např. RPG hry zařadit pod tento druh videoher s násilným obsahem. Vzájemná působení chování ve virtuální realitě mohou fungovat na stejném principu jako působení v reálném světě. Videohra je jen zprostředkovatelem, vytváří jen svět a to, co se v něm bude odehrávat, záleží už na samotných hráčích. Proto by se z tohoto důvodu nemusely hry jevit jako negativní vliv na lidskou agresivitu.

4.3 Utváření identity

Význam videoher do značné míry popisuje dnešní společnost a její situaci. Autoři počítačových her jsou též lidé, již byli vychováni v této společnosti a za pomoci her dávají najevo své názory. Vztahy a vzájemný vliv jsou oboustranné. Příkladem může být ten, kdo hraje bojové hry a ve svém volném čase se bojovými sporty věnuje. Téměř každý říká, že jsou na sobě tyto koníčky nezávislé. Mnohdy je provázanost větší, než si vůbec uvědomujeme. Např. některé hry fungují na principu sociální interakce, ale v realitě je ke hraní zapotřebí málo lidského kontaktu.⁹² Hry nám umožňují popisovat sám sebe takovým způsobem, který by nám ve skutečnosti přišel neuskutečnitelný např. kvůli vzhledu. Uživatel tvoří vlastní virtuální identitu podle svého uvážení. Vytvořené postavy se mohou stát naším virtuálním já.

⁹² HÝBNEROVÁ, J. *Závislost na online prostředí* [online]. © 2012. Sdružení linka bezpečí. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1378730032.pdf>; ISBN 978-80-904920-3-5. s. 125

Průzkumy odborníků se soustředí na vytváření hlubších a blízkých vazeb v rámci počítačových her a uvedly pozoruhodné výsledky z oblasti online intimity. Až dvě pětiny tázaných uvedly, že se svými přáteli probírají v online realitě převážně intimní témata, se kterými by se v reálném světě přátelům svěřovat nemohli.⁹³ Převážně ženy upřednostňují tuto formu sdělování informací. Výhodou online prostředí je jeho anonymita. Každý může otevřeně říci jen část toho, co doopravdy cítí. Online prostředí jim dodává větší odvahu se na témata zeptat.

4.4 Závislost

Odborník Nick Yee, který působí ve výzkumu videoher online a jeho virtuálním prostředí, se zaměřil na sociální interakci a sebereprezentaci uživatelů v prostředí RPG her. Výsledky jeho průzkumů nás dovedou k překvapivým počtům míry hrozeb z hlediska závislosti na videohrách. V průběhu jeho výzkumu postupně zjistil, že 8 % dětských uživatelů stráví hraním her přes 40 hodin jejich času a 70 % je schopno dosáhnout i 10 hodin. Počty tráveného času nám potvrzují menší, ale výrazné seskupení těch, kdo trpí příznaky závislosti. Mezi zkoumanými lidmi došlo u 15 % k potvrzení, že pokud se hraní nemohou účastnit, dochází u nich k jistému podráždění. Až 30 % účastníků potvrdilo, že i během frustrace ve hraní stále pokračuje. U 18 % došlo ke zhoršeným výkonům ve školních výsledcích. Mezi závislé na RPG hrách bylo přiřazeno až 50 %.⁹⁴

Je složité nalézat vytyčenou normu, kdy je čas strávený u videoher obvyklou a zdravou formou toho, jak vyplnit svůj volný čas. Mnohdy je prováděno něco, co člověk postrádá, a proto se dostává do formy určité závislosti a špatného životního stylu. Konkrétně u RPG her hráč obvykle hraje za vlastnoručně vytvořenou postavu a nachází se tam, kde lze přemoci vybraný typ úzkosti. I přestože někteří hráči nemají velké sebevědomí, mohou být v této hře plně úspěšní. Hráče může popohánět idea, že lze nějakou úzkost přemoci i v realitě a stát se tak součástí nějakého sdružení. Hry mohou sloužit i jako únik od stresu nebo jiných potíží. Obvykle se můžeme setkat s tím, že různí odborníci chápou média pouze jako obsah případného a odchýleného vystupování. Ustupuje se od toho, že videohry hrají různí lidé s odlišnými povahami. Na každého z nás působí jinak.

⁹³ HÝBNEROVÁ, J. *Závislost na online prostředí* [online]. © 2012. Sdružení linka bezpečí. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1378730032.pdf>; ISBN 978-80-904920-3-5. s. 125

⁹⁴ Tamtéž, s. 129

Návykem trpí převážně ti, kdo prochází např. depresemi nebo změnami nálad. Z jiného úhlu pohledu nám nabízejí mít převahu nad našimi slabostmi. Bez pochyby je možné, aby existovalo propojení mezi hrou a násilím. Některé z těchto předpokladů jsou zcela jednotlivé a není možné je popisovat bez zařazení do širšího kontextu. Příkladem je osobnost, společenské postavení, věk a mentalita.

4.5 Ochrana před nebezpečím videoher

Téměř každý rodič se sám sebe ptá, kolik času jeho dítě stráví u elektronického zařízení, jako jsou např. počítač, herní konzole nebo mobilní telefon. Zaobírá se i hrozbami na internetu a obranou proti nim. Nejlepším možným způsobem je dbát na jeho bezpečí, kontrolovat, kde jeho dítě tráví čas na internetu, jaké stránky navštěvuje, jaké hry hraje apod. Jako tzv. bezpečnostní opatření, co se týká násilí v počítačových hrách, byly vytvořeny tzv. ratingové systémy, jež díky vědeckému rozhodnutí třídí hry do věkových skupin. Tento způsob si dává za cíl vypomáhat rodičům při samotném výběru her a má bránit dětem v násilí ve videohrách. Problémem je ale častý prodej nevhodného obsahu mladistvým za účelem peněžního zisku, který by však měl být prodejcem nebo rodiči kontrolován. Systém ochrany uživatelů ve videohrách vznikl v roce 1993 v USA a nese název The Entertainment Software Rating Board neboli ESRB. Je to podstatné uspořádání, které má vliv na herní vývojáře, distributory a další jiné součásti herního průmyslu.

4.6 Vyloučení ze skupiny

Jsou lidé, kterým se během života stalo, že např. v mládí byli odmítnuti být součástí nějaké skupiny. Je i dost možné, že dotyčný, který nebyl vzat do kolektivu, na tento zážitek nezapomene do konce svého života. Dle vývojové psychologie je člověk sociálním primátem. Vyloučení z nějaké skupiny nebo sdružení není pro něho příjemné. Pojem vyloučení nebo odloučení je k nalezení také u zvířat, pokud je matce odebráno její mládě, uchyluje se ke smutným zvukům, kterými dává najevo její stres a smutek z odloučení. Spojení matky s dítětem je proto pro život nezbytně důležité. Pokud dojde k jeho porušení, může být dítě touto událostí po celý život poznamenáno.⁹⁵

⁹⁵ KOUKOLÍK, František. *Mozek a jeho duše*. 4., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Galén, c2014. Makropulos. ISBN 978-80-7492-069-1. s. 182–183

Co se odehrává v našich hlavách, pokud zažíváme psychologickou újmu ze společenské ztráty, je-li člověk vykázan z nějakého seskupení, nechce-li s námi někdo komunikovat nebo nás vzít mezi sebe? Tato otázka byla zkoumána za pomoci simulované míčové hry. Uživatelé během ní byli napojeni na přístroj, jenž znázorňoval aktivitu jejich mozku. Účastněný zprvu slyšel, že se na hře podílí i jiní hráči a že i ti jsou napojeni na přístroj. Žádní jiní uživatelé ale skutečně neexistovali, byli zastoupeni počítačovým softwarem. Během první fáze zkoumání uživatelé zjistili, že se vyskytují technické výpadky v komunikaci s dalšími přístroji, a tak lze hru jen pozorovat. Hra následně započala, ale po několika vyměněných míčích jim software přestal míče přihrávat a nehrál s nimi. Fyzické osoby posléze musely popsat, jak se cítily a v jak velké míře se cítily osamoceny a odloučeny. Popisovaly pocit nespravedlnosti, zloby a pobouření. Tyto faktory jsou nazývány jako sociální stres.⁹⁶ Psychologická starost, smutek ze společenského odloučení spustí několik souběžných sfér v našem mozku, jež zahájí i tělesné strasti. Do společné dráhy se tak dostávají city a poznání.

