Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Katedra kulturních a náboženských studií

Vliv technologické revoluce na mezilidskou komunikaci

Bakalářská práce

Autor: Eva Pacáková
Studijní program: 7507R090 TKMB Humanitní studia
Studijní obor: Transkulturní komunikace
Vedoucí práce: Mgr. Petr Macek, Ph.D.
Oponent práce: ThLic. Petr František Burda, Th.D.

Hradec Králové 2021

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Zadání bakalářské práce

Autor:	**Eva Pacáková**
Studium:	P18K0328
Studijní program:	B6107 Humanitní studia
Studijní obor:	Transkulturní komunikace
Název bakalářské práce:	**Vliv technologické revoluce na mezilidskou komunikaci**
Název bakalářské práce AJ:	The influence of the technological revolution on interpersonal communication

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Žijeme v době převratných změn, které se dotýkají způsobů lidské komunikace. Jsme svědky masívního nástupu digitálních technologií a masového využívání internetu a sociálních sítí. Technologie snadno vstupují do našeho života skrze přenosnou mobilní techniku, která se stává součástí našich životů na každém kroku. Cílem bakalářské práce je přinést přehled o základních aktuálních vývojových tendencích v této oblasti. Vzhledem k tomu, že se jedná o aktuální a rychle se měnící se téma, práce neaspiruje na detailní hloubkovou sondu do některého z dílčích aspektů řešeného problému, ale má přinést zmapování aktuálních vědeckých prací z tohoto oboru. Dílčí témata, kterými se práce bude věnovat: proměny mediální komunikace, vliv nových technologií na behaviorální vzorce moderní západní společnosti a její dopady na sociální komunikaci. Důležitým aspektem práce bude i vliv nových technologií na mezikulturní komunikaci.

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 ZÜNDORF. Brno: Host - vydavatelství, 2016, ISBN 978-80-7491-792-9.

MCLUHAN, Marshall. *Jak rozumět médiím: extenze člověka*. Přeložil Miloš CALDA. Praha: Mladá fronta, 2011, Strategie. ISBN 978-80-204-2409-9.

POSTMAN, Neil. *Ubavit se k smrti: veřejná komunikace ve věku zábavy*. 2., opr. vyd. Přeložil Irena REIFOVÁ. Praha: Mladá fronta, 2010, ISBN 978-80-204-2206-4.

PROKOP, Dieter. *Boj o média: dějiny nového kritického myšlení o médiích*. Praha:

Nakladatelství Karolinum, 2005, Mediální studia. ISBN 80-246-0618-6.

ECO, Umberto. *Skeptikové a těšitelé*. Praha: Argo, 2006, ISBN 80-7203-706-4.

ZIMBARDO, Philip G. a Nikita D. COULOMBE. *Odpojený muž: jak technologie připravuje muže o mužství a co s tím*. Přeložil Libuše ČÍŽKOVÁ, přeložil Kateřina KLABANOVÁ. Praha: Grada, 2017, ISBN 978-80-247-5797-1.

KUNCZIK, Michael. *Základy masové komunikace*. Praha: Karolinum, 1995, ISBN 80-7184-134-X.

BOYD, Danah. *Je to složitější: sociální život teenagerů na sociálních sítích*. Přeložil Lukáš NOVÁK. Praha: Akropolis, 2017, SBN 978-80-7470-165-8.

MANOVICH, Lev. *Jazyk nových médií*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018, Studia nových médií. ISBN 978-80-246-2961-2.

Garantující pracoviště:	Katedra kulturních a náboženských studií, Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	Mgr. Petr Macek, Ph.D.
Oponent:	ThLic. Petr František Burda, Th.D.

Datum zadání závěrečné práce: 29.3.2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou závěrečnou práci „*Vliv technologické revoluce na mezilidskou komunikaci*“ vypracovala pod vedením vedoucího závěrečné práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 28. 6. 2021

Poděkování

Děkuji touto cestou vedoucímu bakalářské práce Mgr. Petru Mackovi, Ph.D. za všestrannou pomoc, množství cenných a inspirativních rad, podnětů a doporučení při zpracování mé práce.

Anotace

PACÁKOVÁ, Eva. *Vliv technologické revoluce na mezilidskou komunikaci*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2021, 54 s. Bakalářská práce.

Žijeme v době převratných změn, které se dotýkají způsobů lidské komunikace. Jsme svědky masívního nástupu digitálních technologií a masového využívání internetu a sociálních sítí. Technologie snadno vstupují do našeho života skrze přenosnou mobilní techniku, která se stává součástí našich životů na každém kroku. Cílem bakalářské práce je přinést přehled o základních aktuálních vývojových tendencích v této oblasti. Vzhledem k tomu, že se jedná o aktuální a rychle se měnící se téma, práce neaspiruje na detailní hloubkovou sondu do některého z dílčích aspektů řešeného problému, ale má přinést zmapování aktuálních vědeckých prací z tohoto oboru. Dílčí témata, kterými se práce bude věnovat: proměny mediální komunikace, vliv nových technologií na behaviorální vzorce moderní západní společnosti a její dopady na sociální komunikaci. Důležitým aspektem práce bude i vliv nových technologií na mezikulturní komunikaci.

Klíčová slova: interpersonální komunikace, digitální technologie, virtuální prostředí, sociální vazby

Anotation

PACÁKOVÁ, Eva. *The influence of the technological revolution on interpersonal communication*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2021, 54 pp. Bachelor Degree Thesis.

We live in a time of revolutionary change that affects the ways of human communication. We are witnessing the massive rise of digital technologies and the massive use of the Internet and social networks. Technologies easily enter our lives through portable mobile technology, which becomes part of our lives at every turn. The aim of the bachelor thesis is to provide an overview of the basic current development trends in this area. Due to the fact that this is a current and rapidly changing topic, the work does not aspire to a detailed depth probe into one of the partial aspects of the problem, but should bring a mapping of current scientific work in this field. Partial topics that the work will address: changes in media communication, the impact of new technologies on the behavioral patterns of modern Western society and its impact on social communication. An important aspect of the work will be the influence of new technologies on intercultural communication.

Keywords: interpersonal communication, digital technologies, virtual environment, social relations

OBSAH

1. Úvod ... 8
2. Komunikace a technika ... 11
   2.1 Tělo jako předpoklad komunikace? ... 11
   2.2 Technologická determinace ... 12
3. Specifika virtuální komunikace ... 14
   3.1 Praktické, rychlé a jednoduché ... 14
   3.2 Vliv na jazyk ... 15
   3.3 Nové komunikační formy ... 16
4. Virtuální prostředí ... 19
   4.1 Anonymita, bezpečí ... 19
   4.2 Identita, kontext ... 20
5. Bariéry i mosty ... 22
   5.1 Předsudky zabudované v technologiích, polarizace ... 22
   5.2 Propojené domovy ... 23
   5.3 Podpora mizejících jazyků ... 24
7. Sociální sítě jako přirozená potřeba ... 25
   7.1 Veřejnost a dospívající ... 25
   7.2 Nové příležitosti ... 27
8. Změny chování ... 29
   8.1 Sociální kompetence ... 29
   8.2 Empatie, důvěra ... 29
   8.3 Sebeprožívání v digitálním prostoru ... 32
   8.4 Změny v mozku a multitasking ... 34
9. Změny ve vztazích ... 36
   9.1 Osamělost a sociální izolace ... 36
   9.2 Vliv technologií na seznamování, textové vztahy ... 37
   9.3 Vztah jako obtíž ... 39
   9.4 Zprostředkovaná přátelství, aneb něco za něco ... 40
10. Dospívání s telefonem a duševní zdraví ... 41
11. Komunikační sféry a socializace ... 44
   11.1 Vliv technologií na interakce v reálném životě ... 44
   11.2 Socializace v prostředí internetu ... 45
12. Mediovaná komunikace v transkulturní perspektivě ... 48
13. Závěr ... 50
14. Použité zdroje ... 52

Přílohy ... 55

1. Úvod

Komunikace je neodmyslitelnou součástí existence člověka a podmínkou lidského soužití. Komunikační akty se rozvíjejí na základě vzájemných interpersonálních vztahů mezi mluvčím a posluchačem či posluchači, a mají za úkol předávat informace, ideje, postoje a emoce jiným lidem. Způsoby komunikace se zcela přirozeně vyvíjejí v souvislosti s potřebami lidí, a především s rozvojem vědy a techniky. Průmyslová revoluce nastartovala vývoj nových komunikačních prostředků, který od té doby neustále zrychluje. Na konci dvacátého století jsme svědky masového rozšíření digitálních technologií, a v současné době si svůj život už neumíme představit bez digitálně zprostředkované komunikace. Digitální média přinášejí zrychlení a mnohonásobný nárůst interakcí. Odstraňují časová a prostorová omezení a poskytují platformu pro zcela nové způsoby komunikace, které jsou jednodušší a pohodlnější. Díky jejich dostupnosti a snadnému používání jsme nové technologie nechali vstoupit do našich každodenních životů. Staly se naší součástí, jakousi extenzí našich hmotných těl. Jejich prostřednictvím se propojujeme čím dál více, abychom mohli uspokojovat své nejzákladnější lidské potřeby sounáležitosti. Všeprostupující technologie ale mění naše myšlení a naše emoce.

Jako každá změna mající dopad na život běžných lidí i každý nový komunikační prostředek ve svých začátcích vyvolává morální paniku – především rodičů nad bezpečností jejich dětí, ale i obavy nad změnami životního stylu a ohrožením společnosti, víří odborné diskuze lékařů, psychologů, sociologů i filozofů. Proměna komunikačních zvyklostí se odráží ve fungování celé společnosti a zasahuje do života rodin a jednotlivců, a s ní vyvstávají nové výzvy, jak se vypořádat s riziky, které s sebou zákonitě nese. Předmětem rozsáhlých diskuzí na téma nežádoucích účinků je kromě objektivního ohrožení jedince po psychické, tělesné či materiální stránce také sociální konstrukce těchto rizik pro potřeby chránit nebo potlačit vybrané společenské hodnoty, které reprezentují naši kulturu.

Je vůbec možné se technologickému diktátu odmítnout přizpůsobit? Mohou výzkumy potvrzující negativní dopady nadměrného používání digitálních komunikačních prostředků ovlivnit či změnit směr vývoje v této oblasti? Nebo již je mimo naši kontrolu, jakým způsobem budeme v budoucnosti uskutečňovat své sociální kontakty, jaká bude podoba veřejnosti a zda socializace našich dětí bude formována vzorci, předem nastavenými kreativními tvůrci nových komunikačních vynálezů? Nakolik nám technologický diktát ponechává prostor pro přirozené mezilidské vztahy? To jsou otázky, které mě vedly

k rozhodnutí věnovat svou práci tématu nových komunikačních technologií a jejich vlivu na člověka. Vycházím z předpokladu, že technologie ve své podstatě není ani dobrá, ani špatná. Ale v každém případě je mocná a člověk ve své přirozenosti nemůže přestat zkoumat, co všechno dokáže. Proto se musíme ptát, co dělá s námi a s našimi lidskými hodnotami, pokud si ještě pamatujeme, které to jsou. Je na každém z nás, jak se postavíme k odpovědnosti za život budoucích generací, a zda nebudeme podléhat touze po jednoduchosti a efektivnosti a slepě přitakávat optimistickým předpovědím o všeobecné prospěšnosti a neomezených možnostech, které jsou deklarovány především výrobci těchto technologií a jejich lobbisty.

Práce si klade za cíl zodpovědět otázku, proč je mezi dospívajícími tolik oblíbená mediovaná komunikace, a jak se propisuje její používání do vzorců chování a sociálních interakcí především mezi mladými lidmi, kteří neměli možnost žít v době bez internetu. Stěžejním tématem práce jsou vlivy nových technologií na proměnu interpersonální komunikace a dopady jejich nadužívání na vývoj dětí a obecně na lidské zdraví a prožívání subjektivní pohody. Zjišťování dopadu na zdraví se nemůže omezit na účinky samotných komunikačních aktivit, neboť další činnosti mohou být uživateli na digitálních zařízeních provozovány současně a stěží lze jednoduše oddělit komunikační akty od procesu učení, zábavy, získávání informací a dalších aktivit, které moderní komunikační zařízení umožňují.

Komunikační technologie nás mohou díky svým rozměrům provázet doslova na každém kroku. Prostřednictvím smartphonů jsme dostupní pro komunikaci v každém okamžiku a je pro nás standardem mít svůj přístroj stále v dosahu. Tato možnost připojení se stává jakýmsi druhem jistoty, že nebudeme nikdy sami a vždy budeme mít na dosah svět, plný nových možností a šancí. Dalším cílem práce je zjistit, z jakých důvodů lidé preferují mediálně zprostředkované interakce a do jaké míry tyto mění či vytěsňují komunikaci tváří v tvář, a zda se mění schopnost či ochota komunikovat v reálné situaci s cizími lidmi. Pokusím se zjistit, zda virtuální kontakty rostou na úkor těch skutečných a mají na jejich kvalitu nějaký vliv v důsledku střídání dvou odlišných komunikačních prostředí.

Technický svět je konstruován jako bezstarostný. Emotivní interakce, které jsou příčinou stresu, technologie dokáže snadno odstranit nahrazením nepříjemných setkání textovou formou komunikace. Vítáme možnost vyhnout se přímému kontaktu, „vytěsnit“ některé lidi jako rušivé faktory a osobně se scházet jen s přáteli. Co znamená „usnadnění“ a „zjednodušení“ mezilidských interakcí, a může mít mediovaná komunikace nějaký dopad na rozvoj komunikačních schopností a zapojování jednotlivce do sociálního procesu? Vzhledem k tomu, že se sociální sítě a internetové prostředí staly každodenní součástí života mladých

lidí, zákonitě se podílí na jejich socializačním procesu. Domnívám se, že kybernetický prostor nejen neumožňuje vytváření kvalitních vztahů, ale narušuje i samotnou autonomii člověka. Kyberkultura celkem úspěšně zvládá řešit vlastní problémy s adaptací člověka na digitální prostředí. Procesy socializace nutné k adaptaci na život v reálném světě však nejsou nahraditelné úspěchy ve virtuálním prostředí.

Klíčem k pravé komunikaci je naslouchání a rozumění. Je způsob současné rychlé a do textu transformované řeči schopen tento předpoklad naplnit, nebo za přednosti, které nám technologie nabízejí, platíme daň ve formě menšího rozumění a vytrácejícího se naslouchání? Mohou technologie, umožňující propojení lidí po celém světě přispět k porozumění mezi různými kulturami a etniky, a nakolik specifické aspekty virtuálního prostředí dokáží stírat rozdíly mezi lidmi? Pro emigranty jsou nové komunikační technologie neocenitelným pomocníkem v překonávání životních nesnází, způsobených fyzickou izolací od původní skupiny a následnou adaptací v cizím prostředí. Odloučeným a integrujícím se jedincům mohou významně napomáhat k naplňování jejich potřeb, ale nenahradí motivované úsilí lidí k pěstování respektu a tolerance vůči lidem jiné rasy či vyznání. V této práci se chci také zamyslet, jak konstrukce komunikačních nástrojů motivuje člověka vnímat virtuální svět jako prostor, který ho může obohacovat a inspirovat setkáním s jinými hodnotami, názory a postoji.

Na práci byla použita metoda rešerše. Vzhledem k tomu, že se poznatky v této oblasti rychle vyvíjejí, snažila jsem se čerpat vedle knižních zdrojů především z nejnovějších výzkumů a odborných článků elektronických, převážně jsem využívala databázi Ebsco. Ilustračně jsou použity některé články odborníků, umístěné na webových stránkách. Práce se zaobírá pouze některými vybranými tématy týkajícími se daného problému. Použité zdroje jsem vybírala s cílem poukázat především na formující sílu komunikačních technologií a sociálních sítí na proměnu interpersonální komunikace, způsob života mladých lidí a na prokázání dopadů na osobní vazby.

2. Komunikace a technika

Dříve nežli se pokusím popsat praktické vlastnosti virtuální komunikace - především ty, které mění tradiční komunikační zvyklosti a to včetně jazyka, považuji za nutné nastínit obecné aspekty problematiky mezilidské komunikace, především s ohledem na její vztah k tělesné stránce člověka. Úvodní kapitola zároveň zmiňuje spojitost technického a společenského vývoje, nemožnost úniku před tímto vývojem a možné environmentální souvislosti.

2.1 Tělo jako předpoklad komunikace?

Podstatou a smyslem každé komunikace je dorozumět se a ve svém vědomí i nevědomí pozměňovat svůj „vnitřní kontext". Komunikace nás obohacuje o pocit sounáležitosti a informace, které přijímáme, nás nejen informují, ale i vnitřně formují. Přeformátováváme naše poznatky, postoje a emoce. Do mnohorozměrného vzájemného působení lidí však můžeme vstoupit jen díky naší tělesné a smyslové přítomnosti ve světě. Druhého vidíme a poznáváme podle podoby, mluvíme s ním fyzickými zvuky a rozumíme mu v médiu tělesného konání. Naše myšlenky prostřednictvím těla nabývají vnější podoby a stávají se viditelnými. Fyzické tělo je tělem duše, a obojí tvoří bytostnou jednotu. Tělesné je vyjádřením duchovního, ale může být i jeho zahalením a zastřením. Za maskou vnějšího výrazu skrýváme to, co cítíme a myslíme, existuje přetvářka a vědomé lži, i neschopnost chovat se tak, jací jsme a jak se cítíme. Tělo je svou podstatou něčím, co stojí mezi „námi samými" a světem – „těmi druhými". [1]

Naší tělesností jsou nám dány určité síly, určité schopnosti a určitá omezení. Svým konkrétním tělesným bytím jsme postavení do určité sociální, dějinné a národní situace, je nám dána pohlavní diference. Je nám dáno mnohé, co musíme přijmout, s čím se musíme smířit a vyrovnat. Nemůžeme všechno, co bychom si přáli, můžeme se však o to snažit vlastním úsilím v rámci svých konkrétních možností. [2] Právě nová komunikační média přicházejí s nadějným experimentem, který umožnuje rozdělení personálního celku člověka – oddělení jednoty těla a ducha. Technika dává člověku příslib osvobození se od tělesných daností a omezení. Prostor a čas, jež definují naši tělesnou stránku v reálném životě, ztrácí ve virtuálním prostředí na své významnosti. Člověk přestává být svazován nejen svou tělesností, ale i s ní spojenou identitou. Naprosto zásadní změnou, kterou nám digitální komunikace

[1] Srov. CORETH, Emerich. *Co je člověk?: Základy filozofické antropologie*. Přeložil Bohuslav VIK. Praha: Zvon, 1994.s.148-149
[2] Srov. CORETH, Emerich. *Co je člověk?: Základy filozofické antropologie*. Přeložil Bohuslav VIK. Praha: Zvon, 1994.s.150

přinesla, je možnost pozměnit svůj způsob bytí ve virtuálním prostoru. Médiem sdělení přestává být hmotné tělo se svými verbálními i neverbálními projevy a jeho funkci přebírá technika. Díky ní i přes mnohonásobný nárůst komunikačních aktivit člověk pociťuje, že má interakci a dokonce i svou identitu více pod kontrolou. Virtuální sféra lidstvu přináší poprvé v historii prostor, kde má člověk možnost vymanit se z pout své fyzické existence a zakoušet nový, nepoznaný druh svobody. Tato proměna se zákonitě propisuje nejen do reálné lidské praxe, ale i do života celé společnosti. Otázkou zůstává, co lidstvu přináší tento druh virtuální svobody, po němž lidé touží, svobody, kde komunikace není usměrňována a omezována žádnými limity a nakolik je lidská existence definovaná právě těmito limity a dispozicemi, spojenými s tělesností a s reálným prostorem a časem. Nejsou komunikační technologie, tvářící se jako médium pro spojení mezi lidmi spíše další kůží člověka, skrývající jeho obnaženost a bezbrannost a tím i bariérou k vytváření opravdových osobních vztahů?

