

**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Provozně ekonomická fakulta**

**Katedra jazyků**



**Bakalářská práce**

**Výpočetní technika jako faktor ovlivňující strukturu  
volného času**

**Martin Škyta**

© 2024 ČZU v Praze



## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Martin Škyta

Informatika

Název práce

**Výpočetní technika jako faktor ovlivňující strukturu volného času**

Název anglicky

**Information Technology as a Factor Influencing Free Time Structure**

---

### Cíle práce

Cílem této práce je identifikace tradičních a digitálních aktivit, kterými lidé tráví svůj volný čas, a zhodnocení jejich vývoje v průběhu posledních 30 let v čase i podle věku.

Práce dále hodnotí dopad digitálních aktivit v průběhu volného času na sociální interakce, následně pak hodnotí pozitiva i negativa vypsanych kritérií. Na základě výsledků navrhuje možné zlepšení situace.

### Metodika

Práce bude dělena na dvě části – teoretickou a praktickou.

Teoretická část bude věnována, s využitím odborných publikací, knižních internetových, vymezení základních pojmů jako volný čas a čas mimopracovní, aktivní a pasivní využívání volného času apod. Bude zahrnovat i analýzu struktury volnočasových aktivit v čase, tedy zhruba před 25 až 30 lety, k čemuž budou využity informace z ČSÚ a Sociologického ústavu AV ČR.

Praktická část bude spočívat v dotazníkovém šetření, následném zpracování výsledků za použití statistických metod a dále pak v jejich vzájemném porovnání a interpretaci s ohledem na cíle práce.

## **Doporučený rozsah práce**

30 – 40

## **Klíčová slova**

volný čas, digitální technologie, internet, pozitivní a negativní vliv technologie, společenská interakce, kvalita života

---

## **Doporučené zdroje informací**

CARR, N. 2017, Nebezpečná mělčina – jak internet mění náš mozek, Praha: Dauphin, 320 s. ISBN 978-80-7272-780-3.

CIALDINI, R B. 2023, Nové zbraně vlivu, Brno: Zoner Press, 512 s. ISBN 978-80-7555-181-8.

KOŽÍŠEK, M., PÍSECKÝ, V. 2016. Bezpečně na internetu – průvodce chováním ve světě online. Praha: Grada Publishing. 176 s. ISBN: 978-80-247-55

NEWPORT, C. 2019, Digitální minimalismus, Brno: Zoner Press, 232 s. ISBN 978-80-7555-088-0.

SPITZER, M. 2014, Digitální demence : jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. Brno: Host, 343 s. ISBN 978-80-7294-872-7.

---

## **Předběžný termín obhajoby**

2023/24 LS – PEF

## **Vedoucí práce**

Ing. Ivan Hrbek

## **Garantující pracoviště**

Katedra jazyků

Elektronicky schváleno dne 15. 6. 2023

**PhDr. Mgr. Lenka Kučírková, Ph.D.**

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 3. 11. 2023

**doc. Ing. Tomáš Šubrt, Ph.D.**

Děkan

V Praze dne 15. 03. 2024

### **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci "Výpočetní technika jako faktor ovlivňující strukturu volného času" jsem vypracoval samostatně pod vedením vedoucího bakalářské práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu použitých zdrojů na konci práce. Jako autor uvedené bakalářské práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušil autorská práva třetích osob.

V Praze dne 15.3.2024

---

## **Poděkování**

Rád bych touto cestou poděkoval panu Ing. Ivanu Hrbkovi jako řádnému vedoucímu mé bakalářské práce za jeho pomoc, přínos a rady k práci. Taktéž bych chtěl poděkovat své rodině a kamarádům za nepřetržitou podporu při tvorbě práce.

# Výpočetní technika jako faktor ovlivňující strukturu volného času

## Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá analýzou vlivu digitálních technologií na strukturu volného času. Hlavním cílem je posoudit, jak digitalizace a dostupnost technologií ovlivňují způsoby, jakými lidé tráví svůj volný čas, a zjistit, zda tyto změny přináší spíše pozitivní či negativní dopady na kvalitu jejich života. Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou.

Teoretická část práce shrnuje přehled základních pojmů souvisejících s tématem, jako je například čas volný a mimopracovní nebo aktivní a pasivní využívání volného času. Tato část se opírá o odbornou literaturu, internetové zdroje a články.

Praktická část je zaměřena na analýzu dat získaných dotazníkovým šetřením, které zkoumá, jak jednotlivci různých věkových kategorií využívají svůj volný čas a jaké jsou jejich preference v dnešní digitální době. Práce na základě získaných výsledků odhaluje trendy ve využívání volného času a poskytuje pohled na to, jak digitální technologie ovlivňují mezilidské vztahy a sociální chování.

**Klíčová slova:** volný čas, digitální technologie, internet, pozitivní a negativní vliv technologií, společenská interakce, kvalita života

# **Information Technology as a Factor Influencing Free Time Structure**

## **Abstract**

This bachelor's thesis examines the impact of digital technologies on the structure of leisure time. The primary objective is to assess how digitization and the availability of technologies influence the ways in which people spend their free time and to determine whether these changes bring more positive or negative effects on the quality of their lives. The thesis is divided into two parts: theoretical and practical.

The theoretical part of the thesis provides an overview of basic concepts related to the topic, such as leisure and non-work time or active and passive use of leisure time. This section is based on scholarly literature, internet sources, and articles.

The practical part focuses on the analysis of data obtained from a questionnaire survey, which explores how individuals of various age groups utilize their leisure time and what are their preferences in today's digital age. Based on the results obtained, the thesis reveals trends in leisure time utilization and offers insights into how digital technologies affect interpersonal relationships and social behavior.

**Keywords:** free time, digital technology, internet, positive and negative impact of technologies, social interaction, quality of life



# Obsah

<b>1 Úvod.....</b>	<b>11</b>
<b>2 Cíl práce a metodika .....</b>	<b>12</b>
2.1 Cíl práce .....	12
2.2 Metodika .....	12
<b>3 Teoretická část práce .....</b>	<b>13</b>
3.1 Čas mimopracovní .....	13
3.2 Čas volný.....	13
3.2.1 Změna způsobu využívání volného času .....	14
3.2.2 Dopad růstu IT .....	15
3.3 Aktivní a pasivní využití volného času .....	16
3.3.1 Aktivní využití .....	17
3.3.2 Pasivní využití.....	17
3.4 Chování ve světě online .....	18
3.4.1 Využívání internetu.....	18
3.4.2 Sociální sítě.....	19
3.4.3 Nebezpečné praktiky na internetu.....	20
3.4.4 Základní ochrana.....	22
3.5 Strukturní analýza volnočasových aktivit .....	23
3.5.1 Využívání v dobách dřívějších .....	24
3.5.2 Využívání v současnosti .....	25
<b>4 Praktická část práce.....</b>	<b>27</b>
4.1 Vývoj digitálních technologií v ČR .....	27
4.2 Komunikační zařízení .....	28
4.3 Počítače .....	29
4.4 Internet .....	30
4.5 Dotazníkové šetření.....	32
<b>5 Zhodnocení a doporučení .....</b>	<b>48</b>
<b>6 Závěr.....</b>	<b>50</b>
<b>7 Seznam použitých zdrojů .....</b>	<b>51</b>
<b>8 Seznam obrázků, tabulek, grafů a zkratk.....</b>	<b>54</b>
8.1 Seznam obrázků .....	54
8.2 Seznam tabulek .....	54
8.3 Seznam grafů.....	54
8.4 Seznam použitých zkratk.....	55

<b>Přílohy .....</b>	<b>56</b>
Příloha 1 – dotazníkové šetření .....	56

# 1 Úvod

Současná doba se vyznačuje neustálým vývojem elektroniky a informačních technologií, které zásadně ovlivňují každodenní život jedinců. Moderní technologie zasahují především do pracovních životů, avšak významně ovlivňují i způsob, jakým lidé tráví svůj volný čas. V porovnání s ohlédnutím o několik desetiletí zpět došlo k přesunu od tradičních volnočasových aktivit k stolním počítačům, notebookům, internetu a mobilním telefonům s tablety jako hlavním zdrojům zábavy.

Úvod do tématu stanovuje rámec pro další zkoumání, které se opírá o analýzu dostupné literatury, výzkumných studií a vlastního dotazníkového šetření. Cílem je nejen analyzovat stávající situaci, ale také poskytnout pohled na to, jak se volnočasové aktivity jedinců vyvíjely a jakou roli v tom hrají moderní technologie. Práce se zaměřuje na identifikaci trendů v digitálním využívání volného času a snaží se odpovědět na otázku, zda jsou tyto změny prospěšné či spíše představují novou formu závislosti. Tato forma změny je pro lidi v době současné digitalizace sice přirozená a přináší velkou spoustu nových možností, ale také obavy ohledně toho, jak se tím mění celková struktura využívání našeho volného času.

## **2 Cíl práce a metodika**

### **2.1 Cíl práce**

Cílem této práce je identifikace tradičních a digitálních aktivit, kterými lidé využívají svůj volný čas, a zhodnocení jejich vývoje v průběhu posledních 30 let v čase i podle věku.

Práce dále hodnotí dopad digitálních aktivit v průběhu volného času na sociální interakce, následně pak pozitiva i negativa vypsanych kritérií. Na základě výsledků navrhuje možné zlepšení situace.

### **2.2 Metodika**

Práce je dělena na dvě části – teoretickou a praktickou.

Teoretická část je věnována, s využitím knižních a internetových odborných publikací, vymezení základních pojmů jako volný čas a čas mimopracovní, aktivní a pasivní využívání volného času apod. Zahrnuje i analýzu struktury volnočasových aktivit v čase, tedy zhruba před 25 až 30 lety, k čemuž jsou využity informace z ČSÚ a Sociologického ústavu AV ČR.

Praktická část spočívá v dotazníkovém šetření, následném zpracování výsledků za použití statistických metod a dále pak v jejich vzájemném porovnání a interpretaci s ohledem na cíle práce. Následné zpracování výsledků je prezentováno za pomoci grafů a tabulek.

### 3 Teoretická část práce

Tato část je věnována vysvětlení základních pojmů, které jsou klíčové pro pochopení toho, jak lidé tráví svůj čas mimo pracovní nebo edukační povinnosti. Zaměřuje se na zkoumání a analýzu toho, jak lidé svůj volný čas využívají a jaké aktivity preferují. Dále jsou vysvětleny pojmy jako čas volný, aktivní a pasivní využití tohoto času. Tyto pojmy jsou důležité pro pochopení dynamiky volného času a jeho celkového vlivu na kvalitu života. V neposlední řadě se v této části nachází i strukturní analýza prováděných aktivit ve volném čase. Ta se zaměřuje na zkoumání trendů ve volnočasových aktivitách a na to, jak tyto aktivity ovlivňují celkovou spokojenost jednotlivců.

#### 3.1 Čas mimopracovní

Čas mimopracovní, mimoškolní či mimotřídní. Jak zmiňují Šafr et al. (2010), obecně by se takto dal označit pojem, který zahrnuje čas, kdy lidé nejsou přímo vázáni na pracovní nebo vzdělávací činnosti, které se po nich vyžadují. Místo toho se věnují široké škále aktivit, které na ně čekají mimo tyto povinnosti. Tyto aktivity mohou zahrnovat domácí práce jako úklid a vaření, osobní péči včetně cvičení a relaxace, sociální aktivity, osobní rozvoj nebo čas strávený sledováním televize. Jedná se o čas, kdy jsou lidé mimo své pracovní hodiny a místo a neplní své pracovní úkoly. Tento čas obnáší rozličné činnosti, včetně základních povinností jako je péče o domácnost a rodinu, které jsou odlišné od aktivit tradičně vnímaných jako volný čas, a toto spektrum se liší v závislosti na individuálních potřebách každého jedince. Příkladem tohoto odlišného vnímání může být například čtení knih. Zatímco pro někoho je to aktivita spojená se vzděláváním nebo prací, pro jiného je tato činnost oblíbená relaxační aktivita.

#### 3.2 Čas volný

*„Za volný čas je považován čas, v němž jedinec svobodně na základě svých zájmů, nálad a pocitů, volí svou činnost zájmů, nálad a pocitů, volí svou činnost“ (MŠMT, 2002).*

Koncept volného času je jedním z klíčových aspektů života lidí. Podle Kaplánka (2017) je tato doba přímo závislá na čase, který je stráven prováděním ostatních činností. Na rozdíl od doby mimopracovní se jedná o užší pojem, který zahrnuje období, kdy jsou všechny povinnosti mimo práci splněny, a lidé tak již nejsou žádnými dalšími vázáni. Čas volný a mimopracovní se mohou různě překrývat a záleží pouze na jednotlivcích, jak tyto

dva pojmy chápou a využívají. Na základě tohoto tvrzení se dá říct, že kdyby byl volný čas označen za synonymum svobody, dalo by se říct, že plně odráží to, co je pro lidi důležité, co si užívají a na čem jim záleží.

Podle Kaplánka (2017) se délka volného času v průběhu let výrazně měnila a s ní postupně i jeho využití. Již na počátku 20. století byla v bývalém Československu pozorována snaha o dosažení kratší pracovní doby a práva na dovolenou. Přibližně v polovině 20. století bylo přitom stále běžné pracovat 6 dní v týdnu s pracovní dobou dosahující 48 hodin. V roce 1925 bylo v Československu podle zákona č. 67/1925 Sb. nařízeno právo na placenou dovolenou. Toto právo bylo přiznáno zaměstnancům, kteří pracovali na pracovišti po dobu jednoho roku a délka dovolené se pohybovala mezi 6-8 dny (Štemberk, 2013, s. 85). Jak uvádí Kaplánek (2017), teprve v následujících letech byl zaveden pracovní týden dlouhý 42,5 hodiny. Až ke konci 90. století byla pracovní doba snížena na dobu 40 hodin, která je používána dodnes. S ohledem na to může být konstatováno, že především generace žijící v této době vnímala svůj volný čas jako odpočinek od práce a přípravu na další pracovní den.

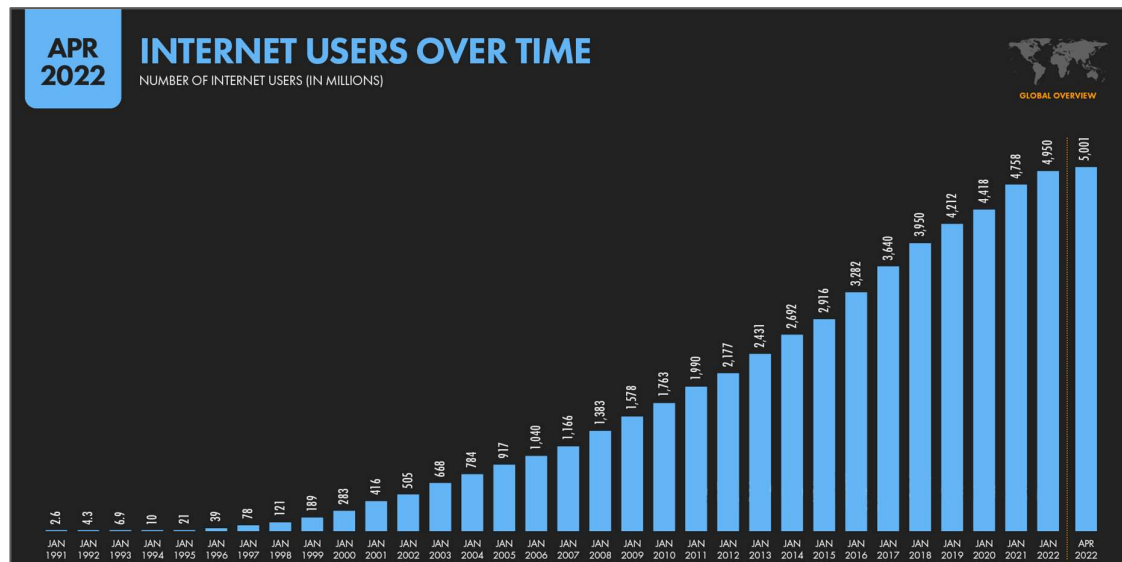
### 3.2.1 Změna způsobu využívání volného času

Před několika desítkami let, v době, kdy informační technologie nebyly tak masivně rozšířené a pojem internet se teprve začínal dostávat mezi širší veřejnost, trávili lidé svůj volný čas často formou sledování televize. Kromě toho se ale neváhali věnovat různým sportovním aktivitám a tvůrčím kreativním činnostem. (Carr, 2017, s. 14) uvádí, že v dnešní době se tento dříve zavedený formát více či méně mění. Jakmile se naskytne chvíle, ve které není potřeba dělat nic, co je po nás vyžadováno, většina lidí sáhne po nejbližším zařízení, skrze které se může propojit do online světa. Světa, který je pro mnohé nejen volnočasovou formou relaxace a určitého úniku od reality, ale také bohatým zdrojem rychle dostupných informací. Informací, které byly v dobách před nástupem online technologií mnohdy neuspořádaně uloženy po celém světě v podobě knih, časopisů, spisů, novin apod.