⁹⁶ KOUKOLÍK, František. *Mozek a jeho duše*. 4., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Galén, c2014. Makropulos. ISBN 978-80-7492-069-1. s. 182–183

5 Využití technologií ve výuce

V posledních letech nastal trend využívat počítače během výuky na základních školách. Pracuje se s různými programy, jež podporují učení formou zábavy. Žáci posledních ročníků se mohou začínat učit tomu, jak např. správně programovat s využitím počítače. Základem je převážně logicko-matematická inteligence. Naprogramování funguje na principu správně zvolených metod, jež nás ve výsledném množství postupů dovedou ke vhodnému vyřešení překážek a dovršení našich cílů. Zvolené postupy jsou srozumitelné, striktní a logicky uspořádané. Velmi důležitá je zde i inteligence jazyková. Ten, kdo se věnuje jazykům, může zprvu vycházet ze skutečností, které mezi programem a událostmi nalezne. Práci s počítačem lze využít hned v několika odvětvích.

Ten, kdo se věnuje hudebnímu žánru, může tento koníček propojit s programováním tak, že se pokusí na počítači skládat hudbu. Žákovi, jenž exceluje v prostorových dovednostech, je umožněno pracovat s počítačovou grafikou a různými vývojovými schémata a ostatními typy prostorového znázorňování. Počítače nabízejí spousty příkladů, jak můžeme ke splnění určitých pedagogických cílů používat odlišné formy inteligence. Užitečnou roli mohou sehrát i během vhodné metody vyučování ve školství. Počítač vypracuje podstatné informace bez problému a ihned nabízí přijatelné programy pro práci se žáky. Jejich výhodou je, že ulehčují metody učení. Žákům základních škol poskytují osvojení učiva vhodnou rychlostí. Je důležité ale podotknout, že počítačové zařízení nemusí vždy podstatně vyvíjet mezilidskou oblast. Hrozí nám, že za pomoci počítačů bude učení a veškerá práce mnohonásobně usnadňována.⁹⁷ Kteroukoli vzdělávací technologii můžeme zapojit do vyučování vhodným způsobem tak, aby vyhovovala žákům a současně obsahovala nezbytný vzdělávací výsledek. Záleží ale na učiteli, jakou činnost zvolí a jakým způsobem budou technologie použity. Vhodné zapojení technologií může být u vnitřní rozlišování ve třídě. Použití tabletu by bylo pro část skupiny se stejnými znalostmi. Zbytek třídy by pracoval s vyučujícím, nebo na zvolené samostatné práci. U technologií lze zvolit různé obtížnosti. Další efektivní možností je používání mobilních přístrojů. Během výuky mohou být využity k prezentování informací, včetně těch nejaktuálnějších.

⁹⁷ GARDNER, Howard. *Dimenze myšlení: teorie rozmanitých inteligencí*. Vydání druhé. Přeložil Eva VOTAVOVÁ. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1303-1. s. 442–444

Každý z nás by měl mít dostatečnou digitální a mediální gramotností. Školství prochází neustálými změnami. Člověk se vzdělává prakticky celý život, jelikož náš svět prochází neustálými změnami. Vytváří se i stále nové technologie, které se již nyní stávají součástí našeho života. Školství v České republice poslední dobou v počítačových schopnostech zaostává. Programy vhodné pro výuku nejsou příliš k dispozici a moderní technologie nelze do výuky zapojit. Do budoucna budou po nastupujících učitelích požadovány pokročilejší počítačové zkušenosti. Žák by měl umět vyhledat potřebné informace i v digitálním prostoru. Postupem času bude požadována tzv. digitální gramotnost, což znamená práce se základními technologiemi jako jsou počítače, chytré telefony a jiné přístroje.⁹⁸ Účelné využití digitálních technologií nám poskytuje zdokonalenou efektivitu a kvalitu vyučované hodiny a následně také domácí přípravy. V dnešní době by se měli moderní technologie považovat za pomůcku k dosažení zvoleného cíle. Před jejich využitím je ale podstatné promyslet, zda je to pro dané cvičení vhodné. Jednoznačně prospěšným a efektivním je např. ukázka prostředí, které není člověku příliš dostupné. Z hlediska zeměpisu to může být simulace podmořského dna nebo vesmíru. V přírodovědě by to mohlo být znázornění modelů zvířat a jejich následné zkoumání.

Komplikací pro využívání technologií může být čas. Zástupci vyučujících se shodují na tom, že času na ně není příliš. Na mnoha školách je učitelům poskytována jen počítačová učebna a už jen přesun žáků do ní, hodinu časově komplikuje. Účelné by bylo více zapojovat mobilní zařízení jako např. tablety přímo ve třídách. Mohou být využívány jako interaktivní pomůcka, lze je také využívat pro aktuální účely v dané situaci. Technologie lze využít ve výchovných, ale i naukových předmětech. Například v tělesné výchově můžeme tablet využít pro různá fyziologická měření. Téměř každé dítě s technologiemi rádo pracuje. Některé výukové programy pracují na principu hry, které děti baví a motivují. Práci s technologiemi dítě může dostat jako odměnu za vykonanou činnost. Pokud děti moderní technologie začínají používat, měli by být učeni k tomu, jak správně a bezpečně technologie používat.⁹⁹

⁹⁸ ČMKOS a kolektiv autorů 2017a. Průmysl 4.0, Vzdělávání 4.0, Práce 4.0 a Společnost 4.0: učební text, 2017. Praha: Sondy. ISBN 978-80-86809-23-6.

⁹⁹ KOPECKÝ, Kamil; SZOTKOWSKI, René; KUBALA, Lukáš; KREJČÍ, Veronika a HAVELKA, Martin. Moderní technologie ve výuce: (o moderních technologiích ve výuce s pedagogy pro pedagogy). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, 2021. ISBN 978-80-244-5925-7. s. 13–14

Naprostá většina moderních technologií je navrhována tak, aby je děti dokázaly používat. Znalejší dovednosti nejsou vyžadovány. Základním dovednostem se člověk rychle naučí. Když v roce 2020 začala epidemie COVID 19, ihned nastal přechod do online výuky, která nahradila tu školní. Online výuka mnohdy ukázala, že není tak kvalitní, jako výuka školní. Prodej mobilních telefonů, tabletů, počítačů a jiné elektroniky neustále roste. Díky konkurenci na trhu jsou jejich ceny trhu takové, že si je může dovolit prakticky každý. Elektronické pomůcky dokážou výuku zdokonalit hned několika způsoby. Aby šlo zapojit technologie do výuky, je zapotřebí vybraných digitálních kompetencí. Podstatnou kompetencí je dovednost vymýšlet a zavádět využití technologií v odlišných stupních procesu vyučování. Proces zapojení elektroniky do vyučování bude obsahovat nové postupy.¹⁰⁰ Žák bude díky možnému využívání tabletů a podobných pomůcek více nezávislý, což je nevýhoda. Učitel musí umět realizovat výukové činnosti s využitím digitálních technologií a zaměřovat se na samostatnost žáků, ale i na skupinové práce. Moderní technologie mají potenciál vést žáky k aktivitě během vyučování, mohou ale vést k negativním jevům jako je multitasking a další. Technologie napomáhají k různosti vyučování ve třídě a individuálnímu vzdělávání. Poskytují přízpůsobení výukové činnosti u každého žáka. Důležité je kontrolovat, aby se vzniklé nesoulady používáním médií více neprohlubovaly.