2.2 Technologická determinace

Je nesporné, že technika obecně vytváří bohatství společnosti a vede lidstvo na vyšší stupeň hmotného blahobytu a kultury. Na počátku tedy stojí otázka, jsou-li moderní společnosti technologiemi určené či minimálně podmíněné. Je oprávněné chápat dějiny komunikace a médií jako jev úzce spjatý s vývojem společnosti a institucemi, které si společnost buduje? Sociocentricky orientované výklady vřazují komunikační prostředky do kontextu vývoje jako součást, nikoliv jako jeho příčinu či podmínku. Oproti tomu příznivci technologického determinismu jsou přesvědčeni, že převládající komunikační média mají zásadní vliv na uspořádání společnosti, v níž se používají. Marshall McLuhan již v padesátých letech minulého století interpretoval komunikační prostředky jako „extenze člověka“, jako posílení a rozšíření smyslů, jako zmnožení jeho poznávacích a komunikačních možností. Dle McLuhanových poněkud utopistických vizí se lidstvo díky rozvoji komunikačních prostředků sblíží natolik, že bude žít v jakési “globální vesnici“, a že se lidé zapojí do celkového sociálního procesu jako nikdy předtím. Viděl v technice potenciál návratu struktury společenského a psychického vědomí kmenovosti na globální úrovni.[3] Této myšlenky se zmocnily politické elity prosazující rozvoj počítačových sítí a využily je k jejich a také své podpoře.

Hlediska komunikačně technologická i sociálně-historická se v pracích na téma technologického determinismu prolínají a doplňují. Jisté je, že vzájemné ovlivňování společenského a technického vývoje, jež se promítá do proměn komunikačních možností

[3] Srov. MCLUHAN, Marshall. Jak rozumět médiím: extenze člověka. Praha: Odeon, 1991.

člověka je komplikované a plné nezamýšlených důsledků. Není asi v moci technologií ve snaze vyřešit jeden problém, nevytvořit problém nový.[4]

V možných scénářích vývoje lidské společnosti bude hrát technika vždy ústřední roli. Ne příliš optimistické vize předkládá Jeremiáš Havranu ve své poutavé analogické věštecké *Vizi pastevecké budoucnosti v době technologické singularity*. Jeho apokalyptický pohled však východisko nenalézá v nejdůmyslnějších metodách a způsobech resistence technologii bránících se komunit pastevců. Skrývání na sebeodlehlejších periferiích vede podle něho k vymazání z povrchu země i ze svých vlastních dějin. Jeho poselstvím není předpověď, vize, ani odhad budoucího, je to jen obava o naší civilizaci a odhodlání nerezignovat.[5] Ohrožení pastevecké společnosti a analogicky lidskosti digitalizací nabízí zamyšlení, že nelze zcela abstrahovat na environmentální souvislosti s tématem digitálních komunikačních technologií. *…"digitální technologie narušují vazbu člověka a světa, který zabydluje a který jej drží při životě…. Naše spojení se světem je slabší, nikoli pevnější v důsledku používání takzvaných ´komunikačních´ technologií."*[6]

Je zásadní se tázat, chápeme-li komunikaci stále jako schopnost poslouchat, vyhodnocovat, a na základě výstupů dialogu revidovat svá stanoviska a posunout se dále, nebo význam slova komunikace degraduje směrem k přenosu dat. Tak jako v dalších oblastech lidské činnosti je stále třeba mít na paměti důsledky technologického pokroku na globální klimatické změny, tak je nezbytně nutné uvědomit si, že technika provázející nás na každém kroku zasahuje do evolučních procesů člověka, a její nesporné výhody jsou zákonitě provázeny mnoha negativními účinky, před kterými není možné zavírat oči. V opačném případě může být jejich devastující vliv srovnatelný s kataklyzmatickými dopady nezodpovědné lidské činnosti na životní prostředí.

[4] Srov. JIRÁK, Jan a Barbara KÖPPLOVÁ. *Masová média*. 2., přepracované vydání. Praha: Portál, 2015.s.45-49
[5] Srov. SPITZER, Manfred, Václav BĚLOHRADSKÝ, Martin LESKOVJAN, Jeremiáš HAVRANU, Jana KARLOVÁ, Martin SOUKUP a Jan D. BLÁHA, SOKOLÍČKOVÁ, Zdenka, ed. *Kyber a eko: digitální technologie v enviromentálních souvislostech*. Brno: Host, 2019.s.92
[6] SPITZER, Manfred, Václav BĚLOHRADSKÝ, Martin LESKOVJAN, Jeremiáš HAVRANU, Jana KARLOVÁ, Martin SOUKUP a Jan D. BLÁHA, SOKOLÍČKOVÁ, Zdenka, ed. *Kyber a eko: digitální technologie v enviromentálních souvislostech*. Brno: Host, 2019.s.13

3. Specifika virtuální komunikace

Tvůrci komunikačních nástrojů se řídí požadavky doby na okamžité uspokojení lidských potřeb. Technika má především přinést zjednodušení, zrychlení a celkově se stále přizpůsobovat měnícím se lidským potřebám. V první řadě se jedná o doslova neukojitelnou lidskou touhu po spojení a sdílení se s ostatními, o naplnění pocitu sounáležitosti a blízkosti. Technologie nabízejí stále dokonalejší možnosti uspokojení potřeby sebeprezentace ve virtuálním veřejném prostoru a propojování zájmových občanských aktivit. Využívání komunikační techniky ale přes veškerý komfort, který nabízí, odhaluje zároveň i její limity, vyplývající z textové formy komunikace. V kybernetickém prostoru tak vznikají nové formy lexikálních, gramatických, grafických a mediálních prostředků pro komunikaci. Jsou to právě specifické vlastnosti virtuální komunikace, které stojí za proměnami komunikačních zvyklostí.

3.1 Praktické, rychlé a jednoduché

Mezi nejčastější způsoby mediovaného dorozumívání, kromě telefonování, patří krátké zprávy a komunikace přes internet prostřednictvím emailu, instant messagingu (IM) a pomocí sociálních sítí. Emailová korespondence svou povahou nahrazuje dnes již téměř neexistující fyzickou poštovní korespondenci a je převážně používána pro formální komunikaci. Rychlost odpovědí, složitost a cena za službu zařadily poštovní korespondenci do pravěku. IM zrychluje komunikaci tím, že vyvíjí tlak na zkrácení lhůt mezi obdržením zprávy a odpovědí. Na rozdíl od e-mailu většinou druhá strana ví, zda je účastník k dispozici či nikoliv. Zrychlením interakcí dochází k produkování řady neodkladných, ale také nepromyšlených zpráv. Díky textové formě komunikující nejsou nuceni, aby odpověděli ihned. Tímto způsobem se IM komunikace stává méně vyrušující než třeba telefon. Komunikující si i zde zachovávají výhody rozmýšlení a svobodného pozdržení odpovědi. Zdá se, že obě protikladné tendence – jak neodkladnost, tak pozdržení odpovědi vyhovují komunikačním potřebám člověka.[7] Prostorem pro výměnu informací a pro debatu ve virtuálním společenství jsou diskusní fóra. Některá jsou přístupná naprosto všem, zatímco některé vyhrazené kolektivy, např. technické, jsou navštěvovány pouze odborníky a přístup k nim může být podmíněn znalostí hesla.[8]

[7] Srov. VYBÍRAL, Zbyněk. *Psychologie komunikace*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. s.278
[8] Srov. LÉVY, Pierre. Kyberkultura: zpráva pro Radu Evropy v rámci projektu "Nové technologie: kulturní spolupráce a komunikace". V Praze: Karolinum, 2000. s.91

Společným specifikem pro všechny formy dorozumívání ve virtuálním prostředí je rychlost a s ní spojená jednoduchost. Usnadnění a zvýšení rychlosti při psaní textů ve smartphonech umožňuje prediktivní text. Při psaní zprávy pomocí jednoduchých stisků kláves se pokouší software předpovědět, jaké slovo má uživatel v úmyslu napsat. Na základě minulých konverzací uživatele, navštívených webových stránek či dokonce dle automatické lokace uživatele se při psaní nabízejí slova a fráze, které možná mají následovat. Pomoci několika kliknutí je pak možné dokončovat celé věty. Delší fráze je možné psát pomoci vlastních přednastavených zkratek, které text samy doplní. Automatické korektury opravují překlepy na základě slovníku spojeného s klávesnicí. Do softwarů jsou implementovány celé slovníky. Prostě stačí začít psát, systém pracuje automaticky.

3.2 Vliv na jazyk

Rychlost sdělování částečně stojí také za tendencí zprimitivňování jazyka, používání nespisových tvarů a cizojazyčných slov či zkratek. Jazyková změna je způsobena i technickým omezením, např. počtem symbolů v SMS zprávách. Jazyk užívaný na internetu, zejména na sociálních médiích, překonává formy a konvence psaného textu. Objevují se nové jazykové konstrukce, které vyplňují mezeru mezi tím, co lidé chtějí vyjádřit, a tím, co jsou schopni vyjádřit pomocí nástrojů, které mají k dispozici. Zkratky, neboli textismy, zahrnují kontrakce jako TMRW (tomorow), hláskování např. 2day (today), nebo vynechávání kapitálek a apostrof – např. im (I´m), apod. Zkrácení může zdůrazňovat změnu pragmatického neformálního přístupu. Mezi textismy patří i nepravidelná hláskování (sooooo) a nepravidelné používání interpunkce (!!!). Význam sdělení v krátkých zprávách se může proměňovat dle použití tečky za textem – podobně jako intonací v mluvené řeči.

Transformace je dána také založením nového jazyka na fonetice, protože reprodukce ústního jazyka pomáhá „zachránit znaky“. Nejen z důvodu ulehčení vyjadřování dochází k deformaci spisovných slov, lze pozorovat deformaci pravopisu jako např. ´…tlaxate wo nicem, xce to…´ a pod. Kreativní design jazyka může i znamenat, že okruh lidí, kteří mu rozumějí, je omezený.[9] Nový „pravopis“ je rychlejší, ale svou roli hraje i odpor ke konvenci, jako jednoho z rysů vznikající kyberkultury. Důvodů k deformaci může být i více. Např. O.Neff, tvůrce

[9] Srov. ZIZEK, Boris. Digital Socialization? An Exploratory Sequential Analysis of Anonymous Adolescent Internet-Social Interaction. *Human Development (0018716X)* [online]. 2017, **60**(5), 203-232 [cit. 28.3.2021]. ISSN 0018716X. Dostupné z: doi:10.1159/000479082

internetového deníku *„Neviditelný pes“* se přiznal, že se jí dopouštěl z rozpustilosti, domnívaje se, že k ironickému obsahu se hodí i ironická forma, včetně té gramatické.[10]

Pro elektronické dorozumívání je typická anglikanizace, i když infiltrace anglických a amerických slov do slovní zásoby jiných jazyků je jev, který především souvisí s globalizací.[11] S rozšířením anglického jazyka po světě velmi úzce souvisí kultura, která je s ním do značné míry spjata – počínaje oblíbenými komediálními seriály na Netflixu a konče různými kulturními MEMy (viz dále v textu) v online světě. Základní znalost angličtiny znamená vstupenku do světa kultury, s níž je spojená a s níž se prostřednictvím telefonů setkává spousta mladých lidí téměř každý den. S touto kulturou pak sdílí i její jazyk.[12] Integrace anglických výrazů do místních jazyků je také mladými spojována s výrazem moderního kosmopolitního postoje.[13] Angličtina se pak díky rozšíření po celém světě v ústech těch, pro které není rodným jazykem, poněkud zjednodušila, a změnila do srozumitelnější podoby, používané především v online komunikaci. Je poukazováno na to, že počítačově zprostředkovaná komunikace ničí jazyky. Většina lingvistů ale spíše považuje jazyky za rozvíjející se a měnící se entity. Textové zprávy představují novou formu jazyka vyvíjejícího se v reálném čase.

3.3 Nové komunikační formy

Díky absenci přímého kontaktu je komunikace přes internet, založená primárně na textu, ochuzena o neverbální prostředky. Mimo videohovorů není možné o komunikujícím získat mimoslovní informace. Komunikační výměny mohou působit chladněji a neosobněji, než autor zamýšlel.[14] Žánr virtuální řeči se spoléhá na plné využití lexikálních, gramatických, grafických a mediálních prostředků řeči. Neverbální emoční a vztahové obsahy je možné částečně komunikovat díky instantním prostředkům, obsaženým v chatovacích prostředích formou rozsáhlých souborů šifer a emotikonů[15], které komplexnost slovního sdělování dvou neviditelných osob rozšiřují a přibližují alespoň o krok komunikaci tváří v tvář.[16]

[10] Srov. VYBÍRAL, Zbyněk. *Psychologie komunikace*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. s.281
[11] Srov. VYBÍRAL, Zbyněk. *Psychologie komunikace*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. s.156
[12] Srov. KAISA, Emodži nebo angličtina – co z toho má budoucnost? *EF – GO[online]* 20.1.2020. [cit.9.6.2021] Dostupné z: https://www.ef-czech.cz/blog/language/emodzi-nebo-anglictina/
[13] Srov. ZIZEK, Boris. Digital Socialization? An Exploratory Sequential Analysis of Anonymous Adolescent Internet-Social Interaction. *Human Development (0018716X)* [online]. 2017, **60**(5), 203-232 [cit. 28.3.2021]. ISSN 0018716X. Dostupné z: doi:10.1159/000479082
[14] Srov. VYBÍRAL, Zbyněk. *Psychologie komunikace*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. s.272
[15] Seskupení znaků, připomínajících výraz tváře a vyjadřující pisatelovu emoci (poznámka autorky)
[16] Srov. VYBÍRAL, Zbyněk. *Psychologie komunikace*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. s.282

Významová dynamika a struktura digitálně zprostředkované komunikace je specifická kategorizací komunikačních aktů (na rozdíl od rukou psané komunikace). Část této kategorizace je již v počítači předpřipravená a uložená, např. ve formě způsobů užívání počítače ke komunikaci, nebo může mít podobu např. uložených slovníků či výše uvedených emotikonů. Internet počítačově předpřipravenou komunikaci dále posiluje a zatraktivňuje. Součástí komunikačních aktů mohou být například GIFy, což jsou animované obrázky, které vytváří iluzi pohybu a používají se nejen pro lepší vyjádření emocí, pro zábavu, ale mohou sloužit i jako animovaný návod. GIFy jsou integrovány do aplikací některých sociálních sítí a stále získávají na popularitě, stejně jako MEMy. I ty jsou užitečné především pro komunikaci vtipů, emocí a nápadů. Internetové memy mohou mít formu slov, obrázků, odkazů, internetových stránek či videí. Odkazují se na nejrůznější obecně známé fenomény a osobnosti, používají se v původní nebo parafrázované podobě a šíří se tak, že si jej lidé přeposílají mezi sebou. Takto předpřipravená kategorizace přejímá funkci předporozumění v komunikaci mluvené a ovlivňuje strukturu komunikačního významu samotného. Přirozený prožívaný význam se komunikací prostřednictvím počítače mění ve význam prezentovaný, předkládaný, čímž ztrácí spolu se zakotveností v prostoru, čase a tělesnosti svůj komplexní charakter. Struktury nahrazují zčásti významovou analýzu sdělení jeho účastníky a jejich sebereflexi. Smysl sdělení pak může být ovlivněn „kódováním" původcem a „dekódováním" příjemcem sdělení.[17]

Internetové prostředí ruší cit pro chronologii, je jevištěm souběhů dat, faktů, let i letopočtů. Příkladem je vžité převracení chronologie v diskusních fórech. Je běžné se probírat komunikačním řetězcem od nejčerstvějšího příspěvku ke starším. Paradoxně čteme nejprve to, co je poslední. Poslední sdělení má přednost přede všemi, stává se předním. Řazení od nejnovějšího příspěvku může poznamenat hierarchizaci významnosti v naší mysli. Přítomnost se výrazně preferuje jako výchozí bod, zorný úhel a stanoviště k poznávání. Důsledkem může být oslabení citu pro kontinuitu, nižší potřeba odvozovat a také méně časté používání deduktivních a induktivních řetězců v myšlení. Samo označení „diskusní fórum" je zavádějící, neboť spíše než o diskusi jde spíše o „pokec" (český překlad anglického chat). Tyto diskuse bývají často povrchními, a je z nich zřejmé, že „diskutující" se chtějí spíše bavit. Potvrzují psychologické teze o potřebě uspokojení sounáležitosti a prožívání vlastní důležitosti. Zdá se,

[17] Srov. JANOUŠEK, Jaromír. Psychologické základy verbální komunikace: projevy psychických funkcí ve verbální komunikaci, významová dynamika a struktura komunikačního aktu, komunikace písemná, ženská, mužská, virtuální, vnitřní kooperace a vnitřní řeč ve verbální komunikaci. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada), s.204

že se díky technologiím rozšířila nezávazná – zábavní funkce komunikace, zejména mezi dospívajícími.[18]

[18] Srov. VYBÍRAL, Zbyněk. *Psychologie komunikace*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. s. 284

4. Virtuální prostředí

Povaha virtuální komunikace nabízí volitelnou míru anonymity a neviditelnosti komunikujících, ve které se rozpouštějí zábrany, a chybějící sociální kontrola se může projevit v mravní kvalitě komunikace. Na druhou stranu někteří jedinci vnímají, že jim virtuální prostor nabízí určité bezpečí a možnost se svobodněji vyjadřovat a projevovat. Veřejnost digitálního prostředí klade na uživatele větší nárok na práci s identitou a orientaci v různých kontextech, které vyplývají ze struktury prostoru.

