



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

Vliv distanční výuky na závislost dětí a mládeže na internetu

Autorka práce: Jana Janoušková

Vedoucí práce: Mgr. Lukáš Laibrť

České Budějovice
2022

Prohlášení

„Prohlašuji, že jsem autorkou této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.“

V Českých Budějovicích dne

.....

Podpis

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá problémem, jak dlouhodobá online výuka ovlivnila děti a mládež v trávení času na internetu. V teoretické části jsou uvedeny poznatky o samotné závislosti, sociálních sítích a dalších typických činnostech trávení času na internetu i o samotné distanční výuce. Obsah praktické části je zaměřen na kvantitativní výzkumné šetření. Zvolenou metodou sběru dat je dotazníkové šetření zaměřené na základní a střední školy. Ze získaných odpovědí je vyvozeno, jak moc distanční výuka ovlivnila trávený čas na internetu předtím a nyní při distanční výuce.

Klíčová slova: Závislost na internetu, distanční výuka, sociální sítě, videohry, děti a mládež

Abstract

The bachelor's thesis focuses on how long-term online learning affects children and young student's time spent online. In the theoretical part are the findings on addiction itself, social networks and other typical activities for spending time online in distance learning as well as distance learning itself is presented. The content of the practical part focuses on a quantitative research study. The chosen method of data collection is a questionnaire survey aimed at primary and secondary schools. From the acquired data, it is concluded how much distance learning has affected the time spent on the Internet before and now in distance learning.

Keywords: Internet addiction, distance learning, social networking, video games, children and youth

Poděkování

Děkuji Mgr. Lukáši Laibrtovi za odborné vedení bakalářské práce. Také bych ráda poděkovala všem účastníkům na výzkumu a jejich spolupráci.

Obsah

1	Závislost.....	9
1.1	Závislost na internetu.....	9
1.2	Netolismus	10
1.2.1	Příznaky netolismu.....	11
1.2.2	Druhy netolismu	14
1.2.3	Jak předcházet netolismu.....	14
1.2.4	Rizika spojená s netolismem.....	15
2	Sociální sítě.....	17
2.1.1	Charakteristiky a znaky sociálních sítí.....	18
2.2	Druhy a vybrané příklady sociálních sítí a platform.....	19
2.3	Užívání sociálních sítí ve světě	22
2.4	Užívání sociálních sítí v české republice	23
2.4.1	Hrozby na sociálních sítích.....	24
3	Videohry	26
3.1	Druhy a vybrané příklady videoher.....	27
4	Distanční výuka.....	29
4.1	Výhody a nevýhody distančního vzdělávání	29
4.2	Distanční výuka a situace covid-19.....	31
4.2.1	Motivace žáků ke zvládnutí distanční výuky	33
5	Praktická část.....	34
5.1	Cíl výzkumného šetření	34
5.1.1	Výzkumná otázka	34
5.1.2	Dílní výzkumné otázky	34
5.1.3	Předpoklady	34
5.2	Metodika.....	35

5.3	Výzkumný soubor	35
5.4	Analýza výsledků.....	35
5.5	Vyhodnocení výzkumných otázek a předpokladů	46
6	Diskuze.....	51
	Seznam použitých zdrojů	54
	Seznam grafů.....	59
	Seznam obrázků	60
	Příloha.....	61

Úvod

Pro psaní své bakalářské práce jsem si zvolila téma Vliv distanční výuky na závislost dětí a mládeže na internetu. Samotné téma závislosti na internetu se stává stále více diskutovaným tématem u generace současných dětí i mládeže. Zejména s příchodem roku 2020, kdy se situace v českém školství zcela změnila a vyučování se kvůli koronaviru přeneslo do online světa. Děti školou povinné a studenti se tak ocitli v situaci, kdy byl jejich obvyklý kontakt a školní povinnosti omezen jen na komunikaci pomocí technologií s přístupem k internetu.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí. V první části se věnuji teoretickým poznatkům, které udávají informace k druhé, tedy praktické části. Prvně se věnuji samotné závislosti jako izolovanému tématu i tématu týkající se konkrétně závislosti na internetu, a novodobému termínu – netolismus. Následující dvě kapitoly se věnují samotným sociálním sítím a typickým činnostem trávení času na internetu při distanční výuce, tedy videohrám. V závěrné kapitole se věnuji popisu distanční výuky.

Druhou částí bakalářské práce je dotazníkové šetření distribuované mezi studenty základní a střední školy. Cílem dotazníku bylo zjistit, zda distanční výuka ovlivnila trávený čas dětí a mládeže na internetu.

1 Závislost

Závislost je nemoc žízně. Otázka zní: po čem člověk žízní? A hlavně: proč je jeho žízeň neutišitelná? Samozřejmě jde o žízeň po náklonnosti, lásce, uznání a ocenění. Čím méně je člověk schopen uhasit tuto žízeň, tím více žízeň sílí. Nejlépe můžeme problém takové žízně, či hladu přirovnat k problému díry zející v nitru, která se nedá vyplnit. Ať do ní dáme cokoli, zaplní se jen zdánlivě, vždy se znovu zase rozevře a je ještě větší než předtím (Röhr, 2008).

V konzumní společnosti se jí lidé snaží zaplňovat nejrůznějšími aktivitami. Nejen drogami a alkoholem se pokoušejí odstranit svou nespokojenost. Zkoušejí spousty jiných „prostředků“, a žádný z nich nakonec nevede ke skutečnému uspokojení. Můžeme zde uvést všechno, co souvisí s konzumem: cestování, auta, oblečení, elektronika, počítače, internet, sex, práce, úspěch, uznání, pochvala – v takovém seznamu bychom mohli po libosti pokračovat. A nakonec bychom museli říci, že žádná z těchto činností nevede skutečně ke spokojenosti, pokud je v osobnosti hluboce usídlena ona vnitřní žízeň. Určité činnosti snad mohou člověka od jeho vnitřní nouze nakrátko odvrátit. Brzy se však opět objeví nespokojenost a vnitřní prázdnota – a hledání začíná od znova. Závislí lidé jsou nositelé symptomů závislé společnosti, která nedokáže skutečně ukojit svou žízeň (Röhr, 2008).

Problém chorobné závislosti najdeme ve všech společenských vrstvách. Některé skupiny jsou jím postiženy silněji. K těm patří nejen ti, kdo jsou na dolním konci škály společenského uznání, ale v mimořádné míře také extrémně úspěšní lidé, jako jsou popové hvězdy nebo příslušníci *high socialety*. Nezáleží ani na inteligenci. Závislost hrozí každému (Röhr, 2008).

1.1 Závislost na internetu

Digitální technologie pronikly do našeho života neuvěřitelnou rychlostí a staly se její běžnou součástí. Oproti tomu můžeme mluvit o tom, že závislost jako problém se začal řešit teprve nedávno. Výzkum závislosti se začal stupňovat od vzestupu popularity “žroutů času” v podobě online her a sociálních sítí. Zhruba před šestnácti lety se otázkou závislosti zabývalo pouze menší množství článků, v současné době Web of Science uvádí už několik desítek tisíc takových článků. Závislost na internetu tedy není oficiálně zařazena mezi psychiatrické diagnózy. Namísto toho

se mnozí autoři knih rozhodli hovořit o takové závislosti jako o patologickém, problematickém či excesivním chování (Eflerová, 2016).

Do současné doby bylo ve světě realizováno několik studií, které se snažily zodpovědět na otázku, jaké procento lidí vykazuje znaky závislostního chování na internetu (Jak je závislostní chování na internetu častné?, 2010).

Velká část z nich se zaměřila na zjišťování výskytu tohoto rizikového chování u mladších věkových skupin – zejména studentů středních a vysokých škol, protože závislost na internetu je především označována za problém mladých lidí. V této věkové skupině se prevalenční odhady nejčastěji pohybují mezi 6 % až 10 % v závislosti na vzorku studentů a zemi, ve které výzkum proběhl. V obecné populaci se pak uvádí, že kolem 0,3 – 1% populace vykazuje znaky závislosti na internetu (Jak je závislostní chování na internetu častné?, 2010).

Z výsledků studie provedené Šmahalem a jeho spolupracovníky z Masarykovy univerzity v roce 2009 vyplývá, že závislost na internetu lze v České republice pozorovat u 3,4 % obecné populace a dalších 3,7 % je online závislostním chováním ohroženo. K nejvíce ohroženým skupinám podle nich patří osoby ve věku 12-15 let, u nichž prevalence v obou kategoriích dosahovala hodnoty 23 % (Jak je závislostní chování na internetu častné?, 2010).

Při pohledu na demografické charakteristiky závislých na internetu lze zjistit, že muži jsou o něco více na internetu závislí než ženy. Jedním z vysvětlení této skutečnosti je, že muži mají v porovnání se ženami mnohem větší zájem o informační technologie obecně a dále mnohem častěji navštěvují nejvíce návykové online aplikace – online hry a pornografické stránky. Co se týče věku, jak bylo již zmíněno výše, nejvíce závislých najdeme ve věkové kategorii 16-29 let (Jak je závislostní chování na internetu častné?, 2010).

1.2 Netolismus

Netolismus, nebo také chorobná závislost na internetu a jeho službách patří mezi tzv. nelátkové závislosti. Znamená to, že u netolismu není člověk závislý na dávce nějaké psychoaktivní látky do těla, jako je tomu u drogové závislosti, ale je závislý na určitém procesu, nebo způsobu chování, které nemůže ovládnout, např. potřeba být neustále online, nebo potřeba neustále kontrolovat mobilní te-

lefon. K virtuálním drogám tedy patří sociální sítě, počítačové hry, různé internetové služby, ale i užívání samotných zařízení jako např. mobilní telefon, televize. (Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách)

Mezi virtuální drogy také můžeme zařadit zejména počítačové hry, sociální sítě, internetové služby (různé formy chatu), virální videa, televize, ale třeba také online nakupování aj. Z výše uvedeného je zřejmé, že se jedná o psychickou závislost, nikoli o závislost fyzickou, ke které dochází při konzumaci běžných drog (alkohol atd.) (E-bezpečí, 2019).

Takovéto nutkavé chování se postupně stává pro daného jedince patologické, ovlivňuje vztahy s jeho rodinou a okolím, ovlivňuje jeho výkon v práci, nebo prospěch ve škole, negativně ovlivňuje i jeho zdraví a může vést k finančním problémům (Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách).

Nejčastěji je však pojem netolismus spojován s prostředím online her na bázi MMOPG (massively multiplayer online role play game) – tedy her, ve kterých hrají online tisíce hráčů v jednom virtuálním prostředí. Za nejrozšířenější hru tohoto typu, která podporuje závislostní chování, je považována hra World of Warcraft (WoW), kterou má v celém světě předplacenou 12 milionů hráčů (datováno k červnu 2011), další miliony tuto hru hrají z jiných serverů, kde se vyhýbají poplatkům. A co způsobuje, že se lidé na těchto typech her stávají závislí? Jde zejména o to, že hry MMORPG zpravidla nemají žádný konec, s rostoucím množstvím hráčů autoři do her dodávají nové úkoly, rozšiřují herní možnosti, vydávají tzv. datadisky, které umožňují pokračovat ve hře do nekonečna. Hry MMORPG tedy nelze vyhrát (Kopecký, 2011).