Pokrokem ve vzdělávání dětí jsou robotické didaktické nástroje. Ty u dětí rozvíjí vybrané schopnosti a znalosti. Robotické pomůcky napomáhají k rozvoji tvořivosti, logického a informativního myšlení. Pro dítě je to velký motivační faktor. Dítě je posléze aktivní, má zájem o zvolenou pomůcku, ale taky o téma, kterému se robotická pomůcka věnuje. Jsou vhodné pro první i druhý stupeň. Robotika dále podporuje schopnost algoritmizace. Díky programování se žák učí, jak odstraňovat chyby a dále také, jak za pomoci programování řešit problémové situace. Výhodou těchto pomůcek je jejich přemístitelnost. Dají se jednoduše přenášet do jiných místností a nejsou určené pouze pro jednu učebnu. Po robotických pomůckách se ve výuce zapojuje mnoho dalších vynálezů, jako jsou 3D tisk, virtuální realita a mnoho dalších technologií, které lze do výuky postupně zapojovat.¹⁰¹ Můžeme zatím ale jen polemizovat, jak moc se je do výuky podaří zapojit.

¹⁰⁰ KOPECKÝ, Kamil; SZOTKOWSKI, René; KUBALA, Lukáš; KREJČÍ, Veronika a HAVELKA, Martin. Moderní technologie ve výuce: (o moderních technologiích ve výuce s pedagogy pro pedagogy). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, 2021. ISBN 978-80-244-5925-7. s. 15

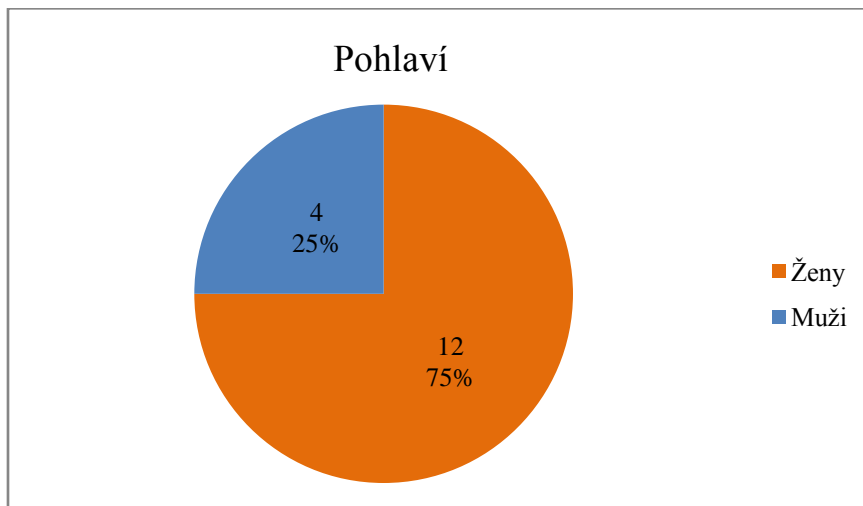
¹⁰¹ Tamtéž, s. 23

6. Dotazníkové šetření

Cílem dotazníkového průzkumu bylo zjistit, jak často žáci ze základní školy pracují se sociálními sítěmi, co dělají ve volném čase nebo také s čím se na internetu setkali. Dotazník proběhl v dubnu 2023 na Základní škole a MŠ Běchary. Zúčastnili se ho žáci 5. třídy. Dotazník byl vytvořen na stránce Click4Survey a je možné ho sdílet za pomoci odkazu, např. přes sociální síť. Nejčastější metoda sdělování byla pomocí sdíleného odkazu na síti Facebook. Dotazník obsahuje celkem 15 otázek a odpovědělo na něj celkem 16 respondentů. Odpovědi byly anonymní.

Otázky se týkaly toho, jakého jsou dotazovaní pohlaví, jaká elektronická zařízení vlastní, zda mají doma připojení k internetu, zda mají nějaký účet na sociální síti nebo k čemu sociální síť používají. Pozornost byla věnována i tomu, zda se někdy na sociálních sítích nebo obecně na internetu setkali s něčím negativním, konkrétně pak s kyberšikanou. Další část dotazníku byla věnována času strávenému na sociálních sítích a u počítačových her v porovnání s časem stráveným sportem či jinými zálibami. Jednotlivé výsledky jsou zobrazeny pomocí grafů.

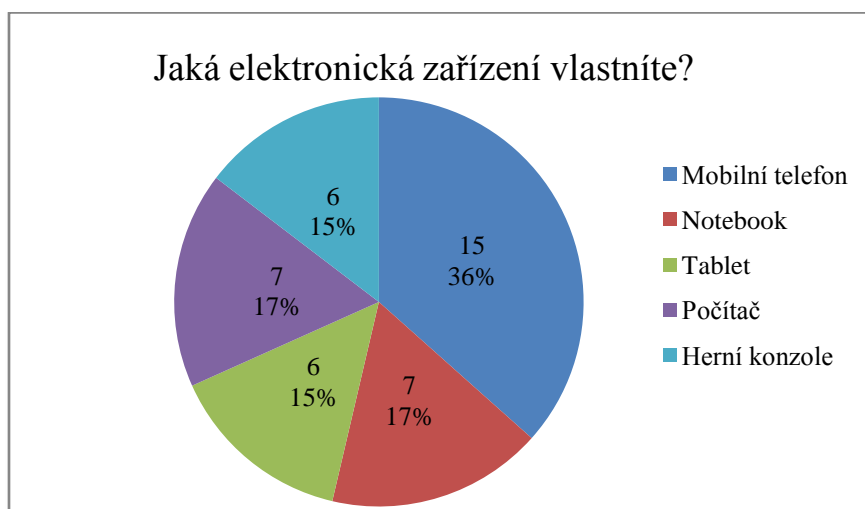
1. otázka: Pohlaví



Graf 5: Pohlaví respondentů
Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

První otázka se zabírala pohlavím respondentů. Dotazník vyplnilo 16 studentů, z toho 75 % bylo dívek a 25 % chlapců.

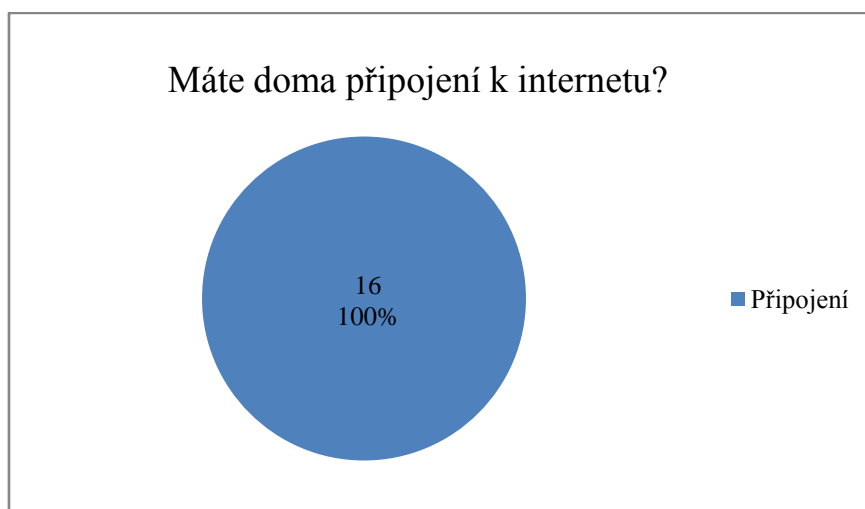
2. otázka: Jaká elektronická zařízení vlastníte?



Graf 6: Jaká elektronická zařízení vlastníte?
Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

Druhá otázka se zabývala tím, jaká elektronická zařízení respondenti vlastní. Nejvíce dětí vlastní mobilní telefon, celkem 36 %. Rodiče často pořizují dětem mobilní telefony při nástupu na základní školu, aby s nimi mohli být snadno v případě potřeby v kontaktu. Nejmenší zastoupení měla herní konzole a tablet, které vlastní jen 6 % z dotazovaných dětí. Tento výsledek mohla ovlivnit převaha dívek, herní konzole vlastní spíše chlapci. Překvapivé je nízké zastoupení počítačů a notebooků, pravděpodobně je nepotřebují, nebo si je jen v případě potřeby půjčují od rodičů. Výsledek může ovlivňovat i finanční situace rodin respondentů. Mohlo se jednat i o finanční situaci v rodině.