4.1 Anonymita, bezpečí

V dnešní době můžeme hovořit o dvou paralelně existujících světech. Jeden je reálný, skutečný, a druhý fyzicky nehmatatelný, tvořený komunikačními technologiemi a prostředím internetu. V každém z těchto světů panují odlišná pravidla. V momentu, kdy lidé vstupují do prostředí internetu, působí na ně specifický fenomén prostředí bez zábran a bez závazků. Osoby, se kterými komunikují, většinou nejsou fyzicky přítomné, což jim dává pocit fyzického bezpečí. Stane-li se komunikace nějakým způsobem nepříjemná nebo ohrožující, člověk není nucen v komunikaci pokračovat. Přestože jistě nepůsobí na všechny stejně, u většiny lidí v prostředí internetu mizí bariéry, úzkosti a komplexy, strachy ze sankcí. Lidé se sami označují jako odvážnější a výřečnější a také otevřenější. Odložení zábran a skrupulí, překonání nesmělosti a ostychu může v krajních podobách vyústit i v obcházení tabu a zákazů, porušování norem.[19] Většina dospívajících vnímá, že ve virtuálním prostředí je možné snadno lhát, přetvařovat se, vymýšlet si, měnit svou identitu.

Anonymita, kterou umožnila teprve digitální média, vede k tomu, že se lidé nechávají strhnout k takovému druhu chování, které by si dříve v obavách ze sociální kontroly nikdy nedovolili. Rozšíření internetové komunikace je spojené se vznikem nové varianty obtěžování – kyberšikany. Například jen v Německu průzkumy na tisíci mladistvých v roce 2011 odhalily, že obětí kyberšikany se alespoň jednou stalo 32 procent dotázaných. Přímo napadán nebo urážen byl každý pátý žák, každý šestý trpěl pomluvami a asi u deseti procent došlo ke zneužití identity na internetu. Sám sebe by si dokázal představit jako pachatele bezmála každý pátý a každý dvanáctý z dotazovaných už pachatelem byl.[20]

[19] Srov. VYBÍRAL, Zbyněk. *Psychologie komunikace*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. s.272
[20] Srov. SPITZER, Manfred. Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. Brno: Host, 2014.s.103

Z pozitivních specifik virtuálního prostředí je třeba zmínit možnosti integrace některých marginalizovaných skupin, jako je LGTB[21] mládež, jejíž častou participaci v internetových skupinách lze chápat jako možný zdroj sociálních a psychologických benefitů. Internet může být vnímán jako prostředí bezstarostnosti, uvolněné atmosféry, ale i emoční podpory, kde dospívající mohou ventilovat své problémy, pocity, bolesti, a kde mohou pociťovat sounáležitost s ostatními. Dospívající v prostředí internetu hledají štěstí a předpokládají, že je zde najdou.[22]

4.2 Identita, kontext

Na rozdíl od osobních setkání, kde lidé považují svou fyzickou existenci za něco daného, fungovat ve virtuálním světě znamená vědomě ztvárnit a následně propracovávat svou identitu, což se jeví jako sebereflexivní proces. Přestože identita jedince je úzce provázána s jeho psychikou, nabízí se myšlenka, že internet by mohl člověka osvobodit od břemene jeho fyzicky vyjádřené identity a umožnit mu, aby se stal lepší verzí sebe samého. Virtuální svět je prostor, kde můžeme sami sebe prezentovat jako někoho, kým jsme si přáli být. Vytváření identity je spojeno s balancováním svých vztahů v rámci řady médií, které používají zdánlivě jiné způsoby chování, a předpokládá, že na odlišných webových stránkách s odlišnými normami a publikem bude prezentována odlišným způsobem. Jde o potřebu adekvátně reagovat v určitém kontextu, a také o snahu o kontrolu nad vlastní sebeprezentací.[23]

Kontext webů sociálních médií je sociálně konstruovaný. Je definován předpokládaným publikem. Uživatelé na sebe vzájemně působí a tvoří tak kolektivní normy. Vytváření identit se spolupodílí na vytváření sociálních kontextů a na jejich interpretaci. Interakce e pak dle těchto kontextů liší. Sdílení kontextu je pro komunikaci online velmi důležité. Jedním z nejsložitějších problémů, který lidé ve snaze zorientovat se ve světě sociálních médií řeší, je schopnost pochopit, jak se kontext, publikum a identita protínají a vzájemné ovlivňují. To, jak mladí ve virtuálním světě vystupují a co sdílejí, je vedeno snahou být vnímám v co nejlepším světle – obzvláště mezi svými vrstevníky, a lze vysvětlit Goffmanovou teorií o řízeném utváření dojmu. Tento sociální proces tedy není výlučnou záležitostí reálného světa, ale přenáší se i do online prostředí, kde je navíc komplikovaný díky překrývání sociálních kontextů. To, co teenageři zveřejní pro své přátele, si online může přečíst i jejich učitel. Mladí

[21] LGTB je zkratka označující lesby, gaye, bisexuály a transgender osoby (poznámka autorky)
[22] Srov. ŠMAHEL, David. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton, 2003. Psychologická setkávání. s.33
[23] Srov. BOYD, danah. *Je to složitější: sociální život teenagerů na sociálních sítích*. Přeložil Lukáš NOVÁK. Praha: Akropolis, 2017. s.53-55

se rozhodují, jak se prezentovat před nesourodými, nebo neviditelnými publiky – musí se zabývat otázkami, kdo všechno může jejich profil vidět, kdo ho skutečně vidí a jak tito lidé interpretují jeho obsah, například prostřednictvím optiky odlišných hodnot. Překryv kontextů lze řešit nastavením soukromí, ale mnoho teenagerů má dobré důvody pro to, aby přístup ke svým profilům nikomu neomezovali. Nechtějí ztratit možnost kontaktů se svými vrstevníky, kteří mají podobné zájmy. Mentální model publika, který si teenageři vytvářejí, je navíc často nepřesný – představují si, že jejich publikem jsou lidé, které oni sami sledují. Ti ale v záplavě sdíleného obsahu jejich příspěvek vůbec nemusí vidět.

Kontext je pro mladé důležitý nejen pro značnou potřebu mít sociální situaci pod kontrolou, ale i proto, aby mohli zveřejňovat zprávy, aniž by museli jejich kontext výslovně uvádět. Bez sdílení kontextu je život v online prostředí velmi problematický. Chápat, umět určit sociální kontexty a zvládat jeho překryvy je náročné, a činí i z nejobyčejnějších sociálních situací vysoce náročné záležitosti a předpokládá velkou sebekontrolu a společenskou diplomacii, včetně strategických a taktických rozhodnutí. Veřejnost prostoru zkrátka neumožňuje mít zcela pod kontrolou tok sdílených informací. Zdá se, že díky virtuálnímu prostředí dnešní mladí hledají cestu k utváření vlastní identity v daleko složitějším kulturním labyrintu.[24]

[24] Srov. BOYD, danah. *Je to složitější: sociální život teenagerů na sociálních sítích*. Přeložil Lukáš NOVÁK. Praha: Akropolis, 2017. s.47-52

5. Bariéry i mosty

Tato kapitola se zamýšlí nad transkulturními aspekty virtuálního prostoru. Nové komunikační prostředky by mohly probouzet naděje, že přispějí k překlenutí kulturních rozdílů. Předpoklad, že díky chybějícím vizuálním podnětům se z internetu stane zcela demokratické prostředí, kde rasa a společenská třída nebude hrát žádnou roli, se však nenaplnil. Virtuální prostor však má potenciál spojování a své našel uplatnění v rámci migrace. Digitální technologie jsou významným pomocníkem v propojování starých a nových domovů a platformou pro konstruování pomyslných světů. Jsou také jednou z nadějí na udržení mizejících jazyků a kultur.

5.1 Předsudky zabudované v technologiích, polarizace

Víra, že online komunikace umožní zcela se vymanit z pout své fyzické reality je jen iluze. Digitálně zprostředkované zkušenosti lidí na internetu jsou formovány zcela stejnými předsudky, jaké ovlivňují nezprostředkované aspekty běžného života. Do kyberprostoru lidé už vstupují zformovaní svými předsudky z offline prostředí. Do internetového prostředí si lidé s sebou berou své přátele, své identity a své sítě kontaktů a také své postoje k ostatním, své hodnoty a ambice vydobýt si vůči ostatním určitou pozici.[25]

Technologie neslouží k navazování k navazování kontaktů napříč sociálními kategoriemi, ale k upevňování homofilních sociálních sítí.[26] Za iluzí neomezované otevřené komunikace v prostředí sociálních sítí či blogů se vytvářejí poměrně sevřené komunity, posilující uvnitř svou názorovou shodu. Ty mohou být vzájemně velmi nesmiřitelné. Nová média dokážou stírat diskriminaci z důvodů etnických, rasových či jiných pouze za cenu naprosté nezávaznosti identity účastníků. Mají jen malý potenciál k integrování individuí do společnosti a podporují spíše vznik uzavřených, názorově homogenních sítí.[27]

Fragmentarizace virtuální veřejné sféry a posilování názorové shody v úzké komunitě, včetně radikalizace jsou témata, kterými se zaobírá spousta hypotéz. Vesměs z nich vyplývá, že diskuze většinou upevňuje a prohlubuje názory jedince, se kterými vstupuje do diskuze té které skupiny, ať už jsou pozitivní či negativní. Sociální sítě nabízejí podobně smýšlejícím

[25] Srov. BOYD, Danah. *Je to složitější: sociální život teenagerů na sociálních sítích*. Přeložil Lukáš NOVÁK. Praha: Akropolis, 2017. ISBN 978-80-7470-165-8.s.191-193
[26] Srov. BOYD, Danah. *Je to složitější: sociální život teenagerů na sociálních sítích*. Přeložil Lukáš NOVÁK. Praha: Akropolis, 2017. ISBN 978-80-7470-165-8.s208
[27] Srov. JIRÁK, Jan a Barbara KÖPPLOVÁ. *Masová média*. 2., přepracované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0743-6.s. 13

jedincům nacházet podporu pro své sdílené obavy, zájmy, podezření. V těchto sociálních skupinách se dobře daří skupinovému myšlení, sektářství či fanatismu, uzavírajících v názorových ghettech fanoušky radikálních hnutí všech barev a odstínů tím, že jsou připraveni o nezávislou zpětnou vazbu nestejně smýšlejících lidí.[28]

Kulturní problémy nemůže vyřešit žádná technologie, naopak zpravidla takové technologie posilují již existující sociální bariéry. Již tvůrčí proces technologií bývá často bezděčně ovlivňován předsudky svých tvůrců. Nové technologie se testují v jistým způsobem omezeném prostředí, a až teprve co se produkty objeví na trhu, si lidé uvědomí, že určité aspekty konkrétní technologie vedou k upřednostňování určitých uživatelů na úkor jiných (problém technologií se zachycováním a zkreslováním lidí tmavé pleti, potíže s rozeznáváním výslovnosti apod.). [29]

5.2 Propojené domovy

Elektronický mediální prostor je významnou platformou sociokulturního dění v rámci migrace. Zásluhou novodobých komunikačních technologií, a jistě i dopravních sítí, je možné odejít ze starého domova, a přitom s ním stále udržovat těsné a intenzívní vazby. Současně je možné aktivně působit na dění v novém místě. Vznikající celosvětová síť mezilidských vazeb propojuje navzdory hranicím původní a nové domovy.[30]

Takto propojený svět umožňuje migrantům patřit do dvou i více míst zároveň a žít různými identitami a životními styly. Propojení migrace a médií vytváří globální pomyslné – představované světy. Média nabízejí nové způsoby, jak zkonstruovat pomyslné světy a identity. Díky jejich složitosti se zároveň se stírá rozdíl mezi tím, co je uvnitř a co venku, a mezi fyzickými a pomyslnými světy. Ty druhé mohou být domovem skupin či komunit, kterým zcela schází územní vymezení. Jedná se o symbolicky vymezený homogenní společenský prostor. Jejich imaginární vlast existuje díky používání konceptu národních a lingvistických identit – nacionalismu na dálku nebo zcela bez časoprostorového omezení. Geografická vzdálenost lidem nebrání aktivně se účastnit dění v lokalitě, kterou považují za

[28] Srov. NUTIL, Petr. *Média, lži a příliš rychlý mozek: průvodce postpravdivým světem*. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0716-2.s.55
[29] Srov. BOYD, Danah. *Je to složitější: sociální život teenagerů na sociálních sítích*. Přeložil Lukáš NOVÁK. Praha: Akropolis, 2017. ISBN 978-80-7470-165-8.s.189-190
[30] Srov. SPITZER, Manfred, Václav BĚLOHRADSKÝ, Martin LESKOVJAN, Jeremiáš HAVRANU, Jana KARLOVÁ, Martin SOUKUP a Jan D. BLÁHA, SOKOLÍČKOVÁ, Zdenka, ed. *Kyber a eko: digitální technologie v enviromentálních souvislostech*. Brno: Host, 2019.s.108-111

svou vlastní. Napojením na globální sítě naopak lidé mají možnost vnášet podněty do místa, v němž aktuálně žijí.[31]

Žijeme ve stále více propojeném světě, kde se migranti, rodina, přátelé a známí spojují na velké vzdálenosti. Migrace již před digitálním věkem byla praxí vytváření sítí. Ty byly vždy důležité, aby se migranti mohli rozhodnout, zda se budou stěhovat, aby mohli vybrat cíle a usadit se. Digitální věk prokazatelně může dále zvyšovat dynamiku sociálních sítí migrantů, neboť napomáhá k lepšímu využívání tzv. slabých vazeb (tzn. ostatní vazby mimo blízkého okruhu rodiny a přátel) a tudíž šancí na vyslechnutí nových informací, které jsou pro integraci zásadní. Výměna informací o pomoci a podpoře stále více spoléhá na ICT a proto i humanitární agentury zaměřují svou pozornost na tyto prostředky. Nemajetní jsou zranitelnější, neboť jsou vyloučení z informačních toků. Týká se to především environmentálních uprchlíků, kteří média mohou používat k vzájemnému dotazování na bezpečnost, sdílení aktuálních informací a poskytování pomoci, například při přípravě na cyklón (Bangladéš). Lidé odříznutí od informačních linek v izolovaných oblastech jsou obzvlášť zranitelní v případě, že dojde ke katastrofě.[32]

5.3 Podpora mizejících jazyků

V mnoha etnických menšinách je nesmírně složité udržet původní jazyk, obzvláště když není možné v tomto jazyce vzdělávat nové generace. Záleží pak pouze na občanských aktivitách a vůli v rodinách udržet tradiční jazyk před tlakem oficiálního jazyka většiny. „V čím větším počtu komunikačních sfér je jazyk užíván, tím „normálnějším“ prostředkem komunikace je a jako takový je i vnímán.“[33] V tomto ohledu svou významnou roli v nabídce komunikačních sfér dnes hraje využívání internetu, a především sociálních sítí.

[31] Srov. SPITZER, Manfred, Václav BĚLOHRADSKÝ, Martin LESKOVJAN, Jeremiáš HAVRANU, Jana KARLOVÁ, Martin SOUKUP a Jan D. BLÁHA, SOKOLÍČKOVÁ, Zdenka, ed. *Kyber a eko: digitální technologie v enviromentálních souvislostech*. Brno: Host, 2019.s.107

[32]Srov.BOAS,Ingird, Environmental change and human mobility in the digital age,*Geoforum* [online] 2017, **85**, 153-156, ISSN 0016-7185. Dostupné z https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2017.07.022

[33] Srov.ŠATAVA, Leoš. *Jazyk a identita etnických menšin: možnosti zachování a revitalizace*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2009. s 81

7. Sociální sítě jako přirozená potřeba

Při konstrukci sociálních sítí sledovali programátoři především možnosti využití internetu k většímu a také rychlejšímu propojení lidí. U dospívajících se ukázala tato potřeba spojovat se jako výrazně nenaplněná či v osobních setkáních nenaplnitelná, o čemž hovoří stále vzrůstající míra používání internetu a sociálních sítí. Pro adolescenty, kteří nezažili dobu bez internetu, se život v online prostoru stal druhou přirozeností. S tím rozdílem, že do tohoto světa je nepřivádějí rodiče, kteří se často v tomto prostředí neorientují. Ochranitelská snaha rodičů před „cizími" v reálném světě spíše nutí dospívající k emancipaci, což ve skutečnosti znamená, že se uchylují do prostoru, který jim skýtá více soukromí a svobody. V online prostředí jsou děti vystavovány novému druhu veřejné existence jako nehotové, dosud se utvářející lidské bytosti, které dosud nechápou odpovědnost spojenou s dospělostí. Dětem, které ze své povahy potřebují bezpečí skrytosti, aby mohly růst, přitěžuje toxické prostředí digitálního veřejnosti především stíráním rozdílu mezi tím, co je soukromé a veřejné.[34]

Sociální sítě a počítač chápou jako novou příležitost v životě i další kategorie lidí, kteří se cítí z různých důvodů osamělí, nebo využívají nové možnosti techniky pro sdílení graficky náročných dat. Sdílet vlastní fotografie, videa, nahrávky, ale i další neautorské obsahy z internetového prostoru je pro většinu uživatelů ta nejlákavější změna a rozšíření běžné komunikace a co víc, stává se stěžejním obsahem komunikačních aktů. Potřeba rozhovorů mezi lidmi ustupuje potřebě prezentace a sdílení vlastních příspěvků či přeposílání příspěvků jiných.