1.2.1 Příznaky netolismu

Jak ale poznáme, kdy už se z užívání sociálních sítí stává závislost? Mnoho lidí využívá internet při práci, studiu či zábavě, kdy na něm tráví mnoho času, ale v těchto případech není možno mluvit o závislosti. O té je možno mluvit v té chvíli, kdy dotyčnému čas strávený na internetu začne zasahovat do reálného života. Například zanedbává rodinu, přátele, studium nebo dokonce biologické potřeby. Aby bylo možno mluvit o závislosti, musí být podle anglického psychologa Marka Griffitha (Griffiths, 2005) přímo šest základních příznaků (Jak na internet., 2022):

- Význačnost

Znamená, že daná činnost se stává nejdůležitější činností v životě jedince a ovládá jeho myšlení (zájmy a kognitivní zkreslení), pocity (touhy) a chování (zhoršení socializovaného chování). Například, i když se daná osoba danému chování zrovna nevěnuje, bude myslet na to, že se mu bude věnovat příště (Griffiths, 2005).

- Změny nálad

Jedná se o subjektivní prožitek, který lidé uvádějí jako důsledek zapojení se do konkrétní činnosti (tj. zažívají vzrušení nebo uklidňující pocit úniku či otupění). Zajímavé je, že droga nebo aktivita, kterou si člověk vybral, může mít schopnost dosáhnout různých účinků na náladu v různých časových obdobích. Například člověk závislý na nikotinu může hned ráno užít cigaretu, aby získal vzrušující "nikotinový nával", který potřebuje k tomu, aby se mohl do nového dne nastartovat. Taková změna nálady je běžná také u mnoha behaviorálních závislostí, jako je například hazardní hraní (Griffiths, 2005).

- Tolerance

Jedná se o proces, při kterém je k dosažení dřívějších účinků zapotřebí stále většího množství určité aktivity. V případě hazardních her může tolerance spočívat v tom, že hráč musí postupně zvyšovat velikost sázky, aby zažil účinek, který mění náladu a kterého původně dosáhl při mnohem menší sázce. Může také zahrnovat stále delší a delší dobu hraní. Tolerance je dobře známá u závislostí na psychoaktivních látkách a přibývá důkazů v oblasti behaviorálních závislostí (Griffiths, 2005).

Prakticky jde o proces, při kterém je nutno stále více aktivity k dosažení předchozí míry uspokojení. V praxi tedy např. roste délka času tráveného online (Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách).

- Abstinenční příznaky

Jedná se o nepříjemné pocitové stavy nebo fyzické stavy, které se objeví, když je určitá činnost přerušena nebo náhle omezena. Tyto abstinенční účinky mohou být psychické (např. extrémní náladovost a podrážděnost) nebo spíše fyziologické (např. nevolnost, pocení, bolesti hlavy, nespavost a další reakce související se stresem) (Griffiths, 2005).

Například Rosenthal a Lesieur (Rosenthal & Lesieur, 1992) zjistili, že nejméně 65 % patologických hráčů uvedlo během odvykání alespoň jeden fyzický vedlejší účinek, včetně nespavosti, bolestí hlavy, žaludečních potíží, ztráty chuti k jídlu, fyzické slabosti, zrychleného srdečního rytmu, bolestí svalů, dýchacích potíží nebo zimnice. Jejich výsledky byly rovněž porovnány s abstinenčními účinky u kontrolní skupiny závislé na návykových látkách. Došli k závěru, že patologičtí hráči pocítují při pokusu přestat s hraním více fyzických abstinenčních příznaků než skupina závislých na návykových látkách (Griffiths, 2005).

- **Konflikt**

Jedná se o konflikty mezi závislým a jeho okolím (interpersonální konflikt) nebo konflikty uvnitř samotného jedince (intrapsychický konflikt), které se týkají dané činnosti. Neustálé vybírání krátkodobého potěšení a úlevy vede k nerespektování nepříznivých důsledků a dlouhodobému poškození, což zase zvyšuje zjevnou potřebu návykové činnosti jako strategie zvládnutí (Griffiths, 2005).

Konflikt v životě závislého znamená, že nakonec ohrožuje (1) osobní vztahy (partner, děti, příbuzní, přátelé atd.), (2) pracovní nebo vzdělávací život (podle toho, jak starý jedinec je) a (3) další společenské a volnočasové aktivity. Vnitřní konflikt může mít také podobu toho, že závislí vědí, že se intenzivně věnují svému chování, a chtějí ho omezit nebo přestat – ale zjišťují, že toho nejsou schopni, a prožívají subjektivní ztrátu kontroly (Griffiths, 2005).

- **Relaps – znovuvzplanutí**

To se týká tendence k opakovaným návratům k dřívějším vzorcům dané činnosti a k rychlému obnovení i těch nejextrémnějších vzorců typických pro vrchol závislosti po mnoha letech abstinence nebo kontroly činnosti (Griffiths, 2005).

Klasickým příkladem relapsu je chování kuřáků, kteří často na určitou dobu přestanou kouřit, aby se po několika cigaretách vrátili ke kouření naplno. Takové recidivy jsou však běžné u všech závislostí včetně behaviorálních závislostí, jako je například hazardní hraní. Griffiths dále tvrdí, že všechny tyto složky musí být přítomny, aby bylo chování operacionálně definováno jako závislost. Je zřejmé, že někteří jedinci se věnují chování, které má návykové prvky, aniž by se nutně jednalo o plnohodnotnou závislost (Griffiths, 2005).

1.2.2 Druhy netolismu

Podle Národního zdravotnického informačního portálu (Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách) netolismus existuje v různých podobách:

- **závislost na virtuální sexualitě** – kompulzivní (nutkavé jednání člověka nedostatečně řízené rozumově) používání webových stránek pornografického zaměření,
- **závislost na virtuálních vztazích** – nadměrné věnování se virtuálním vztahům (online seznamky, sociální sítě),
- **internetové kompulze** – např. hraní online her, internetové nakupování, internetové sázení, virální videa atd.,
- **přetížení informacemi** – např. nadměrné surfování nebo nadměrné hledání v databázích,
- **závislost na počítači (mobilním telefonu)** – nadměrné využívání počítače, zvláště pak nadměrné hraní her.

1.2.3 Jak předcházet netolismu

Abychom předešli rozvoji netolismu u dětí je potřeba nejen sledovat jaké hry děti hrají, ale také jak dlouho je hrají. Nesmíme ale zapomenout, že i hry mají kladné stránky. Některé například umožňují rozvíjet logiku, postřeh, schopnost orientace ve složité situaci, koordinaci očí a rukou, koncentraci, plánování, řešení problémů a uvědomování si jejich následků. Vše ale záleží na výběru hraných her a času jim věnovaného. Doporučování je hraní her spolu s dětmi a následně si o nich povídat, tím rozlišovat fikci od reality. Zejména je potřeba dětem nastavit striktní limity, kdy dítě smí hrát a kdy ne (Bruntál, c2012).

Také bychom se měli zajímat, aby poté co dítěti omezíme čas strávený hraním her, si ho dítě nenahrazovalo hraním u kamarádů. Měli zjistit, jestli dítě prostřednictvím her neutíká od problémů v reálném světě. Také je potřeba zajistit, aby si dítě mezi hraním her udělalo přestávku (např. po hodině). Neměli bychom však zapomenout, že musíme také podporovat a zajímat se o jeho zájmy (např. sport) a předcházet tomu, aby se dítě nenudilo a nenacházelo záminku trávit více a více času hraním her. Neplatí to však jen pro hraní her na počítači ale všechen čas tam strávený (např. sociální sítě) (Bruntál, c2012).

1.2.4 Rizika spojená s netolismem

Tělesná rizika spojená s užíváním počítače se projevují především v oblasti pohybového aparátu a vizuálního systému. V oblasti pohybového aparátu se projevují bolesti šíje, ramen, bederní páteře, drobných kloubů, zápěstí (Žufníček, c2013 – 2022).

Dalším charakteristickým jevem pro netolismus je problematika RSI (Repetition Strain Injury), což je skupina postižení, kterou vyvolávají drobné opakované pohyby při práci s počítačem. Společným znakem pro všechny druhy postižení je značná bolestivost. Řadí se sem zánět obalů šlach, zánět vlastní šlachy, zánět nekloubního výčnělku (Žufníček, c2013 – 2022).

Se sedavým způsobem života mohou být spojeny další problémy, např. obezita, cukrovka a srdeční onemocnění. Popisovány jsou také případy epilepsie, větší tendence riskovat, která zvyšuje riziko úrazů (Žufníček, c2013 – 2022).

V oblasti vizuálního systému jsou typické bolesti očí, dále pak pálení, slzení očí, výskyt tiků, skvrny před očima, zarudlost očních víček a potíže při zaostřování při přenášení pohledu z blízkého na vzdálený cíl či naopak. U dětí byly v souvislosti s nadužíváním počítače popsány případy astigmatismu. Na všechny problémy spojené s očima často navazují bolesti hlavy (Žufníček, c2013 – 2022).

V psychologické a sociální oblasti zasahuje nadužívání počítače významně do organizace času a projevuje se například nepravidelností v jídle nebo nedostatkem spánku. Zhoršují se mezilidské vztahy v rodině, partnerských vztazích, ve škole, popřípadě v zaměstnání. Dochází ke zhoršování školního prospěchu, případně pracovních výsledků. Zvyšuje se riziko závislostního chování, a to nejen ve vztahu k počítačům, ale také k alkoholu a ostatním drogám. Zatěžování nervového systému vede k poruchám paměti a komunikačních schopností. Předpokládá se také větší sklon k agresivitě, rvačkám, šikanování, nepřátelskému nebo podezřívavému ladění. Tato souvislost je však podle některých autorů sporná (Žufníček, c2013 – 2022).

Problematickým se také může stát odtržení od reality (např. postupné odpoutání od reálných vztahů až jejich ztráta, narušené vnímání reálných následků vlastního chování). Obecně se dá říci, že rizika spojená s netolismem rostou zejména u těch, kteří již mají problémy v reálném světě a ty kompenzují ve světě virtuál-

ním. Zde pak hledají útočiště a svůj neúspěch v realitě nahrazují úspěchem v kyberprostoru. Hra se samozřejmě může stát rovněž akcelerátorem neúspěchu v reálném světě (Žufníček, c2013 – 2022).

2 Sociální sítě

Čas strávený u počítače se neustále prodlužuje. A nikoli prací. Sedíme u toho dnes již naprosto samozřejmého zařízení, které se stalo součástí vybavení každé průměrné domácnosti, a místo abychom se zvedli, vyšli ze dveří a šli zaklepat na sousedovi dveře nebo se jen natáhli pro telefon, komunikujeme s přáteli jinak. Přes počítač. Má to své výhody. Urgentní potřeba si žádá urgentní reakci a týmová práce, kterou umožňují nejrůznější internetové aplikace, má něco do sebe. Složitý domácí úkol není problém. Stačí k tomu web kamera, Skype, Facebook nebo nějaké jednodušší chatovací programy. Sociální sítě mají milióny členů a už se neomezují jen na studenty, i když je jich stále téměř polovina (Kulhánková & Čamek, 2010).

Na druhé straně extrému stojí naši starší spoluobčané, pro které je stále počítač novodobý vynález. Někteří z nich rozumí technickému základu, a to ostatní je pro ně nepotřebná „hatmatilka“, kterou však kolem sebe slýchávají okolo sebe stále častěji a častěji. A tak se děje to, že babičky a dědečkové usedají k počítačům a spouštějí internet, kde se dočtou o nejrůznějších „zcestné“ články o konci světa, nevléčitelných chorobách atd. Je to ale jeden z prvních kroků, které musí učinit k tomu, aby se přiblížili generaci svých vnoučat a zůstali s nimi v kontaktu (Kulhánková & Čamek, 2010)

Na závislost na sociálních médiích lze nahlížet jako na jednu z forem závislosti na internetu, kdy jedinci vykazují nutkání používat sociální média v nadměrné míře. Jedinci se závislostí na sociálních médiích se často nadměrně zajímají o sociální média a jsou poháněni nekontrolovatelným nutkáním přihlašovat se k sociálním médiím a používat je. Studie ukázaly, že příznaky závislosti na sociálních médiích se mohou projevat v náladě, poznávání, fyzických a emočních reakcích a mezilidských a psychologických problémech. Uvádí se, že závislost na sociálních médiích postihuje přibližně 12 % uživatelů napříč sociálními sítěmi (Hou, Xiong, Jiang, Song, & Wang, 2019).