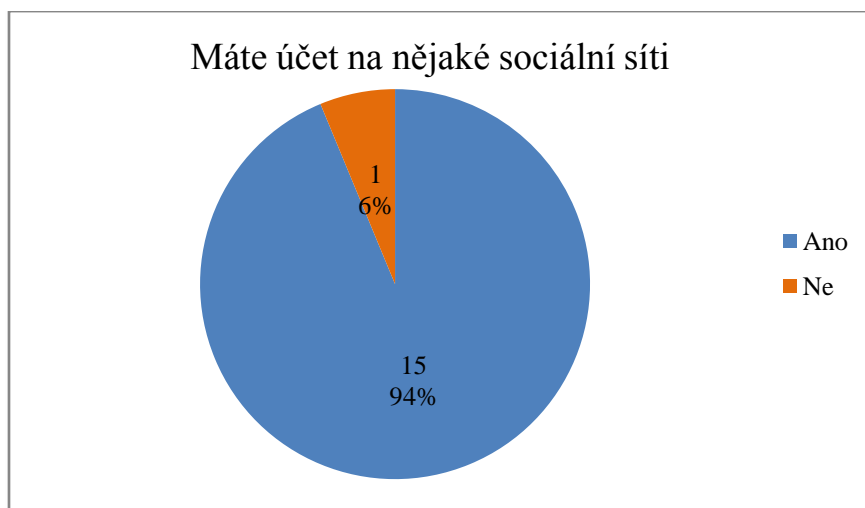
3. otázka: Máte doma připojení k internetu?



Graf 7: Máte doma připojení k internetu?
Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

Z hlediska připojení k internetu se dospělo k naprosto jednoznačnému výsledku. Ze všech respondentů měl připojení k internetu každý dotázaný. Napojení na internetovou síť má dnes již skoro každá domácnost, její připojení je snadno dostupné a finančně nenáročné.

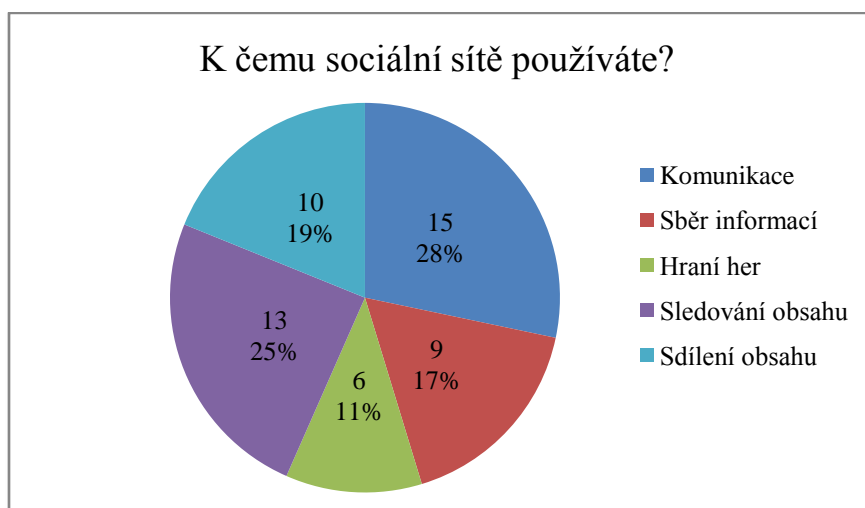
4. otázka: Máte účet na nějaké sociální síti



Graf 8: Máte účet na nějaké sociální síti
Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

Z hlediska sociálních sítí se dosáhlo předpokládaného výsledku, jelikož účet na sociální síti mělo 94 % respondentů. Výsledek byl vysoký, jelikož zřídit si účet na sociálních sítích je dnes možné prakticky za pár minut. Sociální sítě jsou snadno dostupné. Sítě dotazovaní používají nejspíše pro komunikaci mezi sebou, pro skupinové konverzace, kde si mohou sdílet potřebný obsah do školy.

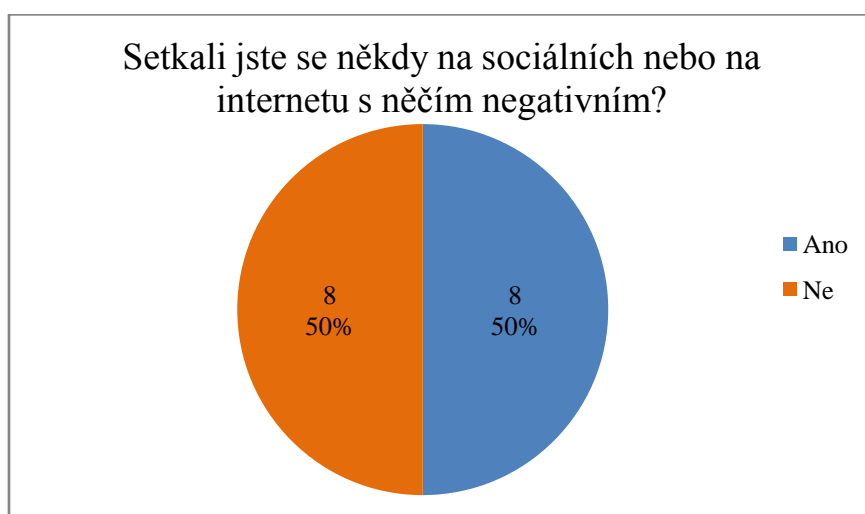
5. otázka: K čemu sociální sítě používáte?



Graf 9: K čemu sociální sítě používáte?
Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

Pátá otázka se zabývala také sociálními sítěmi, ale z pohledu toho, k čemu jsou dotazovanými používány. Nejčastěji jsou využívány ke komunikaci. Tento typ odpovědi je logický, jelikož je to záměr sociálních sítí. Jednalo se o 28 % dotazovaných, 25 % sítě používá ke sledování obsahu, 19 % ke sdílení obsahu, 17 % ke sběru informací. Nejmenší zastoupení měla odpověď, že jsou využívány ke hraní her. Jedná se o 11 %. Hraní her je na sociálních sítích spíše doplňkovou formou zábavy, proto se hry umístily až na posledním místě.

6. otázka: Setkali jste se někdy na sociálních sítích nebo na internetu s něčím negativním (obtěžování, nevhodný obsah atd.)?



Graf 10: Setkal/a jste se někdy na sociálních sítích nebo na internetu s něčím negativním?
Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

Negativní obsah na internetu představuje jeho značný problém. K dispozici je na internetu prakticky cokoli a svědkem negativního obsahu je možné být i v mladším věku. Nevhodným obsahem je myšleno např. násilí, pornografie, nevhodná mluva atd. V tomto případě byly výsledky vyrovnané. S nevhodným obsahem na internetu se setkalo 50 % dotázaných. Nevhodnému obsahu nelze zabránit. Nejlepším řešením je kontrola dětí na počítači pomocí tzv. rodičovských zámků nebo navštěvovat pouze obsah, který je vhodný danému věku. Následky nevhodného obsahu si může dítě nést do konce svého života. Mnohdy to směřuje k vyhledání odborné pomoci. Nemělo by se stávat, že se dítě, kterému ještě nebylo ani 18 let, dostane k obsahu, který není vhodný pro jeho věk. Internet nemá příliš mnoho bezpečnostních zámků a téměř každý druh obsahu je na něm dostupný. Na sociálních sítích bychom měli být v kontaktu s lidmi, které ve skutečnosti známe.