7.1 Veřejnost a dospívající

Překvapuje nás rychlost a míra, s jakou se mladí lidé zapojují do používání sociálních médií, jak rychle se staly naprosto běžnou součástí jejich každodenního života. Zdá se, že ta tím stojí odvěká snaha teenagerů o zapojení do společnosti a o autonomii, která se dnes demonstruje v rámci online veřejnosti a může být reakcí na vnímání adolescentů současnou společností. Konkrétní chování, jež je důsledkem používání nástrojů, které sociální nabízejí (přitahování pozornosti a zvyšování své viditelnosti) může vyvolávat dojem, že sociální chování dnešních teenagerů je radikálně jiné, avšak základní motivace a sociální procesy se zase tolik nezměnily. Mladí se nepokoušejí analyzovat, jak technologie proměňují svět, jen se snaží naučit se fungovat ve světě, jehož nedílnou součástí technologie jsou. Pro ně nejsou novinkou

[34] Srov. ARENDT, Hannah. *Mezi minulostí a budoucností: osm cvičení v politickém myšlení*. Přeložil Martin PALOUŠ, přeložil Tomáš SUCHOMEL. Praha: OIKOYMENH, 2019. Knihovna politického myšlení.s.192

samotné technologie, ale veřejný život, který jím tyto technologie umožňují. Jsou proto pro ně nutným předpokladem. Neuvědomují si odlišnost online veřejnosti od jiných typů veřejností.[35]

U většiny teenagerů za domnělým nezdravým vztahem k technologiím, projevujícím se velkým množstvím času stráveným na sítích, můžeme hledat posedlost kamarády a přirozenou touhu vstoupit do veřejného prostoru za účelem socializace, což je klíčový komponent procesu dospívání. Příčinou může být omezená možnost potkávat se osobně, což je výslovně problém v současné americké společnosti. Děti jsou zde společností i rodiči přesvědčováni, že nebezpečí číhá všude a se je snaží chránit, byť na úkor omezení jejich svobodného pohybu. Kromě toho ve svém nejbližším okolí znají jen málo vrstevníků vzhledem k tomu, že dochází (spíše je rodiče vozí) do škol mimo svou čtvrť. Sociální média jsou schopna pro teenagery vytvářet veřejný prostor, tedy něco, co je pro ně jinak obtížně dostupné.[36]

Adolescence je obdobím dramatického střetu protikladných tendencí v člověku, období charakteristické idealismem, plným vyjadřováním emocí, revoltou proti všemu starému a odhodláním žít jinak až do všech důsledků, i za cenu nejvyššího utrpení. Složkou individualizačního procesu tohoto vývojového období je oproštění se z psychologické závislosti na rodičích a vytvoření těsných vazeb s vrstevníky. Může zde docházet k řadě konfliktů. Například když vrstevníci jednotlivce odmítají, nebo když je jedinec na vrstevnících příliš závislý.[37]

Na přelomu 19. a 20. století na základě výzkumů psychologa G. Staneleye Halla vznikl koncept adolescence, který změnil vnímání adolescentů. Hall byl přesvědčen, že v tomto období je potřeba mladé lidi chránit, protože je tato populace díky své nezralosti zranitelná a zároveň náchylná k delikvenci. Ochrana mládeže se kromě jiného vztahovala na zákazy vycházení po určité hodině, na omezení, kde se může scházet a ke spoustě aktivit potřebuje svolení rodičů. Společnost vidí teenagery jako tvory nekontrolovaně zmítané hormony, a proto omezuje jejich svobodu jednat, čímž zasahuje do jejich zrání. Koncept adolescence je jakýmsi tlakovým hrncem, v němž se teenageři zoufale snaží získat všechna práva patřící

[35] Srov. BOYD, danah. *Je to složitější: sociální život teenagerů na sociálních sítích*. Přeložil Lukáš NOVÁK. Praha: Akropolis, 2017. s.27
[36] Srov. BOYD, danah. *Je to složitější: sociální život teenagerů na sociálních sítích*. Přeložil Lukáš NOVÁK. Praha: Akropolis, 2017. s.110
[37] Srov. MACEK, Petr. *Adolescence*. 2., upr. vyd. Praha: Portál, 2003. s.13-15

k dospělosti, aniž by plně chápali odpovědnost, která s ní souvisí. Dle této teorie jsou dnešní američtí teenageři uvězněni v systému, v němž je dospělí pod rouškou ochrany omezují. Prostor k dospívání se scvrkl na pečlivě organizované prostředí, jež má údajně prospívat jejich zájmům. V průběhu 20. století se přechodné období mezi dětstvím a dospělostí – období s omezenými právy a příležitostmi postupně prodlužovalo.

Sociální média jsou tedy místem, kde si mladí mohou nahrazovat nedostatek svobody, ale také omezený prostor k tomu, aby si poradili s klíčovými aspekty dospívání jako je sebeprezentace, navazování a udržování sociálních vazeb a vytváření uceleného náhledu na svět. Internet je pro mladé příležitostí zkontaktovat se s velkým množství lidí, seznámit se s celou škálou různorodých obsahů a přijít do styku s hodnotami a idejemi, které se liší od toho, co se jim pokoušejí vštěpovat rodiče. Není divu, že rodiče se pak pokoušejí démonizovat technologie, které mladým lidem umožňují vymknout se jejich kontrole. Stejně jako si teenageři hledají nové prostory, kde by mohli svobodně jednat, vymýšlejí dospělí nové bariéry posilované rétorikou strachu. Jednak strachu ze závislosti na internetu a dále strachu z cizích lidí, který dospělé k omezování teenagerů původně přivedl. Jedná se o nedůvěru k jiným rodinám a jejich hodnotám, kdy rodiče často reagují tím, že se snaží své děti sociálně izolovat. Strach a nedůvěra k ostatním nevede jen k oslabování svobody teenagerů, ale nenápadně ovlivňuje také uspořádání celé společnosti.[38] Přes množství prostředků a možností, jež jim rodiče nabízejí, nemohou děti prospívat, nemají-li zdravou míru kontroly nad svým životem. Potřebují se naučit provádět smysluplné volby, jinak se cítí bezmocné a mohou upadnout do pasivity a rezignace [39]

7.2 Nové příležitosti

Obliba sociálních sítí se dá tedy do jisté míry vysvětlit potřebou pocitu nezávislosti a svobodou ve virtuálním světě. Neskrývá se tedy za tím pouze nutnost sdělovat všechny své myšlenky ve 140 znacích a konzumaci jídla předcházet fotografováním. Nové kontakty s lidmi a členství v komunitách sdílejících podobné zájmy můžou být také významným zdrojem inspirace a příležitostí. Rychlost sociálních sítí zároveň předpokládá být ve správnou chvíli online a nepropást příležitosti, které by se již nemusely opakovat. Na pohotovosti,

[38] Srov. BOYD, danah. *Je to složitější: sociální život teenagerů na sociálních sítích*. Přeložil Lukáš NOVÁK. Praha: Akropolis, 2017. s.118-122

[39] Srov. William Stixrud, and Ned Johnson. DÍTĚ NA VLASTNÍ POHON Proč Svěřit Svým Potomkům Více Kontroly Nad Životem. [online]: Jan Melvil Publishing, 2018. s.5-6 http://search.ebscohost.com.ezproxyw10.svkhk.cz/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=2289843&lang=cs&site=ehost-live.

rychlých reakcích a komunikaci bude záviset jejich úspěšná kariéra, možnost získat stáž nebo lepší práci.[40]

Nejen pro teenagery je sociální síť prostředek k uspokojení sounáležitosti a ocenění. Je požehnáním pro maminky na mateřské dovolené, lidi hledající zaměstnání a další, kteří jsou z různých důvodů dočasně nebo dlouhodoběji izolováni od ostatních. Je bránou ven z osamělosti.

Sociální sítě jsou oblíbené mimo jiné proto, že na nich uživatelé mohou sdílet vlastní příspěvky. Vedle komentářů a vlastních statusů či tweetů nahrávají své fotky, vida či audiovizuální obsah. Komunikační akty touto tendencí částečně mění svůj charakter na předávání dat. Dle údajů o používání sociálních sítí v České republice sesbíraných Českým statistickým úřadem v roce 2020 něco sdílelo 38 % jednotlivců 16 letých a starších, podobný podíl žen i mužů. Z této skupiny zkoumaných používá sociální sítě nejvíce osob ve věkové kategorii 16 – 24 let. Z těch je alespoň 95 % na jedné sociální sítí. Podíly uživatelů sociálních sítí klesají s rostoucím věkem. Nejvíce uživatelů sociálních sítí mají v Dánsku s přibližně 80 % uživatelů a také Rumunsko, kde používalo sítě 60 % osob, přestože je v digitalizaci většinou na chvostu evropského žebříčku. Nejnižší hodnoty 42 % vykazovala Itálie. Rozdíl je také mezi osobami různého věku. Zatímco ve věku 16 – 24 let dosahují Češi jako Dánové ve stejném věku podobného podílu, tak v Dánsku používá sociální sítě 62 % osob z věkové kategorie 55 – 74 let, oproti tomu v Česku je to pouze 22 %.[41] Nárůst digitálně zprostředkovaných interakcí dokazuje neukojitelnou potřebu lidí po sdílení a vzájemnosti. Problematickým se ale jeví nadužívání těchto technologií, respektive pokud tyto interakce mají tendenci stávat se návykovými, a nahrazovat reálná setkávání a rozhovory.

[40] Srov. ROUSKOVÁ, Anna. *Komentář: Proč by mileniálové nemohli mít delší dětství?* [online].2017, [cit. 2021-02-28]. Dostupné z https://www.e15.cz/the-student-times/komentar-proc-by-milenialove-nemohli-mit-delsi-detstvi-1340366

[41] Údaje ČSÚ, Šetření o využívání informačních a komunikačních technologií v podnikatelském sektoru, zveřejněné 25.11.2020, dostupné z: https://www.czso.cz/csu/czso/5-pouzivani-mobilniho-telefonu-a-internetu-na-mobilnim-telefonu, [cit. 21.3.2021]

8. Změny chování

8.1 Sociální kompetence

Sociální sítě jsou jedním z prostředků, jak uspokojit základní potřebu kontaktu s našimi bližními. Specifika tohoto prostředí však vytváří podmínky pro odlišný způsob sociálního chování. Za změnou behaviorálních vzorců mládeže v prostoru sociálních sítí, jak už bylo výše zmíněno, stojí specifika virtuálního prostoru, ale také narůstající sociální nezpůsobilost mladých uživatelů. Mladiství stěží rozlišují, co se říkat může a co by se říkat nemělo, co si mohou vůči druhým dovolit a co mohou požadovat – pravděpodobně proto, že mají jen málo osobních kontaktů s druhými lidmi. Čas strávený na sociálních sítích logicky ukrajuje mladým čas pro příležitosti přímých sociálních kontaktů, které jsou nenahraditelné. Kdo své sociální kompetence získal v reálném prostředí, tomu sociální sítě uškodí jen stěží. Oproti tomu, kdo tyto příležitosti neměl a převážně sociálně žije na síti, se podstatně méně sociálně angažuje v realitě a je pravděpodobné, že jeho chování bude zaostávat za žádoucím stavem. Nové studie naznačují, že části mozku zodpovídající za sociální chování se v případech nedostatečných reálných kontaktů nevyvíjejí normálně. Zakrňování těchto částí mozku má za následek větší stres a narůstající ztrátu sebeovládání. [42]

Na základě analýzy výsledků četných výzkumů, zamířených na interpersonální komunikaci v online i offline prostředí byl formulován předpoklad, že osoby se závislostí na internetu preferují online sociální interakci, protože se vnímají jako méně sociálně kompetentní a mají pocit, že online komunikace jim umožňuje flexibilní sebeprezentaci a větší kontrolu nad informacemi, které o sobě prezentují. Offline sociální kompetence jsou zase zhoršovány následnou nadměrnou preferencí online mezilidských kontaktů, a tak dochází ke vzniku dalších problémů doma, ve škole nebo v zaměstnání. [43]

8.2 Empatie, důvěra

V osobních rozhovorech se jasněji odhalujeme jeden druhému, asi více než chceme. Osobní interakce je otevřená, a tím tak trochu děsivá. Vedením rozhovoru tváří v tvář ale vzniká intimita, rozvíjí se empatie a spolupráce. Empatie je výrazem pozornosti a lidé jsou vděční za

[42] Srov. SPITZER, Manfred. Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. Brno: Host, 2014.s.104-117

[43] Srov. Caplan, Scott. (2003). Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being. Communication Research - COMMUN RES. 30. s.632-633[cit. 2021-02-28]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/238429842_Preference_for_Online_Social_Interaction_A_Theory_of_Problematic_Internet_Use_and_Psychosocial_Well-Being

dar pozornosti. Obrazovková média narušují bezprostřední kontakt mezi lidmi – oční kontakt, gesta, tempo řeči a další sociální signály jsou důležité zkušenosti pro vývoj částí mozku, odpovědných za sociální kognici. Média jsou z definice opakem bezprostřednosti. Komunikujícímu je zde fyzickým partnerem zařízení, které způsobuje spíše vyšší míru sebestřednosti (nejčastějším motivem fotografování je selfie). Ve virtuálním světě si můžeme třídit myšlenky a nikdo nás nepřerušuje. Technologie uspokojují především soukromé potřeby a sebevyjádření. I když si to neuvědomujeme, snažíme se přiblížit našemu sebeideálu. Ačkoliv to vypadá, že se jedná o výměnu komunikace, praktikujme především kosmetiku svého já. Podle všeho narcismus roste na úkor empatie.[44]

Způsoby, kterými používáme technologie, obecně potlačují empatii. Lidé dávají přednost textovým zprávám před mezilidskou komunikací, v které se cítí zranitelnější a nemají tolik prostoru pro kontrolu interakcí jako v asynchronní komunikaci. Příkladem může být vyřízení nepříjemného rozhovoru. Při textové komunikaci víme, že se vyhneme nepříjemným či trapným pocitům, které řešení obtížných situací přináší. Naši zranitelnost z nás technika částečně snímá a snižuje tak naši empatii vůči druhým lidem. Pokles v úrovni empatie je lehce spojitelný s poklesem reálné osobní komunikace mezi lidmi. V online prostředí odpadají zábrany k bezohlednému chování, neboť s objektem své bezcitnosti nedochází ke konfrontaci tváří v tvář. Dle průzkumů Sherry Turkle čelíme vážnému ohrožení empatie, právě díky tomu, že většina lidí dává přednost komunikaci přes média před reálnou osobní interakcí. Její průzkumy zveřejňují, že 82 % Američanů udává sníženou kvalitu konverzací prostřednictvím digitálních médií.[45]

Studie o propadu empatie za posledních dvacet let uvádějí jako pravděpodobnou příčinu ústřední roli osobních technologií a médií v každodenním životě lidí. Důsledkem je dle studie to, že lidé mají výrazně méně blízkých, jímž se mohou svěřovat se svými soukromými myšlenkami a pocity. Často lidé prostě nemají čas na to, aby bližnímu nabídli pomocnou ruku a vyjádřili empatii. Rovněž narůstá násilí páchané na lidech bez domova a dalších stigmatizovaných či jinak bezbranných skupinách což hovoří o ohrožení solidarity. Velké longitudinální studie, týkající se rozvoje empatie a užívání obrazovkových médií u

[44] Srov. SPITZER, Manfred, Václav BĚLOHRADSKÝ, Martin LESKOVJAN, Jeremiáš HAVRANU, Jana KARLOVÁ, Martin SOUKUP a Jan D. BLÁHA, SOKOLÍČKOVÁ, Zdenka, ed. *Kyber a eko: digitální technologie v enviromentálních souvislostech*. Brno: Host, 2019.s.42-43

[45] Srov. William Stixrud, and Ned Johnson. DÍTĚ NA VLASTNÍ POHON Proč Svěřit Svým Potomkům Více Kontroly Nad Životem. [online]: Jan Melvil Publishing, 2018. s.113. http://search.ebscohost.com.ezproxyw10.svkhk.cz/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=2289843&lang=cs&site=ehost-live

adolescentů odhalila statisticky významně nižší míru empatie vůči rodičům a vrstevníkům v souvislosti s častějším trávením volného času před obrazovkou.[46]

Empatie si žádá čas. Podle Sherry Turkle trvá sedm minut, než se dozvíme, kam směřuje konverzace, potom lze teprve cítit rytmus a tempo druhé osoby. Sedm minut dnes sotva někdo vydrží. I pauza v konverzaci způsobí vytažení mobilního telefonu, protože je těžké snést „nudné momenty". Váhání a pauzy jsou ale součástí přirozeného rytmu konverzace. Oproti tomu sociální média nabízejí alternativu – nepřetržitou stimulaci. Schopnost se nudit je jedním z nejvýznamnějších úspěchů ve vývoji dítěte. Neurovědci odhalili, že během nudy lidský organizmus „dobíjí" své baterie. Nuda je okamžik, kdy se učíme budovat fantazii a stabilizujeme smysl sebe sama. Je to navýsost kreativní stav, kdy můžeme plnit úkoly, které jsme si sami vytyčili, místo abychom jen reagovali na podněty, které přicházejí z vnějšku. Neschopnost vydržet nudu je tedy neschopností vydržet být sám se svými myšlenkami, konfrontován vnitřní prázdnotou. Ten, kdo nemůže být sám se sebou, nemůže ani svého partnera vnímat takového, jaký opravdu je. Proměňuje ho na něco, co dává potřebnou oporu pro jeho křehkou sebeúctu. Proto být sám podporuje empatii.[47]

Jedním z nejvýznamnějších zdrojů ekonomické životaschopnosti společnosti je důvěra. Důvěra, že ostatní to s námi myslí dobře a jsou ochotní kooperovat. Tato důvěra se buduje na základě mnoha drobných interakcí na okraji naší sociální sítě – pár slov prohozených se sousedem, kolegou v práci či interakcemi s cizími lidmi – ptáme se na cestu, nakupujeme ve městě. Vyhýbáním se příležitostným sociálním interakcím přicházíme o možnost kultivovat tyto slabé sociální vazby, které drží společnost po hromadě. Čím víc jsou sociální interakce nahrazovány smartphony, tím méně lidí důvěřuje svým sousedům, cizím lidem, natož lidem jiné národnosti či jiného náboženství. Důvěru k přátelům a rodině chytré telefony nesnižují, zpřetrhávají pouze ty slabé vazby, které mají blahodárný vliv na kvalitu života a soudržnost mezi lidmi. Bohužel za cenu všudypřítomného přístupu k informacím díky elektronickým přístrojům pomíjíme příležitosti k posilování důvěry, tolik nutné pro plynulé fungování společnosti.[48]

[46] Srov. SPITZER, Manfred, Václav BĚLOHRADSKÝ, Martin LESKOVJAN, Jeremiáš HAVRANU, Jana KARLOVÁ, Martin SOUKUP a Jan D. BLÁHA, SOKOLÍČKOVÁ, Zdenka, ed. *Kyber a eko: digitální technologie v enviromentálních souvislostech*. Brno: Host, 2019.s.44

[47] Srov. TURKLE, Sherry. Wir vergessen, was uns ausmacht. *Schweizer Monat: die Autorenzeitschrift fur Politik, Wirtschaft und Kultur*. Zurich: SMH Verlag, 2017, **2017**(97), 90.[cit.24.5.2021] Dostupné z: doi:10.5169/seals - 736590

[48] Srov. SPITZER, Manfred, Václav BĚLOHRADSKÝ, Martin LESKOVJAN, Jeremiáš HAVRANU, Jana KARLOVÁ, Martin SOUKUP a Jan D. BLÁHA, SOKOLÍČKOVÁ, Zdenka, ed. *Kyber a eko: digitální technologie v enviromentálních souvislostech*. Brno: Host, 2019. s.44-45

8.3 Sebeprožívání v digitálním prostoru

Při spojení s různými lidmi prostřednictvím běžných portálů v prostředí internetu je ve hře spousta náhod, které mohou a nemusí přinést úspěch v tom, že nalezeme to, co hledáme. Fenomén nepředvídatelnosti je jedním z důvodů závislostního vlivu internetu. To je důvod, proč se sociální média vyznačují silnou přitažlivostí, a mladí musejí být takřka neustále online, mimo jiné ze strachu, aby něco (nebo někoho) nepropásli.[49]

Internet je prostředí, kde dochází ke střetu chápání člověka o vlastní realitě života a porovnávání s virtuální realitou, vytvářenou na internetu. Člověk má tendenci porovnávat své reálné zážitky a možnosti s tím, jak sebe vykreslují jiní, kteří tak činí v rozporu s realitou. Přestože všichni chápou pravidlo, že každý sebe vykresluje jen v nejlepším světle, je těžké oddělit to, co je prezentováno na sociálních médiích od skutečného světa. Každý touží po úspěchu, slávě a dokonalosti, kterou vidí právě na sociálních sítích a to přesto, že ví, že realita je jiná. Lidé, kteří se nadměrně věnují sledování „dokonalosti" v online světě, se špatně vyrovnávají s vlastními problémy v reálném životě. [50] Pokřivené obrazy v něm mohou vyvolávat pocity méněcennosti, stres, deprese a rozhodně neprospívají jeho sebevědomí.