Jak zmiňuje ve své knize Carr (2017, s. 19), tento online svět na sebe ale nenechal příliš dlouho čekat s odezvou, která v určitém ohledu není příliš pozitivní. Ačkoli byl teprve v roce 1990 vytvořen první webový prohlížeč World Wide Web, jehož účelem bylo seskupení velkého množství informací na jednom místě, stal se internet za krátkou dobu hlavním informačním i komunikačním prostředkem, který dnes využívá již více než

polovina populace, viz obrázek 1. Jeho popularita dokonce rychle předčila většinu velkých masových médií fungujících ve 20. století.

Obrázek 1 Popularita internetu v průběhu času (počet uživatelů v mil.)



Zdroj: Kepios Analysis (2022)

### 3.2.2 Dopad růstu IT

S tak rychlým růstem nicméně přicházejí mimo nespočet výhod i negativní dopady. Ačkoli si mnozí tyto dopady plně uvědomují, nechtějí a mnohdy ani nemohou používání online technologií vynechat, protože je aktivně využívají při své práci nebo ve škole. Dokonce i ti z nás, kteří běžně nepoužívají technologie pro tyto činnosti, je často využívají mimo pracovní dobu, například na prohlížení emailů či pro společenský život na sociálních sítích. Masivní množství informací a téměř nepřetržitý přístup k online obsahu může postupem času evokovat několik faktorů, které negativně ovlivňují produktivitu lidí. Mezi tyto faktory Carr (2017) předně patří :

- a) **Rozptýlenost**, která patří mezi hlavní viditelné negativní efekty. S nepřetržitým přístupem k novinkám, blogům, online hrám a hlavně sociálním sítím se často stane, že se v tomto nekonečném přísunu nových informací lidé ztratí i na několik hodin.
- b) **Snížení krátkodobé pozornosti**, jež je důsledkem nekonečného množství zdrojů, které jsou na internetu v dnešní době dostupné. Mezi těmito zdroji se lidé naučili rychle procházet, přeskakovat nedůležité části a vyhledávat pouze

informace, které je zajímaví. Právě tato nově získaná schopnost, kterou internet lidstvo naučil, může podle studií mít negativní dopad na schopnost kriticky myslet a analyzovat informace.

- c) **Ztráta soustředěnosti** na delší odstavce textu nebo jeho hlubší porozumění. Snadný přístup k informacím na internetu má za důsledek také to, že lidé často pouze letmo prohlíží odstavce textu, které jsou delší než pár řádků, nebo je dokonce úplně přeskakují.

### 3.3 Aktivní a pasivní využití volného času

Dle MŠMT (2002) mohou volnočasové aktivity být rozděleny na dvě hlavní části, aktivní a pasivní. První z nich je zaměřena na výběr činnosti, která je považována za uspokojivé vyplnění volna. Mezi tato lze zahrnout:

1. fyzickou aktivitu, jako sportování, procházení, cestování nebo jiné outdoorové aktivity;
2. tvořivé aktivity, vzdělávací kroužky, hudební tvorbu nebo diskusní skupiny, které přispívají ke zlepšení kritického myšlení;
3. společenské akce, kulturní akce, kluby nebo dobrovolnické organizace či team – buildingové akce.

Na opačné straně je pasivní využití, které se od toho aktivního liší způsobem, jakým je volný čas využíván. Jedná se zejména o činnosti, které nevyžadují přílišnou fyzickou zdatnost a aktivitu. Jako příklad by mohlo být uvedeno sledování televize, na kterou se po chvíli začne pouze nečinně koukat bez většího vnímání obsahu a stráví se u ní takto i několik hodin. Tento děj je často nazýván jako projev prokrastinace. Na to samozřejmě navazuje několik neduhů, jako je zhoršení fyzického a mnohdy i duševního zdraví nebo zásah do osobního růstu a rozvoje. Jako pasivní využití je možno označit aktivity jako:

1. sledování televizních pořadů a seriálů;
2. používání telefonu nebo počítače k zábavním aplikacím;
3. poslech hudby, podcastů nebo videí;
4. pouhé jednoduché pozorování okolního dění bez nutnosti přímého zásahu.



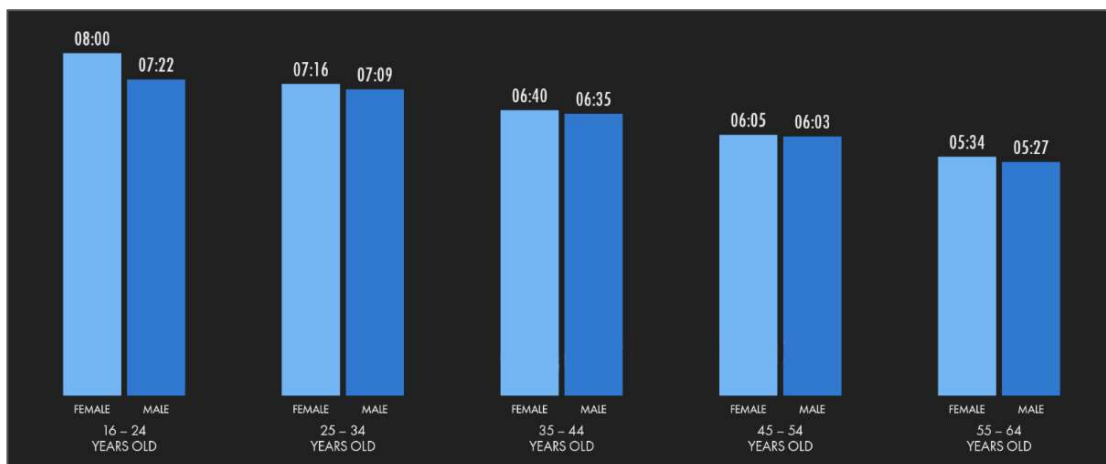
### 3.3.1 Aktivní využití

Jak uvádí MŠMT (2002), aktivní využívání volna je považováno za důležité již od útlého věku. Vyžaduje po jednotlivcích, aby se do prováděných činností zapojovali s vlastním aktivním zájmem a zaujetím. Pomáhá to budoucímu fyzickému pozitivnímu rozvoji jedinců a pouze tak je možno dosáhnout požadovaného výsledku. Aktivní využívání volna může být dále rozděleno na fyzické a zájmové. V podobě fyzického využití se jedná o tělovýchovné, sportovní a další různé činnosti, které často nemusí být organizované. Stejně tak důležitý je i pobyt na čerstvém vzduchu spojený s aktivitami, které jsou oblíbené, čímž může být třeba turistika nebo práce na zahradě. Zájmové využití spočívá v účasti na různých sebevzdělávacích kurzech, jako například technické, výtvarné, hudební a jiné aktivity. Formy aktivního využívání času jsou důležité nejen pro dospělé, ale z velké části také pro děti a dospívající mládež, kterým tyto aktivity nabízí širokou škálu možností.

### 3.3.2 Pasivní využití

Strávení volného času aktivitou, která nevyžaduje příliš mnoho úsilí, se pro většinu lidí stává za poslední roky čím dál tím více oblíbenou. K tomuto jevu jistě neméně přispívá i zvýšená medializace současné generace. Jedná se především o velký nápor ze strany sociálních sítí, televizí, filmů a herního průmyslu. V řadě těchto zábavních prostředků se vyskytuje zjednodušování reálného světa u témat jako je násilí, bolest nebo psychické následky. Děti i dospělí tak snadno mohou za chvíli nabýt dojmu, že je cesta násilí a kriminality vhodným způsobem, jak v životě dosáhnout svého (MŠMT, 2002). Velký nárůst doby strávené online potvrzuje i studie z roku 2022 (Kepios Analysis, 2022), podle které tráví dospívající mládež průměrně až 8 hodin denně na zařízeních připojených k internetu (viz. obrázek 2). Zvýšenou aktivitu lze zaznamenat i u lidí středního věku, kteří jsou na svých online zařízeních v průměru necelých 7 hodin denně.

Obrázek 2 Čas strávený online za 24 hodin v průběhu věku



Zdroj: Kepios Analysis (2022)

### 3.4 Chování ve světě online

S rostoucím počtem hodin strávených na internetu je vhodné se dostatečně věnovat i tomu, jak se na něm správně chovat a na co si dávat pozor. Ačkoli se internet může mnohým zdát jako nebezpečné místo, není tomu tak. Nebezpečí na něm představují především sami lidé (Kožíšek et al., 2016, s. 36). Před detailním popisem názvů a charakteristik jednotlivých, potenciálně nebezpečných praktik, je vhodné se krátce věnovat tomu, jakým způsobem je internet lidmi využíván.

#### 3.4.1 Využívání internetu

Internet již od svých počátků měnil způsob, jakým jsou dohledávány informace, jak probíhá komunikace s lidmi nebo způsob, jakým je možné se veřejně angažovat. Tyto a spousta dalších aspektů každým dnem ovlivňují, jak je osobní volno využíváno. Dle projektu (CZ.NIC, 2024) se vznikem sociálních sítí a postupným růstem online komunikačních platforem možnosti propojení s online světem rozšířily ještě více než kdykoli dříve. Sociální sítě poskytují možnost nejen rychle a efektivně komunikovat se svými blízkými, ale i svobodně vyjadřovat své názory, prezentovat koníčky a poznatky. Další výhodou je například možnost připojení ke specifikovaným virtuálním komunitám dle vlastního zájmu. Tyto komunity mohou být veřejnosti na internetu prezentovány jako otevřené nebo uzavřené, a je v nich možno diskutovat o velmi širokém spektru zájmů. Tímto způsobem byly postupem času vytvořeny základy pro vznik nové etapy aktivismu. Nově je

lidem umožněno vytvářet online akce, pozvánky na protesty, zakládat a účastnit se petic, kampaní a dalších akcí.

### 3.4.2 Sociální sítě

Další oblastí, která souvisí s tématem rychle rostoucího internetu, jsou sociální sítě. Ty se za poslední roky staly nedílnou součástí každodenního života velké části lidí a dokázaly se promítnout nejen do změny jejich myšlení, vnímání a paměti, ale i do jejich sociálního života v reálném „offline“ světě.

Sociální sítě zažily za posledních několik let významný růst a jsou nyní často každodenní aktivitou mnoha lidí, jak ukazuje tabulka 1. Na internetu, a především pak na sociálních sítích, je velice snadné se vydávat za někoho jiného a být tak zcela anonymní.

*„Nikde jinde se nevyskytuje více avatarů, nicků, krycích adres, falešných identit a jiných předstíraných uzlů v sociální síti“ (Spitzer, 2014, s. 101).*

Jak uvádí Kozíšek et al. (2016, s. 62), taková anonymita poté v lidech vzbuzuje pocit, že si s utajenou identitou na internetu mohou dovolovat mnohem více než v případě přímého kontaktu. Vzniká tak internetová kriminalita, která za poslední roky významně roste.

Spitzer (2014) zmiňuje, že nadměrné používání sítí se promítá i do našich sociálních vztahů. Čím více času lidé tráví mimo realitu, tím více se v podstatě vzdalují od skutečné komunikace mezi sebou. Tyto virtuální interakce sice lidem umožňují mít pocit toho, že jsou připojeni, ale postrádají důležité prvky běžné komunikace, jako například tón hlasu, neverbální posunky nebo oční kontakt. U některých lidí může časem vzniknout na sociálních sítích i závislost, což může dlouhodobě vést k většímu stresu, pocitu osamělosti a úzkostem (Newport, 2019, s. 31). To se může týkat především mladší generace, která s těmito technologiemi vyrůstá již odmalička.

Výše zmíněnému tématu se věnovala i studie (Spitzer, 2014, s. 104-107), ve které se skupina vědců zabývala u skupiny mladých dívek (8–12 let) tím, jaký vliv na ně má používání sociálních sítí. Tato studie poukázala na to, že dívky, které spolu tráví více času přímo, jsou v oblasti sociálních vztahů a komunikace úspěšnější. Dále mají také menší sklony k používání vícero médií současně, tzv. multitaskingu, a připadají si více začleněné do okruhu svých přátel. Naopak dívky trávící více času online z velké části uváděly, že v nich jejich online přátelé nezbuzují pozitivní pocity a u poloviny z nich se dokonce online kontakty pojí s pocity negativními.

Tabulka 1 Nejpoužívanější sociální sítě 2023

Název sítě	Vlastník	Aktivní měsíční uživatelé (mil)	Rok založení
Facebook	Meta Platforms, Inc.	2989	2004
YouTube	Google LLC.	2527	2005
WhatsApp	Meta Platforms, Inc.	2000	2009
Instagram	Meta Platforms, Inc.	2000	2010
TikTok	ByteDance Ltd.	1081	2016
Snapchat	Snap Inc.	750	2011
Telegram	Telegram Messenger LLP.	700	2013
X (dříve Twitter)	X Corp.	564	2006

Zdroj: Kepios Analysis (2023)

I když se to ale může tak zdát, internet mnohými není využíván pouze pro aktivní život na sociálních sítích. Je často aktivně využíván také na zjištění toho, co se kolem děje, jaké jsou aktuální zprávy a novinky ze světa a podobně. Vzhledem k rozšířené dostupnosti internetového připojení se ho ale lidé naučili postupem času zneužívat i k jiným, často nekalým činnostem.

### 3.4.3 Nebezpečné praktiky na internetu

Podle Kožíška et al. (2016) se mezi nejčastější nástrahy internetu řadí phishing, online stalking, kybergrooming nebo kybersikana. Nepřímo se mezi ně řadí i online seznamování, které s sebou nese riziko anonymity protější strany. Některé z těchto pojmů se mohou zdát na první pohled neznámé, setkání s nimi ale mnohdy probíhá téměř každý den.

Jako příklad uvádí Kožíšek et al. (2016, s. 123) phishing, což je metoda, která se využívá k získání citlivých údajů uživatele, aniž by o tom měl sebemenší tušení. K tomu jsou využívány falešné reklamy, SMS nebo emaily. Většinou jsou takové zprávy zobrazené na stránkách, které umožňují nelegální cestou stahování filmů, dokumentů nebo programů. Tyto zprávy často obsahují různé výhružky, falešné důkazy o vašem protiprávním jednání na internetu nebo se tváří jako výhodný antivirový program, který dokáže zrychlit počítač vyčištěním zbytečného softwaru. Ať už lidé věří výhružce nebo si do počítače nainstalují falešný antivir, vždy to končí stejně. Útočník se je snaží přesvědčit o tom, že mu musí zaplatit, aby odčinili svůj internetový prohřešek nebo naopak mohli pokračovat v čištění počítače. Tímto způsobem lze snadno získat platební údaje, což umožňuje útočníkovi

dosáhnout svého cíle. Ne vždy to ale končí pouze u těchto metod. V případě ransomware je útočník například schopen nenávratně zašifrovat soubory oběti a následně ji peněžně vydírat za jejich rozšifrování. Nevýhodou většiny těchto způsobů bývá často nespisovná čeština. Útočníci se ale ze svých chyb rychle učí a poslední dobou je i kvůli větší míře využívání umělé inteligence čím dál tím těžší rozpoznat, zdali se jedná o phishing či nikoli.

Dalším pojmem, se kterým se dá na internetu setkat, je online stalking. V tomto případě je takto označován stav, kdy se lidé snaží opakovaně spojit s osobami, se kterými byl kontakt ukončen. Je k tomu často využíváno online technologií, veřejných i osobních informací, což se sledovaným obětím může jevit jako značně nepříjemné.

Kybergrooming a kyberšikana jsou další nebezpečné jevy, na které lze na internetu narazit. Jako kybergrooming je dle Kožíška et al. (2016, s. 72) označováno chování uživatelů, kteří se v lidech snaží skrze sociální sítě, falešné profily a další komunikační prostředky vyvolat pocit důvěry a na jejím základě zmanipulovat k jejímu zneužití. Důležitou roli při uvažování lidí hraje důvěryhodnost a sympatie, která má velký vliv na jejich rozhodování (Cialdini, 2023, s. 83). Často se jedná o případy menších dětí, které nejsou s takovými způsoby jednání obeznámeny. Útočník může také kvůli dosažené důvěře získat intimní fotografie nebo osobní údaje oběti, které mu poté slouží jako prostředek k online vydírání a dosažení svého cíle. Takové jednání je nazýváno kyberšikana a může vést k zásadním škodám nejen na psychice oběti.

Toto tvrzení dokazuje i průzkum Univerzity Palackého v Olomouci (2014), kterého se účastnilo 28 tisíc dětí a dospívajících ve věku 11–17 let. Dle průzkumu se s verbálními útoky setkalo zhruba 34 % dotázaných, dále téměř 18 % bylo vystaveno vyhrožování a zastrašování. Vydírání zažilo téměř 8 % všech dotázaných.

### 3.4.4 Základní ochrana

Obrana proti takovým událostem není jednoduchá. Nelze sice uvést jednoduchý návod, jak se těmto nebezpečím vyhnout, přesto je dobré si uvést několik kroků, které by měly pomoci jim předcházet:

1. ověřování pravdivosti informací a profilů;
2. mít silné heslo;
3. dvoufázové ověřování;
4. neotvírat neznámé a závadně vypadající přílohy;
5. nedávat své kompletní platební údaje;
6. ověřovat důvěryhodnost stránek.