Mnoho studií o používání sociálních médií a duševním zdraví ukázalo, že dlouhodobé používání sociálních médií, jako je Facebook, souvisí s problémy duševního zdraví, jako je stres, úzkost a deprese, a negativně souvisí s dlouhodobou pohodou (Hou, Xiong, Jiang, Song, & Wang, 2019).

Například čas strávený na sociálních médiích souvisel s depresivními symptomy u středoškoláků ve středním Srbsku a u mladých dospělých ve Spojených. Kromě toho se ukázalo, že některé kategorie používání sociálních médií jsou spojeny se sníženými studijními výsledky (Hou, Xiong, Jiang, Song, & Wang, 2019).

Například Lau (Lau, 2017) zjistil, že zatímco používání sociálních médií pro akademické účely nepředpovídá studijní výsledky indexované kumulativním průměrem známek, používání sociálních médií pro neakademické účely (zejména hraní videoher) a multitasking na sociálních médiích negativně předpovídá studijní výsledky. Průzkum na velkém vzorku provedený ve Spojených státech také zjistil, že čas strávený studenty na Facebooku negativně souvisí s jejich celkovým průměrem. Laboratorní experimenty poskytly další důkazy o negativním vztahu mezi používáním sociálních médií a studijními výsledky. (Hou, Xiong, Jiang, Song, & Wang, 2019).

2.1.1 Charakteristiky a znaky sociálních sítí

Na základě teoretických i empirických analýz ze studie Medaglia, Rose, Nyvanga a Sæbø (Medaglia, Rose, Nyvang, & and Sæbø, 2009) jsme schopni identifikovat šest charakteristických znaků sociálních sítí:

- Digitální osobnost/virtuální identita

Software pro sociální sítě poskytuje vznik on-line osobnosti. Vytvořená persona je v tomto případě obraz nebo reprezentace uživatele. Persona je řízena a rozvíjena uživatelem, ale struktura této reprezentace je dána vlastnostmi softwaru.

Vytvořená persona je vždy promítnutým obrazem uživatele a může více či méně odpovídat jeho představám se skutečnou identitou uživatele, jak ji chápe on sám nebo jak ji chápou ostatní lidé.

- Budování sítě

Software sociálních sítí nabízí nástroje a možnosti pro budování sociálních sítí uživatele. Usnadňuje vyhledávání dalších uživatelů, poskytuje nástroje pro nábor členů mimo sítě uživatele. V neposlední řadě nabízí setkávání nebo také seznamování s dalšími uživateli i sdružování uživatelů podle témat a zájmů. Uživatelé vytvářejí vzájemně propojené sítě přátel, kolegů, pracovních známých, kontaktů se společnými zájmy, rodiny atd.

On-line sítě mohou být nezávislé, ale často se překrývají a významně se vzájemně ovlivňují s dalšími sítěmi uživatelů.

Služba je závislá na dosažení velkého množství lidí – dostatečného počtu uživatelů, aby mohla fungovat a bylo možné vytvořit smysluplnou síť.

- Údržba sítě

Software sociální sítě poskytuje funkce pro stálost, takže uživatelská síť může v průběhu času dosáhnout a projít změnami ve vzhledu i používání nebo změně uživatelů sítě. Software udržuje spojení mezi uživateli v síti bez ohledu na další změny v jejich reálných nebo on-line okolnostech.

- Interakce v síti

Software sítě také poskytuje uživatelům způsoby interakce prostřednictvím přímé komunikace a sdílených aktivit, her nebo výměny virtuálních objektů. Virtuální prostředí minimalizuje některé obtíže spojené s fyzickou interakcí, jako je geografické nebo časové odloučení nebo mobilita.

- Generování virtuálního obsahu uživatelem

Uživatelé jsou nejen zodpovědní za řízení svých vlastních digitálních osobností, ale mají také možnost poskytovat virtuální obsah a digitální objekty. Ty mohou zahrnovat text, obrázky nebo video, hudební klipy, trojrozměrné virtuální objekty nebo programy či aplikace. Tento obsah je důležitý jak pro virtuální identitu uživatele, ale je také popisován jako primární součást síťové interakce.

- Samospráva sítě

Sít' vykazuje pozorovatelné sociální normy, společenské konvence, neformální kodexy chování a pravidla chování, někdy i formální pravidla a předpisy. Struktury správy jsou částečně vynucovány službou a částečně vepsány do způsobu fungování softwaru (co je povoleno a co zakázáno), ale především jsou reprodukovány prostřednictvím on-line komunikace, akcí nebo chování členů sítě (Medaglia, Rose, Nyvang, & Sæbø, 2009).

2.2 Druhy a vybrané příklady sociálních sítí a platforem

- Facebook

Facebook (www.facebook.com) je internetová služba, jejímž cílem je propojovat lidi, sdílet obsahu a nahrávání fotografií mezi přáteli a příbuznými. Facebook

tvrdí, že má více než 55 milionů uživatelů a v průměru 250 000 nových registrovaných uživatelů denně (k dubnu 2008), čímž se řadí k nejvýznamnějším nejoblíbenějším služeb na světě. Funkčnost a design naznačují zaměření na soukromé použití a kontakty jsou označovány jako "přátelé". Infrastruktura je vyvíjena a udržována vlastníky, ale obsah, jako jsou obrázky, hry a odkazy, nahrávají a udržují uživatelé. Každý uživatel si vyvíjí a udržuje svůj vlastní online profil, který se má shodovat s jeho offline identitou, ale žádná skutečná kontrola se neprovádí (nebo není možná). Uživatelé jsou vybízeni k vývoji aplikací v rámci webu, což vedlo k vytvoření více než 20 000 jedinečných aplikací. Facebook dynamicky vyvinul nové funkce, jako jsou poznámky na Facebooku (funkce pro psaní blogů) a zpravodajské kanály zobrazující nejnovější aktivity přátel uživatele. Roste počet komerčních aktivit využívajících Facebook, i když obchodní modely (s výjimkou reklamy) zatím nejsou příliš dobře propracované a rozvinuté (Medaglia, Rose, Nyvang, & and Sæbø, 2009).

- Youtube

YouTube je webová stránka určená ke sdílení videí. Miliony uživatelů po celém světě si na něm vytvořily účty, které jim umožňují nahrávat videa, jež může sledovat kdokoli. Každou minutu každého dne je na YouTube nahráno více než 35 hodin videí. Soubory s videem mohou být velmi velké na to, aby je bylo možné poslat někomu jinému e-mailem. Zveřejněním videa na YouTube můžete video sdílet jednoduše tak, že druhé osobě pošlete url "odkaz" - tedy "adresu" příslušné internetové stránky (What is YouTube?, c2021).

Když byl YouTube v roce 2005 vytvořen, byl určen k tomu, aby lidé zveřejňovali a sdíleli originální video obsah. Od té doby se však stal také archivem pro ukládání oblíbených klipů, písniček a vtipů i marketingovou stránkou pro firmy, které na něm propagují své výrobky (What is YouTube?, c2021).

- Instagram

Instagram je aplikace, která umožňuje uživatelům sdílet fotografie a videa s přáteli. Společnost založili Kevin Systrom a Mike Krieger, oba absolventi Stanfordovy univerzity, v roce 2010 a nyní má přibližně 200 milionů uživatelů. V roce 2012 ji koupil gigant v oblasti sociálních sítí Facebook. Základním předpokladem je sdílení obrázků, popularita stránky však pramení z její funkce pro úpravu obrázků.

Jakmile uživatel pořídí snímek, filtry Instagramu – kterých jsou desítky – mohou snímky přetvořit způsobem připomínajícím staromódní polaroidové výtisky. Aplikace umožňuje vytváření osobních profilů, ale lze ji také propojit s existujícími profily na sociálních sítích, jako je Facebook a Twitter, což znamená, že uživatelé mohou své snímky sdílet napříč platformami (Explained: What is Instagram?, nedatováno).

- Facebook messenger

Facebook Messenger je funkce pro zasílání rychlých zpráv integrovaná do Facebooku. Messenger byl původně spuštěn v roce 2011 a jeho úspěch dal vzniknout speciální aplikaci a webové stránce, která vznikla v roce 2014. Tato aplikace a webová stránka je služba pro okamžité zasílání zpráv, která se připojuje k databázi Facebooku a nahradila službu zasílání zpráv v aplikaci Facebook. Umožňuje uživatelům Facebooku vzájemně se spojovat a posílat okamžité zprávy, fotografie, videa a provádět další činnosti (Kroh & House, 2021).

- Tiktok

TikTok je platforma sociálních médií pro vytváření, sdílení a objevování krátkých videí. Aplikace slouží mladým lidem jako možnost vyjádřit se prostřednictvím zpěvu, tance, komedie a synchronizace rtů a umožňuje uživatelům vytvářet videa a sdílet je v rámci komunity (Explained: What is TikTok, nedatováno). Ve zkratce je TikTok, která umožňuje uživatelům vytvářet a sdílet 15sekundová videa na libovolné téma (Geysler, 2022).

- Snapchat

Snapchat je mobilní aplikace pro zasílání zpráv, která slouží ke sdílení fotografií, videí, textu a kreseb. Aplikace se za velmi krátkou dobu stala nesmírně populární, zejména mezi mladými lidmi. Snapchat se od jiných forem zasílání textových zpráv a sdílení fotografií liší jednou funkcí: zprávy po několika sekundách z telefonu příjemce zmizí (Explainer: What is Snapchat, nedatováno).

- Discord

Discord je bezplatná chatovací aplikace podobná službám Slack nebo Skype, která uživatelům umožňuje chatovat v reálném čase pomocí textu, hlasu nebo videa. Aplikace Discord, která byla původně vytvořena pro hráče videoher, aby spolu mohli komunikovat při hraní her, si získala oblibu a v současné době ji používá

více než 100 milionů uživatelů. Aplikace hostí servery a chatroomy na různá témata, nejoblíbenější však bývají hry, hudba, anime a memy (Explained: What is Discord?, nedatováno)

2.3 Užívání sociálních sítí ve světě

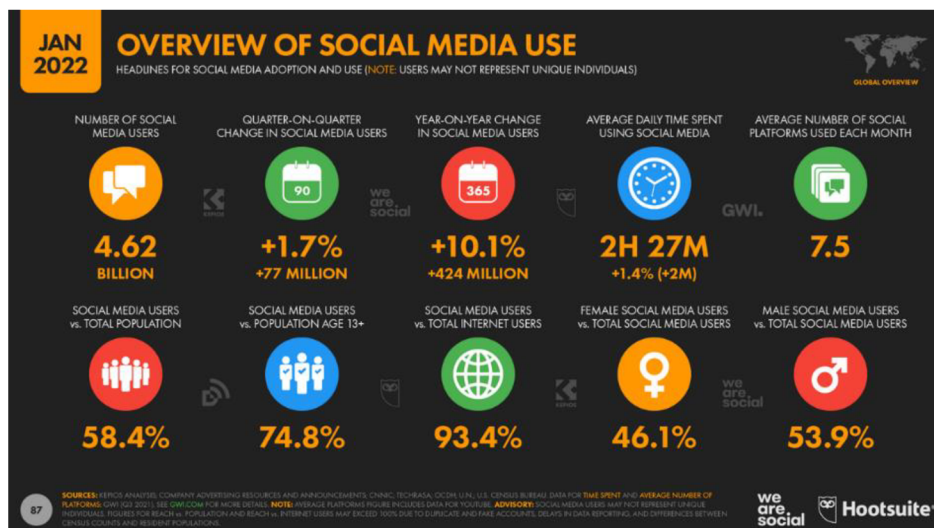
Analýza společnosti Kepios (Kepios, nedatováno), (služby pomáhající identifikovat změny v digitálním chování a pochopit, jak tyto trendy ovlivní úspěch), ukazuje, že v lednu 2022 je na celém světě více než 4,62 miliardy uživatelů online na sociálních médiích, což představuje 58,4 % celkové světové populace.