Jednou z příčin, proč dnes mnoho lidí upřednostňuje textové zprávy nebo psaní emailů před osobní konverzací, může být moderní potřeba dokonalosti - perfektní odpovědí na perfektní otázku. Inspirativní nápady na svět však nepřicházejí dokonale, ale spíše výměnou nápadů v přirozeném rozhovoru s ostatními. Co je tedy přirozený rozhovor? „*Jde o dokonalost nedokonalého, o empatii a schopnost být spolu.*"[51] Technika, podporující kontrolu nad naší konverzací, nám dává zapomenout hodnotu neupraveného života, který je dokonalý právě ve své nedokonalosti.

Mnoho mladých si dnes svou potřebu kreativní činnosti uspokojuje právě prostřednictvím vytváření nejrůznějších příspěvků na sítích a dalších kanálech. Je to jednak součást jejich sebeprezentace, ale i způsob komunikace, a proto očekávají reakci, přesněji ocenění. Ocenění je základní lidskou potřebou, proto je emoční podpora formou lajků a pochvalných komentářů ve virtuálním prostředí žádanou komoditou. Nakolik je taková podpora účinnou alternativou k ocenění v reálném životě je sporné, obzvláště je-li požadovaná za minimální vyvinuté úsilí

[49] Srov. SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014.s.243

[50] Srov. HEID, Markham. We Need to Talk About Kids and Smartphones. *TIME Magazine* [online]. 2017, **190**(19), 42-46 [cit. 2021-02-28]. Dostupné z: http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&an=125897011&scope=site

[51] Srov. TURKLE, Sherry. Wir vergessen, was uns ausmacht. *Schweizer Monat: die Autorenzeitschrift fur Politik, Wirtschaft und Kultur*. Zurich: SMH Verlag, 2017, **2017**(97), 90.[cit.24.5.2021] Dostupné z: doi:10.5169/seals - 736590

např. za sdílení obyčejného „podařeného selfíčka“. Přestože má taková pochvala velký význam pro lidi, kteří v reálném životě z různých důvodů trpí nedostatkem pozornosti a podpory, většině dospívajících může rostoucí závislost na tomto druhu sociální podpory způsobovat vážné psychické problémy.

Mladiství mají normálně sklon se zabývat tím, co si o nich budou myslet ostatní. Ale sociální média odvracejí pozornost od vlastních prožitků (chutnal mi ten oběd?, bylo mi včera na party dobře?) k tomu, jak je budou hodnotit druzí. Dalo by se říci, že sociální sítě zbavují dítě kontroly a přenášejí ji na jeho vrstevníky. Je znepokojivé, jak jsou dnešní mladí lidé, především dívky, závislí na „hodnocení“ v rámci sociálních sítí, na počtu „přátel“, počtu „lajků“ a sledovatelů.[52]

Nejen na teenagery číhá nebezpečí závislosti na online aktivitách. V současné době dospěla generace dětí, které vyrostly na internetu. Vysokoškolští studenti, lidé žijící o samotě a maminky na mateřské dovolené jsou schopni prožít několik hodin denně na sociálních sítích. Obzvláště u ženy, kterou narození dítěte donutí k totální přestavbě životního stylu, může jít o únik z pocitu osamění, o pocit, že nikdo nedoceňuje její nasazení. Potřeba neustálého potvrzování, jak je skvělá matka a jak má skvělé děti se může stát drogou. Občas nahraná fotka dětí se lehce zvrhává ve veřejné fotoalbum všech „událostí“, které mají cíl překrýt pocit stereotypu a prozrazují, že ji mateřství nejspíš neuspokojuje tak, jak prezentuje. Pro tyto ženy je typická sebestřednost, chtějí vyprávět o sobě a svých dětech, jiní je nezajímají. Jde tu především o oboustranně výhodný obchod vzájemného vyměňování lajků.

Dle neurologů řeč a spolupráce jsou dvě dominantní potřeby našeho mozku, který na fyziologické úrovni rozhoduje tak, že tvoří nové spoje. To, co podporuje, aby se určité spoje používaly a jiné odpadly se dá vysvětlit mechanismem odměn. Ten funguje díky dopaminu, jehož vylučování v těle působí pocity slasti a euforie. Hladina dopaminu stoupá, když dostaneme odměnu, nebo když si myslíme, že ji dostaneme. Sociální sítě a jejich princip fungování dle četných experimentů vytvářejí neurologický návykový cyklus. Je prokázáno, že mnoho lidí vyhledává možnost navýšit dopamin skrze počítání počtu lajků a dalších pozitivních hodnocení „přátel“ a tak pro téměř 50 % lidí je připojení se na sítě jejich první ranní a poslední pozdně večerní aktivitou. Neurolog a filosof Martin Jan Stránský hovoří o vytrácení prožitků a pocitů štěstí v přímé souvislosti s užíváním sociálních sítí. Uvádí, že

[52] Srov. William Stixrud, and Ned Johnson. *DÍTĚ NA VLASTNÍ POHON Proč Svěřit Svým Potomkům Více Kontroly Nad Životem.* [online.]: Jan Melvil Publishing, 2018. s.111-112, http://search.ebscohost.com.ezproxyw10.svkhk.cz/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=2289843&lang=cs&site=ehost-live.

euroamerická generace mladých – ve věku 13 – 18 let má 70 % nárůst úzkosti, deprese a sebevražd než generace předchozí. Tyto děti podle objektivních parametrů a dotazníků nejsou šťastné, přestože si myslí, že šťastné jsou. [53]

8.4 Změny v mozku a multitasking

Existuje mnoho důkazů o tom, že technologie skutečně způsobuje v našem mozku změny. Plastické části mozku se mění v přímé reakci na prožité zkušenosti, takže dnešní děti mají lepší paměť na vizuální obrazy a dokážou se lépe orientovat v digitálním světě. Tento svět však změnil způsob, jakým děti zpracovávají vizuální informace, a dokonce i způsob, jakým čtou. Lineární čtení – řádek za řádkem, stránka za stránkou bez přerušování je pro každého, kdo tráví hodně času na počítači minulostí a je nahrazeno hledáním klíčových slov a odkazů (linků), s cílem generovat co nejrychleji co nejvíce informací a text se vlastně jen prolétne. To, že mozek dnešních dětí vystavený technologiím pracuje naprosto jinak, než mozek dětí předchozích generací se projevuje i tím, že spousta dětí dnes nedokáže vydržet ani minutu nudy, nebo se nespokojuje s tím, že by dělaly pouze jednu věc současně. [54]

Schopnost vykonávat více činností najednou je v dnešní době hodnocena jako efektivní a žádoucí dovednost. Je zřejmé, že lidé mohou současně dělat různé věci. Multitasking je název, který se ale vžil především v souvislosti s používáním komunikační techniky (například vyhledávání informací na počítači, poslouchání hudby a vyměňování textových zpráv s několika lidmi současně) a je vnímaný jako činnost, která usnadňuje život a šetří čas. Lidské přirozenosti ale neodpovídá řešit současně více než jednu složitou komplexní úlohu.

Multitasking je rozšířený nejen k zábavě ve volném čase, ale i v zaměstnání a na univerzitách. Je běžné, že univerzitní budovy jsou vybavené bezdrátovým internetovým připojením. Studenti tedy sedí na přednáškách se zapnutými notebooky v domnění, že je to užitečné pro úspěch v učení, a pouze malé procento z nich se během přednášek nevěnuje žádné další aktivitě. Příslušné výzkumy poukazují na to, že čím jsou dospívající mladší, tím multitaskují častěji.[55]

[53] Srov.STRÁNSKÝ, Martin Jan. Dopamin za lajk, aneb naše inteligence bude umělá. *Internetový časopis Přítomnost*, [online] 28.4.2019,[cit.24.3.2021] Dostupné z: https://www.pritomnost.cz/2019/04/28/6674/

[54] Srov. William Stixrud, and Ned Johnson. DÍTĚ NA VLASTNÍ POHON Proč Svěřit Svým Potomkům Více Kontroly Nad Životem. [online]: Jan Melvil Publishing, 2018. s.109-110 http://search.ebscohost.com.ezproxyw10.svkhk.cz/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=2289843&lang=cs&site=ehost-live

[55] Srov. SPITZER, Manfred. *Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví*. Přeložil Iva KRATOCHVÍLOVÁ. Brno: Host - vydavatelství, 2016.s. 55

Výsledky studií ale ukazují, že multitaskéři mají problémy se zpomalením reakční doby při střídání úloh a zhoršování analytického uvažování. Obrovské množství informací vyžadujících okamžitou pozornost zahlcuje pracovní paměť a jen malá část se ukládá do paměti dlouhodobé, celkově pak paměť postrádá systematičnost. Velká kognitivní zátěž způsobuje roztěkanost. Důsledkem jsou obtíže se schopností vyloučit nedůležité podněty prostředí. Přeskakování z jedné úlohy na druhou nejenže není efektivní pro zpracování informací, ale navíc kdo multitasking provozuje denně si výhledově trénuje poruchu pozornosti.[56], [57]

[56] Srov. SPITZER, Manfred. Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. Brno: Host, 2014.s.211-212

[57] Srov. ZIMBARDO, Philip G. a Nikita D. COULOMBE. *Odpojený muž: jak technologie připravuje muže o mužství a co s tím*. Přeložil Libuše ČÍŽKOVÁ, přeložil Kateřina KLABANOVÁ. Praha: Grada Publishing, 2017.s.79

9. Změny ve vztazích

V minulé kapitole bylo zmíněno, jak mění používání komunikačních technologií způsoby chování lidí, jak narůstá narcismus a upadá schopnost vcítit se do druhého. Je-li člověk zaměstnáván především sám sebou, jakou má šanci na vytváření kvalitních vztahů? Lidé jako společenští tvorové jsou prokazatelně nejšťastnější ve společenství. Protože komunikace stojí vždy na počátku každého vztahu a je bezpochyby nástrojem boje proti osamělosti, je třeba se ptát, jak technologie vstupuje do těchto procesů, je-li seznamování v internetovém prostoru jednodušší a zda může používání komunikačních technologií ovlivnit kvalitu vztahů. Život v kybernetickém světě vytváří jednodušší a předvídavější alternativu k tomu reálnému. Sebevědomí získané plněním virtuálních úloh je ale zrádné, a sledování porna má negativní vliv na motivaci k navazování partnerských vztahů. Se zvyšující se závislostí na tomto virtuálním světě mohou růst obavy z reálných sociálních kontaktů, a nejsnadnějším řešením bývá je zcela vytěsňovat.

9.1 Osamělost a sociální izolace

Ve vztahu k technologiím je důležitý čím dál častější pocit, že nás nikdo neposlouchá, přestože máme mnoho anonymních posluchačů na sociálních sítích. Internetová komunikace není skutečná konverzace, jsou to jen malé doušky získávání diskrétních kusů informací, ale nefunguje pro opravdové poznávání a vzájemné porozumění jednoho druhému. Proč tedy preferujeme textovou komunikaci před tou skutečnou? Technologie nás přitahuje nejvíce tam, kde jsme zranitelní – jsme osamělí, ale bojíme se důvěrností. Postupně očekáváme čím dál víc od technologií a méně od ostatních lidí. Technologie nám dávají iluzi společenského vztahu, ale zároveň pocit, že jde o spojení, které můžeme kontrolovat. Naše kontrola je příslibem naplnění tří rozmarů – že se můžeme zaměřit kam chceme, že budeme mít vždy publikum, a že už nikdy nebudeme muset být sami. Třetí bod je důležitý, protože nám mění psychiku. Být sám vypadá jako problém, který se musí řešit. A zde nastupuje technika. Každou minutu samoty lidé řeší připojením. Nepřetržité připojení je způsob, jak lidé sami o sobě přemýšlí – formuje nový způsob bytí – sdílím, tedy jsem. Díky technologiím definujeme sami sebe. Když nemáme připojení, necítíme se být sami sebou. Proto se připojujeme stále více – a tím se sami izolujeme.[58]

[58] Srov.TURKLE,Sherry. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York:Basic Books, 2011.

Že je člověk sociálně daleko nejpokročilejším druhem ze všech savců se projevuje neukojitelným zájmem o život jiných lidí a velkou míru účasti na něm. Zdařilé sociální kontakty jsou zdrojem „systému odměňování“ v našem mozku a nabízí nám jistý druh opojení. Osamělost naproti tomu podporuje závislostní chování, a naopak závislosti jsou zpravidla doprovázeny osamělostí.[59]

V roce 2018 provedla v Americe velká zdravotní pojišťovna Cigna průzkum, jehož cílem bylo zjistit, zda se Američané stávají osamělejšími. Zjistil, že mladší Američané častěji souhlasí s výroky jako „lidé jsou kolem mě, ale ne se mnou“. Další recenzované studie zkoumaly změny v čase ve výskytu osamělosti a sociální izolace. Výzkum zjistil, že osamělost a sociální izolace jsou pro zdraví stejně špatné a projevuje se u těchto lidí rovněž vyšší riziko úmrtí. Přestože studenti zařazení do studie hlásili pokles osamělosti v průběhu času, ve skutečnosti bylo zjištěno, že se zvyšuje procento lidí, u nichž dochází k sociální izolaci. Mnozí dále tvrdí, že mají méně důvěrníků. Nejsou to nutně lidé, na něž se Američané osobně obracejí, když potřebují pomoc. Sociálně izolovaní lidé se svými pocity osamělosti obrací na sociální média, která jejich problém řeší pouze z krátkodobého hlediska a spojení jsou spíše o kvantitě než o kvalitě.[60] Emoční podpora velmi chrání před špatným duševním zdravím. Výzkumy z roku 2018 ale upozorňují, že velmi záleží na jejím zdroji. Emoční podpora tváří v tvář je spojena jednoznačně s nižší pravděpodobností deprese než podpora založená na sociálních médiích.[61]

9.2 Vliv technologií na seznamování, textové vztahy

Za posledních deset let se v USA zhoršilo navazování vztahů. Dle průzkumu, provedeného v říjnu 2019 uvádí 65 % dosud svobodných žen jako jednu z příčin seznamování prožitou negativní zkušenost s obtěžujícím chováním. Z odpovědí zkoumané skupiny, především muži mají názor, že technologie jsou důvodem, proč je těžší nyní s někým chodit, než před deseti lety. Souvislost lze spatřovat v tom, že většina Američanů tvrdí, že pro muže je těžší vědět,

[59] Srov. SPITZER, Manfred. *Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví*. Přeložil Iva KRATOCHVÍLOVÁ. Brno: Host - vydavatelství, 2016.s.82

[60] Srov. KONRATH, Sara. Americans are becoming more socially isolated, but they’re not feeling lonelier..The CONVERSATION, May 7, 2018. [online], [cit. 4.4.2021] Dostupné z: https://theconversation.com/americans-are-becoming-more-socially-isolated-but-theyre-not-feeling-lonelier-96151

[61] Srov. SHENSA, Ariel, Jaime E. SIDANI, César G. ESCOBAR-VIERA, Galen E. SWITZER, Brian A. PRIMACK a Sophia CHOUKAS-BRADLEY. Emotional support from social media and face-to-face relationships: Associations with depression risk among young adults. Journal of Affective Disorders [online]. 2020, 260, 38-44 [cit. 9.3.2021]. ISSN 01650327. Dostupné z: doi:10.1016/j.jad.2019.08.092

jak se chovat na rande v éře hnutí MeToo.[62] Muži mají obavy z neoprávněného lynčování, nepodloženého důkazy, že se dopustili sexuálního obtěžování.

Pouze 12 % dospělých se svým partnerem seznámilo online, u lidí okolo 18 let je to již 20 %. Přesto jsou v oblibě seznamovací weby nebo aplikace a většina jejich uživatelů uvádí pozitivní zkušenosti s možností nalézt protějšek, který má podobné zájmy. Online seznamování ale podle mnoha lidí nemělo na seznamování ani vztahy žádný pozitivní ani negativní dopad.[63]

Absence osobního setkání bez mluvení a řeči těla má zásadní dopad na textový vztah, vznikající ve virtuálním světě. Tento fakt aktivuje představivost, podněcuje fantazie a zvyšuje tendenci promítat vlastní očekávání, přání a úzkosti na postavu na druhém konci online spojení. Aspekty mentálního obrazu druhé osoby spočívá více na vlastních očekáváních a potřebách než na realitě druhé osoby. Po setkání tváří v tvář s daným člověkem může být dost velkým překvapením, že se nějakým způsobem liší od vytvořených představ a očekávání. V textovém vztahu je možné přehlédnout něco v bytí osoby určitým způsobem, co při setkání v reálném světe není možné ignorovat. Někteří lidé se rozhodnou svůj vztah omezit na kyberprostor, aby jejich očekávání a naděje nebyly zmařeny, nebo se cítí bezpečněji a pohodlněji s relativní anonymitou. [64]

V kyberprostoru se projevuje dezinhibiční účinek, takže lidé se cítí více bez zábran, a sdílejí o sobě velmi osobní věci, odkrývají tajné emoce, obavy, přání a také dávají najevo neobvyklé projevy laskavosti a v důsledku toho se velmi rychle rozvíjí intimita. Na druhou stranu tento účinek může umožnit jednání, ostrou kritiku, hněv, nenávist i vyhrožování. Příliš rychle vyvinutá intimita je pak důvodem k lítosti, úzkosti a ukvapenému ukončení vztahu. Asynchronnost komunikace umožňuje naopak spontánně jednající osoby kontrolovat své impulzívní chování. Odklad odpovědi jim může pomoci během časové perspektivy zprávu zpracovat na hlubší úrovni a interpretovat méně emocionálně.[65]

[62] Hnutí MeToo je společenské hnutí, které bojuje proti sexuálnímu obtěžování a zneužívání, a kde ženy, které byly v minulosti obtěžovány, sdílí své příběhy na sociálních sítích. (poznámka autorky)

[63] Srov..BROWN,Anna, Nearly Half of U.S. Adults Say Dating Has Gotten Harder for Most People in the Last 10 Years. *Pew Research Center*, [online].August 2020 [cit. 28.2.2021]. Dostupné z: https://www.pewresearch.org/social-trends/2020/08/20/nearly-half-of-u-s-adults-say-dating-has-gotten-harder-for-most-people-in-the-last-10-years/

[64] Srov. SULER, J. The Psychology of Text Relationships. The Psychology of Cyberspace [online]. Januar 2007. [cit. 10.3.2021].Dostupné z: http://users.rider.edu/~suler/psycyber/psytextrel.html.