**Při ověřování pravdivosti informací a profilů** je třeba myslet na to, že ne všechno, co je na internetu, sociálních sítích nebo seznamkách sdíleno a zobrazováno, je možné považovat za pravdu. Je důležité si vždy řádně prověřit, zdali se například v případě podezřele se chovajícího uživatele jedná opravdu o jeho ověřený, pravý profil nebo zdali je sdílená zpráva podložena správnými zdroji (Kožišek et al., 2016, s. 73).

**Vytvoření silného hesla**, které obsahuje kombinaci nejméně 8-10 velkých i malých písmen, číslic a speciálních znaků je v dnešní době téměř vyžadovanou samozřejmostí, přesto ale mnoho lidí tento základní ochranný faktor podceňuje. Při větším počtu hesel je také vhodné využití správce hesel, který všechna zadaná hesla nejen skladuje na jednom místě, ale i šifruje a dále tak chrání před možným napadením (Jelič, 2021). Důležité je také dávat si pozor, odkud jsou instalovány a stahovány programy. Mělo by se tak provádět pouze z oficiálních stránek prodejců.

**Použití dvoufázového ověřování** představuje způsob, kterým je k běžnému heslu přidána další vyžadovaná složka ověření. Jak zmiňuje Pavlíček (2023), jedná se často o telefonní číslo nebo speciální, k tomu vyhrazenou aplikaci, na kterou je po zadání správného hesla následně zaslán PIN kód, který musí uživatel dodatečně při přihlašování zadat. Dále se může jednat o ověření biometrie, které proběhne skenem sítnice, obličeje nebo otiskem prstu. Touto na první pohled jednoduchou metodou je zásadně omezen počet nechtěných vniknutí útočníků do našeho soukromí.

**Opatrnost při otevírání neznámých nebo podezřele vypadajících příloh** z emailů a sociálních sítí je důležitá. Pokud někdo neznámý pošle odkaz nebo přílohu, vždy by měla

být při jejím otevírání přítomna opatrnost. Příloha může odkazovat na podvodnou stránku nebo v jiné podobě obsahovat malware. Důležité je v těchto případech mít nainstalovaný a aktualizovaný antivirový program, který v mnoha případech stažený malware dokáže detekovat a odstranit (Xevos, 2020). Pokud si lidé nejsou jisti, vždy se mohou před otevřením pokusit o kontaktování odesílatele skrze stejné nebo jiné médium.

**Neposkytovat kompletní osobní údaje je důležité.** Je možné, že řada podvodných programů bude po několika minutách žádat o zadání platebních údajů, včetně čísla karty, datumu expirace a kódu CVV, uvedeného na zadní straně karty. Tyto tři údaje je důležité chránit a zadávat pouze u plateb u ověřených prodejců (Moneta, 2024). Alternativou je použití některého z platebních systémů, jako je například Google Pay či Apple Pay. Tyto služby druhé straně místo zmíněných údajů zašlou pouze speciální dlouhý kód, ve kterém jsou údaje bezpečně zašifrovány.

**Je nutné ověřit důvěryhodnost webových stránek** před zadáním osobních údajů. Jak uvádí Orborne (2023), je vhodné se ujistit, že je stránka důvěryhodná a data jsou zde bezpečně přenášena. To může být patrné již na první pohled například z toho, že stránka nemá v horním řádku prohlížeče viditelný malý zámek, nebo že její URL adresa začíná slovy HTTP místo HTTPS. Dalšími znaky může být podivný název adresy, chybějící kontaktní informace nebo agresivně vyskakující okna, která často vybízejí ke stažení software nebo zadání osobních informací.

### 3.5 Strukturní analýza volnočasových aktivit

Tato část je zaměřena na analýzu aktivit prováděných v čase volna nejen z hlediska času, ale také z hlediska věku. Cílem této analýzy je zhodnocení, jak se v průběhu času změnilo využívání volna lidí, jak se může lišit v závislosti na věku, a jak velký dopad má využívání internetu a technologií.

Tak jako téměř u všeho ani dnes již běžné a zaběhlé technologie nebyly vždy společníkem každodenního života. Více než před 30 lety, ještě v bývalém Československu, se lidé s připojením k internetu setkali poprvé 13. února roku 1992 v budově Českého vysokého učení technického v Praze (Liška, 2024). Šlo výhradně o akademickou záležitost a teprve od roku 1995 se internet začal pozvolna objevovat mezi širší veřejností.

### 3.5.1 Využívání v dobách dřívějších

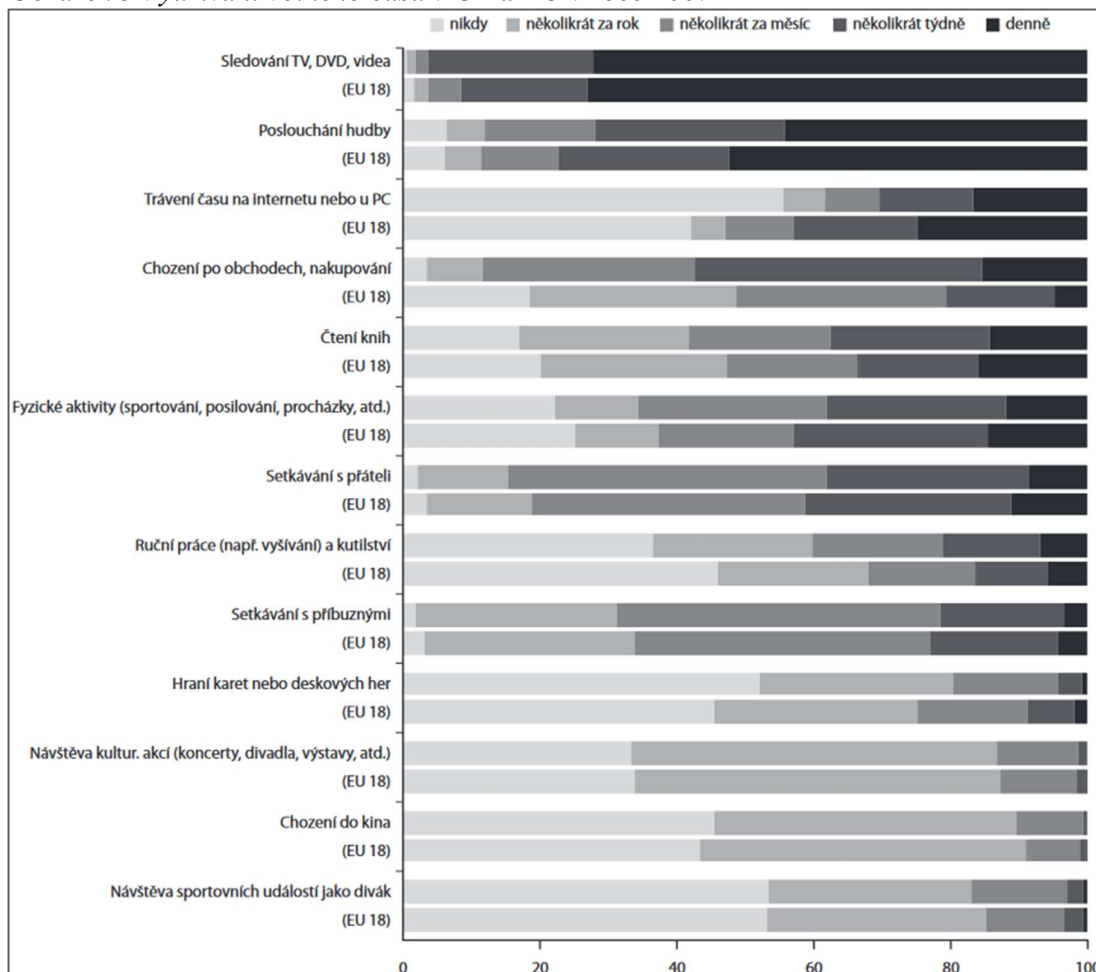
I přes větší zájem veřejnosti ale stále velká většina obyvatel volila jinou volbu zábavy. Dle Českého statistického úřadu (2018) byl internet v roce 2000 využíván pouze 10 % osob starších 16 let. To se v průběhu dalších let rapidně změnilo a již v roce 2012 stoupl tento podíl na 66 %. Podle posledních průzkumů prováděných v roce 2021 je nyní internet v České republice aktivně využíván počtem přibližně 8,1 milionu obyvatel (Sdružení pro internetový rozvoj, 2022).

Detailnějšímu průzkumu trávení volna se věnoval Sociologický ústav Akademie věd České republiky (Šafr et al., 2010). Na tento průzkum bylo vybráno celkem 13 nejběžnějších volnočasových aktivit, na které následně respondenti odpovídali, jak často je ve svém volném čase provádějí. Respondenti byli rozděleni na dvě skupiny, a to na Čechy a občany z jiných zemí Evropské unie. Čechů se účastnilo přes 1100 a lidí ze zahraničí bylo nad 22000.

Ve výše zmíněném průzkumu bylo zjištěno, že v České republice lidé svůj volný čas nejvíce trávili sledováním televize, setkáváním s přáteli nebo příbuznými a nakupováním v obchodech. V neposlední řadě byl mezi pěti nejoblíbenějšími aktivitami umístěn také poslech hudby. Naopak mezi ty nejméně využívané aktivity v této době se řadilo trávení času na internetu a počítači (viz obrázek 3), následované návštěvami sportovních událostí, hraním deskových her a chozením do kina. V porovnání se zeměmi EU je možno říct, že lidé trávili výrazně více času nakupováním a chozením po supermarketech, společně s ručními a domácími pracemi. Mnohem méně času v kontrastu s tím trávili na internetu a u počítače, kde více než polovina Čechů odpověděla, že ho ve svém volnu nevyužívali vůbec.



Obrázek 3 Využívání volného času v ČR a EU v roce 2007



Zdroj: Naše společnost (2010)

Poznámka: V prvním řádku jsou hodnoty pro ČR, v druhém pro země EU

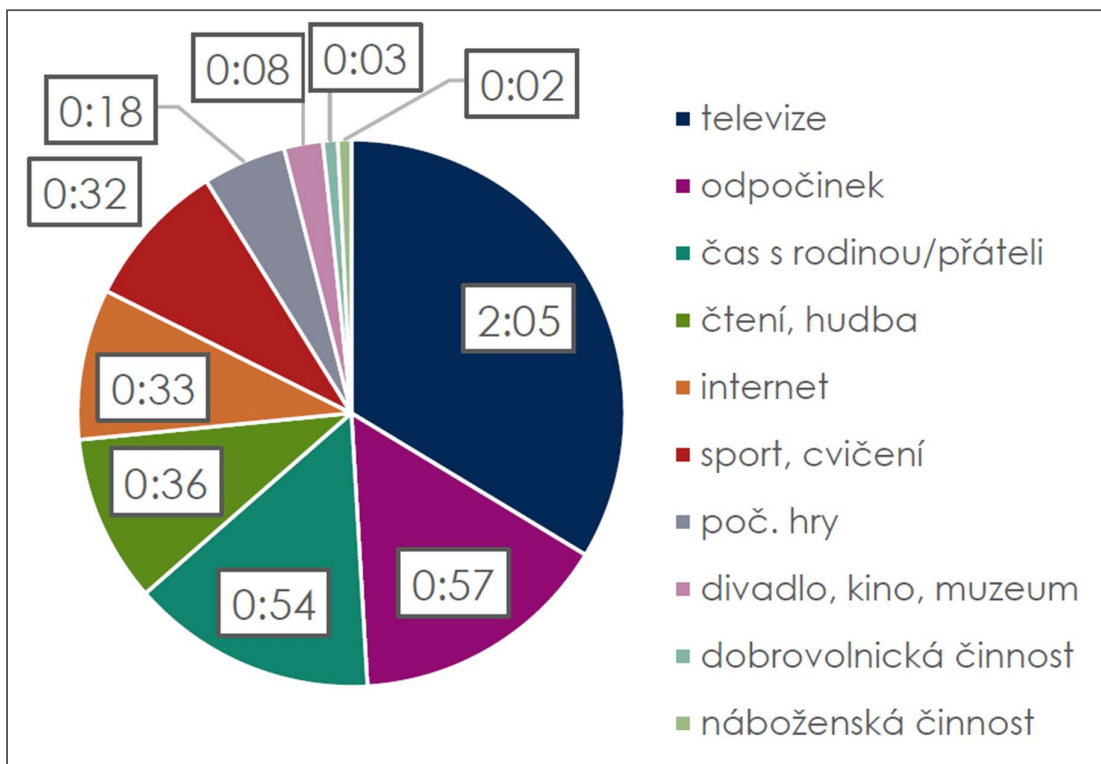
### 3.5.2 Využívání v současnosti

V dnešní době, kdy je vše čím dál více uspěchané a kdy se nároky na jedince čím dál více zvyšují, se stává volný čas o to vzácnějším a cennějším. Existuje několik způsobů, jak využít tyto chvíle, které zbývají po splnění všech mimopracovních povinností.

Dle průzkumu Sociologického ústavu Akademie věd České republiky (2016) připadalo na průměrného Čecha 6,5 hodiny volného času denně. To se samozřejmě lišilo v závislosti na věku a pracovní aktivitě. Nejvíce volného času měli lidé ve stáří, kdy si v průměru užívali přes 8 hodin volna denně, o něco méně poté mladí lidé s průměrnými 7 hodinami a nejméně volného času měli lidé středního věku okolo 35-44 let.

Výše zmíněný průzkum (2016) dále uvádí, že tento čas byl nejčastěji tráven rekreačními aktivitami, zábavou a sociálními aktivitami, jak je možné vidět na obrázku 4. Nejčastější a také nejdelší volnočasovou aktivitou bylo sledování televize. Tou trávilo svůj čas průměrně 75 % dospělých a věnuje se jí okolo 2 hodin denně. Při zohlednění skutečnosti, že průměrně v celém týdnu disponují lidé 6,5 hodinami volného času denně, představovala tato aktivita téměř třetinu celkového volného času. U mladších lidí byl čas strávený u televize o něco menší a věnoval se jí pouze každý třetí. Naopak u seniorů starších 65 let tento čas opět narůstal a u televizních obrazovek sedělo každý den téměř 90 % z nich. Nejméně volného času bylo věnováno návštěvě kulturních akcí a společenské angažovanosti, které praktikovala méně než desetina dospělých. Na dobrovolnické a náboženské činnosti mělo svůj volný čas v průměru vyhrazeno pouze necelých 5 % populace.

Obrázek 4 Podíl volnočasových aktivit na celkovém volném čase v ČR



Zdroj: Proměny české společnosti (2016)

## 4 Praktická část práce

V této části jsou aplikovány teoretické poznatky na praktický výzkum. Analyzuje se, jakým způsobem lidé využívali svůj volný čas v minulosti a jakým způsobem ho tráví dnes, a jaký dopad mají digitální technologie na jejich sociální interakce. Součástí práce je sběr dat za pomoci dotazníkového šetření, jejich následné zpracování a interpretace.

### 4.1 Vývoj digitálních technologií v ČR

Konec 90. let a první dekáda nového tisíciletí představují pro Českou republiku období výrazných změn v digitálních technologiích. V této době začaly technologie v české společnosti rychlým tempem narůstat na oblíbenosti, pronikat do různých sfér života lidí a staly se tak postupem času nedílnou součástí života. Od přenosných mobilních telefonů, které zcela změnilo vnímání vzdálené komunikace, přes počítače, které umožnily vyšší pracovní efektivitu a snazší cestu k interaktivní zábavě, až po rozšíření internetu, jež se stal synonymem pro téměř neomezený přístup k informacím a propojenost po celém světě.

V tomto období transformace digitálního prostoru došlo v České republice také k několika významným událostem. Mezi klíčové patří v roce 1996 založení českého internetového portálu a vyhledávače Seznam.cz, který představoval významný posun v digitálním rozvoji. Dalším významným krokem k rychlejšímu šíření internetu se stalo zavedení neomezeného připojení k síti za paušál společností Eurotel v roce 2003. V následujících letech poté došlo k dalšímu propojení, a to zejména díky nástupu mezinárodních sociálních sítí. To lidem umožnilo novou formu online komunikace a sdílení. V současné době hrají digitální technologie důležitou roli nejen v práci, ale především v osobním životě, a tedy i volném čase. Platformy jako Netflix nebo Spotify změnilo způsob, jakým lidé v České republice začali sledovat filmy a seriály nebo poslouchat hudbu. Sociální média jako Facebook, YouTube, Twitter, Instagram nebo TikTok se naopak stala klíčovým prvkem sdílení a konzumace obsahu.