Počet uživatelů sociálních médií zaznamenal v posledních 12 měsících také výrazný nárůst – od loňského roku touto dobou se k sociálním médiím připojilo 424 milionů nových uživatelů (Kepios, nedatováno).

Nejnovější údaje naznačují, že počet uživatelů sociálních médií na celém světě se nyní rovná téměř 75 procentům oprávněné světové populace. Údaje společnosti GWI (GWI., c2022) ukazují, že typický uživatel sociálních médií každý měsíc aktivně používá nebo navštěvuje v průměru 7,5 různých sociálních platforem a denně stráví používáním sociálních médií v průměru téměř 2,5 hodiny.

Za předpokladu, že lidé spí 7 až 8 hodin denně, z těchto nejnovějších údajů vyplývá, že lidé stráví používáním sociálních médií zhruba 15 % svého bdělého života (Global Social Media Statistics, 2022).

Celkově tedy, populace stráví používáním sociálních platforem více než 10 miliard hodin denně, což odpovídá téměř 1,2 milionu let lidské existence. Facebook zůstává nejpoužívanější platformou sociálních médií na světě, ale v současné době existuje šest platforem sociálních médií, z nichž každá má více než miliardu aktivních uživatelů měsíčně. Polovinu z nich vlastní společnost Meta (Global Social Media Statistics, 2022)



Obrázek 1: Světový přehled o používání sociálních sítí. Zdroj: (Global Social Media Statistics, 2022)

2.4 Užívání sociálních sítí v české republice

V lednu 2020 bylo v České republice 9,31 milionu uživatelů internetu, kdy počet uživatelů internetu v ČR se mezi roky 2019 a 2020 zvýšil o 19 tisíc (+0,2 %) a míra rozšířnosti internetu v České republice činila v lednu 2020 87 % (Digital 2020: The Czech Republic, 2020).

Podobně v lednu 2020 bylo v České republice 5,70 milionu uživatelů sociálních sítí, kdy počet uživatelů sociálních médií v České republice se mezi dubnem 2019 a lednem 2020 zvýšil o 356 tisíc (+6,7 %). Míra rozšířnosti sociálních médií v České republice činila v lednu 2020 53 % (Digital 2020: The Czech Republic, 2020).



Obrázek 2: Přehled používání sociálních sítí v České republice. Zdroj: (Digital 2020: The Czech Republic, 2020)

2.4.1 Hrozby na sociálních sítích

S využíváním informačních a komunikačních technologií jsou přímo spojeny hrozby počítačových podvodů, úniku a následného zneužití osobních dat, pomluv, pronásledování, vyhrožování, sexuálního nátlaku a mnoho dalších negativních aktivit. Z těchto důvodů je nutné být obezřetný a uvědomovat si všechny možná rizika, která s využíváním moderních technologií souvisí (KRIZPORT, c2020).

Nejzásadnějším rizikem při používání sociálních sítí je fakt, že cokoli na internet vložíme, zůstává tam v podstatě napořád a může být kdykoli zneužito. Tento důsledek si bohužel mnozí uživatelé vůbec neuvědomují.

Dalšími riziky na sociálních sítích, či internetu obecně mohou být:

- Zveřejňování osobních údajů,
- Zveřejňování velkého množství obecných informací,
- Komunikace s cizí osobou,
- Osobní schůzka s cizí osobou.

Avšak nejdůležitější a nejrozšířenější hrozbou sociálních sítí a internetu obecně je kyberšikana. Kyberšikana je druh šikany, která využívá elektronické prostředky, jako jsou počítače, mobilní telefony, e-maily, internet apod. Její nejobvyklejší projevy představuje zaslání obtěžujících, urážejících či útočným e-mailů, SMS, průnik na účet, krádež identity, obtěžování prozváněním, publikování nejruznějších fotografií, vydírání atd (KRIZPORT, c2020).

Podle portálu krizového centra JmK (KRIZPORT, c2020) má kyberšikana má také několik forem:

- Cyberstalking – opakované intenzivní obtěžování nebo zastrašování (pro-zvánění, telefonáty, e-maily),
- Cybergrooming – chování, které v adresátovi vyvolá falešnou důvěru, následné pozvání na schůzku a zneužití,
- Sexting – obtěžující rozesílání fotografií, videí a SMS se sexuálním obsahem,
- Happy slaping - tzv. fackování pro zábavu je napadením nic netušící osoby se současným nahráváním a umístěním nahrávky na internet.

3 Videohry

I bez oficiálně diagnostikované poruchy někteří lidé obětují své zaměstnání a manželství, aby strávili 60 hodin týdně hraním na počítači. Některé děti a dospívající jsou k videohrám tak připoutáni, že vyhrožují rodičům, když jim řeknou, aby odložili ovladač (Bezrutczyk & Parisi, 2021).

Mnoho lidí o takových případech četlo nebo má zkušenosti, které ukazují, že videohry mají návykovou sílu. Ačkoli nepotvrzené důkazy nejsou vědeckým výzkumem, zkušenosti z reálného světa a rostoucí povědomí o jiných behaviorálních závislostech vysvětlují, proč je koncept závislosti na videohrách stále více přijímán. Světová zdravotnická organizace nedávno přidala "herní poruchu" na svůj oficiální seznam nemocí (Bezrutczyk & Parisi, 2021).

Je důležité si uvědomit, že množství času, které někdo stráví hraním videohry, nemusí nutně znamenat závislost. Někdo totiž může strávit hraním videohry mnoho hodin jen proto, že ho to baví, ale také může bez větších obtíží přestat. Naopak závislost na videohře může mít člověk, který ji nemůže přestat hrát, i když ví, že by měl. Je si vědom toho, že kvůli videohře zanedbává rodinu, přátele, práci a vzdělání, ale přesto pokračuje v hraní, protože se za obrazovkou cítí nejlépe (Bezrutczyk & Parisi, 2021).

Když někdo "potřebuje" hrát videohry, aby byl šťastný, a cítí se nešťastně, když nehraje, může mít poruchu, která je stejně skutečná jako alkoholismus nebo závislost na lécích na předpis. Pro poruchy spojené s užíváním návykových látek jsou běžně charakteristické abstinenční příznaky. Zatímco odvykání od videoher se stále studuje, vědci zdokumentovali možné abstinenční příznaky u videoher, včetně únavy, bolestí hlavy, nespavosti, agresivních emocí a intenzivní touhy po dalším hraní videoher (Bezrutczyk & Parisi, 2021).

Videohry navíc ovlivňují mozek stejným způsobem jako návykové drogy: spouštějí uvolňování dopaminu, chemické látky, která posiluje chování. Z tohoto důvodu může být hraní videoher návykovým podnětem. Tyto skutečnosti naznačují, že závislost na videohrách může být možná (Bezrutczyk & Parisi, 2021).

3.1 Druhy a vybrané příklady videoher

- Minecraft

Minecraft je hra, která umožňuje uživatelům vytvářet světy nebo se učit přežít v předem vygenerovaných světech (Harris, 2020).

Ve zkratce bychom hru mohli popsat pár slovy: svoboda, vyjádření, kreativita i nekonečno. Minecraft je forma vyjádření, která nemá žádný skutečný závěr, protože to není hra, ale spíše hračka. Minecraft je moderní digitální obdobou stavebnice Lego. Vezmete tyto digitální kostky a postavíte z nich cokoli. Tato hra je prostředkem, který vám umožní vyjádřit syrovou, nefiltrovanou kreativitu, a umožní vám prozkoumat potenciálně nevyužité oblasti vaší představivosti a vytvořit to, co byste jinak nebyli schopni (Harris, 2020).

- Fortnite

Fortnite je hra o přežití, ve které 100 hráčů bojuje proti sobě v souboji o to, kdo zůstane poslední naživu. Je to rychlá, akční hra (Expained: What is Fortnite Battle Royale?, nedatováno). Fortnite je světem mnoha zážitků, kde se vrhnete na ostrov a soutěžíte o to, kdo zůstane jako poslední hráč – nebo tým – naživu. Ve hře si také lze vytvořit vlastní ostrov s vlastními pravidly (Team, 2020).

- Valorant

Valorant je taktická střílečka pro dva týmy s pěti hráči v každém z nich. Každý hráč se může přihlásit a hrát na dálku odkudkoli na světě. Každá hra má 25 kol a vyhrává tým, který jako první vyhraje 13 z nich. Hráči si na začátku hry mohou vybrat své herní postavy – takzvané agenty. Hráči si také mohou na začátku hry koupit schopnosti a zbraně (Everything you need to know about Valorant., 2020).

- Roblox

Roblox sám sebe pojmenovává jako "platforma pro představivost", která svým uživatelům umožňuje vyvíjet nebo hrát miliony 3D online her (Expained: What is Roblox?, nedatováno). Hra je popisována jako stránka vytvořená od hráčů pro další hráče. Další hlavní funkcí platformy je socializace, uživatelé jsou vyzýváni k navazování přátelství s ostatními online hráči. Stránka umožňuje uživatelům "představovat si, socializovat se, chatovat, hrát, tvořit, komunikovat a navazovat vztahy s ostatními mnoha způsoby". Roblox Suite umožňuje hráčům vytvořit si

vlastní hru nebo vytvořit další svět s přáteli nebo "virtuálními průzkumníky" (Expained: What is Roblox?, nedatováno).

- League of Legends

League of Legends je týmová strategická hra, ve které proti sobě stojí dva týmy po pěti silných šampionech a snaží se zničit základnu toho druhého. Na začátku každé hry si hráč vybere jednoho z více než 140 šampionů, se kterým bude dále provádět epické herní strategie, zajišťovat zabíjení a ničit věže, a probíjovat se k vítězství (What is League of Legends?, nedatováno).

- Call of Duty

Call of Duty je střílečka z pohledu první osoby, která se odehrává během druhé světové války. Byla vydána 29. října 2003 pro PC, vydala ji společnost Activision a vyvinula ji společnost Infinity Ward (Call of Duty, nedatováno). Na rozdíl od mnoha jiných válečných her také Call of Duty představilo více počítačem řízených spojenců, kteří se liší množstvím a poskytují hráči podporu v průběhu her, což nabízí realističtější zážitek z druhé světové války. Ve hře Call of Duty se také objevil "shellshock" (nezaměňovat se stejnojmenným psychologickým stavem): když v blízkosti hráče dojde k výbuchu, na okamžik pocítí simulované hučení v uších, příslušné zvukové "tlumicí" efekty, rozmazané vidění a akce se pohybuje pomaleji (Call of Duty, nedatováno).

- Grand Theft Auto V

Grand Theft Auto je multiplayer hra, kde si hráč může vytvořit vlastní postavu a hrát až s 30 dalšími hráči v otevřeném světě. Hráči se zde mohou volně pohybovat ulicemi San Andreas a zároveň plnit mise, speciální loupeže a další události. Cílem je vydělávat peníze, budovat si reputaci a stát se vůdcem své zločinecké organizace (GTA 5: Beginner's Guide: Basics and Features, 2022).