[65] Srov. SULER, J. The Psychology of Text Relationships. The Psychology of Cyberspace [online]. Januar 2007. [cit. 10.3.2021].Dostupné z: http://users.rider.edu/~suler/psycyber/psytextrel.html.

9.3 Vztah jako obtíž

Není již novinkou, že v prostředí univerzit je na úkor milostných vztahů vyhledávaný spíše nezávazný sex. Dle názorů studentů je to dáno extrémním zaneprázdněním mužů i žen. Technologie nabízejí jednoduchý přístup k množství lidí, mezi nimiž lze snadno nalézt jedince, kterému by vyhovovalo stejné uspořádání - na nikoho se nevázat, nikomu nic neslibovat a z ničeho se nezodpovídat. Budování milostných vztahů vyžaduje cit, jistou interakci, sdílení, vytváření důvěry a potlačování chtíče. Dá se říci, že odměna v podobě sexuálního partnera, která byla dříve výsledkem tvrdé práce a pečlivě promyšlených kroků je dnes zdarma a podobné snahy jsou jaksi zbytečné.[66]

Spokojený vztah není záležitostí, která by se dala naučit dle příručky. Je také otázkou, co si mladí dnes představují pod pojmem šťastného a naplněného vztahu a zda se touha po něm nezměnila v potřebu permanentní stimulace zábavy a dojmu, že mají všechno pod kontrolou. Mnoho mladých lidí tráví nepřiměřené množství času počítačovými hrami a sledováním porna na internetu, a to v sociální izolaci. Přitom závislost na těchto aktivitách nevzniká jen u lidí, kteří mají v životě nějaké potíže a hledají v této aktivitě únik. Tato lákadla prostě nabízí uspokojení vnitřních potřeb prosazení se a dosažení potěšení zcela přímou cestou. Potíž je v tom, že tyto zdroje virtuální stimulace jsou k dispozici 24 hodin denně, což přispívá k celkovému snižování motivace jednotlivců dosáhnout něčeho ve skutečném životě. Potom je pro ně obtížné pronikat do společenských konvencí a rozšifrovávat verbální a neverbální kódy mezilidské komunikace a důvěrnějších vztahů. Ve skutečném životě není vše tak jednoznačně předestřené a přehledně srovnané jako tomu bývá ve videohrách, mladí se cítí ztracení a nedovedou v sobě najít ani potřebu hledat vlastní cesty. Není divu, že při uspokojování své přirozenosti sahají po nejdostupnějším způsobu.[67] V souvislosti se sledováním porna byl vysledován u mužů i žen nárůst sklonů k narcismu. Sebestřednost se rozvíjí přímo úměrně k množství času sledování porna. Tito lidé pak vytěsňují zájem o okolní dění, a nemají potřebu zlepšovat život komukoliv jinému než sobě.[68]

[66] Srov. ZIMBARDO, Philip G. a COULOMBE, Nikita D. *Odpojený muž: jak technologie připravuje muže o mužství a co s tím*. Přeložil Libuše ČÍŽKOVÁ, přeložil Kateřina KLABANOVÁ. Praha: Grada Publishing, 2017.s.124

[67] Srov. ZIMBARDO, Philip G. a COULOMBE, Nikita D. *Odpojený muž: jak technologie připravuje muže o mužství a co s tím*. Přeložil Libuše ČÍŽKOVÁ, přeložil Kateřina KLABANOVÁ. Praha: Grada Publishing, 2017.s.81

[68] Srov. ZIMBARDO, Philip G. a COULOMBE, Nikita D.*Odpojený muž: jak technologie připravuje muže o mužství a co s tím*. Přeložil Libuše ČÍŽKOVÁ, přeložil Kateřina KLABANOVÁ. Praha: Grada Publishing, 2017.s.123-125

9.4 Zprostředkovaná přátelství, aneb něco za něco

Poněkud optimistické zjištění přináší německý výzkum zaměřený na stávající teorie rozvoje vztahů a výměny sociální podpory, který se snažil objasnit, jak fungují přátelství ve zprostředkovaných i nezprostředkovaných kontextech. Zjištění prokázala, že v komunikaci přes instantní média lidé, kteří byli ochotní sdělit více osobních informací svému příteli, získali v určitém časovém odstupu větší sociální podporu. Na základě této větší sociální podpory, byli zase ochotnější v budoucnu zveřejnit osobní údaje. V komunikaci tváří v tvář toto vzájemné ovlivňování nebylo prokázáno. Výzkum ale potvrzuje, že oba typy komunikací jsou úzce propojeny a pozitivní zkušenosti uživatelů se sociální podporou získanou při online setkání může zvyšovat ochotu otevřenosti při získávání přátel v osobních rozhovorech. Mobilní komunikace obecně zvyšuje mezilidskou komunikaci a poskytuje tak lidem více způsobů interakce a komunikace. S ohledem na rostoucí využití sociálních médií je důležité pochopení důsledků rozdílů v obou typech komunikací na jak rozvoj blízkých vztahů, zejména přátelství a na to, jak dnes fungují. Vysvětlení se může skrývat za specifičností kontextů, ve kterých obecně probíhá komunikace mezi přáteli. Komunikace přes instantní média jsou omezená z hlediska prostředí a probíhají na základě určité technické infrastruktury. Jsou zjevná a pozorovatelná, projevy „sebeodhalení“ a poskytnuté podpory lze sledovat, interakce jsou uloženy a archivovány. Díky vysledovatelnosti archivované komunikace si mohou uživatelé více uvědomovat, co dali a co dostali při interakci s přítelem. Osobní interakce se nearchivuje, a co do způsobu komunikace a prostoru nemá omezení. Studie naznačuje, že logika něco za něco, která je zvyklá a naučená v online kontextech má šanci změnit nastavení v komunikaci tváří v tvář. [69] Zdá se, že nás technika ještě mnohému naučí.

[69] Srov. TREPTE, Sabine, K. MASUR, Philipp a SCHARKOW, Michael. Mutual friends' social support and self-disclosure in face-to-face and instant messenger communication. Journal of Social Psychology [online]. 2018, 158(4), 430-445 [cit.13.3.2021]. ISSN 00224545. Dostupné z: doi:10.1080/00224545.2017.

10. Dospívání s telefonem a duševní zdraví

Existují přesvědčivé důkazy, že chytré telefony a sociální média mají zásadní vliv na všechny aspekty života teenagerů, od povahy jejich sociálních interakcí až po jejich duševní zdraví. Dnešní dospívající si dobu před internetem nepamatují a svět webu je v jejich životech všudypřítomný, nepostradatelný a naprosto přirozený. V této kapitole bych chtěla poukázat na závažnost výsledků výzkumů zabývajících se zjišťováním souvislostí mezi dobou strávenou na počítači či smartphonu a prožíváním subjektivní pohody, která má úzkou souvislost s duševním zdravím.

Komunikační technologie nejsou příčinou změny priorit a hodnot dnešních dospívajících, ale jsou jedním z faktorů, které tyto změny umožňují. Mladí dnes netouží po materiální nezávislosti na rodičích a nedychtí si financovat svou svobodu. Neženou se do sexuálních aktivit a řidičské oprávnění, získané ještě na střední škole pro ně není prioritou, tak jako tomu bylo ještě celkem nedávno. Dospívání, včetně přijmutí odpovědnosti za dospělost, dnešní teenageři odkládají. Zásadní roli v tom hrají posuny v ekonomice a tlak rodičů, aby děti byly doma a studovaly, neboť vzdělání je ve společnosti ceněno. Dospívající se s tímto uspořádáním zdají být srozuměni. Nepotřebují odejít z domova, aby mohli žít svůj společenský život, žijí ho na svém telefonu. Ze své psychologické závislosti na rodičích se snaží osvobodit ve virtuální sféře, kde se také pokoušejí budovat těsné vazby s vrstevníky. Jsou ve svých pokojích, sami, ale často zoufalí.[70] Sociální média skýtají mnoho příležitostí k propojování a sjednocování generací, ale jejich nadměrné používání způsobuje osamělost, depresi, úzkost, závislost, vede k nepříznivému společenskému srovnávání a tím k závisti, emocionální manipulaci uživatelů a také kyberšikaně.

Sociální média přes veškerou sílu děti spojovat v každém okamžiku, zároveň prohlubují starodávné obavy teenagerů o to, že budou vynecháni. Obzvláště u dívek, které sociální média používají častěji, narůstají pocity vyloučenosti a osamělosti, když vidí, jak se jejich přátelé nebo spolužáci scházejí bez nich. Teenageři prožívají úzkostlivá čekání na potvrzení komentářů a jsou nervózní z toho, co si lidé myslí a co řeknou. Trápí se pokud, neobdrží

[70] Srov. TWENGE, Jean M. Have Smartphones Destroyed a Generation? *The Atlantic*. 2017, **2017**(September). [cit. 2021-04-05].Dostupné z: https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/?utm_source=share&utm_campaign=share

určité množství lajků. Sociální média jsou zároveň novou platformou pro rozvoj agresivního chování, jsou častým nástrojem pro ostrakizaci ostatních jedinců.[71]

Ve virtuálním prostoru se adaptovala další forma úzkosti, vyplývající z poznání, že nám mohou chybět odměňující zážitky, které mají ostatní – strach z promeškání či FoMo – z anglického Fear of Missing out. Tato intrapersonální vlastnost, vedoucí lidi k tomu, aby měli přehled o tom, co dělají ostatní, není nová, ale velmi se rozvíjí na platformách sociálních médií, především v souvislosti s jejich problematickým používáním. U osob, které mají větší FoMo bylo zjištěno, že mají větší touhu být neustále v aktuálním obraze, co dělají ostatní, proto používají více různých účtů sociálních médií a jsou připojeni častěji. Na těchto platformách mohou lidé s vysokým FoMo číhat, aniž by riskovali nálepku „voyeur", mohou vyhledávat situace jiných lidí, aniž by se museli zapojit do interakce s nimi. [72]

Díky možností využívat internet 24 hodin denně se postupně náš reálný svět mění ve svět kybernetický, jehož lákadla nám začínají určovat na co se dívat, co sledovat a především v nás vzbuzují pocit, abychom si nenechali nic ujít. V posledních letech psychologové zkoumají dramatické změny ve vztahu člověka k technologii. Důkazy ukazují, že pouhá přítomnost telefonu způsobuje technologické rozptýlení a činí lidí méně produktivními, méně důvěryhodnými a více stresovanými. Studenti, kteří jsou během studia vyrušovaní, se učí mnohem déle. Lidé neustále kontrolují svá zařízení a dělají si starosti s přijímáním nových informací, příliš pomalou reakcí na zprávu nebo zpožděním s komentářem či lajkem na sociálních sítích. Mnoho lidí bez ohledu na věk kontroluje své smartphony každých 15 minut i méně, a jsou nervózní, pokud jim to není umožněno. Představa, že se ocitnou mimo signál nebo zařízení nebude funkční je velmi nepříjemná. V některých případech ale může tento pocit přerůst do hluboké, iracionální a nepřiměřené obavy, tzv. Nomofobie (FoBO=Fear of Being Offline), kterou se již zaobírají klinické studie jakožto situační fobií.[73]

[71] Srov. TWENGE, Jean M. Have Smartphones Destroyed a Generation? *The Atlantic*. 2017, **2017**(September). [cit. 2021-04-05].Dostupné z: https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/?utm_source=share&utm_campaign=share

[72] Srov. FRANCHINA, Vittoria; VANDEN ABEELE, Mariek; VAN ROOIJ, Antonius J.; LO COCO, Gianluca; DE MAREZ, Lieven. Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents Int. J. Environ. Res. Public Health. 2018, 15(10) 2319. [Cit. 27.4.2021] Dostupné z https://doi.org/10.3390/ijerph15102319

[73] Srov. ROSEN, Larry a Alexandra SAMUEL. Conquering Digital Distraction. *Harvard Business Review* [online]. 2015, **93**(6), 110-113 [cit. 2021-5-23]. ISSN 00178012. Dostupné z: http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=bsu&an=102794468&scope=site

Z výzkumné literatury se i do populárního tisku rozšiřují debaty o možných souvislostech mezi používáním digitálních médií a psychickou pohodou, včetně štěstí, obecné pohody a indikátorů nízké pohody, jako je deprese, sebevražedné myšlenky a pokusy o sebevraždu. Porovnání dat tří velkých studií, jedné ve Velké Británii a dvou v USA provedených po roce 2010, prokazuje souvislosti mezi prožíváním pohody a množstvím času, stráveným používáním digitálních zařízení. Při lehkém používání dosahují uživatelé maximální pohody na rozdíl od těch, kteří se aktivit v oblasti digitálních médi vůbec neúčastní. Při delším používání zařízení, než průměrně hodinu denně dochází prokazatelně k poklesu psychické pohody. Tyto výsledky naznačují, že pozitivní pocit pohody nesouvisí pouze s kvalitou online interakce na sociálních médiích, ale úroveň používání může způsobovat nedostatek času potřebného pro další aktivity, nutné pro prožívání pohody, jako je spánek, pohybové aktivity, sociální interakce tváří v tvář a další. [74]

Pravidelný dostatečný spánek je nezbytný pro správný vývoj a správnou funkci mozku. Spánková deprivace u dospívajících, kteří jsou „aktivní“ do pozdních večerních hodin a ráno nejsou k probuzení, může negativně ovlivňovat učení a synaptickou plasticitu. Je to dáno posunem spánkového cyklu a tím zkrácení potřebného odpočinku mozku. Ukázalo se, že mozek mladistvých má větší synaptickou plasticitu než mozek dospělých. Je to v tomto vývojovém období vlastně „stroj na učení“, ale zároveň je náchylnější k závislostem. [75]

Statistiky z celostátních průzkumů v USA uvádějí, že v letech 2010 – 2016 o 60 % vzrostl počet dospívajících, kteří zažili alespoň jednu depresívní epizodu. Nárůst sebevražd náctiletých také vzrostl a mezi dospívajícími dívkami dosáhl počet sebevražd podle Centra pro kontrolu a prevenci nemocí 40letých maxim. [76] Zdá se, že dospívat s telefonem není tak bezpečné, jak si myslíme.

[74] Srov. TWENGE, Jean M. a CAMPBELL, W. Keith. Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets. *Psychiatric Quarterly* [online]. 2019, **90**(2), 311-331 [cit. 2021-02-25]. ISSN 00332720. Dostupné z: doi:10.1007/s11126-019-09630-7

[75] Srov. JENSEN,Frances E.,The Power of Teen Brains,NAIS [online] 2015, [cit. 2021-02-28].Dostupné z https://www.nais.org/magazine/independent-school/fall-2015/the-power-of-teen-brains/

[76] Srov. HEID, Markham. We Need to Talk About Kids and Smartphones. *TIME Magazine* [online]. 2017, **190**(19), 42-46 [cit. 2021-02-28]. Dostupné z: http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&an=125897011&scope=site

11. Komunikační sféry a socializace

11.1 Vliv technologií na interakce v reálném životě

Proč bychom vlastně měli dávat nadále přednost bezprostřednímu fyzickému setkání? Na jednom místě totiž lidé získají daleko bohatší informace o tom, co si ti druzí doopravdy myslí a cítí. Kontakt očí sám signalizuje určitou míru intimity a důvěry. Drobné pohyby očí jsou významnými nositeli sdělení.[77] Vyvíjeli jsme se po miliony let, abychom reagovali na oční kontakt a dotyk, a sdíleli smích a skutečné věci, které jsou přímo před námi. Dnes jsou však běžně k vidění scény, kdy se mladí lidé shromažďují v parcích nebo v domech jen proto, aby tiše seděli a zírali na obrazovky. Děti mluví mezi sebou méně často nahlas. Navzájem se komentují nebo kritizují přátelům přes sociální média, zatímco sedí všichni pohromadě.[78] Být neustále dostupný komunikaci online je možné pouze na úkor komunikace tváří v tvář. Žít ve světě virtuálním pro dospívající znamená chovat se absenčně v kavárnách, na ulici, ve škole. Kdekoliv se připojí, absentují reálný svět. Být sám začíná být předpokladem pro to, být s ostatními.[79]

Přecházení mezi jednotlivými reálnými a online situacemi přináší již zmíněný koncept multitaskingu. Problémem se jeví nejen multitasking samotný, ale také to, že konverzace tváří v tvář jsou rutinně přerušovány příchozími hovory či SMS zprávami a mobilní technologie tak činí člověka „pauznutelným“ v reálném životě.[80] Známe asi všichni z vlastních zkušeností, že během rozhovoru jen i pouhá přítomnost mobilu na stole (displejem dolů) ruší diskuzi očekávaným vyrušením.