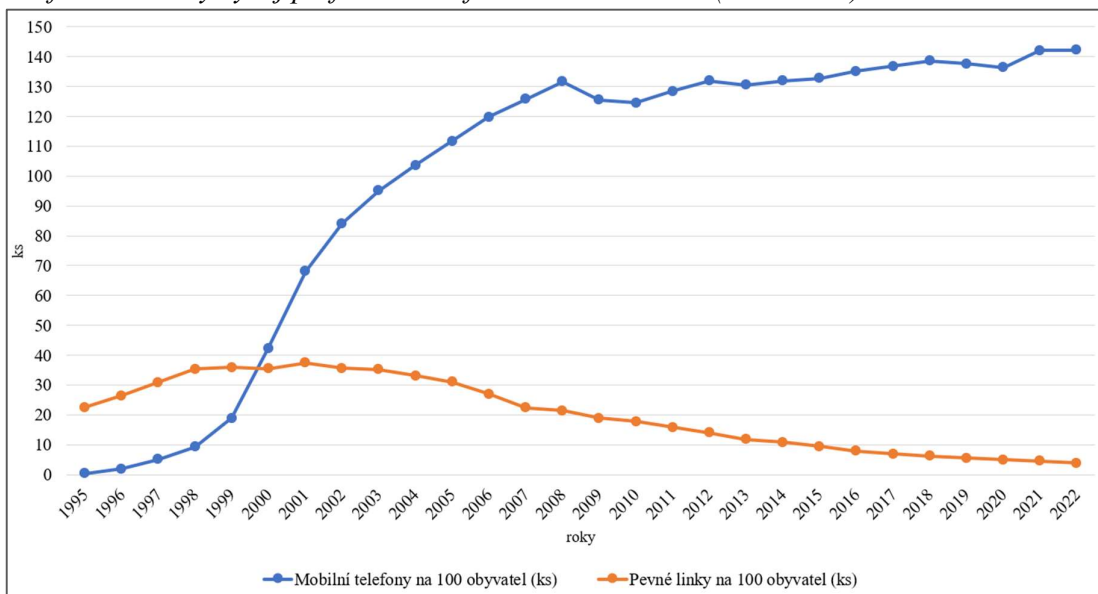
## 4.2 Komunikační zařízení

Komunikační zařízení prošla od poloviny 90. let do současnosti výrazným vývojem. Graf 1 poskytuje bližší pohled na změny v komunikačních preferencích, které dokládají přechod od pevných linek k mobilním telefonům. V roce 1995, kdy byly pevné linky stále hlavním komunikačním médiem, byla jejich hustota přibližně 22 pevných linek na 100 obyvatel. Naopak mobilní telefony byly v tomto roce teprve na začátku svého pronikání do každodenního života lidí s méně než půlprocentním zastoupením.

Vývoj grafu 1 během následující dekády značí rychlé získávání popularity mobilních telefonů, které byly již v roce 2005 běžnou součástí většiny domácností. To dokazuje i fakt, že průměrný počet mobilních telefonů na 1 člena domácnosti v tomto roce činil 0,68. Ve stejném období se také začal rozšiřovat mobilní internet a s ním i možnosti jeho využití. Mobilní telefony se tak staly klíčovými zařízeními pro přístup k digitálním službám, sociálním sítím a internetu, což uživatelům umožnilo být častěji online, bez ohledu na jejich fyzickou polohu.

Postupem času se počet mobilních telefonů v přepočtu na 100 obyvatel neustále zvyšoval, a to až na 142,3 v roce 2022. Pevné linky po celou dobu stále pokračovaly v postupném poklesu na 3,9 pevné linky na 100 obyvatel ve stejném roce. Pokles značí přechod k bezdrátovým komunikačním technologiím, které poskytují vyšší flexibilitu a přizpůsobivost moderní době.

Graf 1 Historický vývoj preferencí telefonních služeb v ČR (na 100 ob.)



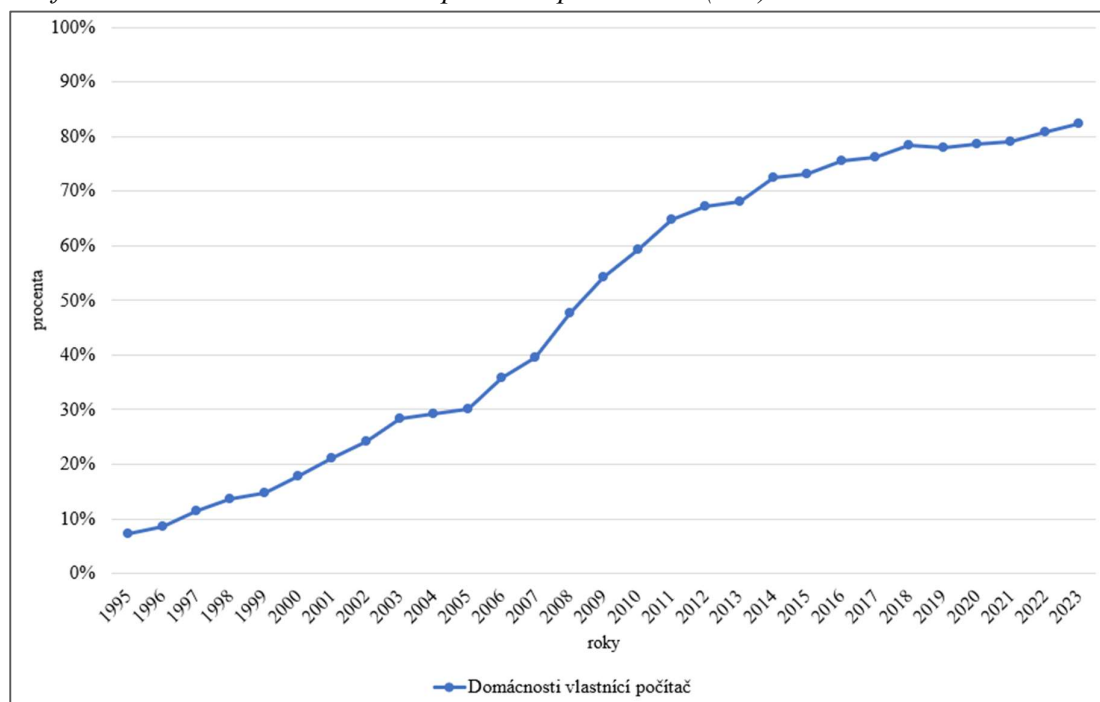
Zdroj: Vlastní zpracování, ČSÚ (2023)

### 4.3 Počítače

Stejně jako mobilní telefony, které změnily pohled na společnou komunikaci, počítače přinesly revoluci v možnosti snadného přístupu k nespočetnému množství volně dostupných informací a digitální zábavy. Graf 2 poskytuje ucelený pohled na to, jak se v průběhu let vyvíjel rozvoj vlastnictví osobního počítače v českých domácnostech. Zatímco v roce 1995 mělo vlastní počítač pouze 7,2 % domácností, k roku 2023 se tento podíl navýšil na 82,3 %. Tento viditelný nárůst ilustruje pokrok a stoupající vliv technologií, které se postupně staly nezbytnou součástí každého dne.

S rostoucím počtem počítačů v domácnostech se měnil i způsob trávení volného času. Nejenže lidé měli širší možnosti pro kombinaci práce a vzdělání s osobním životem, ale také se objevily nové způsoby, jak udržovat sociální vazby a bavit se prostřednictvím digitálního světa. Počítače prostřednictvím internetu umožnily snadnou a rychlou komunikaci s přáteli nebo rodinou, čtení online novin a časopisů, online nakupování, sledování a stahování filmů, poslech hudby, hraní her a spoustu dalších možných aktivit, které dříve vyžadovaly fyzickou přítomnost nebo přístup k několika dalším médiím.

*Graf 2 Domácnosti vlastníci osobní počítač v průběhu let (v %)*



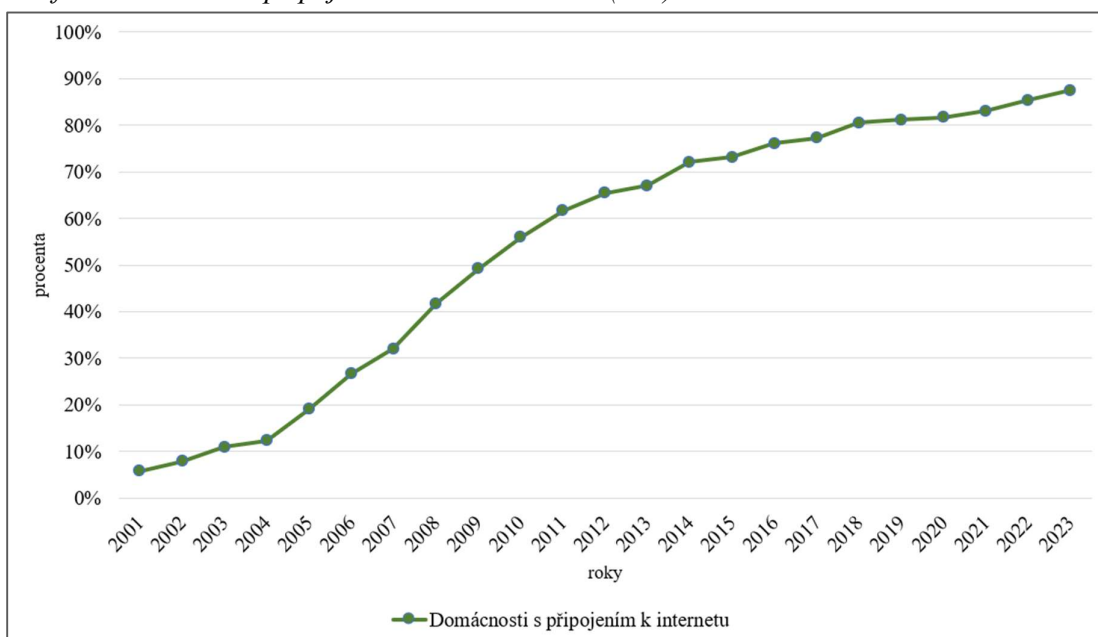
Zdroj: Vlastní zpracování, ČSÚ (2023)

## 4.4 Internet

Rozšíření internetu do každodenního života v České republice bylo po boku zvyšující se poptávky po mobilních telefonech, počítačích a dalších přenosných zařízeních zásadní součástí technologického vývoje na počátku 21. století. V období od roku 2001 do roku 2023 se podíl domácností s přístupem k internetu zvýšil z počátečních 5,8 % až na 87,5 %. Tento stálý exponenciální růst, zaznamenaný v grafu 3, značí nejen jak rychle české domácnosti internet přijaly, ale také zrcadlí všeobecný trend zájmu o digitalizaci a online připojení.

Připojení k internetu se v jeho začátcích vnímalo jako luxus, který si mohlo dovést pouze omezené procento populace. S nástupem širší dostupnosti a nižších cen se internet stal běžnou součástí domácností, což lidem umožnilo lepší přístup k informacím, vzdělání a zábavě.

Graf 3 Domácnosti s připojením k internetu v ČR (v %)



Zdroj: Vlastní zpracování, ČSÚ (2023)

Vzhledem k vývoji technologií se internet stal nejen běžnou součástí domácností, ale také podstatnou platformou pro různé činnosti. Jak se vyvíjel nárůst využívání činností v průběhu let zobrazuje graf 4, na kterém je zachyceno, jak česká populace začala více využívat různé online služby, od emailové komunikace až po internetové bankovníctví. Od roku 2005, kdy bylo psaní emailů využíváno pouze 27 % populace, došlo k postupnému nárůstu až na 81,3 % v roce 2023. Podobný trend navýšení nastal i u sledování zpráv, čtení novin či časopisů a vyhledávání informací o zboží nebo službách. Nákupy přes internet, které

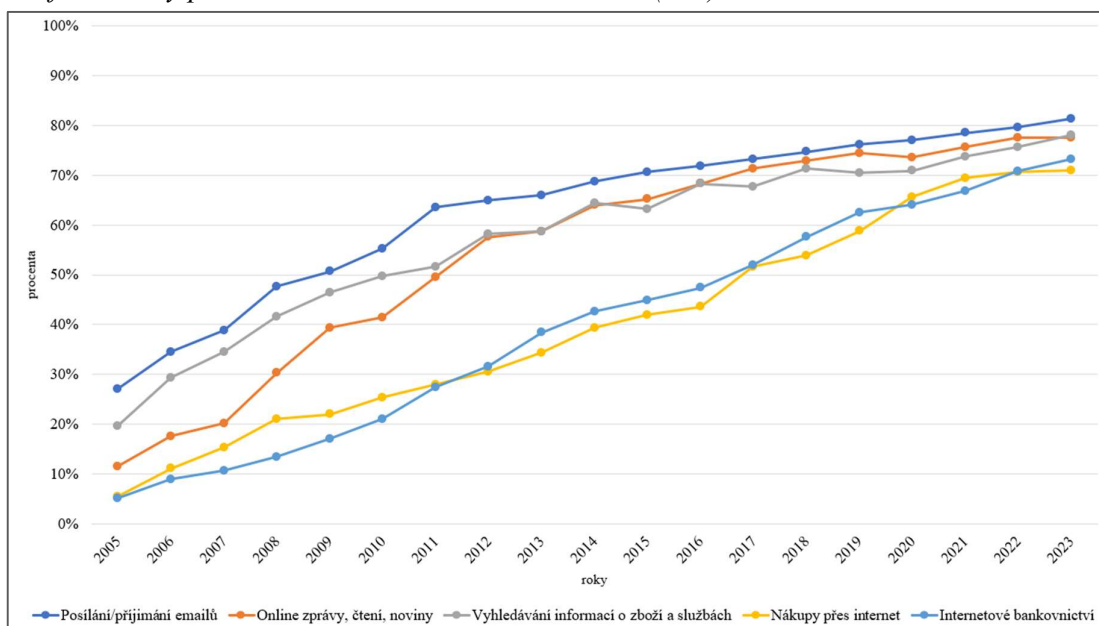
v roce 2005 představovaly pouze 5,5 %, nyní využívá 71 % uživatelů, což dokazuje přijetí této metody jako preferované pro většinu populace. Největší změnu zaznamenalo internetové bankovníctví, kde se počátečních 5,2 % uživatelů postupně zvýšilo až na 73,3 % v roce 2023.

I když většina aktivit prováděných na internetu vykazuje stálý vzestupný trend, dvě oblasti tvoří výjimku. Specificky vyhledávání zboží a služeb na internetu, které se v období let 2014, 2016 a 2018 mírně snížilo. V roce 2014 došlo k poklesu o 1,2 %, v roce 2016 o 0,6 % a v roce 2018 o 0,9 %. Podobně je na tom kategorie online zpravodajství, četba novin a časopisů, která v roce 2019 zaznamenala pokles o 0,8 %.

Zmíněné statistiky poukazují nejen na přechod k digitalizaci tradičních způsobů přístupu k informacím, ale i na dopad rozšíření a zpřístupnění internetu v českých domácnostech. Ze zvýšeného růstu online služeb vyplývá, jak stěžejní roli internet začal hrát v každodenním životě lidí.

Tento fakt byl především patrný v roce 2019, kdy pandemie COVID-19 vyvolala potřebu rychlé adaptace na novou změnu podmínek. Připojení k internetu se stalo klíčovým při přechodu pracovníků na práci z domova, a rovněž umožnilo školám a univerzitám přejít na formu online výuky, aby jejich studenti mohli pokračovat ve studiu. Spolu s tím souvisí i data za období let 2019-2022, která ukazují změny aktivity uživatelů používajících internet. Jak lze vidět z grafu 4, nákupy na internetu zaznamenaly v tomto období největší nárůst, a to o 11,8procentních bodů. Druhý nejvyšší nárůst se týká internetového bankovníctví, jehož využívání se zvýšilo o 8,3procentních bodů. Využívání dalších zjišťovaných aktivit taktéž posílilo, ale jejich navýšení nebylo oproti online nakupování a internetovému bankovníctví tak výrazné.

Graf 4 Aktivity prováděné osobami na internetu v ČR (v %)



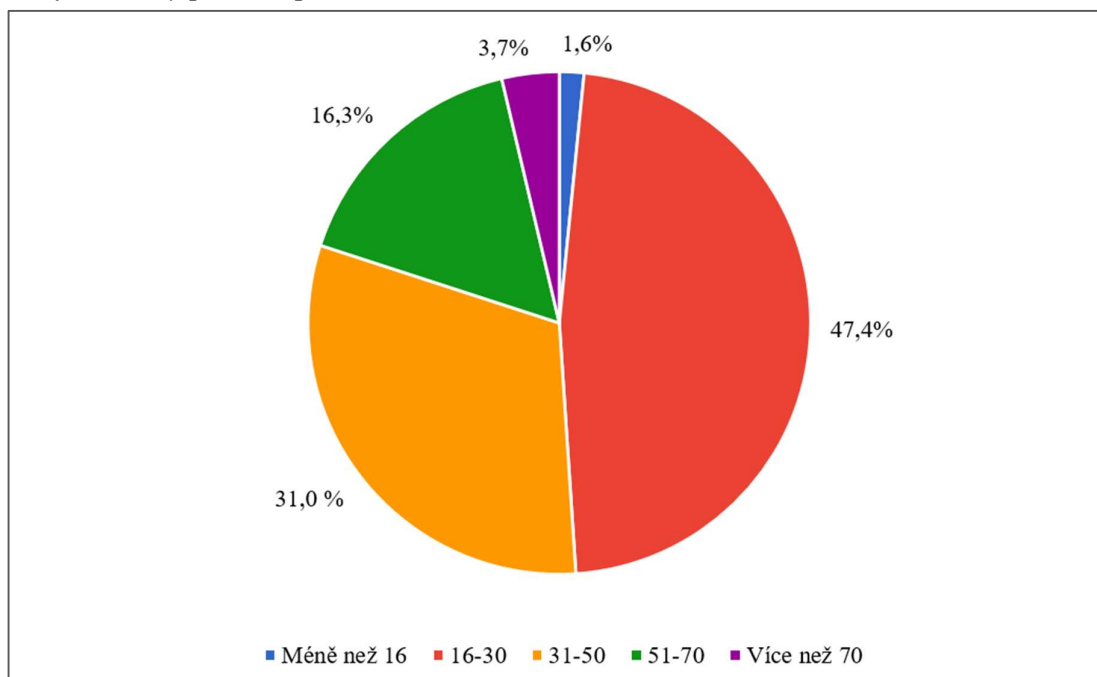
Zdroj: Vlastní zpracování, ČSÚ (2024)

## 4.5 Dotazníkové šetření

V následující části je proveden rozbor dotazníkového šetření. Toto šetření bylo zaměřeno na zjištění, jak lidé využívají svůj volný čas, jaké aktivity v tomto čase preferují, jak frekventovaně je využívají a jaký dopad mají digitální technologie na jejich volnočasové aktivity a sociální interakce. Dotazník byl vytvořen pomocí platformy Google Forms, ve které měli respondenti možnost odpovídat. Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 190 respondentů. Respondentům byla nejdříve položena otázka s možností identifikace své věkové skupiny pro detailnější analýzu dat, viz. graf 5.