- The Sims

The Sims je série her simulujících život. Hráči v ní vytvářejí virtuální lidi a řídí jejich životy. Mohou si hrát na "Simíky" a nechat je, aby se sami rozhodovali, nebo je hráč může řídit a kontrolovat každý aspekt jejich virtuálního života. The Sims má také humornou stránku, která se projevuje občasným bizarním chováním Simíků a podivnými postavami, které svět obývají (The Sims Explained, 2012).

4 Distanční výuka

Termín distanční vzdělávání představuje přístupy, které se zaměřují na zpřístupnění vzdělávání a odborné přípravy, dále také osvobozují studenty od časových a místních omezení. Nabízí flexibilní možnosti vzdělávání pro individuální i skupinové studenty. Jedná se o nejrychleji rostoucí segment vzdělávání. Potenciální dopad distančního vzdělávání na veškeré vzdělávání byl zdůrazněn rozvojem technologií založených na internetu. Lze jej popsat jako učení zahrnující uplatňování aplikací informačních, výpočetních a komunikačních technologií na více než jednom místě. (Bošelić, 2017)

Základní definice distančního vzdělávání počítá s tím, že učitel a studenti jsou od sebe odděleni v prostorové dimenzi a že tato vzdálenost je vyplněna využitím technologických prostředků (Bošelić, 2017).

Distanční vzdělávání přispívá k sociálnímu a ekonomickému rozvoji. Rychle se stává nezbytnou součástí hlavního proudu vzdělávacích systémů v rozvinutých i rozvojových zemích. Globalizace distančního vzdělávání poskytuje zemím mnoho příležitostí k realizaci cílů celého vzdělávacího systému. Rostoucí potřeba neustálého zvyšování kvalifikace s rekvalifikací a technologickým pokrokem vedli k vzrůstu zájmu o distanční vzdělávání. Studie zkoumaly různé aspekty distančního vzdělávání od jeho technologií, metod a pedagogiky až po vnímání, názory a postoje studentů a akademiků k distančnímu vzdělávání (Bošelić, 2017).

4.1 Výhody a nevýhody distančního vzdělávání

Distanční vzdělávání nabízí nespočet výhod, které lze hodnotit podle technických, sociálních a ekonomických kritérií. Také metody distančního vzdělávání mají své vlastní pedagogické přednosti, které vedou k různým způsobům pojetí vytváření a získávání znalostí. Distanční vzdělávání zvyšuje přístup k příležitostem představující vzdělávání a odbornou přípravu, poskytuje větší možnosti aktualizace, rekvalifikace a osobního obohacení, zlepšuje nákladovou efektivitu vzdělávacích zdrojů, podporuje kvalitu a rozmanitost stávajících vzdělávacích struktur, zvyšuje a konsoliduje kapacitu. Další výhodou dálkového studia je jeho pohodlnost, protože mnohé technologie jsou snadno dostupné z domova. Mnoho forem distančního vzdělávání poskytuje studentům možnost účastnit se kdykoli

si přejí, a to na individuální bázi, protože distanční vzdělávání je flexibilní (Bošelić, 2017).

Distanční vzdělávání může také nabídnout větší interakci se studenty. Zejména introvertní studenti, kteří se příliš stydí klást otázky ve třídě, se často "otevrou", když jim je poskytnuta možnost interakce prostřednictvím e-mailu nebo jiných individuálních prostředků. S tím souvisí i některé další výhody distančního vzdělávání, jako je vyrovnávání nerovností mezi věkovými skupinami, geografické rozšíření přístupu ke vzdělání, poskytování vzdělání velkému počtu posluchačů, kombinace vzdělávání s pracovním nebo rodinným životem atd (Bošelić, 2017). Přestože existuje nespočet výhod distančního vzdělávání, existují také různé nevýhody distančního vzdělávání. Distanční vzdělávání vyžaduje plánování s předstihem. Školitelé i studenti zapojení do distančního vzdělávání budou muset občas něco obětovat, aby vše stihli včas. Distanční studium je sice cenově dostupné, ale může s sebou nést skryté náklady (například dodatečné náklady na dopravu a manipulaci). Distanční studium nenabízí okamžitou zpětnou vazbu. V tradiční třídě lze výkon studenta okamžitě vyhodnotit prostřednictvím otázek a neformálního testování. Při distančním studiu musí student čekat na zpětnou vazbu, dokud instruktor jeho práci nekontroluje a neodpoví na ni (Bošelić, 2017).

Ve srovnání s tradičním způsobem výuky vyžaduje distanční vzdělávání neúměrné úsilí ze strany instruktorů. Konkrétně výuka distančních kurzů zahrnuje nejen čas potřebný pro samotné dodání studijních materiálů, ale musí zahrnovat také velké množství času věnovaného podpoře a přípravě studentů. Také čas strávený e-mailovou korespondencí je velmi významný (Bošelić, 2017).

Distanční studium neposkytuje studentům možnost pracovat na dovednostech ústní komunikace. Studenti v distančních kurzech nezískají zkušenost s nácvičkou ústní interakce s profesory a ostatními studenty (Bošelić, 2017).

Další nevýhodou distančního studia je sociální izolace. Studenti dálkového studia se mohou cítit izolovaní nebo jim může chybět společensko-fyzická interakce, která je spojena s návštěvou tradiční učebny. Mnozí účastníci distančního vzdělávání však uvádějí, že tento pocit izolace se snižuje s používáním komunikačních technologií, jako jsou nástěnky, diskuse ve vláknech, chaty, e-mail a videokonference (Bošelić, 2017).

Nejdůležitější otázkou týkající se distančního vzdělávání je připravenost instruktorů a přístup studentů. Také neschopnost učitelů rozvinout potřebné dovednosti, zaujmout pozitivní postoj a rozvinout potřebnou pedagogiku jsou dalšími důležitými problémy, které ovlivňují vytváření komunity distančního vzdělávání. Pokud se učitel poněkud zdráhá používat technologie nebo je vnímá negativně, může tím trpět pedagogika. Mnoho výzkumů prokázalo, že mnoho vzdělávacích iniciativ selhalo, protože měly malý vliv na přesvědčení nebo praxi učitelů (Bošelić, 2017).

Dalším faktorem osobního rozvoje technologické pedagogiky je způsob zavádění počítačů ve studiu. Vzdělávací zařízení se mohou setkat i s dalšími překážkami, jako je čas potřebný k osvojení technologie, frustrace z nefunkční technologie, mnoho času na přípravu materiálů pro dálkové studium, méně času na výzkum a další finanční náklady na práci s technologiemi doma a v kanceláři (Bošelić, 2017).

Průzkum provedený Saadé (Saadé R. G., Kira, Mak, & Nebebe, 2017) ukázal, že přibližně 30 % odpovídajících studentů pociťuje v souvislosti s online kurzy určitý druh úzkosti. Saadé a Kira (Saadé & Kira, 2009) tvrdí, že úzkost související s technologiemi má negativní vliv na vnímanou snadnost používání systémů pro řízení výuky, akademické sebevědomí, celkový stres a úzkost následně i celkový výkon v kurzech nebo vnímají své učení během online kurzů jako méně efektivní ve srovnání s tradičním modelem výuky ve třídě. Výskyt počítačové úzkosti je spojen s rostoucí hodnotou e-learningu a také s neustále se zvyšujícími nároky na e-learning na základě rostoucích složitostí (Dovrakova, Emmer, Janktova, & Klementová, 2021).

4.2 Distanční výuka a situace covid-19

V České republice byl první případ onemocnění covid-19 zaregistrován 1. března 2020, na což decizní sféra reagovala velkým množstvím postupně vydávaných opatření. Jedním z opatření bylo uzavření škol, které výrazně zasáhlo vedení škol, učitele, žáky i jejich rodiče. Spousta rodičů musela zůstat s dětmi ze dne na den doma, což působilo problémy v různých odvětvích ekonomiky. Výuka se přesunula do virtuálního prostoru ve zcela zásadní míře, v jaké nebyla nikdy testována, natož realizována (Rokos & Vančura, 2020).

Příkladem zajímavého programu při pandemii covid-19 je plán čínského ministerstva školství s názvem *School's Out, but Class's On* (lze přeložit jako „Mimo školu, ale přesto ve třídě“), které se takto snažilo snížit negativní dopad uzavření škol na výuku. Program obsahuje sedm hlavních podmínek pro úspěšné zvládnutí výuky na dálku a některé z níže prezentovaných bodů se shodují i s doporučeními, které vydalo české Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen MŠMT) (Rokos & Vančura, 2020):

1. Zajistit správné vedení žáků při domácí výuce a vyvážit aktivní čas strávený studiem a odpočinkem.
2. Standardizovat online činnosti tak, aby nebyla abnormálně zvýšena pracovní zátěž učitelů a žáků.
3. Nadále zlepšovat vytváření online platform pro základní a střední školy a neustále do nich doplňovat nové zdroje. Snažit se tímto způsobem zabránit tomu, aby se metody, činnosti a časové harmonogramy klasických prezenčních hodin aplikovaly v distanční výuce.
4. Klást větší důraz na recenzování online výukových prostředí a elektronických materiálů k zajištění jejich kvality.
5. Plně využívat bezplatné výukové zdroje, platformy poskytované různými organizacemi a institucemi (např. státní televize), které mohou efektivně sloužit žákům (nejen) v odlehých oblastech.
6. Zahrnout zásady prevence epidemie, bezpečnosti, mentálního zdraví a psychohygieny do online výuky.
7. Zajímat se o fyzický i mentální stav žáků, vést žáky k tomu, aby prováděli i fyzické aktivity a neseseděli pouze u obrazovky, čímž lze zlepšit i prevenci rozvoje vad zraku.

Na koronavirovou situaci také reagovalo UNESCO, kdy připravilo portál pro podporu distanční výuky, na němž byly učitelům prezentovány různé postupy, jak zajistit výuku na dálku. MŠMT vydalo podobný soubor doporučených postupů a zároveň společně s Národním pedagogickým institutem spustilo portál „Vzdělávání #NaDálku“, na němž lze nalézt odkazy na různé webináře, postupy a rady pro komunikaci s žáky, tipy a nápady do výuky a odkazy na příklady dobré praxe. Aktivně se zapojila také Česká televize, která spustila 16. března vysílání pro žáky prvního stupně, a další (nejen) vzdělávací instituce vytvořily prostředí pro sdílení

vzdělávacích materiálů či zpřístupnily licencované elektronické zdroje, které jsou běžně placené (Rokos & Vančura, 2020).

Příkladem dobré praxe je Estonsko, které se intenzivně věnuje digitalizaci (nejen) výukových materiálů, což se v souvislosti s pandemií covid-19 velmi vyplatilo. Iniciativa Education Nation² připravila web, na kterém lze nalézt odkazy na rozmanité digitální zdroje, nástroje použitelné ve výuce, manuály pro učitele apod. Metodickou podporu pro učitele prezentuje také německý portál Das Deutsche Schulportal³ či detailně propracovaný britský portál BBC Bitesize⁴, na němž lze nalézt výukové jednotky pro všechny stupně vzdělávání, včetně materiálů pro žáky i metodických pokynů pro učitele (Rokos & Vančura, 2020).

4.2.1 Motivace žáků ke zvládnutí distanční výuky

Stav "motivace" byl popsán jako autonomní dispozice, stav bytí, který žák sám ovládá a kterými může být ovlivněn vnějšími vlivy pouze v míře, kterou žák dovolí. Vzhledem k této skutečnosti je téměř vždy problémem vyvinout motivační intervence, které budou na učícího působit takovým způsobem, aby byl těmito intervencemi ovlivněn (Visser, Plomp, Amirault, & Kuiper, 2002).