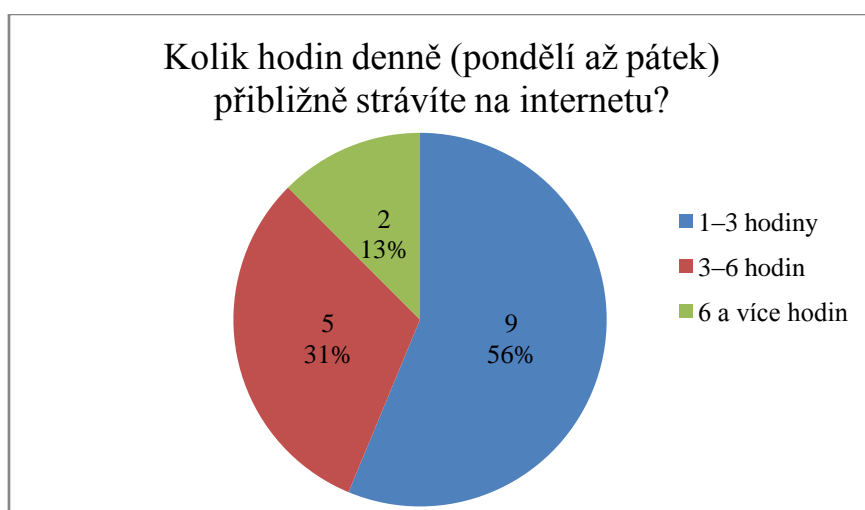
7. otázka: Setkali jste se někdy s kyberšikanou?



Graf 11: Setkal/a jste se někdy s kyberšikanou?
Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

Sedmá otázka se zabývala kyberšikanou. Jen 6 % dotazovaných dětí se setkalo s kyberšikanou, ať už v osobním životě, nebo u někoho ze svých blízkých. Zbýlých 94 % se s kyberšikanou nesetkalo. Zejména děti na základních školách jsou skupinou velmi ohroženou právě kyberšikanou a je třeba, aby se s nimi o tomto tématu mluvilo, například formou přednášek ve školách.

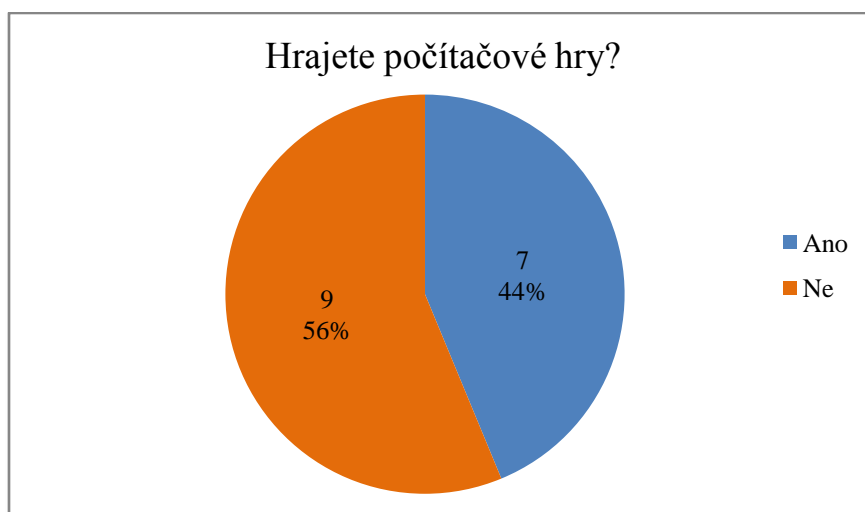
8. otázka: Kolik hodin denně (pondělí až pátek) přibližně strávíte na internetu?



Graf 12: Kolik hodin denně (pondělí až pátek) přibližně strávíte na internetu?
Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

Tato otázka se zabývala tím, kolik hodin denně od pondělí do pátku stráví dotazované děti na internetu. Odpovědí bylo, že 56 % z nich denně stráví na internetu 1 až 3 hodiny, což se dá ještě považovat za přijatelné, neboť mají dostatek času i na jiné aktivity. Těmi jsou sport, studium apod. 13% dotazovaných dětí tráví na internetu 6 a více hodin. Jedná se o alarmující údaj. Takovým dětem nemůže zbývat čas na jiné aktivity. Neměl by jim být upírán čas trávený na internetu, ani hraní počítačových her, ale tento čas musí být rodiči rozumně regulován.

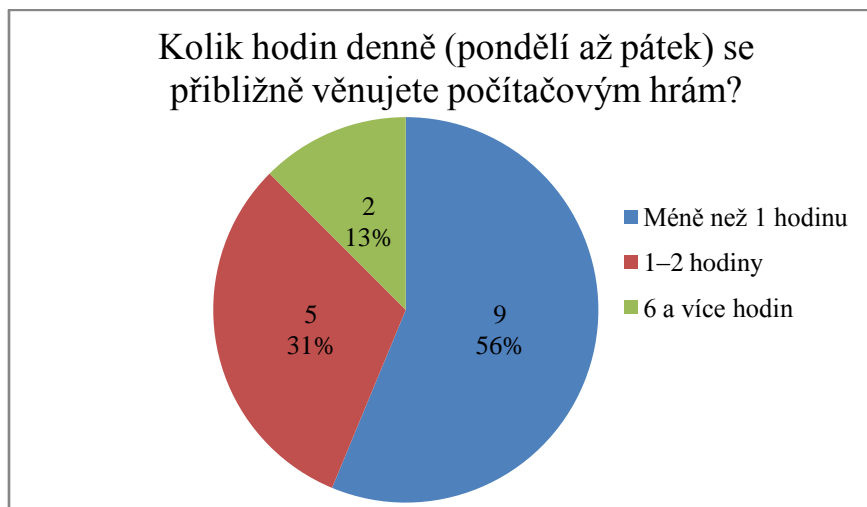
9. otázka: Hrajete počítačové hry?



Graf 13: Hrajete počítačové hry?
Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

Další otázka se zabývala hraním počítačových her. Výsledky byly téměř totožné, ale přece jenom se do popředí dostala odpověď, že nehrají. Počítačové hry hrálo 44 % dotazovaných dětí a 56 % je nehrálo. Výsledek mohlo do značné míry ovlivnit pohlaví dotazovaných dětí. Hraní počítačových her je totiž vzhledem k tematice záležitostí spíše chlapců. Populární jsou zejména akční nebo sportovní počítačové hry. U hraní počítačových her je důležité kontrolovat, zda je hra vhodná pro danou věkovou skupinu. Na hraní her může vzniknout závislost nebo se v nich dítě může setkat s různými druhy násilí. Počítačové hry mají i své výhody, např. zdokonalování jazyků, zejména anglického, ve kterém je namluvena většina her.

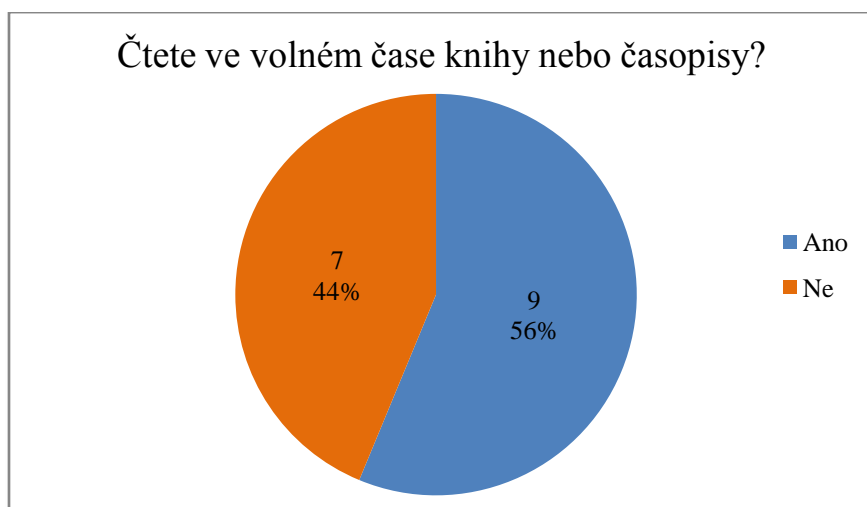
10. otázka: Kolik hodin denně (pondělí až pátek) se přibližně věnujete počítačovým hrám?