Graf 5 Věkový podíl respondentů šetření

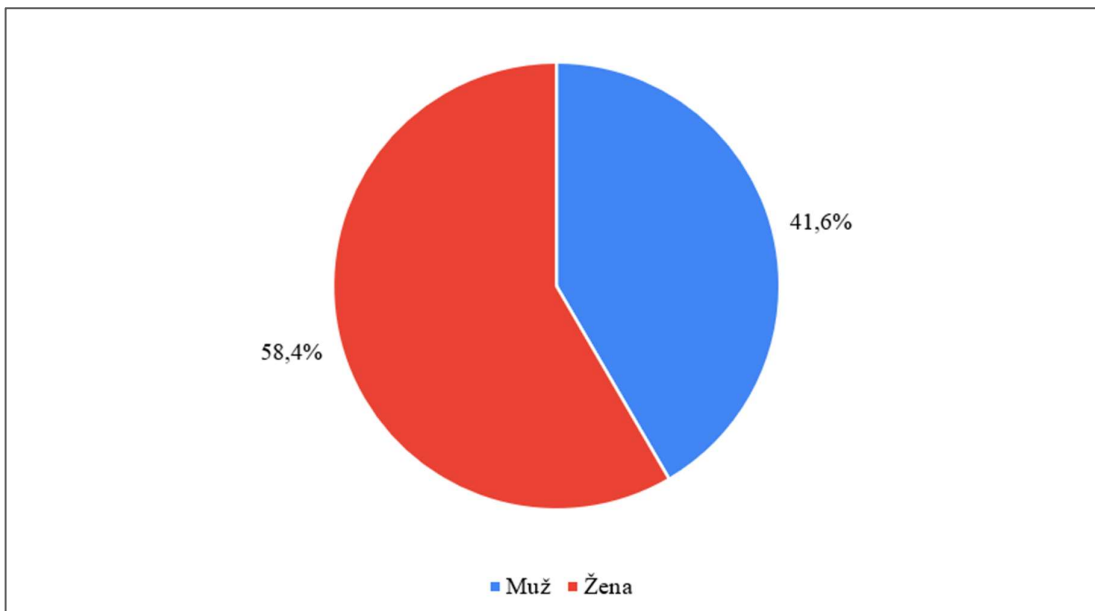


Zdroj: Dotazníkové šetření, vlastní zpracování

Zastoupení jednotlivých skupin ukazuje, že nejvíce respondentů bylo ve věkové kategorii 16-30 let, což představuje 47,4 % z celkového počtu účastníků. Druhou nejpočetnější skupinou byli respondenti ve věku 31-50 let, s podílem 31 %. Věkovou skupinu 51-70 let tvořilo 16,3 % dotázaných, což signalizuje, že průzkum zaujal i ty, kteří jsou již ve vyšším věku.

Poměr respondentů v nejvyšší věkové skupině, tedy nad 70 let, dosahuje 3,7 %, zatímco skupina nejmladších do 16 let je zastoupena nejmenším podílem 1,6 %.

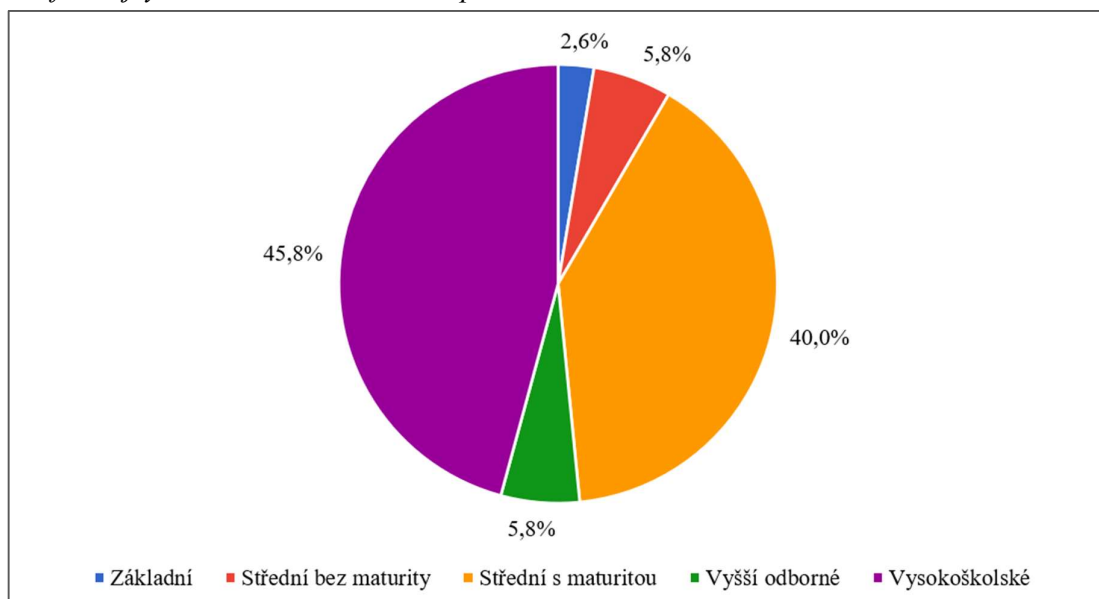
*Graf 6 Podíl pohlaví respondentů*



*Zdroj:* Dotazníkové šetření, vlastní zpracování

Z grafu 6 vyplývá, že ženy mají v této studii silnější zastoupení, s celkovým podílem 58,4 % respondentů. Tato skutečnost naznačuje, že téma dotazníkového šetření oslovuje více ženy, které vykazují větší zájem nebo náklon k jeho problematice. Oproti tomu nižší podíl mužů, kteří tvoří 41,6 % respondentů, odráží menší přitažlivost tématu pro tuto demografickou skupinu.

Graf 7 Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů



Zdroj: Dotazníkové šetření, vlastní zpracování

Poslední demografický údaj, na který měli respondenti odpovídat, bylo nejvyšší dosažené vzdělání. Na výběr bylo celkem 5 možností od základního až po vysokoškolské vzdělání. Z grafu 7 je zřejmé, že největší zastoupení v dotazníku měli respondenti s vysokoškolským vzděláním, kteří tvořili 45,8 %. Následuje skupina se středním vzděláním zakončeným maturitou, tvořící 40 %. Podíl respondentů se středoškolským vzděláním bez maturity a vyšším odborným vzděláním byl shodný, a to 5,8 % v obou případech. Základní vzdělání mělo pouze 2,6 % účastníků.

Tabulka 2 Nejvyšší dosažené vzdělání podle věku respondentů

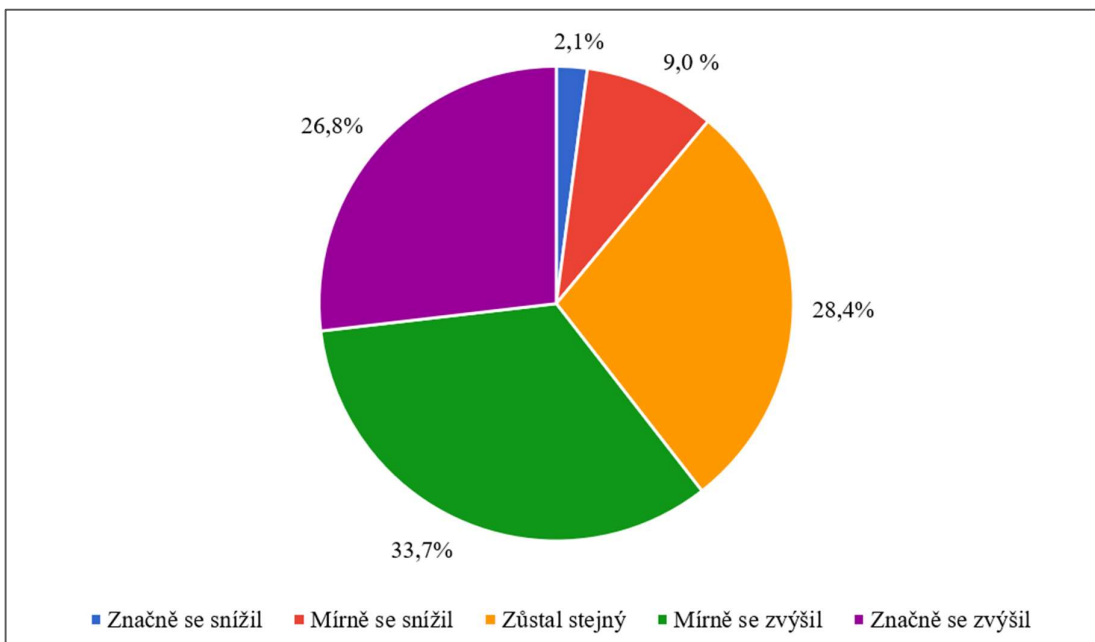
Vzdělání / Věk	Méně než 16	16-30	31-50	51-70	Více než 70
Základní	100 %	2,22 %	-	-	-
Střední bez maturity	-	2,22 %	8,47 %	9,68 %	14,29 %
Střední s maturitou	-	45,56 %	33,9 %	35,48 %	57,14 %
Vyšší odborné	-	2,22 %	8,47 %	9,68 %	14,29 %
Vysokoškolské	-	47,78 %	49,15 %	45,16 %	14,29 %

Zdroj: Dotazníkové šetření, vlastní zpracování

V tabulce 2 je zobrazen vztah mezi dosaženým vzděláním a věkem respondentů, ze které je patrné, že účastníci mladší a středně staré generace mají nejčastěji vysokoškolské vzdělání. Podobně je u obou těchto kategorií zaznamenáno středoškolské vzdělání.

s maturitou. Počet respondentů se středním vzděláním a vyšším odborným vzděláním je poměrně nízký ve všech věkových kategoriích, ale nejvíce zástupců v obou kategoriích je mezi respondenty věkové skupiny 31-50 let. Základní vzdělání je nejvíce zastoupeno u nejmladších ročníků, což naznačuje jejich současnou fázi vzdělání.

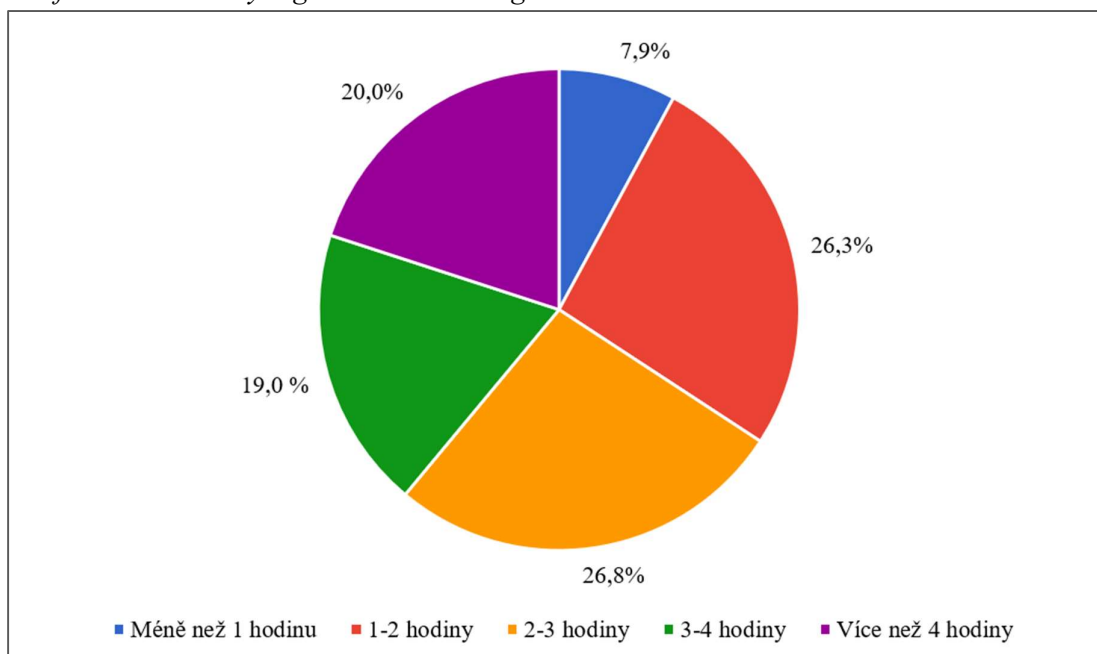
*Graf 8 Změna času stráveného na internetu*



*Zdroj: Dotazníkové šetření, vlastní zpracování*

Vývoj v čase stráveném na internetu se odvíjí od individuálních preferencí. To reflektuje i rozložení odpovědí respondentů v grafu 8. Nejvíce respondentů (33,7 %) uvedlo, že zaznamenali mírný nárůst v online aktivitách. Další významná část tvořící 26,8 % u sebe pozoruje dokonce značné zvýšení přítomnosti na internetu. To může odrážet stále rostoucí integraci digitálních technologií do každodenního života. Oproti tomu 28,4 % respondentů uvedlo, že čas, který tráví online, zůstal stejný. Pouze malý podíl účastníků (2,1 % a 9 %) vnímá mírný nebo značný pokles v čase stráveném využíváním internetu oproti předchozím rokům, což může odrážet změny preferencí nebo životního stylu.

Graf 9 Čas věnovaný digitálních technologií ve volném čase



Zdroj: Dotazníkové šetření, vlastní zpracování

Graf 9 prezentuje rozdělení času, který respondenti věnují digitálním technologiím ve svém volném čase. Největší skupinu tvořili ti, kteří ve svém volnu informační techniku využívají 1-3 hodiny denně, a to s nadpolovičním podílem 53,1 %. Skupina respondentů, která každý den využívá techniku 3-4 hodiny, tvořila 19 % a více než 4 hodiny využívalo techniku dokonce 20 % všech respondentů. Nejmenší zastoupení měla odpověď méně než 1 hodina, a to 7,9 %.