Důležitou otázkou hlavně pro pedagogy je, jak mohou jako pedagogové vytvořit podmínky pro motivaci žáků, a ne je pouze přimět, aby se podřídili nějakému vzdělávacímu systému (Visser, Plomp, Amirault, & Kuiper, 2002).

Na motivaci lze nahlížet jako na velikost i směr chování žáka. Motivace jako taková se vztahuje k volbám lidí, jak se zapojí a jaké úsilí vynaloží (Visser, Plomp, Amirault, & Kuiper, 2002).

Dále motivace se často dělí na dva hlavní typy: vnější motivaci a vnitřní motivaci. O motivaci vnější povahy se hovoří tehdy, když síla motivace pochází z vnějšku žáka. Obecně to znamená, že existuje nějaký vnější cíl, který je pro učícího se důležitější než proces dosažení tohoto cíle, čímž se cíl stává důvodem chování. (Příkladem vnější motivace je zvýšení platu, kariéerní postup nebo pochvala nadřízených a příbuzných). O motivaci vnitřní povahy hovoříme tehdy, když síla motivace vychází z přání dělat něco pro potěšení z vykonávání činnosti. V tomto případě je činnost sama o sobě odměňující a žák je plně zapojen do činnosti samotné, aniž by se nutně příliš zajímal o dosažení nějakého vnějšího cíle (například o to, zda dostane za splněný úkol zapláceno) (Visser, Plomp, Amirault, & Kuiper, 2002).

5 Praktická část

5.1 Cíl výzkumného šetření

Cílem výzkumného šetření je zjistit, zda dlouhodobá distanční výuka, která nastala v době koronaviru, nějakým způsobem ovlivnila trávení času online u žáků středního školního věku a studentů středních škol.

5.1.1 Výzkumná otázka

Jak dlouhodobá distanční výuka ovlivnila žákům staršího školního věku a střední školy používání a trávení času na internetu?

5.1.2 Dílčí výzkumné otázky

- Do jaké míry se změnilo vnímání internetu vlivem distanční výuky u dětí a mládeže?
- Jak děti a mládež používali internet v době distanční výuky?

5.1.3 Předpoklady

Předpoklad č. 1: Pro žáky staršího školního věku bylo všeobecně náročnější v porovnání s žáky střední školy si vyčlenit čas na školní povinnosti a ostatní aktivity na internetu.

Předpoklad č. 2: Žáci střední školy v porovnání s žáky staršího školního věku si v důsledku distanční výuky při karanténě více zakládali účet na herních platformách či sociálních sítích.

Předpoklad č. 3: Žáci staršího školního věku v porovnání s žáky střední školy při distanční výuce trávili častěji čas na internetu u videoher než na sociálních sítích – zejména Valorant.

Předpoklad č. 4: Žáci střední školy v porovnání se žáky staršího školního věku při distanční výuce trávili častěji čas na internetu na sociálních sítích než u videoher – zejména TikTok.

Předpoklad č. 5: Žáci střední školy v porovnání s žáky staršího školního věku po dokončení školních povinností při distanční výuce raději trávili volný čas mimo internet.

5.2 Metodika

Jako výzkumnou metodu jsem zvolila dotazníkové šetření. Dotazník byl vytvořen přes stránku www.surveio.cz, přičemž byly vytvořeny dva totožné dotazníky. Dále byly dotazníky předloženy dětem na hodinách informatiky či rozeslány přes školní online systém Bakaláři. Jeden dotazník byl vytvořen k distribuci na základních školách a druhý – totožný dotazník – byl vytvořen pro střední školy.

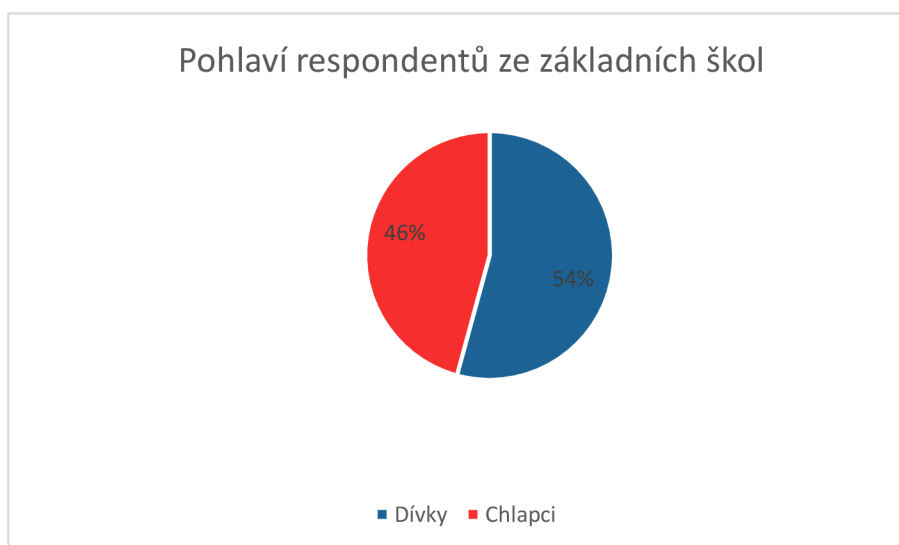
5.3 Výzkumný soubor

Pro výzkumný soubor byli vybráni žáci třech základních škol – druhých stupňů a jedné střední školy. Do výzkumu bylo zapojeno 59 respondentů ze základních škol – Základní škola Nová 5 České Budějovice, Základní škola J. Š. Baara v Českých Budějovicích a Základní škola Vodňanská v Prachaticích. Dále bylo do výzkumu zapojeno 59 respondentů Střední pedagogické školy v Prachaticích.

5.4 Analýza výsledků

Otázka č. 1 Pohlaví respondentů

První otázka v mém dotazníku se ptá respondentů na jejich pohlaví. Z grafu je patrné, že v dotazníku staršího školního věku ze základních škol bylo více zastoupeno dívkami než chlapci – dívek se zapojilo 32 a chlapců 27. Procentuálně se tedy jedná o 54 % dívek a 46 % chlapců. Podobně s převahou dívek tomu bylo v dotazníku ze střední školy, kdy dotazník odpovědělo 57 dívek a 2 chlapci. Procentuálně to tedy dělá 97 % dívek a 3 % chlapců.



Graf 1: Pohlaví respondentů ze základních škol



Graf 2: Pohlaví respondentů ze středních škol

Otázka č. 2 Navštěvovaný ročník

Druhá otázka se ptala respondentů, jakou navštěvují třídu či ročník. Otázka sloužila spíše pro přehlednost a větší případnou přesnost. Ze základních škol se zapojily ročníky šestý, osmý a devátý. Přičemž se konkrétně zapojilo 27 žáků z šesté třídy, 17 žáků z osmé třídy a 15 žáků z deváté třídy. Tedy v procentuálním zastoupení 46 % ze šesté třídy, 29 % z osmé třídy a 25 % z deváté třídy. Naopak u respondentů ze střední školy se zúčastnily všechny čtyři ročníky – přičemž 19 z druhého ročníku, 18 z prvního ročníku, 11 ze čtvrtého ročníku a 11 ze třetího ročníku. To znamená procentuální zastoupení 32 % z druhého ročníku, 30 % z prvního ročníku, 19 % ze čtvrtého ročníku a stejných 19 % také ze třetího ročníku.



Graf 3: Navštěvovaný ročník respondentů základních škol



Graf 4: Navštěvovaný ročník respondentů středních škol

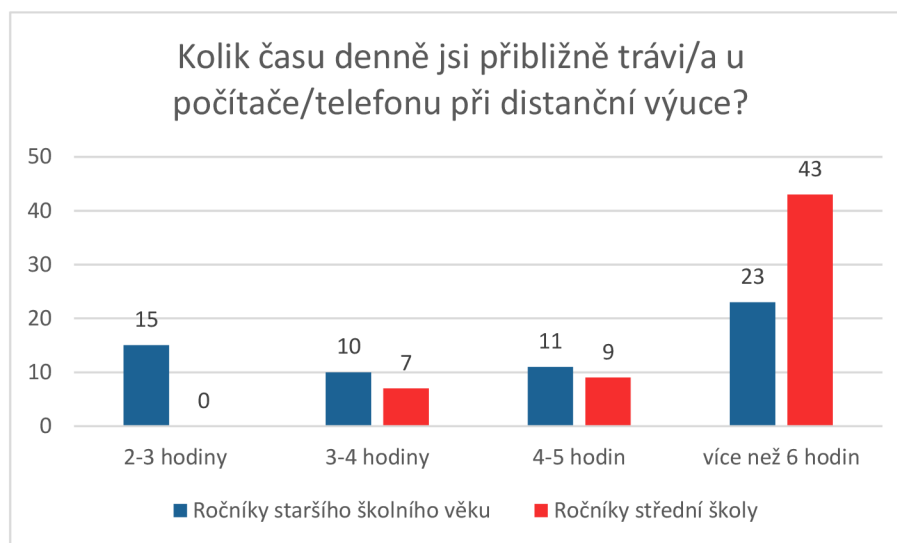
Otázka č. 3 Kolik času denně jsi přibližně trávil/a u počítače/telefonu při distanční výuce?

V první otázce k tématu jsem se respondentů ptala, kolik času přibližně trávil/a u počítače/telefonu při distanční výuce. Na výběr bylo ze čtyř odpovědí:

1. 2-3 hodiny
2. 3-4 hodiny
3. 4-5 hodin
4. Více než 6 hodin

U respondentů ze základních škol byla nejvíce zastoupena poslední odpověď více než 6 hodin s 23 hlasy. Jako druhá nejčtenější zvolená možnost byla 2-3 hodiny s 15 odpověďmi. Předposlední nejčastější zvolená možnost bylo 4-5 hodin s 11 odpověďmi a na posledním místě byla možnost 3-4 hodin s 10 odpověďmi.

U respondentů ze střední školy tomu bylo podobně se stejnou nejvíce zastoupenou možností více než 6 hodin se 43 odpověďmi. Dále se odpovědi mírně lišily. Druhou nejčastější možností bylo zvoleno 4-5 hodin s 9 odpověďmi a nejméně volená možnost byla 3-4 hodiny se 7 odpověďmi. Přičemž možnost s nejkratším časem stráveným na počítači/internetu 2-3 hodiny nebyla zvolena ani jednou.

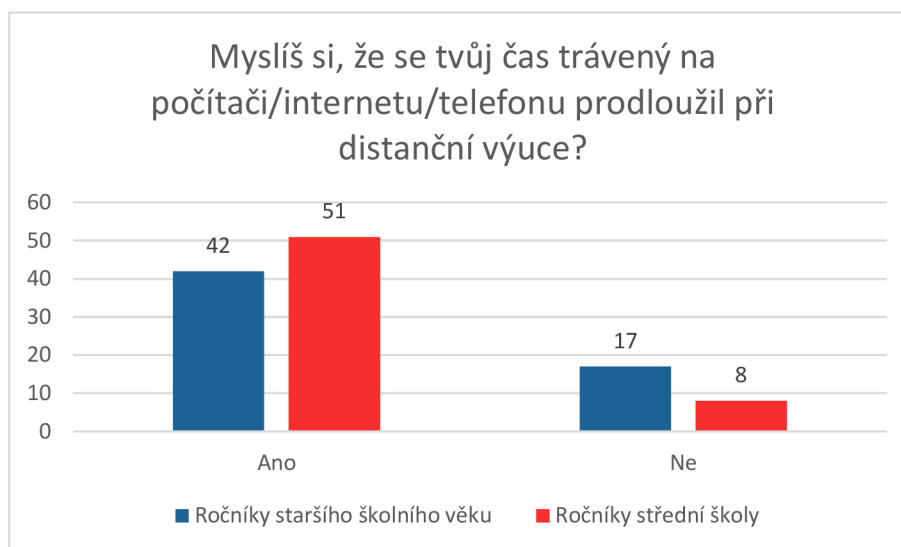


Graf 5: Kolik času denně jsi přibližně trávil/a u počítače/telefonu při distanční výuce?