Graf 14: Kolik hodin denně (pondělí–pátek) se přibližně věnujete počítačovým hrám?
Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

Z hlediska počítačových her se dotazník zabýval i tím, kolik času odpovídající u tohoto zdroje zábavy stráví. Pozitivní zprávou je, že přes 50 % dotázaných tráví u počítačových her méně než 1 hodinu denně. Více než 6 hodin denně tráví u hraní počítačových her 2 % dotázaných. Trávit 6 hodin denně u počítačových her by mělo být minimálně ve školním týdnu jednoznačně omezeno, protože to může mít vliv na zhoršení školních výsledků, ale také zdravotního stavu. Je tedy důležité hraní her omezit a věnovat čas zejména pohybovým aktivitám.

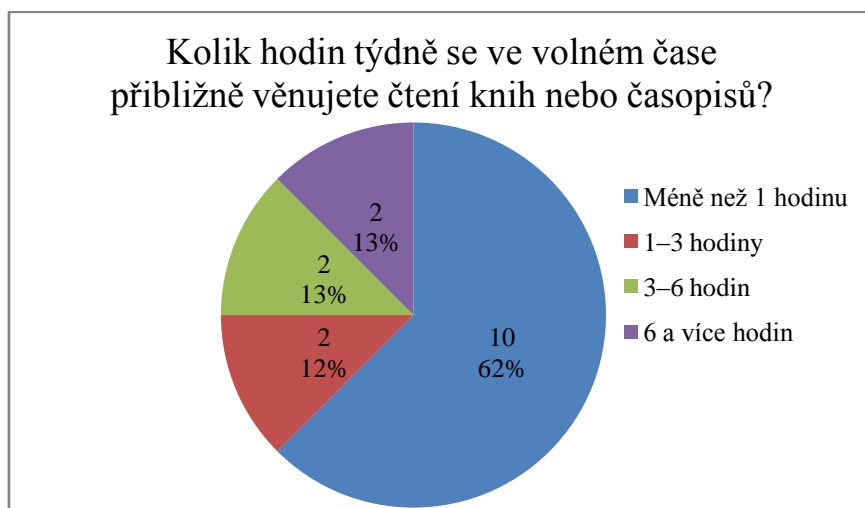
11. otázka: Čtete ve volném čase knihy nebo časopisy?



Graf 15: Čtete ve volném čase knihy nebo časopisy?
Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

Další otázka se věnovala čtení knih nebo časopisů. Cílem bylo zjistit, kolik dotázaných dětí se věnuje četbě. Čtenářů mezi dotazovanými dětmi bylo 56 %, 44 % se čtení nevěnuje. V dnešním světě vyspělých moderních technologií je možné číst knihy i přes elektronická zařízení, což může představovat jednu z jejich výhod. Není nutné chodit do knihovny, ale lze si knihu jen stáhnout a číst během pár minut. Knihy a časopisy jsou dostupné pro všechny věkové skupiny. Každá si může najít svůj žánr. I zde platí, že je třeba sledovat, zda dítě čte obsah, který je úměrný jeho věku. V knihovnách je rozdělená sekce pro děti a dospělé. Na internetu toto kontrolováno není. Dítě se tak může snadno dostat ke knize nebo časopisu s nevhodnou tematikou.

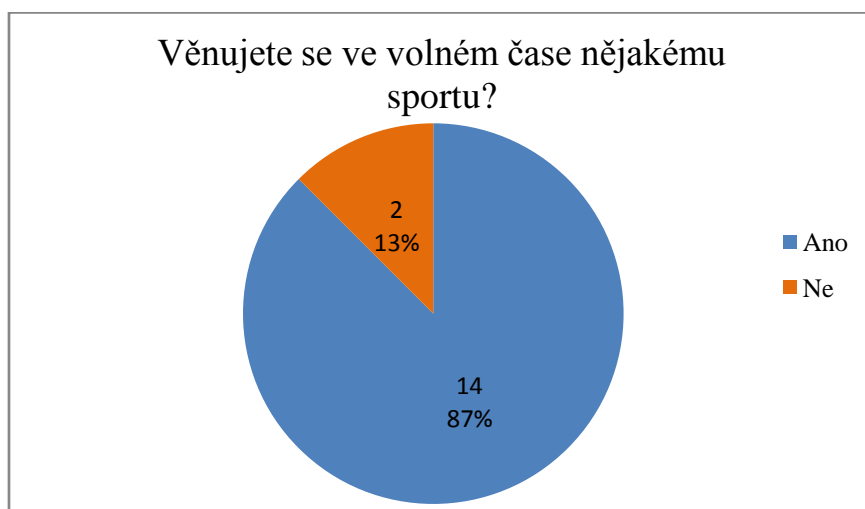
12. otázka: Kolik hodin týdně se ve volném čase přibližně věnujete čtení knih nebo časopisů?



Graf 16: Kolik hodin týdně se ve volném čase přibližně věnujete čtení knih nebo časopisů?
Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

Po otázce, zda se dotazovaní věnují čtení, se další otázka ptala, kolik hodin se čtení věnují týdně. Nejvíce respondentů věnuje čtení méně než jednu hodinu týdně. Jedná se až o 62 %. Pouze 2 % dotazovaných dětí čte 1 až 3 hodiny týdně, 3 až 6 hodin týdně a 6 a více hodin týdně. Děti, které málo čtou, se mohou věnovat jiným aktivitám a nezbývá jim tak již čas na četbu. Dále se mohou dotazované děti zaměřovat spíše na internetové články na svých mobilních telefonech nebo počítačích, proto knihy a časopisy fyzicky nepotřebují. Z mnoha dat vyplývá, že se mladé generace věnují čtení stále méně. Pokles zájmu dětí o četbu může vést k omezené slovní zásobě a špatnému vyjadřování. Četba je pro vývoj dětí nesmírně důležitá.

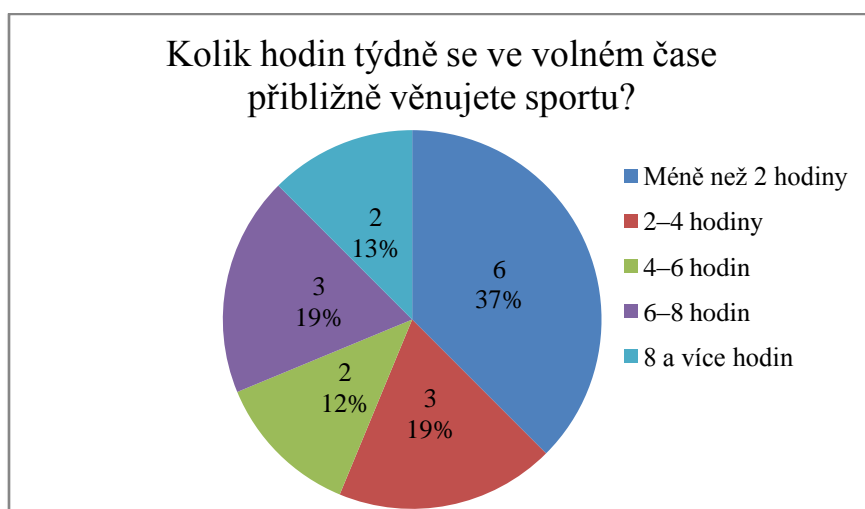
13. otázka: Věnujete se ve volném čase nějakému sportu?



Graf 17: Věnujete se ve volném čase nějakému sportu?
Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

Třináctá otázka se zabývala tím, zda se dotazovaní ve svém volném čase věnují sportu. Sport je pro lidské tělo z hlediska zdraví velmi prospěšný. Ke sportu by děti měli vést zejména rodiče a maximálně je v něm podporovat. Sport je důležitý pro boj s obezitou, zatímco čas strávený u elektronických médií není pro lidské zdraví vůbec prospěšný. Sportu se z dotazovaných dětí věnuje 86 %, 13 % z nich se sportu nevěnuje vůbec. Kromě sportu mohou mít děti i jiné zájmy, které mohou rozvíjet a v nichž se může projevit třeba skryté nadání apod. V kroužcích mohou nalézt nové přátele a mít tak dostatek osobního kontaktu a pohybu, což je pro člověka velmi důležité.