Tabulka 3 Doba využívání digitálních technologií z pohledu věku

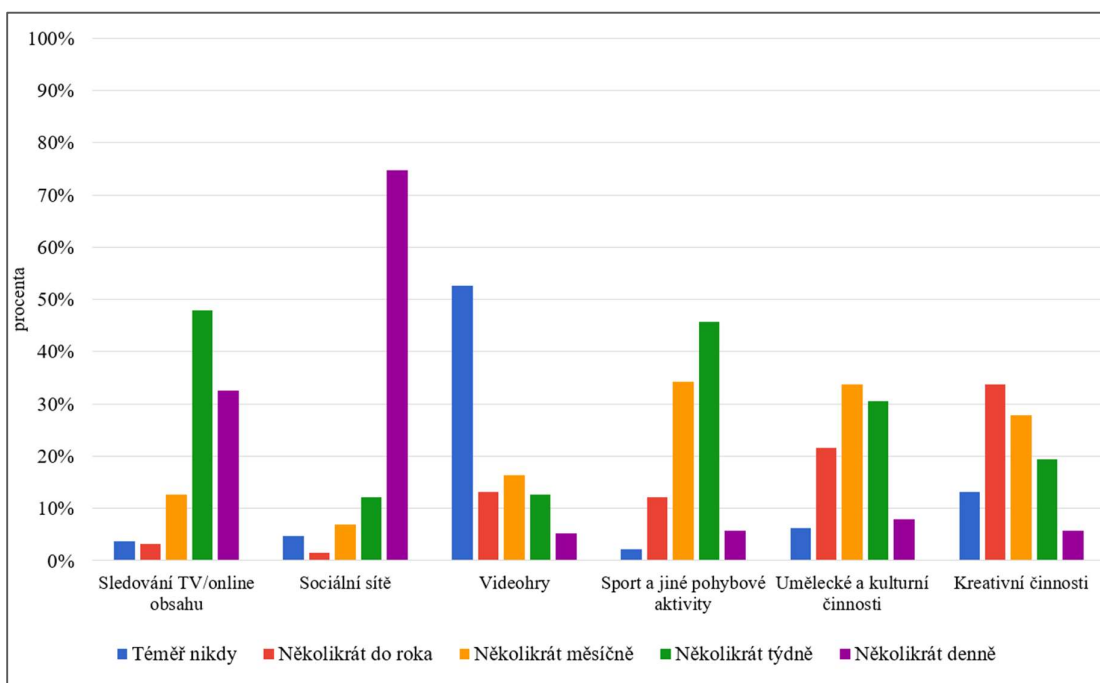
Počet hodin / Věk	Méně než 16	16-30	31-50	51-70	Více než 70
Méně než 1 hodinu	-	-	5,1 %	35,5 %	14,2 %
1-2 hodiny	-	21,1 %	37,3 %	25,8 %	14,3 %
2-3 hodiny	-	25,6 %	28,8 %	29,0 %	28,6 %
3-4 hodiny	-	24,4 %	17,0 %	3,2 %	42,9 %
Více než 4 hodiny	100 %	28,9 %	11,8 %	6,5 %	-

Zdroj: Dotazníkové šetření, vlastní zpracování

Podíl času stráveného s digitálními technologiemi se mění napříč věkovými skupinami. Tabulka 3 poukazuje, kolik času respondenti v různých věkových kategoriích digitálním technologiím denně věnují. Všichni respondenti mladší 16 let uvedli, že používají

digitální technologie denně více než 4 hodiny. Respondenti ve věku 16-30 let uváděli často hodnoty v rozsahu mezi 1-4 hodinami, ale i přesto byla nejčastější odpověď více než 4 hodiny. Naopak účastníci ve věkové skupině 31-50 let nejčastěji odpovídali, že digitálními technologiemi tráví denně maximálně 1-2 hodiny. Nejméně času technologiemi ve svém volnu tráví starší generace ve věku 51-70 let, a to méně než 1 hodinu denně. Generace starší 70 let nejčastěji volila rozsah využívání 3-4 hodiny denně. Tato skutečnost bude pravděpodobně dána tím, že se jedná o respondenty v důchodovém věku, kteří mají mnohem více volného času.

*Graf 10 Frekvence aktivit v čase volna mezi jednotlivci*



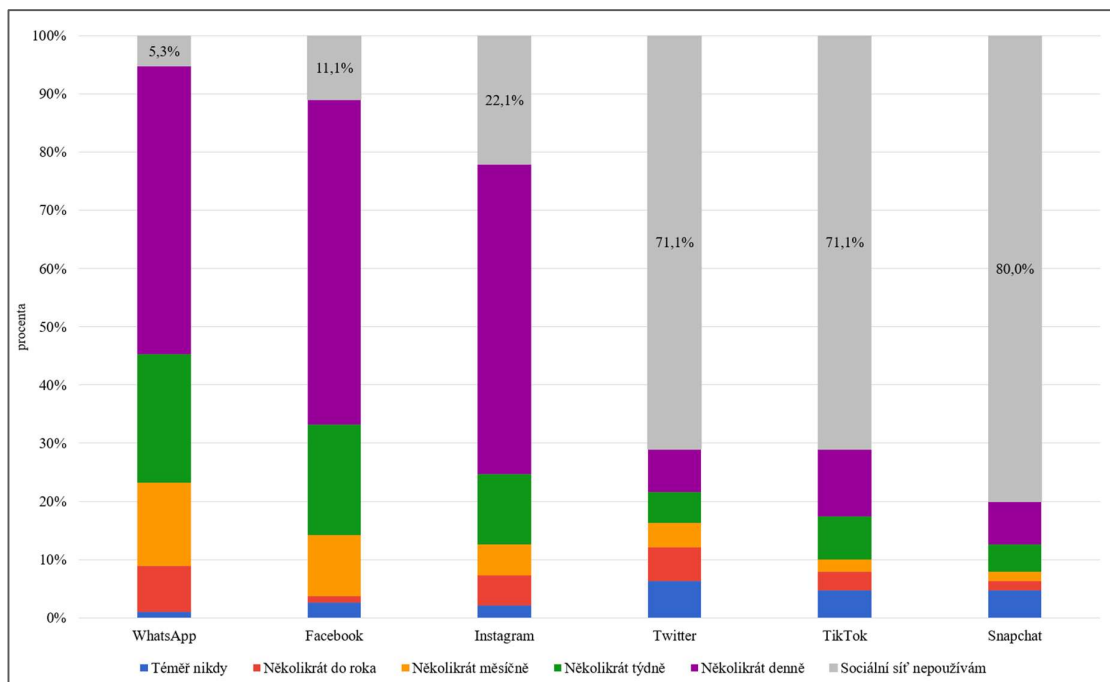
*Zdroj:* Dotazníkové šetření, vlastní zpracování

V této části měli respondenti určit frekvenci, se kterou se věnují vybraným aktivitám ve svém volném čase. Z grafu 10 lze pozorovat, že v oblasti volnočasových aktivit výrazně převažují sociální sítě, na kterých tráví čas každý den téměř 74,7 % dotázaných. Druhou nejčastější aktivitou bylo sledování televize, na kterou se dohromady dívá 80,5 % respondentů několikrát týdně až denně. Jako zajímavé se ukázalo hraní videoher, kde více než polovina účastníků odpověděla, že je téměř nikdy nehraje. To mohlo být způsobeno faktem, že převážnou část respondentů tvoří středně staré a starší věkové ročníky, kteří se o hraní videoher příliš nezajímají. Pohybové aktivity si mezi respondenty udržují stálou popularitu a několikrát týdně je provádí 45,8 % z nich. Četba, umělecké, kulturní a kreativní

činnosti jsou také často zmiňované, ale převážná většina respondentů se jim věnuje jen měsíčně nebo několikrát do roka.

Dále byli účastníci tázáni, zdali mají jinou oblíbenou volnočasovou aktivitu než ty, které byly v dotazníku. Přestože se část lidí rozhodla na otázku neodpovídat, mnoho jedinců se o své další aktivity podělilo. Mezi nejčastější odpovědi patřily procházky s blízkými nebo psem, dále pobyt v přírodě, fotografování, vaření, pečení, ale i konkrétní sportovní aktivity, jako například plavání nebo fotbal. Tyto odpovědi podporují skutečnost, že téměř polovina respondentů provádí ve svém volnu podle průzkumu nějakou formu sportovní aktivity každý týden. Často opakovaným pojmem byly také hudební aktivity, ať už jde o poslech či hraní na hudební nástroj. Mezi nejzajímavější samostatné odpovědi patřili rekonstrukce a opravy domu, dobrovolnické práce a horolezectví. To naznačuje, že někteří lidé preferují aktivní a smysluplné způsoby trávení volného času. Další z respondentů uvedl, že pravidelně relaxuje v prostředí virtuální reality. Toto zjištění odráží moderní trend využívání virtuální reality, která se s rozvojem digitálních technologií stává ve volném čase stále dostupnější.

Graf 11 Frekvence využívání sociálních sítí mezi jednotlivci



Zdroj: Dotazníkové šetření, vlastní zpracování

K volnému času pro mnoho lidí patří i sociální sítě. Cílem této analýzy bylo zjištění frekvence využívání sociálních sítí mezi jednotlivci. Data v grafu byla seřazena podle celkové frekvence použití jednotlivých sítí. Ta byla určena podle míry odpovědí, značících, že respondenti danou sociální sítí nepoužívají vůbec, viz. šedá část grafu 11.

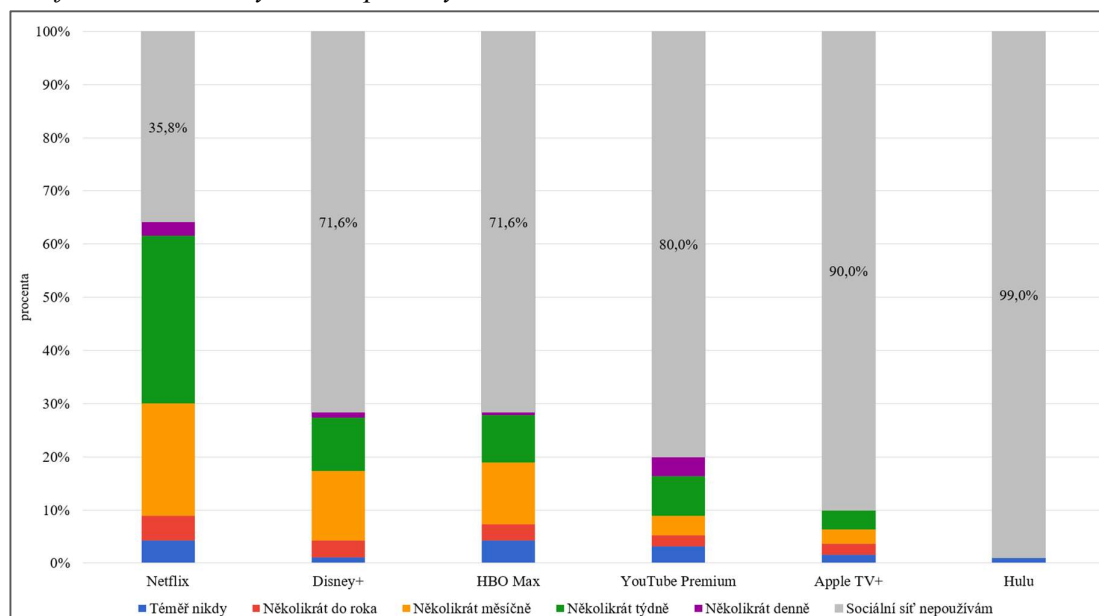
Data odhalují, že WhatsApp, Facebook a Instagram jsou mezi respondenty dominantními platformami, kde většina uvádí jejich každodenní používání. Dle rozsahu fialové části grafu značící denní využívání sítě lze konstatovat, že nejčastěji denně využívaná platforma mezi respondenty je Facebook s 55,79 % respondentů využívajících tuto sítí každý den. Druhou nejčastěji využívanou platformou je Instagram s 53,16 % a za ním je jako třetí nejpoužívanější sítí WhatsApp s 49,47 % respondentů používajících jí na denní bázi. To by potvrdilo zjištění z předchozího grafu 10, kde bylo zaznamenáno výrazně vyšší množství respondentů využívajících sociální sítě každý den.

V kontrastu s tím sociální sítě Twitter, TikTok a Snapchat mají výrazně nižší denní interakci. U těchto sítí lze pozorovat značně narůstající procento respondentů, kteří tyto platformy nepoužívají vůbec. To naznačuje, že tyto sítě jsou mezi převážnou většinou respondentů méně přitažlivé nebo ne příliš známé. Platformy mohou mít také své více specifické demografické skupiny uživatelů. Lze také konstatovat, že respondenti se pro



každodenní komunikaci, zábavu nebo sdílení obsahu kloní převážně k dlouho zaběhlým a rozsáhlým sociálním sítím.

*Graf 12 Frekvence využívání placených služeb sloužících ke konzumaci obsahu*



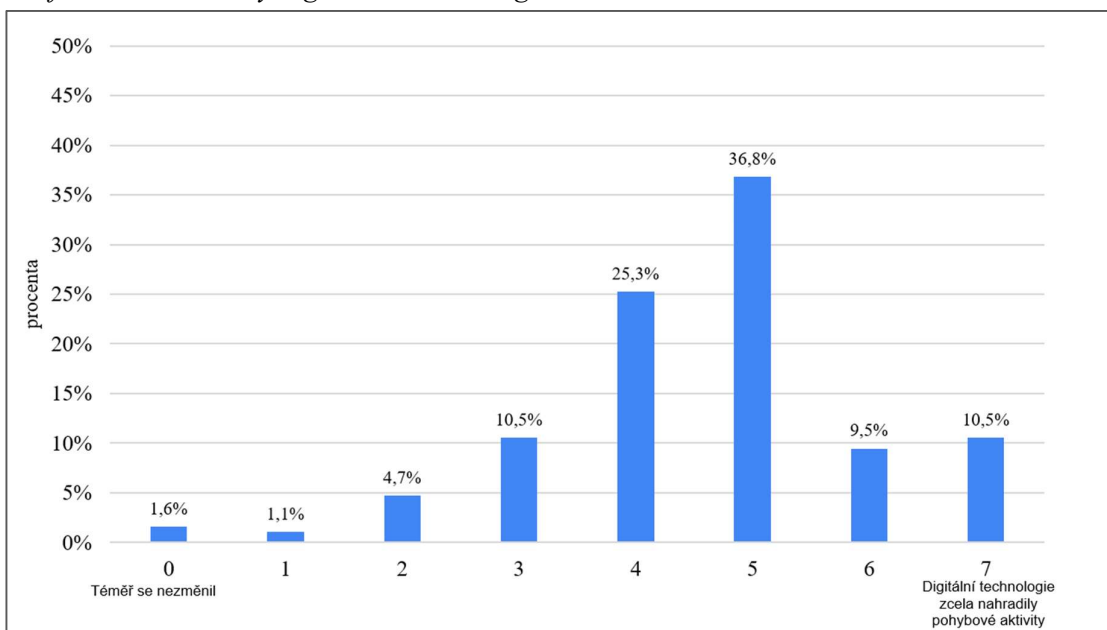
*Zdroj: Dotazníkové šetření, vlastní zpracování*

Podobně jako u předchozí otázky, v této analýze bylo cílem zjištění frekvence používání placených platforem s digitálním obsahem, nejčastěji v podobě filmů a seriálů. V provedeném šetření bylo zjištěno, že z respondentů platících si za digitální obsah je nejvíce využívanou službou Netflix s celkovým podílem 64,21 % aktivních uživatelů. To by vysvětlovalo zvýšené hodnoty týdenní až každodenní konzumace TV / online obsahu, zobrazené v grafu 12.

S velkým odstupem za Netflixem jsou podle aktivních uživatelů v pořadí služby Disney+ a HBO Max. Obě služby mají shodný počet 28,42 % aktivních uživatelů mezi všemi respondenty. Výsledky týkající se služby YouTube Premium jsou zajímavé v tom, že i přestože většina respondentů nepoužívá tuto službu, je zde největší procento uživatelů používajících službu každý den, a to 3,68 % z celkových 20 % aktivních uživatelů.

Služby Apple TV+ a Hulu patří mezi respondenty k nejméně předpláceným a využívaným. Apple TV+ využívá pouze 10 % respondentů a službu Hulu dokonce pouhé 1,05 %. V případě Apple TV+ může být tento fakt zapříčiněn nedostatečným množstvím obsahu. Ojedinelé procento respondentů využívajících Hulu je dáno z velké části tím, že služba nemá v České republice oficiální podporu a přístup k ní je možný primárně skrze služby VPN.

Graf 13 Čas věnovaný digitálním technologiím ve srovnání s dětstvím



Zdroj: Dotazníkové šetření, vlastní zpracování

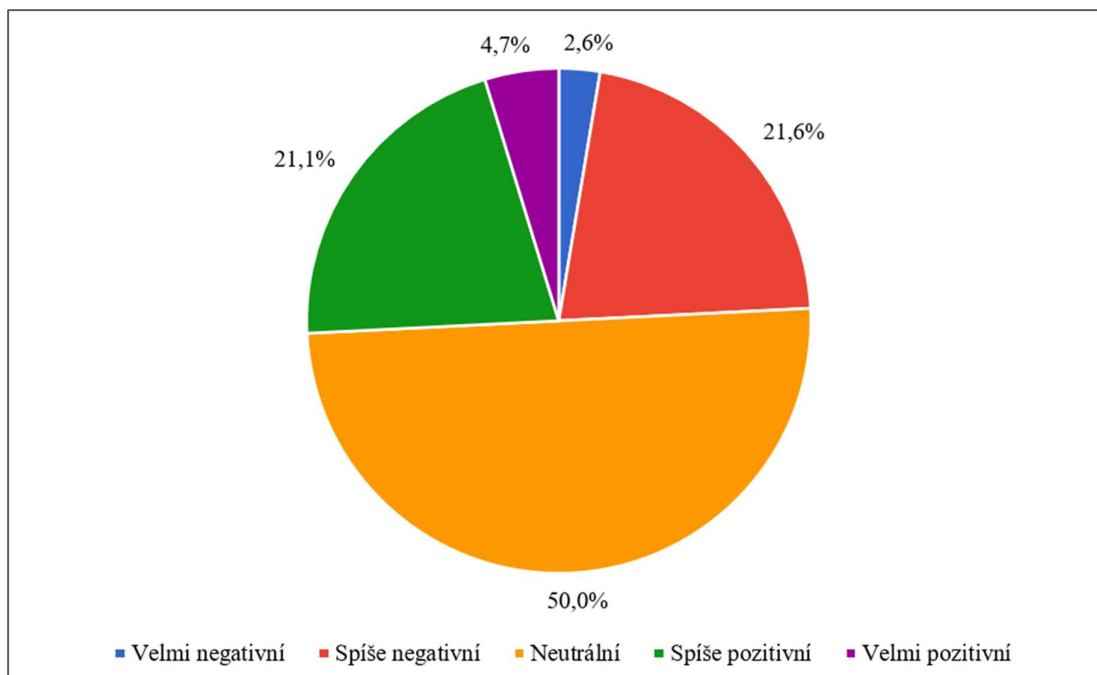
V dotazníku byl pomocí této otázky zkoumán rozsah, v jakém respondenti zapojují technologie do svého života ve srovnání s jejich dětstvím. Hodnota 0 značila, že se čas věnovaný technologiím ve volném čase téměř nezměnil, hodnota 7 poté znamenala, že digitální technologie u jedince plně nahradily jeho pohybové aktivity, které prováděl v dětství.