Otázka č. 4. Myslíš si, že se tvůj čas trávený na počítači/internetu/telefonu prodloužil při distanční výuce? (nepočítáš-li školní povinnosti)

Další otázka se respondentů ptala, zda si myslí, jestli se jejich strávený čas na internetu prodloužil v době distanční výuky, nepočítají-li školní povinnosti. Odpověď na tuto otázku byla uzavřená – ano/ne. Respondenti ze základních škol ve velké většině volili možnost ano s 42 odpověďmi a odpověď ne byla zvolena 17krát.

Nebylo tomu jinak ani u respondentů ze středních škol, kdy 51 žáků volilo odpověď ano a 8 žáků volilo odpověď ne. Odpovědi se tedy jednoznačně shodly u žáků základních i středních škol.



Graf 6: Myslíš si, že se tvůj čas trávený na počítači/internetu/telefonu prodloužil při distanční výuce?

Otázka č. 5 Dokážeš případně odhadnout o kolik hodin se tvůj čas strávený na počítači/internetu/telefonu prodloužil při distanční výuce? (nepočítáš-li školní povinnosti)

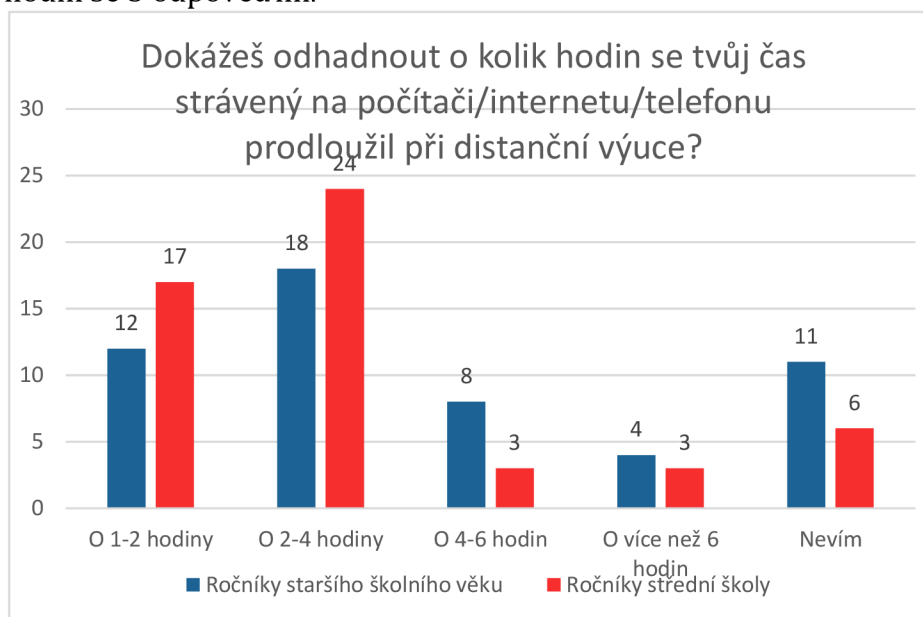
V této otázce jsem se respondentů ptala, zda dokážou odhadnout o kolik se jejich čas trávený na internetu/počítači/telefonu prodloužil při distanční výuce.

Respondenti měli na výběr z pěti odpovědí:

1. O 1-2 hodiny
2. O 2-4 hodiny
3. O 4-6 hodin
4. O více než 6 hodin
5. nevím

Na tuto otázku nebylo povinné odpovědět, z čehož ji zodpovědělo 53 žáků základních škol z celých 59. Žáci ze základních škol volili nejčastěji možnost o 2-4 hodiny což znamená 18 odpovědí. Dále možnost 1-2 hodiny s 12 odpověďmi. Na třetím místě byla možnost nevím s 11 odpověďmi. Na předposledním místě byla možnost 4-6 hodin s 8 odpověďmi a na posledním místě byla možnost o více než 6 hodin se 4 odpověďmi.

Ze střední školy se do této odpovědi zapojilo také 53 respondentů z celých 59. Odpovědi ze střední školy se téměř shodovali s odpověďmi ze základních škol, kdy se na prvním místě znovu umístila možnost o 2-4 hodiny s 24 hlasy. Na druhém místě se umístila možnost o 1-2 hodiny se 17 odpověďmi. Na třetím místě byla odpověď nevíím, kdy jí zvolilo 6 respondentů. Na předposledním místě byla možnost o více než 6 hodin se 3 odpověďmi a na posledním místě byla možnost o 4-6 hodin se 3 odpověďmi.

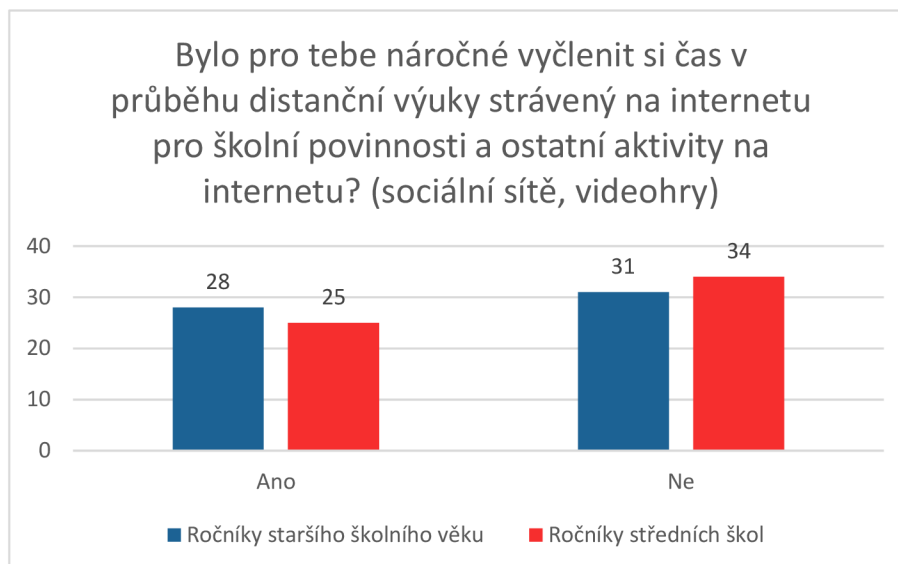


Graf 7: Dokážeš odhadnout o kolik hodin se tvůj čas strávený na počítači/internetu/telefonu prodloužil při distanční výuce?

Otázka č. 6 Bylo pro tebe náročné vyčlenit si čas v průběhu distanční výuky strávený na internetu pro školní povinnosti a ostatní aktivity na internetu? (sociální sítě, videohry)

Tato otázka se věnovala tomu, zda respondenti měli potíže vyčlenit si čas trávený na internetu pro školní povinnosti a ostatní aktivity na internetu. Tato otázka byla také uzavřená – ano/ne. Žáci základních škol volili odpověď ne s 31 odpověďmi a odpověď ano s 28 odpověďmi.

Podobně tomu tak bylo u respondentů středních škol, kdy většinově také volili odpověď ne s 34 odpověďmi a odpověď ano s 25 odpověďmi.

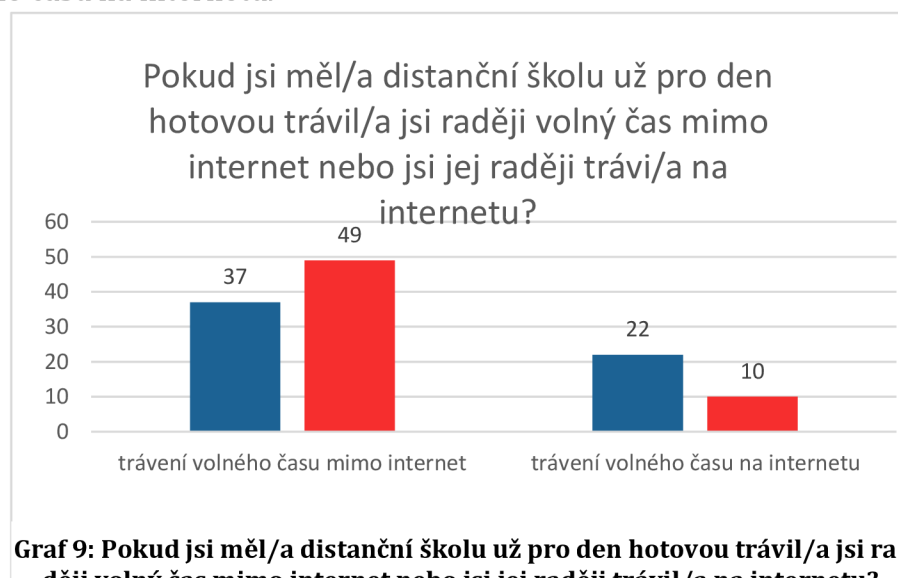


Graf 8: Bylo pro tebe náročné vyčlenit si čas v průběhu distanční výuky strávený na internetu pro školní povinnosti a ostatní aktivity na internetu? (sociální sítě, videohry)

Otázka č. 7 Pokud jsi měl/a distanční školu už pro den hotovou trávil/a jsi raději volný čas mimo internet (procházka, čtení, sport, ...) nebo jsi jej raději trávil/a na internetu (sledování videí, sociální sítě, videohry)

Tato otázka měla za cíl zjistit, zda žáci po denní distanční škole raději trávili svůj volný čas dále na internetu nebo ho raději trávili mimo internet. Žáci základních škol volili možnost trávení volného času mimo internet s 37 odpověďmi a oproti tomu 22 žáků volilo možnost trávení volného času na internetu.

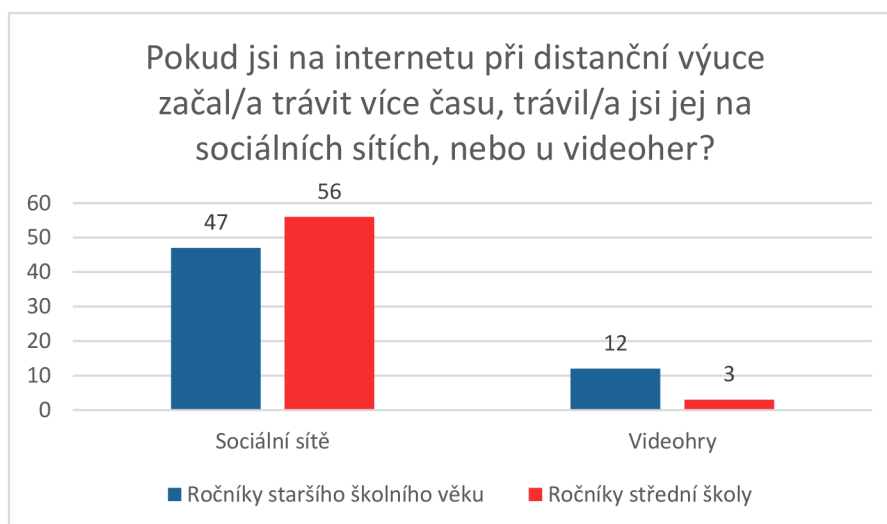
Stejné výsledky vyšly i u respondentů středních škol, kde 49 žáků volilo stejnou první možnost s trávením času mimo internet a jen 10 žáků volilo trávení volného času na internetu.