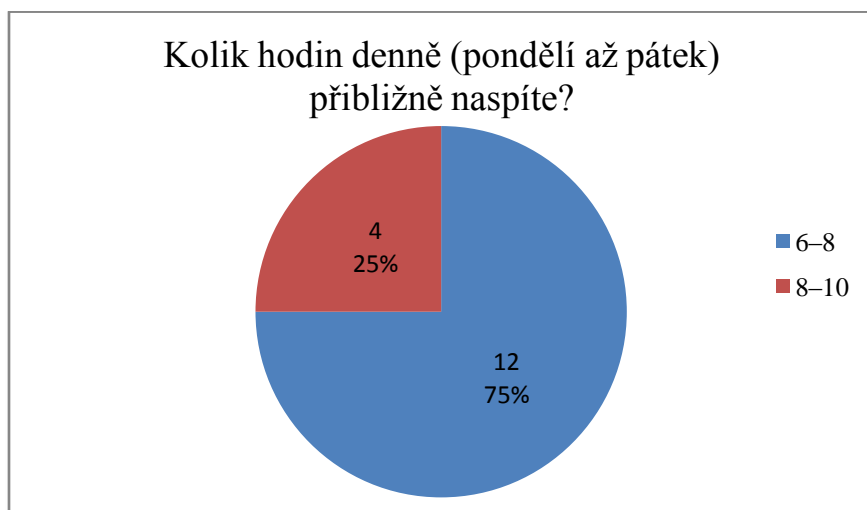
14. otázka: Kolik hodin týdně se ve volném čase přibližně věnujete sportu?



Graf 18: Kolik hodin týdně se ve volném čase přibližně věnujete sportu?
Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

Čtrnáctá otázka zjišťovala, kolik času týdně děti stráví sportem. Nejčastější odpověď byla, že se děti sportu věnují méně jak 2 hodiny týdně. Celkem tuto odpověď uvedlo 37 % dětí. Shodně 19 % dětí sportuje 2 až 4 hodiny a 6 až 8 hodin týdně. Sportu je jednoznačně správné se věnovat. Je prospěšný lidskému organismu a zamezuje mnoha škodlivým vlivům vůči našemu zdraví. Věnovat se sportu není nutné každý den, ale během týdne by si děti měly najít čas na sportovní aktivity. Dětská obezita začíná být v dnešní době velkým problémem. K nárůstu dětské obezity přispěla i pandemie covidu-19, kdy byla sportoviště uzavřena. Důležitou roli zde hrají rodiče, kteří musí své děti ke sportu vést. Určitě by také měly nastat změny ve školství, co se sportovních aktivit týče. Bylo by vhodné zavést více hodin tělesné výchovy a sport ve školách i více propagovat.

15. otázka: Kolik hodin denně (pondělí až pátek) přibližně naspíte?



Graf 19: Kolik hodin denně (pondělí–pátek) přibližně naspíte?
Zdroj: Vlastní výzkum (2022)

Patnáctá otázka se zaměřila na to, kolik hodin denně dotazované děti naspí. Až 75 % z nich spí 6 až 8 hodin denně. Spánek je pro lidské tělo a pro koncentraci velice důležitý, a proto je potřeba naspát určitý počet hodin a spánek neomezovat. V ideálním případě by měl člověk denně naspát minimálně 8 hodin. Zbýlých 25 % dětí spí denně 8 až 10 hodin, což je ideální rozmezí. Pokud je spánek nekvalitní, pravděpodobně se to projeví na chování dítěte. Může mít problém se soustředěním a také pamětí. Dalšími obvyklými projevy jsou mrzutost, úzkostné stavy a v nejhorším případě i deprese. Unavený žák je ve škole nepozorný, neaktivní a odvádí horší výkony než obvykle. Nedostatek spánku je znát i během vyučovacích hodin, zejména pokud během nich žáci usínají. Rodiče by proto měli noční režim dětí kontrolovat.

6.1 Shrnutí výsledků

V této části mé bakalářské práce jsou zaznamenány výsledky, které vyplynuly z dotazníkového šetření. Na dotazník odpovídalo 16 respondentů, z toho 12 dívek a 4 chlapci. Respondenti byli z 5. třídy ZŠ a MŠ Běchary. Věk respondentů byl kolem 11 let. Dotazník byl sdílen přes sociální síť Facebook, která disponuje i sdílením různých souborů, včetně dotazníků. Sociální sítě má dnes založeno mnoho žáků základních škol, a proto nebylo složité na otázky odpovědět.

Moderní technologie jsou dnes součástí našich životů a mnohdy s nimi pracují i děti ve věku od 3 let. Většina dotazníků je dnes vyplňována online formou, a proto je internetový dotazník vhodnějším řešením. Některé odpovědi byly zajímavé, ale především sloužily k zamyšlení. Trávit denně na internetu nebo hraním her 6 a více hodin je opravdu mnoho, a proto by se měli rodiče o volný čas svých dětí více zajímat. Vhodnou metodou je vedení ke sportovním činnostem, aby nedocházelo ke zdravotním komplikacím. Zcela jednoznačně by se ve školství měly konat změny a zapojovat by se mělo více sportu. Častěji by se měly pořádat např. lyžařské výcviky, letní sportovní kurzy, školní výlety a jiné aktivity, které by děti mohly zajímat. Školy by měly mít i dostatečnou nabídku mimo školních aktivit nebo jejich propagaci. Bylo by vhodné spolupracovat s různými sportovními družstvy a informovat o nich děti. Velmi zajímavý byl výsledek, že jedno z dotazovaných dětí nemělo účet na žádné sociální síti. Může se stát, že bude takové dítě vyčleněno z kolektivu. Učitel by měl sledovat situaci ve třídě jako např. vztahy mezi žáky, aby mohl včas zasáhnout v případě nějakého nevhodného chování. Je třeba, aby učitelé s dětmi mluvili o kyberšikaně a dali jim najevo, že není ostuda se s tímto problémem svěřit rodičům nebo právě učitelům.

ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo v teoretické části vysvětlit, co jsou moderní technologie a jaký mají na člověka vliv. V první kapitole jsem se věnoval pojmu digitální média. Popisoval jsem zde jejich předchůdce, následně jejich výhody a nevýhody, čím jsou pro člověka prospěšná, specifická a jak fungují. Do této kapitoly jsem zahrnul internet, který výrazně dopomohl vývoji moderních technologií. Popsal jsem, co je internet, jak pracuje a jaké je jeho využití. Druhá kapitola se zabývá sociálními sítěmi. Vylíčil jsem, co to sociální sítě jsou, jaké jsou jejich funkce a výhody. V podkapitole jsem se věnoval jednotlivým sociálním sítím, jako jsou např. Facebook, Instagram a dalším aplikacím. Ve třetí kapitole jsem se zaměřil na negativa sociálních sítí, jež mají podobu např. poklesu osobního kontaktu, kyberšikany, trollingu a další. Veškeré tyto jevy jsou pro člověka velkým nebezpečím. Čtvrtá kapitola se zabývala problematikou počítačových her. Věnoval jsem se zde hlavně nežádoucím jevům, ale také tomu, že se hry dají zapojit i do vzdělávání. V páté kapitole jsem popsal vývoj člověka, a jeho životní období. V podkapitolách jsem rozebral vnímání společnosti z pohledu dítěte, jeho řeč a schopnost empatie. Šestá kapitola popisuje, jak vlivný je zásah vědy do školství. Tím jsem měl na mysli využívání technologií ve výuce tento význam pokroku ve školství.