Výsledky prezentované v grafu 13 odhalují značné rozdíly mezi jednotlivými kategoriemi. Většina respondentů, konkrétně 62,1 %, odpověděla hodnotami 4 a 5, což signalizuje, že u nich došlo ke středně velkému až výraznému nárůstu v používání digitálních technologií ve srovnání s dětstvím. Tyto skupiny značí rychle rostoucí integraci technologií do života lidí.

Konec spektra, tedy hodnoty 6 a 7, zastoupené dohromady 20 %, odhaluje skupinu uživatelů, kterým technologie plně nahradily pohybové aktivity. Tato celková preference digitální zábavy před tradičními formami volnočasových aktivit může naznačovat pokročilý stupeň závislosti na technologiích nebo digitálním obsahu.

Hodnoty 0 až 2 s celkovým součtem 7,4 % značí, že pro malé množství respondentů digitální technologie neznamenají žádnou významnou změnu v jejich způsobu trávení volného času oproti dětství. To může být způsobeno omezeným přístupem k technologiím nebo volbou trávit svůj volný čas méně technologicky náročnými aktivitami.

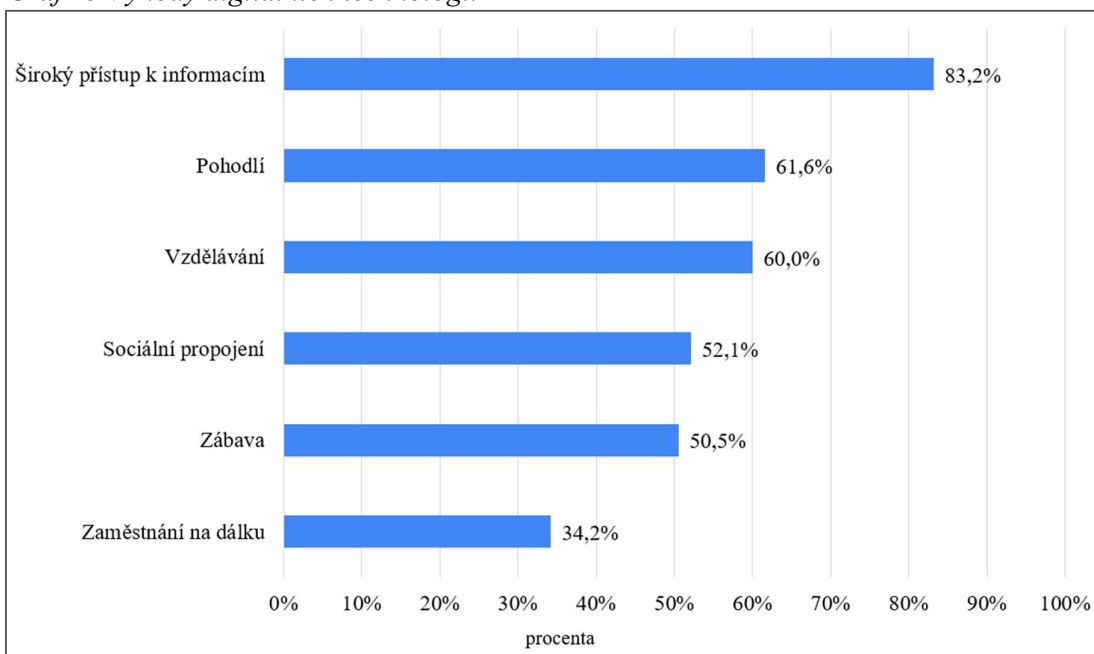
Graf 14 Dopad technologií na kvalitu vztahů



Zdroj: Dotazníkové šetření, vlastní zpracování

Respondentům byla v této části položena otázka týkající se zhodnocení jejich sociálních vztahů s ohledem na dopad digitální techniky. Polovina všech dotazovaných uvedla, že technologie jejich vztahy příliš neovlivnily. To může být vysvětleno tím, že digitální technologie sice nabízejí nové a rychlejší způsoby komunikace, ale mohou s sebou přinášet i určitou míru distancování od osobní komunikace. Respondenti, kteří takto odpověděli, tedy mohou využívat výhod těchto nových cest komunikace, ale zároveň jsou si vědomi potenciálních nevýhod, kterým se chtějí vyhnout. Zbylá polovina se opět rozdělila, 21,1 % respondentů vnímá vliv technologií na své sociální vztahy spíše jako pozitivní a 4,7 % dokonce jako velmi pozitivní. Na druhou stranu, 21,6 % respondentů uvedlo, že digitální technologie spíše jejich vztahy nezlepšily. Respondenti, kterým se vztah s ostatními lidmi nezlepšil nebo dokonce zhoršil, tvořili 2,6 % všech dotázaných. Na základě těchto odpovědí lze dojít k závěru, že i když mnoho lidí shledává vliv technologií na své vztahy jako pozitivní, existuje významný podíl těch, kteří cítí, že přítomnost technologií nemá žádný pozitivní vliv na kvalitu jejich vztahů s ostatními. Skupina těchto respondentů může mít pocit, že používáním technologií ke komunikaci ztrácí rozměr a hloubku, kterou poskytují osobní konverzace.

Graf 15 Výhody digitálních technologií



Zdroj: Dotazníkové šetření, vlastní zpracování

Respondenti byli dotázáni na to, jaké hlavní výhody vidí v digitálních technologiích. Na výběr měli ze širokého spektra odpovědí, ve kterém mohli zvolit i více než jednu odpověď. Na základě výsledků lze konstatovat, že nejvýznamnější přínos digitálního světa vidí většina respondentů v širokém přístupu k informacím, který ocenilo 83,2 % z nich. Pohodlí, které s sebou digitální aktivity přináší, bylo druhou nejčastější uváděnou výhodou s 61,6 %.

Odpověď vzdělávání byla také uváděna s významnou hodnotou 60 % účastníků, kteří ji označili přínosem. To může odrážet fakt, že digitální technologie výrazně rozšiřují možnosti a usnadňují způsob, jakým se mohou jednotlivci vzdělávat. V případě vzdělávání se jedná o online vzdělávací kurzy, knížky v elektronické podobě nebo celkový přístup k rozsáhlému spektru vzdělávacích materiálů a nástrojů dostupných online. To umožňuje jedincům neustálé sebevzdělávání kdykoli a kdekoli.

Sociální propojení a zábava byly respondenty uznávány s hodnotami mírně přesahujícími polovinu všech zúčastněných. Naopak v zaměstnání na dálku vidělo výhodu pouze 34,2 % respondentů. Tato skutečnost může být zdůvodněna tím, že pro mnohé nemusí být práce na dálku nebo z domova výhodou. Mnoho lidí potřebuje ke své práci specializovaná data, nástroje nebo materiály, ke kterým nemohou nebo nesmí vzdáleně přistoupit. Může se jednat například o fyzické šanony v kancelářích, chráněné firemní

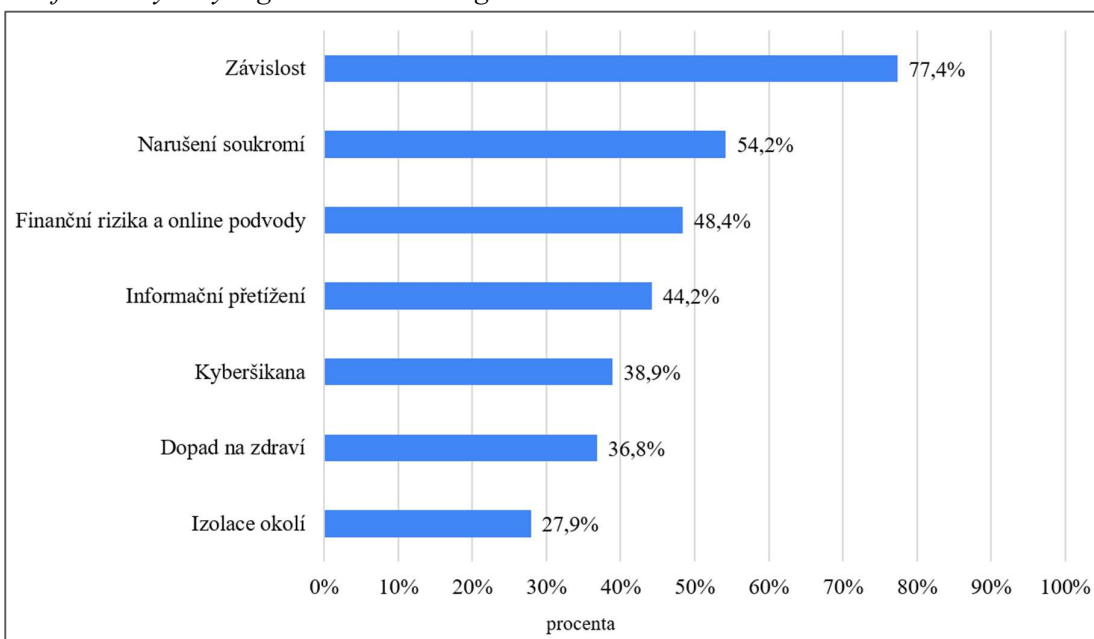
systémy nebo drahé kovy. Dalším důvodem, proč respondenti nepreferují dálkové zaměstnání je potřeba sociální interakce a možnost být součástí pracovního kolektivu. Tuto potřebu zaměstnání na dálku ne vždy splňuje, což může mít časem negativní dopad na duševní zdraví jedince.

V navazující části dotazníku měli respondenti určit pozitiva dopadů, které považují za nejprospěšnější. Odpovědi v této části je možné vnímat jako více subjektivní. Respondenti mohli opět zvolit více odpovědí. Jako nejčastější uváděné pozitivum řadilo 88,4 % účastníků skutečnost, že jim digitální technologie ulehčují komunikaci na dálku. Dá se říct, že s touto skutečností souvisí i druhá nejčastěji uváděná odpověď, uvádějící neustálý kontakt s rodinou a přáteli. Tuto odpověď zaškrtnulo 76,8 % respondentů. Je nutno konstatovat, že obě nejčastější odpovědi se navzájem doplňují. Jednodušší komunikace na dálku pomocí sociálních sítí nebo videohovorů značně napomáhá kontaktu se svými blízkými nebo rodinou. Pro svou jednoduchost je možné používat například videohovory i pro jedince starších ročníků, kteří nejsou s digitální technikou příliš dobře seznámeni.

Zvyšování možností pro práci nebo spolupráci uvedlo jako pozitivum 41,1 % respondentů. To naznačuje, že někteří jednotlivci vnímají využívání digitálních technologií jako cestu ke stálému sebezdokonalování, a tím i k lepším možnostem pro práci.

Pouze 30 % účastníků označilo za prospěšné, že digitální technologie poskytují platformy pro sdílení zážitků a podporu od ostatních. S touto odpovědí souvisí i poslední a nejméně označovaná odpověď. V té měli respondenti určit, zdali je prospěšné, že jim digitální technologie pomáhají poznávat nové lidi se stejnými zájmy. Tuto odpověď překvapivě označilo pouze 14,7 % všech respondentů. Zmíněná odpověď naznačuje, že sociální propojení přes digitální média není vnímáno jako převažující výhoda, o čemž svědčí i stejnojmenná odpověď z grafu 15.

Graf 16 Nevýhody digitálních technologií



Zdroj: Dotazníkové šetření, vlastní zpracování

V této části respondenti odpovídali na otázku, jakou hlavní nevýhodu vidí u rozšiřujících se digitálních technologií. Na výběr měli celkem ze 7 odpovědí, ze kterých mohli opět vybírat jednu i více dle svého uvážení. Za nejčtenější odpověď lze na základě výsledků označit závislost, kterou jako hlavní nevýhodu vnímalo 77,4 % respondentů. Uvedený výsledek dále rozšiřuje pohled na možné důsledky zjištěných hodnot z grafu 9, ve kterém 45,7 % všech účastníků uvedlo, že ve svém volném čase využívají informační techniku každý den minimálně 2-4 hodiny. 20 % dotázaných dokonce uvedlo více než 4 hodiny denně. S tolika hodinami strávenými před obrazovkami každý den si jednotlivec může časem snadno vytvořit určitou formu závislosti. Může se například jednat o pocit potřeby být neustále v kontaktu s online světem, kdy je na jedince vytvářen tlak stále kontrolovat svá zařízení. Dalším příkladem jsou tzv. krátká videa, která se v posledních letech stala velice populárními a zaujala široké spektrum diváků. Jedná se o vertikální videa v délce od několika málo sekund až po zhruba 3 minuty, která mají za účel často poskytnout posluchači v krátké době co největší přísun informací. Ne každé video je ale pro posluchače zajímavé. Pokud má posluchač omezený čas na shlédnutí nebo ho video nezaujalo, má možnost „zahodit“ video posunkem prstu po obrazovce směrem nahoru a přesunout se tak na další. V tomto důsledku se tak tato krátká videa snaží v prvních několika sekundách upoutat co největší pozornost a omezit svou délku na méně než 1 minutu. Mnoho uživatelů

vnímá tato videa jako zábavnou nebo zajímavou formu výplně svého volného času a stále častěji je preferuje před běžnými typy videí. Nadměrné sledování krátkých videí má za následek zkrácenou dobu pozornosti, neschopnost soustředění a mnoho dalších s tím souvisejících problémů.

Druhou nejčastěji zmiňovanou nevýhodou bylo narušení soukromí, které v dotazníku zmínilo 54,2 % respondentů. Příčinou může být zvyšující se množství cílených reklam, které navozují pocit ztráty nebo narušení soukromí. Finanční rizika a podvody společně s přetížením dostupnými informacemi vnímalo jako nevýhodu 48,4 %, respektive 44,2 % dotázaných.

Jako další možnou nevýhodu vnímali respondenti kyberšikanu s 38,9 % a dopad na zdraví s 36,8 % odpovědí. Z těchto výsledků lze určit, že respondenti sice vnímají, že kyberšikana a zdravotní problémy spojené s nadměrným využíváním techniky jsou problémem, ale ne všichni je vidí jako prioritní nebo vážnější problém ve srovnání s ostatními uvedenými nevýhodami. Nejméně zastoupenou odpovědí byla izolace od okolí, kterou zvažuje jako nevýhodu 27,09 % respondentů.

V kontextu nevýhod, které byly popsány v předchozích odstavcích, byli respondenti dotazováni na negativní dopady, které vnímají jako nejvíce škodlivé. Nejčastější u respondentů byla odpověď poukazující na stres z přetížení informacemi spolu s potřebou být neustále „online“, kterou zvolilo 59,5 % všech účastníků. Tato odpověď doplňuje výsledky z grafu 16, kde více než 77 % dotazovaných uvedlo možný vznik závislosti jako jeden z nejškodlivějších faktorů a dalších 44 % uvedlo jako možnou nevýhodu informační přetížení. To může vést k postupné psychické únavě a eventuelně i stresu.

Dále 30,5 % respondentů uvedlo, že digitální technologie oslabují hloubku a kvalitu jejich vztahů. Je tedy možné říct, že mezi respondenty panuje obava z toho, že mezilidské vztahy mohou být méně autentické. Téměř 30 % dotázaných cítila, že tráví na internetu příliš mnoho času, což má vliv na jejich osobní setkávání a aktivity mimo online svět. S tímto faktem souvisela i další odpověď, ve které 26,3 % dotázaných uvedlo, že sociální sítě mají negativní dopad na jejich duševní zdraví. To souvisí s narůstajícím množstvím času strávenému na sociálních sítích, a tím i častějšímu vystavení možné kyberšikaně.

## 5 Zhodnocení a doporučení

Praktická část bakalářské práce byla zaměřená na zmapování způsobu, jakým lidé v současnosti využívají svůj volný čas, jaké volnočasové aktivity preferují a s jakou frekvencí se jim věnují. Byl zanalyzován postupný vývoj předních technologií a aktivit, kterým se lidé na internetu věnují. V další části bylo provedeno dotazníkové šetření, ve kterém se zkoumalo, jak digitální technologie ovlivňují volnočasové chování a sociální interakce respondentů. Dotazník byl navržen tak, aby poskytl ucelený přehled o všech zjišťovaných aspektech.

Šetření realizované prostředním platformy Google Forms se zúčastnilo celkem 190 respondentů. Ze všech oslovených účastníků bylo nejvíce ve věku 30 a více let. Dotazník odhalil, že mezi respondenty převažovaly ženy, což může znázorňovat genderové rozdíly v přístupu k digitálním technologiím nebo volbě volnočasových aktivit.