S tím souvisí i novodobý fenomén nazývaný phubbing. Jedná se o jev, kdy lidé během reálné sociální interakce s jinou osobou či osobami věnují zároveň pozornost komunikaci na smartphonu. Takové chování se stalo normalizovanou součástí každodenních interakcí. Vědci se zajímají, jak lidé chování phubbingu vnímají a docházejí ke shodným závěrům, že jednotlivci hlásí sníženou důvěru k phubberům, vnímají sníženou kvalitu rozhovoru a sníženou spokojenost ve vztahu. Jednotlivci, kteří phubbing popsali jako otravné a neuctivé

[77] Srov. GIDDENS, Anthony. *Sociologie*. Praha: Argo, 1999. str.107
[78] Srov. HEID, Markham. We Need to Talk About Kids and Smartphones. *TIME Magazine* [online]. 2017, **190**(19), 42-46 [cit.28.2.2021]. Dostupné z: http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&an=125897011&scope=site
[79] Srov.TURKLE,Sherry. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York:Basic Books, 2011.s.155
[80] Srov.TURKLE,Sherry. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York:Basic Books, 2011.s.161

chování se však sami takového jednání dopouštějí.[81] Předmětem výzkumů jsou i reakce rodičů na jejich malé děti v souvislosti s používáním telefonu. Studie potvrzují pokles rodičovské odezvy a kvality odezvy. Již pasívní používání telefonu (např. držení v ruce) je samo o sobě rušivé. K rozdělení pozornosti stačí pouhá přítomnost telefonu.[82]

11.2 Socializace v prostředí internetu

Do roku 2010 trávili již američtí teenageři ve věku 13 – 18 let na digitálních médiích v průměru sedm hodin každý den, do roku 2015 to bylo již v průměru 9 hodin. Podobná čísla byla sledována i v Německu. Vzhledem k tomu, že se sociální média stala nedílnou součástí života většiny dospívajících, je potřebné charakterizovat socializační kvality tohoto nového technologicky zprostředkovaného prostoru. Dle následujících několika příkladů získaných z analýzy údajů MTV Webových stránek *AThinLine.org,* spuštěných v roce 2010 pro mládež za účelem sdílení zkušeností s digitálním zneužíváním a získávání vzájemné zpětné vazby a podpory lze usuzovat, že nekorelují s potřebami vývoje a socializace adolescentů.

Internet a sociální média jsou chápány jako sociální prostory, kde lze nalézt protějšek pro intimní, socializačně relevantní interakci. Nabízí nové možnosti, do kterých je vkládáno velké množství důvěry ve schopnost poskytovat nové možnosti pro diskusi o ústředních otázkách osobního života. Pomocí struktur digitální interakce a jejího filtrování mají dnes lidé být schopni řídit novým způsobem komunikaci svých soukromých problémů. Interakce ale přicházejí od anonymních protějšků a jsou navíc omezeny počtem znaků, což předpokládá povrchní odpověď bez větší účasti. V porovnání s tradičními případy socializace by byla taková interakce již výrazem jejího neúspěchu. [83]

Zmíněný web samotný lze charakterizovat jako pragmatický rámec, který umožňuje a omezuje rozsah interakce specifikováním témat a možností účasti. Stránky se samy artikulují jako starostlivý protějšek. Lidé mají možnost uvádět své příspěvky s uvedeným jména, věku a pohlaví či zcela anonymně. Ostatní uživatelé pak mohou poskytovat svou veřejnou reakcí zpětnou vazbu. Tato hodnocení umožňují webu shromažďovat osobní příběhy uživatelů, aby

[81] Srov. AL-SAGGAF, Yeslam a Sarah B. O'DONNELL. Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior* [online]. 2019, **1**(2), 132-140 [cit. 28.5.2021]. ISSN 25781863. Dostupné z: doi:10.1002/hbe2.137

[82] Srov.VANDEN ABEELE, Mariek M.P., Monika ABELS a Andrew T. HENDRICKSON. Are Parents Less Responsive to Young Children When They Are on Their Phones? A Systematic Naturalistic Observation Study. *CyberPsychology, Behavior* [online]. 2020, **23**(6), 363-370 [cit. 28.5.2021]. ISSN 21522715. Dostupné z: doi:10.1089/cyber.2019.0472

[83] Srov. ZIZEK, Boris. Digital Socialization? An Exploratory Sequential Analysis of Anonymous Adolescent Internet-Social Interaction. *Human Development (0018716X)* [online]. 2017, **60**(5), 203-232 [cit. 2021-03-28]. ISSN 0018716X. Dostupné z: doi:10.1159/000479082

ostatní, kteří se nacházejí v podobné situaci, mohli najít útěchu a cestu ven ze své vlastní obtížné situace. Web tak poskytuje zásadní příspěvky formou výzev na kliknutí. Uživatelům, kteří jsou oslovení jako někdo, kdo ztratil kontrolu nad svou situací, nabízí řešení problémů jako hotový produkt. Zatímco v tradičních případech je nezbytným předpokladem procesu uzdravení překonání počátečního odporu k hledání pomoci, setkávání s jinými lidmi a rozpoznání vlastních problémů, současný web slibuje jednoduchá a rychlá řešení. Za klíčový cíl úspěšné socializace je považována autonomie – jako lidská schopnost vnímat a zvládat situace v otevřeném životě. Právě v krizových situacích se subjekt představuje jako autonomní. Je možné, že v důsledku „rutinního" technického řešení problémů prochází krizová struktura životního stylu určitým zmírněním. Čím jsou však krize ústřednější a určující, tím méně je lze řešit rutinou. Autonomie v digitálním věku má stále svůj význam.[84]

Vedle expresivity jsou lidské projevy a jednání vedeny předpokladem jednání v rámci možností, vytvořených pravidly. Na rozdíl od sociálních norem říkajících „co dělat", pravidla vytvořená praxí v novém prostoru říkají, co znamená „něco udělat". Pojem pravidla není totožný se sociální normou a konceptem očekávání. Pravidla lze potom rozlišit, zda je jejich platnost univerzální, či specifická pro danou kulturu a je nutné počítat s tím, že jejich významová struktura může mít omezenou životnost. Společnou vlastností internetové komunikace a podstatným rysem médií modifikované sociální reality je vynechávání rámování nebo otevírání interakcí. Prototypem otevírání je pozdrav. Komunikuje absenci nepřátelství a říká, že nejde pouze o výměnu informací ale o samotnou ochotu k výměně informací. Je čistou vzájemností. Další formou otevírání je klepání před vstupem do soukromého prostoru, které protistraně dává svobodu rozhodnutí k otevření. Formy praxe jako pozdrav a zaklepání jsou kritéria pro praktické rozpoznání hranic. Nejedná se sice o zásadní hranice spojené s fyzickou integritou, ale dá se hovořit o sociální či osobní hranici, jejíž respektování chrání soukromý autonomní rozsah osoby a důstojný způsob života lidské bytosti. Vynechávání vstupů již zpochybňuje platnost osobní hranice. Webová stránka *AThinLine* se zaměřuje (resp. zaměřovala do r. 2017) na tuto hranici a metaforicky hovoří o druhé sociální kůži. Iniciativa MTV *Tenká čára* ukazuje na aktuální problémovou situaci, kdy

[84] Srov.ZIZEK, Boris. Digital Socialization? An Exploratory Sequential Analysis of Anonymous Adolescent Internet-Social Interaction. *Human Development (0018716X)* [online]. 2017, **60**(5), 203-232 [cit. 2021-03-28]. ISSN 0018716X. Dostupné z: doi:10.1159/000479082

se osobní hranice dospívajících ztenčuje a je méně odolná, mladí lidé jsou pak více závislí na pozornosti ostatních.[85]

Dospívající jsou sociální skupinou, která nejrychleji integruje nové technologie do své životní praxe, a využívá inovativních a zároveň křehkých prostředků řešení sociální reality a sebe sama. Ale jsou obzvláště zranitelní vůči rizikům, které na ně v online prostředí číhají, jako například kyberšikana. Problematické je také, že mladí lidé používají svá zařízení a aplikace nejen jako výchozí a koncový bod, ale i hlavní těžiště k novým zážitkům a oblastem znalostí, což vede k devalvaci praktických znalostí a pasívnímu způsobu rekonstrukce světa. Bylo prokázáno, že základní potřeby pro vývoj a socializaci adolescentů nejsou v online prostředí naplňovány.[86]

[85] Srov.ZIZEK, Boris. Digital Socialization? An Exploratory Sequential Analysis of Anonymous Adolescent Internet-Social Interaction. *Human Development (0018716X)* [online]. 2017, **60**(5), 203-232 [cit. 2021-03-28]. ISSN 0018716X. Dostupné z: doi:10.1159/000479082

[86] Tamtéž

12. Mediovaná komunikace v transkulturní perspektivě

Je báječné komunikovat.….hlásají kampaně výrobců mobilních telefonů na přelomu tisíciletí. Problémem není vynalézt stroj, ale přimět nás všechny, abychom přijali, že se nejedná o technologický, nýbrž o kulturní pokrok. Vyvolat v nás pocit, že ho potřebujeme. Mobilizována nebyla jen technika, ale mobilizovat jsme se měli i my. Přestože důležitým tématem je stále pohovořit si, od těchto dob se něco zásadního změnilo. Mobilní telefony představují akceleraci a násobky dřívějších rozhovorů. Starý pomalý „rozhovor" se má dostat díky své rychlejší sestřenici „komunikaci" na vedlejší kolej. Osudem mobilního telefonu je dostat rozhovor do jiného světa, bohatšího a také rychlejšího. [87]

Martin Heidegger by v tomto sloganu viděl spíše - „je lidské si popovídat". Rozhovor pro něho představoval základní činnost, kterou lidé vyjadřují svou zkušenost „bytí s" tím druhým navzájem. Cosi znepokojujícího ale na kampaních výrobců je, že to lidem musí připomínat.[88]

Filosofická pravda Karla Jasperse vidí všechny lidské bytosti jako možné druhé, se kterými je naším úkolem komunikovat. Vychází z Heideggerových myšlenek o mluvení a bytí a předkládá mimořádnou vizi lidského stavu. Dá se tedy říci, že díky novým technologiím může lidstvo konečně naplnit to, po čem staří filosofové toužili, a „být samo se sebou" po celém glóbu? Možná je divné, když propagaci mobilního telefonu přičítáme filosofii, ale je to více než jen obyčejná marketingová kampaň, i když tou je jistě také.[89]

Je možné změnit celkový význam samotné komunikace? Této myšlence nahrává již samotný rozsah propojení, a na druhé straně myšlenka individuální svobody. Moci komunikovat je základním aspektem toho, že je člověk svobodný. V mobilním konceptu se svoboda dotýká i toho, že člověk má nad komunikací kontrolu – jako oddělený a odlišný jedinec. Kontrola nad komunikací znamená, že nové zařízení se doslova stává naším osobním komunikačním centrem. Atmosféru mobilizace tvoří paradox – na jedné straně je rozsah propojení a druhé straně oddělený jedinec, který usiluje o své cíle. Podle Heideggera by posluchač měl mít zkušenost s předmětem diskuse, což znamená sdílet ho s mluvčím. Nelze chápat komunikativní jednání tak, že jedna osoba naplňuje jakýsi záměr. Klíčem k pravé komunikaci

[87] Srov. MYERSON, George. *Heidegger, Habermas a mobilní telefon*. Praha: Triton, 2003. Postmodernistická setkávání. ISBN 80-7254-368-7, s.12-15
[88]Srov.MYERSON, George. *Heidegger, Habermas a mobilní telefon*. Praha: Triton, 2003. Postmodernistická setkávání. ISBN 80-7254-368-7. s. 17
[89]Srov.MYERSON, George. *Heidegger, Habermas a mobilní telefon*. Praha: Triton, 2003. Postmodernistická setkávání. ISBN 80-7254-368-7. s. 18-21

je „rozumění“, což je v kontrastu s instrumentálním jednáním nebo strategií, která obsahuje převzetí osobní kontroly a naplnění osobních cílů.[90]

Povaha technikou umožněných interakcí nám nastavuje novou přirozenost, která však ztratila mnoho z lidského rozměru komunikace a tím ovlivnila a posunula chápání společenských hodnot jako je empatie a solidarita, které se z centra mezilidských vztahů přesouvají na bedra technologií. Hrozí rozklad rodiny, lidských vztahů a lidstva samotného. Jako jednotlivci a občané demokratické společnosti jsme ohroženi, vzdáváme-li se osobních rozhovorů a nepěstujeme schopnost naslouchat, především těm, kteří nejsou jako my. Posilování demokracie neprospěje, pokud své online názory budeme formulovat tak, abychom byli zajedno s našimi sledujícími a vyhýbat se rozhovorům s lidmi, kteří mají odlišný názor. Moderní komunikační technika je nástrojem, který má potenciál posilovat diverzitu, ale už ne vzájemné pochopení a toleranci k jinakosti.

Jsou to osobní vazby, které vytvářejí sepětí mezi jedinci a díky kterým si lidé mohou uvědomovat a realizovat vzájemnou transkulturní provázanost. Je to svět vztahu „Já-Ty“, kde dochází k setkání, které v sobě implicitně nese vyznání důvěry. Výsledky této práce naznačují, že současná podoba interakcí ve virtuálním světě, naplňujících především záměry komunikujícího, nemá předpoklady pro vytváření a upevňování takových osobních vazeb. Privilegovaným a nejintenzivnějším místem dialogu pro sbližování světů není sám jazyk či řeč, a tím méně pak jejich mediovaná verze, ale tvář druhého a její obnaženost, ubohost a bezbrannost. *„Ve tváři se zjevuje osoba. Tvář nám odhaluje skutečnost, že jsem zodpovědný za druhého“.*[91] Důstojnost osoby, která vyplývá ze zodpovědnosti za druhého v rámci vztahu „Já-Ty“ je zásadní pro budování lidské vzájemnosti a transkulturní jednoty, a je také předpokladem smysluplnosti komunikace jako takové. V dialogu mezi osobami, kde lze pocítit vzájemné sepětí a odpovědnost za druhého, se teprve člověk může stát sám sebou.[92] Ocitáme se v zajetí technologie, která nám slibuje, že nás osvobodí. S invencemi a inovacemi však nepřicházejí stroje, ale lidé, kteří motivovaně využívají svůj intelekt k tomu, aby rozpoznali šance, zamezovali rizikům a svou aktivitou vytvářeli nové sociální poměry. Člověka nezachrání počítač, ale jen člověk .[93]

[90] Srov.MYERSON, George. *Heidegger, Habermas a mobilní telefon*. Praha: Triton, 2003. Postmodernistická setkávání. ISBN 80-7254-368-7. s.25-29
[91] BURDA, František. *Za hranice kultur: transkulturní perspektiva*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2016.s.158
[92] Srov. BURDA, František. *Za hranice kultur: transkulturní perspektiva*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2016.s.156-160
[93] Srov. KÜNG, Hans. *Světový étos: projekt*. Zlín: Archa, 1992. s.40

13. Závěr

21. století přináší nejdramatičtější změny pro lidstvo od jeho zrodu. Nové technologie, které nastupují, fungují jako dvousečný meč. Technologicko-vědecké pokroky nám sice zlepšují život, ale proměna do umělé formy komunikace zasahuje do evolučních schopností našeho mozku. Nebezpečí, které číhá v digitálním světě mnohdy nedokáže rozeznat ani dospělý, natož pak nezletilé dítě. Nadměrné používání těchto technologií má negativní dopad na vývoj a učení, na vztahy a také na samotnou komunikaci. Co nám přináší digitalizace naší komunikace? Dostupnost 24 hodin denně, tisíce přátel, které vlastně ani neznáme a jejichž zprávy se k nám dostanou v závislosti na nějakém přístroji. Přístroji, který toho sice hodně umí, ale zároveň nám říká ve dne v noci, co máme dělat. Je to fenomén, jehož vedlejší účinky jsou nedostatečné vzdělání způsobené nedostatkem spánku a roztěkaností, nadváha způsobená nedostatkem pohybu, úzkosti a deprese, způsobené ztrátou empatie a osamělosti, chronický stres způsobený nepřetržitou kontrolou. Ponoření se do upřednostňovaného virtuálního prostoru slouží jako jakýsi obranný štít, který vytlačuje pochyby o našem egu a také vše, co se s ním neslučuje. Technologie nám dávají pocit, že máme vše pod kontrolou a za samozřejmost považujeme nárok na rozptýlení a okamžité uspokojení.

Za masové rozšíření moderních komunikačních technologií je odpovědná velká oblíbenost sociálních sítí a všeobecně internetové komunikace, které nepochybně vyplývají z přirozených potřeb lidí po vzájemném propojení. Přestože původní záměr konstruktérů sociálních sítí byl tyto potřeby naplnit, je otázkou, zda přes obrovský nárůst komunikačního šumu lidé mezi sebou na lidské úrovni komunikují více a zda používání sítí nevede spíše k atomizaci a hloupnutí společnosti. Ukazuje se, že nástroj pro komunikaci jedinců a skupin, který má vést k větší propojenosti lidí, paradoxně vede k poklesu sociálního zapojení. Komunikační technologie jsou konstruovány tak, aby nahradily to, co nám chybí, a abychom mohli pěstovat vztahy tak, jak chceme. Technika nám dává pocit, že máme více příležitostí než ve skutečném světě. Nejistota a specifický druh napětí v osobním setkání odpadá, nikdo nám neskáče do řeči, máme čas si v klidu svou interakci rozmyslet, můžeme vyjevit a prezentovat cokoliv potřebujeme jakémukoliv publiku bez toho, abychom byli nuceni někomu naslouchat. Ale nebude v budoucnosti pro nás skutečný život již jen zklamáním? Změna komunikačních zvyklostí v sobě nenese jen otázku, nakolik se programátorům podařilo naplnit záměry naučit počítač myslet tak, jak myslí lidé, ale zda jednou v budoucnu bude ještě člověk schopen myslet jinak než počítač.

Nelze popřít, že člověk moderní doby je s technologiemi nerozlučně spjat a vkládá do nich čím dál víc svých nadějí. Věda nezahálí a nebude dlouho trvat a budeme v našich domovech vítat robotické technologie, které budou nejen našimi pomocníky, ale i společníky. Postupně si budeme zvykat na myšlenku, že od strojů můžeme očekávat více než od lidí, protože za nás vyřeší i mezilidské problémy. Soužití s roboty bude bezkonfliktní, navodí nám iluzi intimity, společenského života i konverzace. Stroje nám budou nám sice naslouchat, ale nebudou rozumět tomu, co říkáme. Budeme-li však utíkat od konverzace s lidmi, ztratíme schopnost sebereflexe. Technologie nám umožňují spojování, ale skutečný vztah je založený na opravdovém vnímání toho druhého. Vztahy, které si člověk buduje, a které jsou důležité pro vytváření skutečně propojeného světa, jsou založené nejen na naslouchání, ale i na porozumění a důvěře. Existující sociální bariéry a předsudky nezmizí na hranici virtuálního prostoru spolu s naší hmotnou existencí, jsou v našich myslích a v digitálním světě jsou tyto hotové vzorce jen posilovány.

Propojený svět nevznikne z atomizovaných jedinců s neomezenými možnostmi předávání informací, může být jen výsledkem neustálé kultivace komunikace v osobní rovině. V současné době jsou digitalizací díky globální konkurenci postiženy všechny kultury a společnosti. Rychlost, kterou se tato globální změna odehrála, nemá obdoby, a proto jsou na místě varovné hlasy vědců, lékařů i filosofů, jejichž záměrem jistě není usilovat o vymýcení techniky z lidských životů, ale poukázat na důsledky, které se pojí s neuváženou volbou vyměnit svůj reálný život za jednodušší a pohodlnější život v kyberprostoru.