V praktické části jsem vytvořil online dotazník, který obsahoval celkem 15 otázek. Odpovědi a výsledky jsem zobrazil v grafech. Cílem tohoto šetření byl výzkum, jak často žáci na základní škole využívají moderní technologie. Z dotazníku jsem postupně zjistil, že 56 % dětí tráví na internetu 1 až 3 hodiny za den. Každý z respondentů je vlastníkem nějakého elektronického zařízení, nejčastější odpověď byla mobilní telefon. Posléze následovala zařízení jako počítač, notebook, herní konzole a tablet. Pouze jeden z respondentů odpověděl, že nevlastní účet na žádné sociální sítě. Dotazovaní využívají sociální sítě nejčastěji ke komunikaci, naopak nejméně ke hraní her. Polovina respondentů se na internetu setkala s nevhodným obsahem. Jeden dotazovaný se setkal s kyberšikanou. Téměř každý respondent se věnuje ve svém volném čase nějakému sportu, což je z pohledu zdraví správný přístup.

Myslím si, že má bakalářská práce je přínosná pro lidi, kteří se o moderní technologie zajímají, ale i pro ty, kdo se s nimi ještě příliš neseznámili. Zpracování pro mne bylo přínosné a uvědomil jsem si, kolik nebezpečí se ve virtuálním světě nachází.

Seznam použitých zdrojů

Knižní zdroje

ČMKOS a kolektiv autorů 2017a. Průmysl 4.0, Vzdělávání 4.0, Práce 4.0 a Společnost 4.0: učební text, 2017. Praha: Soudy. ISBN 978-80-86809-23-6.

GARDNER, Howard. Dimenze myšlení: teorie rozmanitých inteligencí. Vydání druhé. Přeložil Eva VOTAVOVÁ. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1303-1.

GREENFIELD, Susan. Změna myšlení: jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií. Přeložil Radek VANTUCH. V Brně: BizBooks, 2016. ISBN 978-80-265-0450-4.

KOPECKÝ, Kamil; SZOTKOWSKI, René; KUBALA, Lukáš; KREJČÍ, Veronika a HAVELKA, Martin. Moderní technologie ve výuce: (o moderních technologiích ve výuce s pedagogii pro pedagogy). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, 2021. ISBN 978-80-244-5925-7.

KOUKOLÍK, František. Mozek a jeho duše. 4., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Galén, c2014. Makropulos. ISBN 978-80-7492-069-1.

LOSEKOOT, Michelle a Eliška VYHNÁNKOVÁ. Jak na síť: ovládněte čtyři principy úspěchu na sociálních sítích. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2019. Žádná velká věda. ISBN 978-80-7555-084-2.

MCQUAIL, Denis. Úvod do teorie masové komunikace. 4., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-574-5.

MUSIL, Josef. Úvod do sociální a masové komunikace. Vyd. 2. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. ISBN 978-80-86723-44-0.

NAKAYA, Andrea C. Internet and social media addiction. San Diego, CA: ReferencePoint Press, Inc. ®, 2015. ISBN 9781601527608.

POSPÍŠIL, Jan. Jak na média. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-071-1

SPITZER, Manfred. Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7.

SPITZER, Manfred. Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví. Přeložil Iva KRATOCHVÍLOVÁ. Brno: Host - vydavatelství, 2016. ISBN 978-80-7491-792-9.

WEBEROVÁ, Ivana. Základy využití dotykového zařízení ve výuce. Olomouc, 2018. ISBN 978-80-244-5355-2.

WUKETITS, Franz M. Přírodní katastrofa jménem člověk: vývoj bez pokroku. V Praze: Granit, 2006. ISBN 80-7296-047-4.

Internetové zdroje

AMI Digital Index2022: Sociální sítě v roce 2022 [online]. Praha, 2022 [cit. 2023-01-05]. Dostupné z: <https://amidigital.cz/index2022/>

FAKEBOOK (simulátor sociální sítě): NEGATIVA SOCIÁLNÍCH SÍTÍ [online]. Olomouc, 2017 [cit. 2022-06-24]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/fakebook/?akce=socialnisite>

HÝBNEROVÁ, J. Závislost na online prostředí [online]. © 2012. Sdružení linka bezpečí. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1378730032.pdf>; ISBN 978-80-904920-3-5.

HOUSER, Pavel, 2017. *Historie Internetu v datech* [online]. [cit. 2023-04-19]. Dostupné z: <https://sciencemag.cz/historie-internetu-v-datech/>

JANOVSKÁ, Barbora, 2020. *Závislost na sociálních sítích: V zajetí komentářů, lajků a sdílení* [online]. [cit. 2023-04-18]. Dostupné z: <https://blog.mojra.cz/clanek/zavislost-na-socialnich-sitich-v-zajeti-komentaru-lajku-a-sdileni>

JINDRA, Jaroslav. Svět volného času: Moderní technologie [online]. Kladno [cit. 2022-01-06]. Dostupné z: <http://www.svetvolnehocasu.com/cz/52-moderni-technologie.html?fbclid=IwAR2cV30E1DI5NWnk-bsT7zbsScSh943nhNivGZCQUjDsB7ql9wLcUBPueWY>

KOHOUT, Martin. FREEBIT: Co je to sociální síť TikTok? Jak vlastně vznikla? [online]. 21.1.2022 [cit. 2023-06-23]. Dostupné z: <https://freebit.cz/co-je-to-socialni-sit-tiktok-jak-vlastne-vznikla/>

Muni Sport: Obezita u dětí [online]. Brno, 2020, 9. 11. 2020 [cit. 2022-07-04]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/aktuality/obezita-u-deti>

Poradna pro nelátkové závislosti: Hraní videoher, 2023. *Neprohraj.se* [online]. České Budějovice [cit. 2023-05-18]. Dostupné z: <https://www.neprohraj.se/hrani-videoher/>

ROSULEK, Martin, 2023. *Sítě v hrsti: Sociální sítě* [online]. [cit. 2023-05-14]. Dostupné z: <https://sitevhrsti.cz/socialni-site/>

Státní zdravotní ústav. Národní zdravotnický informační portál: Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách [online]. Praha [cit. 2022-07-05]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>

SuperMemo Guru: Morbidní mýtus digitální demence [online]. 2021, 6.9.2021 [cit. 2023-01-11]. Dostupné z: https://supermemo.guru/wiki/The_morbid_myth_of_Digital_Dementia

Šance Dětem: Děti tráví hodiny denně na sociálních sítích. Většina rodičů to neřeší [online]. 2022, 06. 09. 2022 [cit. 2023-01-04]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/o-cem-se-mluvi/deti-travi-hodiny-denne-na-socialnich-sitich-vetsina-rodicu-neresi>

Záchranný kruh: Nástrahy internetu [online]. [cit. 2023-05-20]. Dostupné z: <https://www.zachranny-kruh.cz/osobni-bezpeci/nebezpeci-doma/nastrahy-internetu.html>

Zdroje grafů a tabulek

AMI Digital Index2022: Sociální sítě v roce 2022 [online]. Praha, 2022 [cit. 2023-01-05]. Dostupné z: <https://amidigital.cz/index2022/>

Český statistický úřad: Využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi jednotlivci - 2020 [online]. Praha, 2020, 25.11.2020 [cit. 2022-06-10]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/122362692/062004200114.pdf/e168b060-1b45-4b05-abc0-29c4534ab1f4?version=1.1>

KOPECKÝ, Kamil a René SZOTKOWSKI. České děti v kybersvětě: Jak se chovají online a co jim hrozí? [online]. Olomouc, 2019 [cit. 2022-06-23]. Dostupné z: <https://vyuka.o2chytraskola.cz/data/files/vyzkumna-zprava-deti-v-kyberprostoru-ibpy60ui22.pdf>

Refresher: Každé desáté dítě v Česku se poškozuje. Sociální sítě tvoří mezi dospívajícími kult krávy [online]. Praha, 2022, 4. 8. 2022 [cit. 2023-01-04]. Dostupné z: <https://refresher.cz/119213-Kazde-desate-dite-v-Cesku-se-poskozujes-Socialni-site-tvori-mezidospivajicimi-kult-krasy>

ŠANCE DĚTEM, redakce portálu. Šance Dětem: Graf: Nejčastější formy kyberšikany u českých dětí [online]. Praha, 2013, 1.2.2013 [cit. 2022-07-11]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/graf-nejcastejsi-formy-kybersikany-u-ceskych-deti>

Grafy v praktické části byly vytvořeny autorem