Průzkum ukázal, že sociální sítě, sledování televize a jiného digitálního obsahu patří mezi respondenty k nejoblíbenějším digitálním aktivitám. Tyto činnosti prováděla většina respondentů několikrát denně. Ze sociálních sítí používalo nejvíce respondentů Facebook, WhatsApp a Instagram několikrát za den. Kromě sledování televize využívali někteří i placených streamovacích služeb. V tomto směru převažoval Netflix, následovaný Disney+ a HBO Max. Účastníci dotazníku u všech služeb uváděli, že je využívají několikrát měsíčně až týdně. Nejvíce zmiňovanou aktivitou mimo využívání technologií byly činnosti související s pohybem. Respondenti v otevřené otázce dále blíže specifikovali, že se nejběžněji jedná o fotbal, plavání, volejbal nebo hokej, přičemž nejčastěji zmiňovanou frekvencí bylo několikrát týdně až několikrát měsíčně.

Výsledky dále odhalily smíšené názory respondentů ohledně výhod technologií a možném dopadu digitálních technologií na kvalitu jejich vztahů. Část respondentů vnímá digitální technologie jako prostředek k posílení sociálních vazeb, zatímco jiní upozorňují na možné negativní dopady, jako je závislost či ztráta osobního kontaktu.

Po prozkoumání dopadů digitálních technologií na volný čas a sociální interakce je zřejmé, že nalezení kompromisu mezi výhodami a negativními dopady jejich využívání představuje komplexní otázku s mnoha ovlivňujícími faktory.

Důležitým krokem k dosažení této rovnováhy je výchova a vzdělání již od útlého věku. Zásadní vliv na správný vývoj jedince i v tomto směru má právě rodina. Ta hraje klíčovou roli v nastavování hranic při používání technologií a při výchově zdravých digitálních



návyků. Rodiče by pro své děti měli být vzorem v bezpečném využívání digitálního světa, stejně jako by měli být prvními, kdo je seznámí s jeho výhodami a potencionálními riziky. Mělo by jít o analogii výchovy chování při kontaktu s cizími lidmi, při bezpečnosti v silničním provozu nebo zacházení s nebezpečnými materiály.

Dalším, neméně důležitým prvkem je školní vzdělávání, které by mělo zařadit do svých vzdělávacích programů preventivní lekce zaměřené na digitální gramotnost a bezpečí na internetu, aby si především žáci nižších ročníků základních škol byli vědomi možných nebezpečí a rizik spojených s časem stráveným na sociálních sítích.

Prevence a výchova by měla být i součástí každodenního života jedinců. Organizování vzdělávacích kurzů, propagace zdravě vyváženého volného času i medializace negativních příkladů by mohla pomoci k nalezení správné míry rovnováhy, při které moderní digitální technologie budou lidem pomáhat, nikoli omezovat a ničit jejich životy.

## 6 Závěr

Výsledky bakalářské práce potvrdily, že digitální technologie mají u jednotlivců značný dopad na způsob trávení volného času a na jejich sociální interakce. Z výsledků vyplývá, že technologie jsou pro mnoho lidí přínosné, zvláště kvůli snadnému přístupu k informacím a možnosti pohodlné komunikace na dálku. Napříč věkovými kategoriemi se ukázalo, že mladší generace má tendenci trávit v digitálním světě více času než generace starší. Nemusí to ale vždy být pravidlem, což potvrzují data zastoupená nejstarší generací. Ta měla stejné tendence trávit u digitálních technologií vyšší počet hodin, podobně jako generace mladší.

Zajímavé je, že přestože technologie přinášejí lidem mnohé výhody, mezi největší obavy se řadí závislost, která se při narůstajícím množství času stráveného před obrazovkami může projevit v potřebě být neustále online a ztrátou soustředěnosti.

Jako přední pozitivně vnímané dopady jsou široký přístup k informacím, ulehčení komunikace na dálku a s tím spojené udržování kontaktu s rodinou a svými blízkými. Tyto aspekty pomáhají podporovat a udržovat sociální vazby. I přesto se ale zdá, že ačkoli technologie pomáhají v udržování vztahů, nemusí nutně zlepšovat jejich hloubku a kvalitu.

Jako negativní dopad se kromě závislosti vnímá i narušení soukromí a informační přetížení. Navíc se objevily i obavy z možných negativních dopadů na fyzické a duševní zdraví související s nadměrným využíváním sociálních sítí a digitálního obsahu.

## 7 Seznam použitých zdrojů

CARR, N. G., 2017. *Nebezpečná mělčina, jak internet mění náš mozek*. Praha : Dauphin. 320 s. ISBN 978-80-7272-780-3.

CIALDINI, R. B., 2023. *Nové zbraně vlivu*. Brno : Zoner Press. 512 s. ISBN 978-80-7555-181-8.

CZ.NIC, 2024. Sociální síť. *cz.nic* [Online]. © 2024 [cit. 2023-12-19]. Dostupné z: <https://www.nebojteseinternetu.cz/page/3396/socialni-site/>.

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD, 2023. Česká republika od roku 1989 v číslech. *czso.cz* [Online]. 12. 12. 2023 [cit. 2024-02-06] Dostupné z: [https://www.czso.cz/documents/10180/196622050/32018123\\_0802.pdf/e8f3320c-1165-435e-9039-dcdc0543be92?version=1.3](https://www.czso.cz/documents/10180/196622050/32018123_0802.pdf/e8f3320c-1165-435e-9039-dcdc0543be92?version=1.3).

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD, 2023. Počítač a internet v českých domácnostech. *czso.cz* [Online]. 2023 [cit. 2024-01-30]. Dostupné z: [https://www.czso.cz/documents/10180/196622050/32018123\\_0803.pdf/b59d4d33-656c-49c3-b64d-1b745779cbaf?version=1.3](https://www.czso.cz/documents/10180/196622050/32018123_0803.pdf/b59d4d33-656c-49c3-b64d-1b745779cbaf?version=1.3).

NEWPORT, C., 2019. *Digitální minimalismus*. Brno : Zoner Press. 232 s. ISBN 978-80-7555-088-0.

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD, 2024. Používání ICT osobami. *czso.cz* [Online]. © 2024 [cit. 2024-02-21]. Dostupné z: <https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystup-objekt-parametry&sp=A&skupId=2725&pvokc=&katalog=31031&pvo=ICT04&z=T>.

JELIČ, P., 2021. Jak na silné heslo, kde hesla skladovat a jak pracovat s úniky dat. *Letem světem Applem* [Online]. 6. 5. 2021 [cit. 2023-11-22]. Dostupné z: <https://www.letemsvetemapplem.eu/2021/05/06/svetovy-den-hesel/>.

KAPLÁNEK, M., 2017. *Volný čas a jeho význam ve výchově*. Praha : PORTÁL. 208 s. ISBN 978-80-262-1250-8.

KEPIOS ANALYSIS, 2023. Global social media statistics. *datareportal.com* [Online]. 2023 [cit. 2023-08-24]. Dostupné z: <https://datareportal.com/social-media-users>.

KEPIOS ANALYSIS, 2022. Global statshot report. *datareportal.com* [Online]. 21. 4. 2022 [cit. 2023-08-26]. Dostupné z: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-april-global-statshot>.

Kožíšek, M. et al., 2016. *Bezpečně na internetu*. Praha : Grada Publishing. 176 s. ISBN: 978-80-247-5595-3.

LIŠKA, M., 2016. Oficiální připojení Československa k internetu. *Dny české státnosti* [Online] 5. 2. 2016 [cit. 2024-02-02]. Dostupné z: <https://www.dnyceskestatnosti.cz/novinky/kalendarium/13-2-1992-oficialni-pripojeni-ceskoslovenska-k-internetu/>.

MONETA, 2024. Co dělat při ztrátě nebo zneužití platební karty? *moneta.cz*. [Online] © 2024. [cit. 2024-01-20]. Dostupné z: <https://www.moneta.cz/blog/co-delat-pri-ztrate-platebni-karty>.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2002. Volný čas a prevence u dětí a mládeže. *msmt.cz*. [Online]. 2002 [cit. 2024-01-15]. Dostupné z: [https://www.msmt.cz/file/7327\\_1\\_1](https://www.msmt.cz/file/7327_1_1).

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD, 2018. Používání internetu jednotlivci. *czso.cz* [Online]. 2018 [cit. 2024-01-29]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/61508128/06200818a.pdf>.

OSBORNE, CH., 2023. Everything on how to protect your privacy and stay safe online. *zdnet.com* [Online]. 18. 10. 2023 [cit. 2024-01-21]. Dostupné z: <https://www.zdnet.com/article/cybersecurity-101-everything-on-how-to-protect-your-privacy-and-stay-safe-online/>.

PAVLÍČEK, M., 2023. Proč je vhodné mít dvoufaktorové zabezpečení účtu? *mobilenet.cz* [Online]. 12. 12. 2023 [cit. 2023-12-27]. Dostupné z: <https://mobilenet.cz/clanky/proc-je-vhodne-mit-dvoufaktorove-zabezpeceni-uctu-mobilenetcz-radi-49443>.

SDRUŽENÍ PRO INTERNETOVÝ ROZVOJ, 2022. Češi online 2022. *spir.cz* [Online] 22.4.2022. [cit. 2023-12-07] Dostupné z: <https://www.spir.cz/infografika-cesi-online-2022>.

SOCIOLOGICKÝ ÚSTAV AV ČR, 2016. Proměny české společnosti. *promenyceskespolecnosti.cz* [Online]. 20. 6. 2016 [cit. 2023-07-17]. Dostupné z: [https://www.promenyceskespolecnosti.cz/aktuality/aktualita22/Jak\\_Cesi\\_travi\\_cas\\_TK\\_20-06-2016.pdf](https://www.promenyceskespolecnosti.cz/aktuality/aktualita22/Jak_Cesi_travi_cas_TK_20-06-2016.pdf).

SPITZER, M., 2014. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno : Host. 343 s. ISBN 978-80-7294-872-7.

ŠAFR, J. et al., 2010. Trávení volného času v České republice ve srovnání s evropskými zeměmi. *Naše společnost*. 2010 roč. 8. Dostupné z: [https://dl1.cuni.cz/pluginfile.php/743310/mod\\_resource/content/0/100119s\\_Traveni\\_volneho\\_casu.pdf](https://dl1.cuni.cz/pluginfile.php/743310/mod_resource/content/0/100119s_Traveni_volneho_casu.pdf)

ŠTEMBERK, J., 2013. Cestovní ruch a česká společnost na přelomu 19. a 20. století. *Historická Sociologie*. 2013, roč. 1, 14 s. DOI: 10.14712/23363525.2014.30

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI, 2014. Ahoj, potkáme se osobně? 40 % dětí na internetu by souhlasilo. *E-bezpečí* [Online]. 15. 7. 2014. [cit. 2024-01-04]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/tiskove-zpravy/884-ahoj-potkame-se-osobne-40-deti-na-internetu-by-souhlasilo>.

XEVOS, 2020. Jak otevírat neznámé soubory, a přitom neohrozit svůj počítač. *xevos.eu*. [Online] 13. 11. 2020. [cit. 2024-01-04]. Dostupné z: <https://blog.xevos.eu/hp-sure-click/>.

## 8 Seznam obrázků, tabulek, grafů a zkratk

### 8.1 Seznam obrázků

Obrázek 1 Popularita internetu v průběhu času (počet uživatelů v mil.).....	15
Obrázek 2 Čas strávený online za 24 hodin v průběhu věku .....	18
Obrázek 3 Využívání volného času v ČR a EU v roce 2007 .....	25
Obrázek 4 Podíl volnočasových aktivit na celkovém volném čase v ČR .....	26

### 8.2 Seznam tabulek

Tabulka 1 Nejpoužívanější sociální sítě 2023.....	20
Tabulka 2 Nejvyšší dosažené vzdělání podle věku respondentů .....	35
Tabulka 3 Doba využívání digitálních technologií z pohledu věku.....	37

### 8.3 Seznam grafů

Graf 1 Historický vývoj preferencí telefonních služeb v ČR (na 100 ob.) .....	28
Graf 2 Domácnosti vlastní osobní počítač v průběhu let (v %) .....	29
Graf 3 Domácnosti s připojením k internetu v ČR (v %) .....	30
Graf 4 Aktivity prováděné osobami na internetu v ČR (v %) .....	32
Graf 5 Věkový podíl respondentů šetření .....	33
Graf 6 Podíl pohlaví respondentů .....	34
Graf 7 Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů.....	35
Graf 8 Změna času stráveného na internetu.....	36
Graf 9 Čas věnovaný digitálních technologií ve volném čase .....	37
Graf 10 Frekvence aktivit v čase volna mezi jednotlivci.....	38
Graf 11 Frekvence využívání sociálních sítí mezi jednotlivci .....	40
Graf 12 Frekvence využívání placených služeb sloužících ke konzumaci obsahu.....	41
Graf 13 Čas věnovaný digitálním technologiím ve srovnání s dětstvím .....	42
Graf 14 Dopad technologií na kvalitu vztahů .....	43
Graf 15 Výhody digitálních technologií .....	44
Graf 16 Nevýhody digitálních technologií.....	46

## 8.4 Seznam použitých zkratk

HTTP – Hypertextový přenosový protokol

HTTPS – Zabezpečený hypertextový přenosový protokol

URL – Jednotný lokátor zdroje

ČSÚ – Český statistický úřad

SOÚ – Sociologický ústav AV ČR

CVV – Verifikační kód platební karty

VPN – Virtuální privátní síť

## Přílohy

### Příloha 1 – dotazníkové šetření

Věk:

- Méně než 16
- 16-30
- 31-50
- 51-70
- Více než 70
- Nechci odpovídat

Pohlaví:

- Žena
- Muž
- Jiné

Vzdělání:

- Základní
- Střední bez maturity
- Střední s maturitou
- Vyšší odborné
- Vysokoškolské

Jak často provádíte tyto aktivity ve svém volném čase?

(Téměř nikdy, Několikrát do roka, Několikrát měsíčně, Několikrát týdně, Několikrát denně)

- Sledování TV / online obsahu
- Sociální sítě
- Videohry
- Sport a jiné pohybové aktivity
- Umělecké a kulturní činnosti, četba
- Kreativní činnosti

Máte jinou oblíbenou aktivitu, kterou provádíte v čase svého volna a jak často ji provádíte?

Používáte některou z těchto placených služeb? Pokud ano, jak často?

(Službu nepoužívám, Téměř nikdy, Několikrát do roka, Několikrát měsíčně, Několikrát týdně, Několikrát denně)

- Netflix
- Disney+
- Apple TV+
- YouTube Premium
- Hulu
- HBO Max



Používáte některou z těchto sociálních sítí? Pokud ano, jak často?  
(Službu nepoužívám, Téměř nikdy, Několikrát do roka, Několikrát měsíčně, Několikrát týdně, Několikrát denně)

- Facebook
- Instagram
- Twitter
- TikTok
- Snapchat
- WhatsApp

Na stupnici 0-7 označte, jak se zvýšil čas věnovaný digitálním technologiím ve vašem volném čase ve srovnání s vaším dětstvím

0 – téměř se nezměnil

7 – digitální technologie zcela nahradily pohybové aktivity

Jak se změnil čas, který trávíte na internetu v porovnání s předchozími lety?

- Značně se snížil
- Mírně se snížil
- Zůstal stejný
- Mírně se zvýšil
- Značně se zvýšil

Kolik hodin denně průměrně využíváte informační techniku v čase svého volna?

- Méně než 1 hodinu
- 1-2 hodiny
- 2-3 hodiny
- 3-4 hodiny
- Více než 4 hodiny

Jak hodnotíte dopad digitálních technologií na zlepšení Vašich vztahů s ostatními lidmi?

- Velmi negativní
- Spíše negativní
- Neutrální
- Spíše pozitivní
- Velmi pozitivní

Jaké z pozitivních dopadů považujete za nejprospěšnější? (více možností)

- Umožňují mi být v neustálém kontaktu s přáteli a rodinou.
- Ulehčují komunikaci na dálku.
- Pomáhají mi poznávat nové lidi se stejnými zájmy.
- Zvyšují moje možnosti pro práci a spolupráci.
- Poskytují platformy pro sdílení zážitků a podporu od ostatních.

Jaké z negativních dopadů považujete za nejškodlivější? (více možností)

- Cítím se kvůli nim izolovaně od reálného světa
- Mám pocit, že digitální komunikace oslabuje hloubku a kvalitu mých vztahů
- Trávím příliš mnoho času online, což omezuje osobní setkávání
- Stres z přetížení informacemi a potřeba být neustále "online"
- Negativní dopady sociálních sítí na moje duševní zdraví

Jaké vidíte hlavní výhody digitálních aktivit? (více možností)

- Pohodlí
- Široký přístup k informacím
- Vzdělávání
- Zaměstnání na dálku
- Zábava
- Sociální propojení

Jaké vidíte hlavní nevýhody digitálních aktivit? (více možností)

- Finanční rizika a online podvody
- Závislost
- Narušení soukromí
- Izolace okolí
- Kyberšikana
- Dopad na zdraví
- Informační přetížení