14. Použité zdroje

Tištěné zdroje

ARENDT, Hannah. *Mezi minulostí a budoucností: osm cvičení v politickém myšlení*. Přeložil Martin PALOUŠ, přeložil Tomáš SUCHOMEL. Praha: OIKOYMENH, 2019. Knihovna politického myšlení. ISBN 978-80-7298-368-1.

BOYD, danah. *Je to složitější: sociální život teenagerů na sociálních sítích*. Přeložil Lukáš NOVÁK. Praha: Akropolis, 2017. ISBN 978-80-7470-165-8

BURDA, František. *Za hranice kultur: transkulturní perspektiva*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2016. ISBN 978-80-7325-402-5.

CORETH, Emerich. *Co je člověk?: Základy filozofické antropologie*. Přeložil Bohuslav VIK. Praha: Zvon, 1994.ISBN 80-7113-098-2

GIDDENS, Anthony. *Sociologie*. Praha: Argo, 1999. ISBN 80-7203-124-4

JANOUŠEK, Jaromír. *Psychologické základy verbální komunikace: projevy psychických funkcí ve verbální komunikaci, významová dynamika a struktura komunikačního aktu, komunikace písemná, ženská, mužská, virtuální, vnitřní kooperace a vnitřní řeč ve verbální komunikaci*. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4295-3.

JIRÁK, Jan a Barbara KÖPPLOVÁ. *Masová média*. 2., přepracované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0743-6.

KÜNG, Hans. *Světový étos: projekt*. Zlín: Archa, 1992. ISBN 80-900249-4-7.

LÉVY, Pierre. *Kyberkultura: zpráva pro Radu Evropy v rámci projektu "Nové technologie: kulturní spolupráce a komunikace"*. V Praze: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0109-5.

MACEK, Petr. *Adolescence*. 2., upr. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 9788071787471.

MCLUHAN, Marshall. Jak rozumět médiím: extenze člověka. Praha: Odeon, 1991. Eseje (Odeon). ISBN 80-207-0296-2.

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.

SPITZER, Manfred, Václav BĚLOHRADSKÝ, Martin LESKOVJAN, Jeremiáš HAVRANU, Jana KARLOVÁ, Martin SOUKUP a Jan D. BLÁHA, SOKOLÍČKOVÁ, Zdenka, ed. *Kyber a eko: digitální technologie v enviromentálních souvislostech*. Brno: Host, 2019. ISBN 978-80-7577-613-6.

ŠATAVA, Leoš. *Jazyk a identita etnických menšin: možnosti zachování a revitalizace*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2009. ISBN 978-80-86429-83-0.

ŠMAHEL, David. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton, 2003. Psychologická setkávání. ISBN 80-7254-360-1.

TURKLE, Sherry. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York: Basic Books, 2011.ISBN 9780465093656

VYBÍRAL, Zbyněk. *Psychologie komunikace*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-387-1.

ZIMBARDO, Philip G. a. COULOMBE, Nikita D. *Odpojený muž: jak technologie připravuje muže o mužství a co s tím*. Přeložil Libuše ČÍŽKOVÁ, přeložil Kateřina KLABANOVÁ. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-247-5797-1.

Internetové zdroje

AL-SAGGAF, Yeslam a Sarah B. O'DONNELL. Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior* [online]. 2019, **1**(2), 132-140 [cit.28.5.2021]. ISSN 25781863. Dostupné z: doi:10.1002/hbe2.137

BOAS,Ingird, Environmental change and human mobility in the digital age,*Geoforum*, [online]. 2017, **85**, 153-156, ISSN 0016-7185. Dostupné z https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2017.07.022

BROWN,Anna, Nearly Half of U.S. Adults Say Dating Has Gotten Harder for Most People in the Last 10 Years. Pew Research Center [online], August 2020. [cit. 28.2.2021]. Dostupné z: https://www.pewresearch.org/social-trends/2020/08/20/nearly-half-of-u-s-adults-say-dating-has-gotten-harder-for-most-people-in-the-last-10-years/

FRANCHINA, Vittoria; VANDEN ABEELE, Mariek; VAN ROOIJ, Antonius J.; LO COCO, Gianluca; DE MAREZ, Lieven. Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents *Int. J. Environ. Res. Public Health* [online]. 2018, **15**(10) 2319. [cit. 27.4.2021] Dostupné z https://doi.org/10.3390/ijerph15102319

HEID, Markham. We Need to Talk About Kids and Smartphones. *TIME Magazine* [online]. 2017, **190**(19), 42-46 [cit. 26.6.2021]. ISSN 0040781X. Dostupné z: http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&an=125897011&scope=site

JENSEN, Frances E.,The Power ofTeen *Brains*, *NAIS* [online]Fall 2015, [cit.28.2.2021].Dostupné z https://www.nais.org/magazine/independent-school/fall-2015/the-power-of-teen-brains/

KAISA, Emodži nebo angličtina – co z toho má budoucnost? *EF – GO*[online] 20.1.2020. [cit. 9.6.2021] Dostupné z: https://www.ef-czech.cz/blog/language/emodzi-nebo-anglictina/

KONRATH, Sara. Americans are becoming more socially isolated, but they're not feeling lonelier.*The CONVERSATION*. [online]May 7, 2018. [cit.4.4.2021] Dostupné z: https://theconversation.com/americans-are-becoming-more-socially-isolated-but-theyre-not-feeling-lonelier-96151

ROSEN, Larry a Alexandra SAMUEL. Conquering Digital Distraction. *Harvard Business Review* [online]. 2015, **93**(6), 110-113 [cit. 23.5.2021]. ISSN 00178012. Dostupné z: http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=bsu&an=102794468&scope=site

SHENSA, Ariel, SIDANI Jaime E., ESCOBAR-VIERA César G., SWITZER, Galen E., PRIMACK Brian A. a CHOUKAS-BRADLEY, Sophia. Emotional support from social media and face-to-face relationships: Associations with depression risk among young adults. *Journal of Affective Disorders* [online]. 2020, 260, 38-44 [cit. 9.3.2021]. ISSN 01650327. Dostupné z: doi:10.1016/j.jad.2019.08.092

STIXRUD William, and JOHNSON Ned. *DÍTĚ NA VLASTNÍ POHON Proč Svěřit Svým Potomkům Více Kontroly Nad Životem*. [online]: Jan Melvil Publishing, 2018. ISBN 9788075550668. http://search.ebscohost.com.ezproxyw10.svkhk.cz/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=2289843&lang=cs&site=ehost-live.

STRÁNSKÝ, Martin Jan. Dopamin za lajk, aneb naše inteligence bude umělá, *Přítomnost* [online]. 28.4.2019 [cit.24.3.2021] Dostupné z: https://www.pritomnost.cz/2019/04/28/6674

SULER, J. The Psychology of Text Relationships. *The Psychology of Cyberspace* [online]. Januar 2007. [cit. 10.3.2021].Dostupné z: http://users.rider.edu/~suler/psycyber/psytextrel.html.

TREPTE, Sabine, K. MASUR, Philipp a SCHARKOW, Michael. Mutual friends' social support and self-disclosure in face-to-face and instant messenger communication. *Journal of Social Psychology* [online]. 2018, **158**(4), 430-445 [cit.13.3.2021]. ISSN 00224545. Dostupné z: doi:10.1080/00224545.2017.1398707

TURKLE, Sherry. Wir vergessen, was uns ausmacht. *Schweizer Monat: die Autorenzeitschrift fur Politik, Wirtschaft und Kultur*. Zurich: SMH Verlag, [online]. 2017, **2017**(97), 90.[cit.24.5.2021]. Dostupné z: doi:10.5169/seals – 736590

TWENGE, Jean M. a CAMPBELL, W. Keith. Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets. *Psychiatric Quarterly* [online]. 2019, **90**(2), 311-331 [cit. 25.2.2021]. ISSN 00332720. Dostupné z: doi:10.1007/s11126-019-09630-7

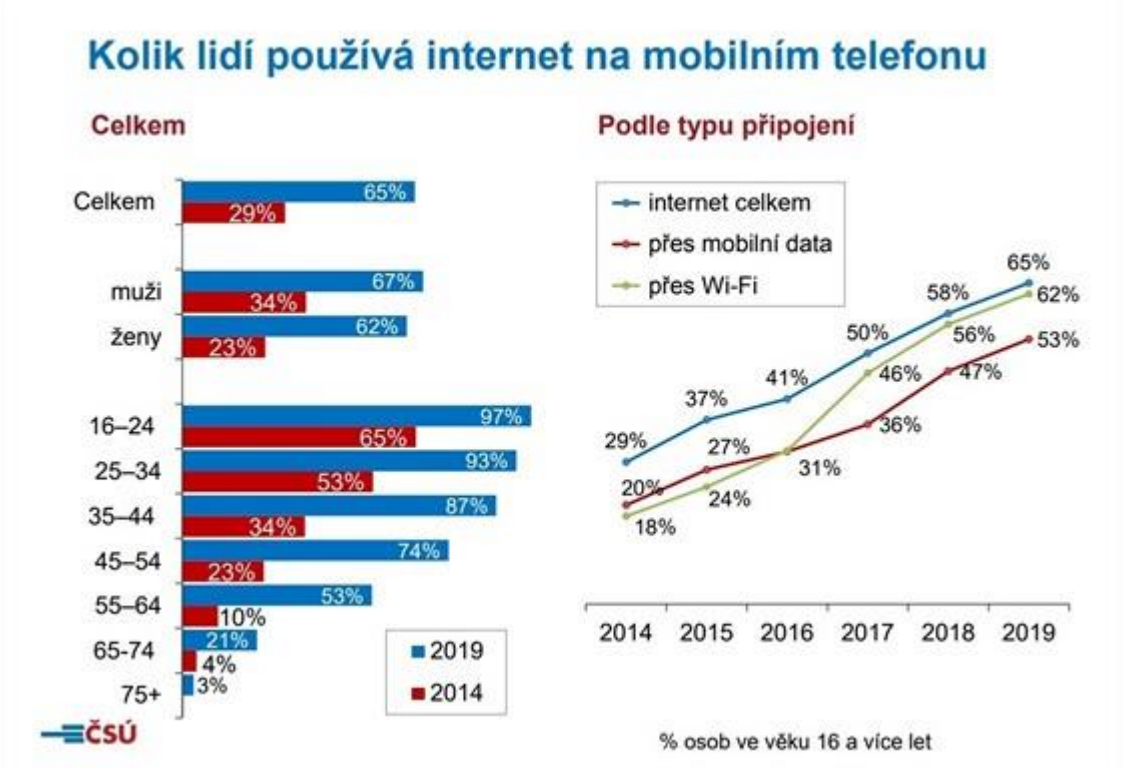
TWENGE, Jean M. Have Smartphones Destroyed a Generation? *The Atlantic*. [online]. 2017, **2017**(September). [cit. 5.4.2021].Dostupné z: https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/?utm_source=share&utm_campaign=share

VANDEN ABEELE, Mariek M.P., Monika ABELS a Andrew T. HENDRICKSON. Are Parents Less Responsive to Young Children When They Are on Their Phones? A Systematic Naturalistic Observation Study. *CyberPsychology, Behavior* [online]. 2020, **23**(6), 363-370 [cit. 28.5.2021]. ISSN 21522715. Dostupné z: doi:10.1089/cyber.2019.0472

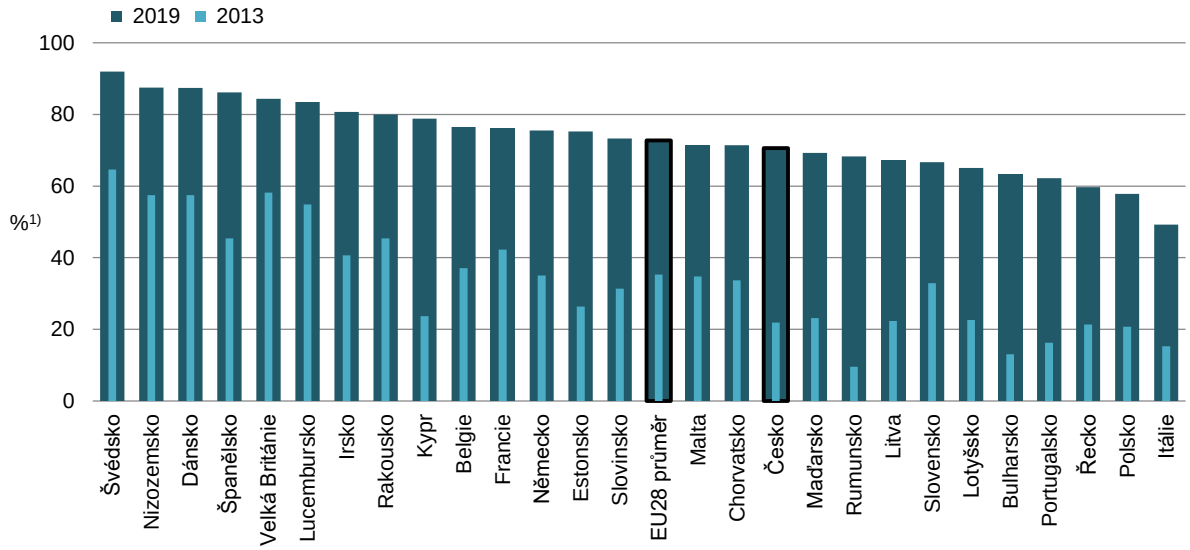
ZIZEK, Boris. Digital Socialization? An Exploratory Sequential Analysis of Anonymous Adolescent Internet-Social Interaction. *Human Development* (0018716X) [online]. 2017, **60**(5), 203-232 [cit. 28.3.2021]. ISSN 0018716X. Dostupné z: doi:10.1159/000479082

P ř í l o h y

Statistiky:



Osoby v zemích EU používající internet na mobilním telefonu, 2013 a 2019



[1)] Podíl z celkového počtu osob ve věku 16-74 let v daném státě

Zdroj: Eurostat, 2020

Osoby v ČR používající sociální sítě

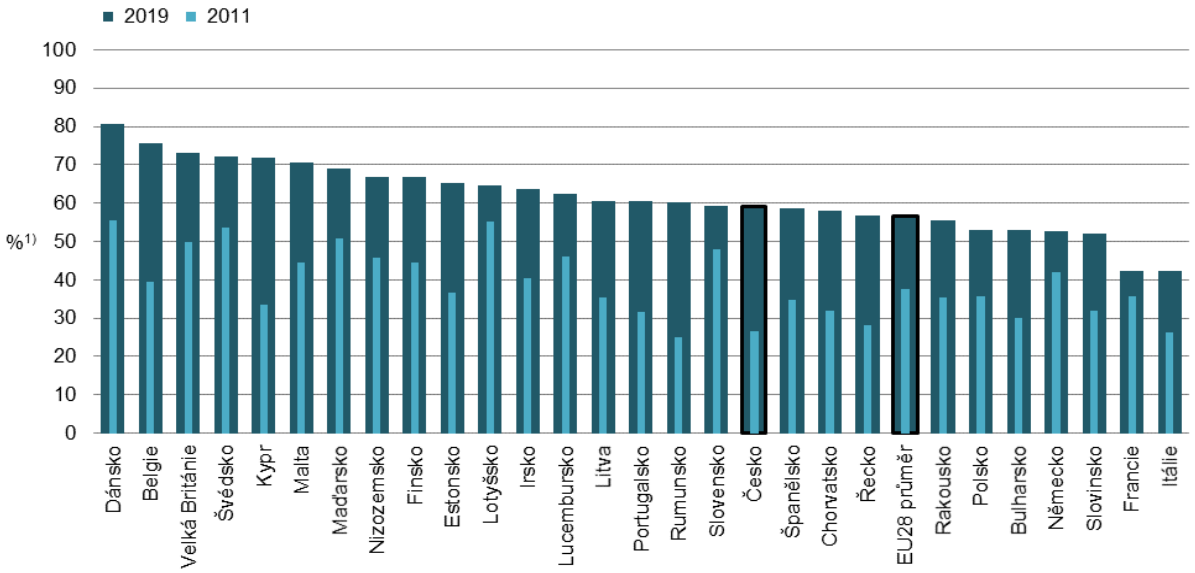
%[1)]

	2010	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Celkem 16+	**9,4**	**37,4**	**41,4**	**44,3**	**51,0**	**54,0**	**53,8**
Celkem 16-74	10,1	40,7	45,1	48,3	55,6	59,0	59,0
Pohlaví							
Muži 16+	10,5	37,6	40,7	44,7	49,4	53,1	52,6
Ženy 16+	8,3	37,3	42,1	43,9	52,6	54,8	55,0
Věková skupina							
16–24 let	30,6	88,7	91,4	93,2	97,0	96,2	95,1
25–34 let	16,2	72,3	77,8	78,8	89,8	89,9	89,8
35–44 let	7,2	46,9	53,0	59,0	69,3	73,5	74,3
45–54 let	4,5	23,9	33,0	38,8	45,5	55,9	56,1
55–64 let	1,2	10,1	14,1	19,4	27,2	31,3	31,5
65+	0,4	3,3	4,9	5,1	7,8	9,0	9,4
Vzdělání (25-64 let)							
Základní	2,6	15,7	23,6	28,3	40,6	44,3	41,8
Střední bez maturity	4,0	30,3	35,0	39,4	48,2	54,3	55,6
Střední s maturitou + VOŠ	10,3	43,9	53,2	56,3	63,5	68,0	68,3
Vysokoškolské	13,7	55,3	60,0	62,8	74,3	75,3	73,5
Ekonomická aktivita (16+)							
Zaměstnaní	9,3	43,3	49,2	53,6	61,1	65,8	66,0
Nezaměstnaní	7,7	39,3	43,4	46,0	56,1	55,5	62,1
Ženy v domácnosti*	12,9	67,4	72,1	76,2	89,4	88,7	88,4
Studenti	34,6	93,3	94,0	94,6	98,2	97,9	96,7
Starobní důchodci	0,4	3,8	5,5	5,8	9,3	10,4	10,1
Invalidní důchodci	3,5	16,3	23,8	26,0	36,5	33,6	33,2

[1)] Podíl z celkového počtu osob v dané socio-demografické skupině

* Zahrnuje i ženy (popř. muže) na rodičovské či mateřské dovolené
Zdroj: Český statistický úřad, 2020

Osoby v zemích EU používající sociální sítě



[1)] Podíl z celkového počtu osob ve věku 16-74 let v daném státě
Zdroj: Eurostat, 2020