Graf 9: Pokud jsi měl/a distanční školu už pro den hotovou trávil/a jsi raději volný čas mimo internet nebo jsi jej raději trávil/a na internetu?

Otázka č. 8 Pokud jsi na internetu při distanční výuce začal/a trávit více času, trávil/a si jej na sociálních sítích (YouTube, Facebook, TikTok, ...) nebo u videoher?

Tato otázka měla za cíl zjistit konkrétně zda distanční výuka – a tedy i dlouhodobá karanténa – podpořila žáky ve větším užívání sociálních sítí či videoher. Respondenti mohli volit ze dvou možností, a to sociální sítě či videohry. Žáci základních škol volili častěji možnost s trávením více času na sociálních sítích se 47 odpověďmi a oproti tomu jen 12 žáků volilo možnost s trávením více času u videoher. Podobných výsledků se mi vrátilo i u žáků středních škol kdy 56 respondentů volilo možnost s trávením více času na sociálních sítích a 3 respondentů volilo možnost s trávením více času u videoher.



Graf 10: Pokud jsi na internetu při distanční výuce začal/a trávit více času, trávil/a jsi jej na sociálních sítích, nebo u videoher?

Otázka č. 9 Pokud jsi v otázce 8. odpověděl/a SOCIÁLNÍ SÍŤĚ, kterou ze sociálních sítí (platform) jsi sledoval/a nejčastěji?

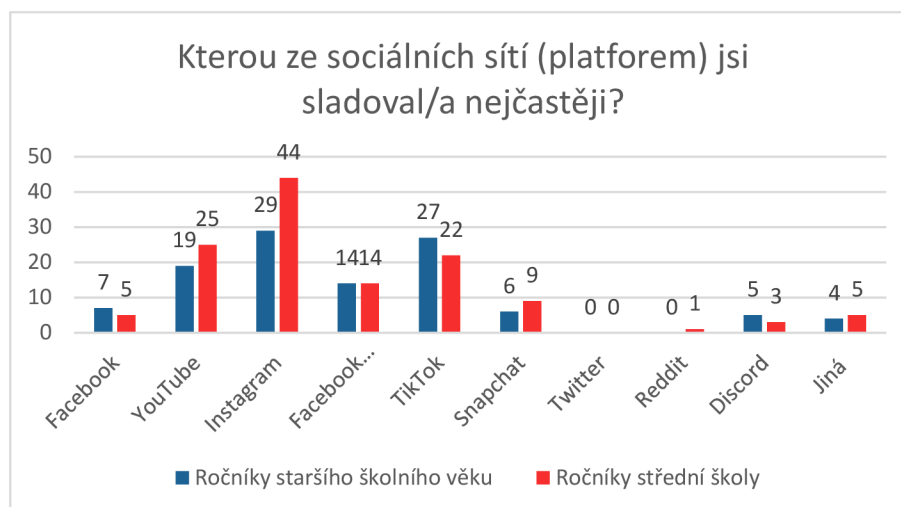
Tuto otázku jsem dala jako nepovinnou a primárně na ní měli odpovídat ti, kteří v otázce č. 8 odpověděli sociální sítě. Zároveň byla otevřená pro všechny. Otázka se věnovala tomu, zjistit jakou sociální síť respondenti nejvíce používali. V otázce bylo na výběr z těchto odpovědí, kdy každý respondent mohl vybrat až tři odpovědi – zároveň poslední možnost „jiná“ byla otevřená:

1. Facebook
2. YouTube
3. Instagram
4. Facebook Messenger
5. TikTok
6. Snapchat
7. Twitter
8. Reddit
9. Discord
10. Jiná

Od respondentů základních škol se mi na tuto otázku celkem vrátilo 111 zvolených odpovědí s tím, že nejvíce žáků – konkrétně 29 – volilo možnost s platformou Instagram. Jako druhou žáci volili možnost TikTok s 27 odpověďmi. Na třetí místě se umístila platforma YouTube s 19 odpověďmi. Jako další žáci volili platformu Facebook Messenger se 14 odpověďmi. Jako pátou platformu 7 žáků volilo Facebook. Další byla platforma Snapchat se 6 odpověďmi. Předposlední byla volena platforma Discord s 5 odpověďmi a jako poslední 4 žáci volili možnosti jiná. V možnosti jiná se pak jednotlivě objevovaly platformy jako Netflix, Wattpad nebo Pinterest. Možnosti jako Reddit či Twitter nikdo nezvolil.

Od respondentů střední školy se mi na tuto otázku celkem vrátilo 128 zvolených odpovědí s tím, že nejvíce žáků – konkrétně 44 – volilo možnost s platformou Instagram. Jako druhou žáci volili platformu YouTube s 25 odpověďmi. Další byla volena platforma TikTok s 22 odpověďmi. Jako čtvrtá platforma byl volen Facebook Messenger se 14 odpověďmi. Dále žáci volili platformu Snapchat 9 s odpověďmi. Následně 5 žáků volilo pro možnost „jiná“, kde se většinou jednotlivě vyskytovali platformy Netflix, Pinterest, Wattpad nebo WhatsApp. Jako

další byla volena platforma Facebook s 5 odpověďmi. Jako předposlední žáci volili platformu Discord se 3 odpověďmi. Jako předposlední í byla volena možnost s platformou Reddit s 1 odpovědí. Platforma Twitter nebyla zvolena ani jednou.



Graf 11: Kterou ze sociálních sítí (platform) jsi sladoval/a nejčastěji?

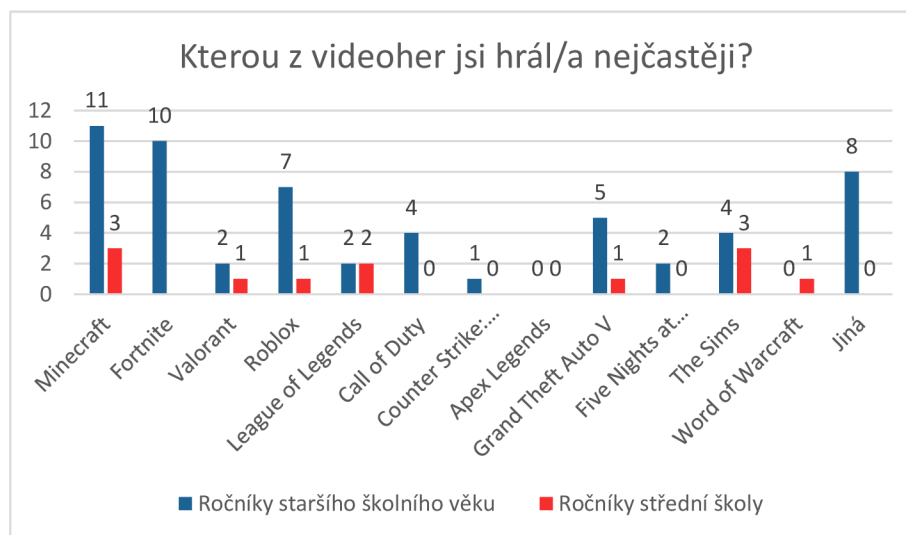
Otázka č. 10 Pokud jsi v otázce 6. odpověděl/a VIDEOHRY, kterou z videoher jsi hrál/a nejčastěji?

Tuto otázku jsem dala jako nepovinnou a primárně na ní měli odpovídat ti, kteří v otázce č. 8 odpověděli videohry. Zároveň byla otevřená pro všechny. Otázka se věnovala tomu, zjistit jakou videohru respondenti nejvíce používali. V otázce bylo na výběr z těchto odpovědí, kdy každý respondent mohl vybrat až tři odpovědi – zároveň poslední možnost „jiná“ byla otevřená:

1. Minecraft
2. Fortnite
3. Valorant
4. Roblox
5. League of Legends
6. Call of Duty
7. Counter Strike: Global Offensive
8. Apex Legends
9. Grand Theft Auto V
10. Five Nights at Freddy's Series
11. The Sims
12. Word of Warcraft
13. Jiná

U žáků základních škol se mi vrátilo celkem 56 zvolených odpovědí s tím, že nejčastěji volená možnost – konkrétně 11 žáků – byla videohra Minecraft. Jako další byla volena možnost Fortnite s 10 odpověďmi a jako třetí byla volena možnost „jiná“ s 8 odpověďmi. V možnosti jiná se nejčastěji jednotlivě objevovaly videohry jako Among Us, FIFA 22, Clash of Clans, Wolfenstein: The New Order, Terraria nebo Euro Truck Simulator 2. Dále byla volena videohra Roblox se 7 odpověďmi. Následně s 5 odpověďmi Grand Theft Auto V. Dále se 4 odpověďmi byla volena videohra The Sims. Se stejnými 4 odpověďmi byla volena videohra Call of Duty. Následně videohry každá se 2 odpověďmi byly voleny Five Nights at Freddy's Series, League of Legends a také Valorant. Jako poslední s 1 odpovědí byla zvolena hra Counter Strike: Global Offensive. Videohry jako Apex Legends nebo Word of Warcraft nikdo z respondentů nezvolil.

Naopak od respondentů ze střední školy se mi vrátilo jen 12 zvolených možností s tím, že nejčastěji volená možnost – konkrétně 3 odpovědi – byla videohra The Sims. Jako druhá nejčastěji volená videohra byla Minecraft také se 3 odpověďmi. A třetí nejčastěji volená videohra s 2 odpověďmi byla League of Legends. Dále 1 respondent zvolil videohru Word of Warcraft. Také jednou byla zvolena videohra Grand Theft Auto V. Stejně tak tomu byla s 1 odpovědí zvolena videohra Roblox. A dále s 1 odpovědí byla také zvolena videohra Valorant.

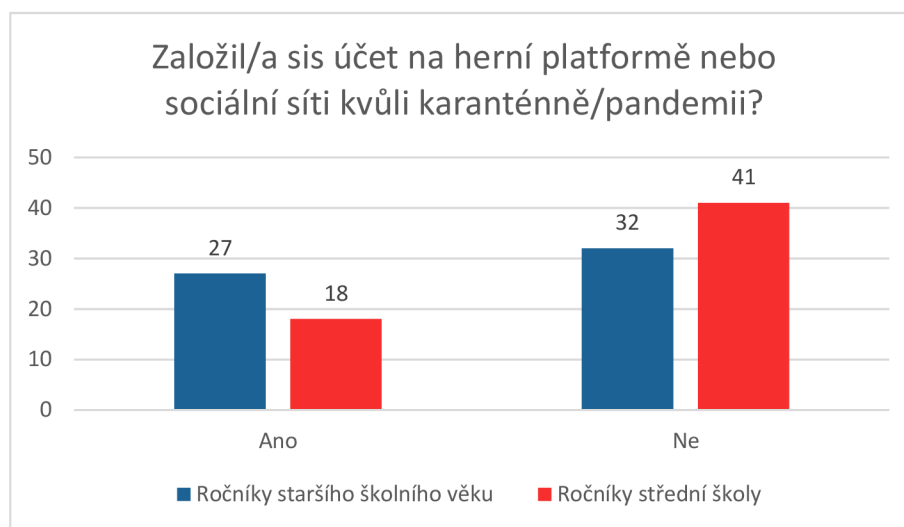


Graf 12: Kterou z videoher jsi hrál/a nejčastěji?

Otázka č. 11. Založil/a sis účet na herní platformě nebo sociální síti kvůli karanténě/pandemii?

Poslední otázka v mém dotazníku měla jednoduchý cíl. Čistě zjistit, zda si žáci při karanténě či celkově pandemii založili účet na herní platformě či sociální síti. Žáci základních škol volili z velké části možnost ne s 32 odpověďmi a 27 žáků volilo možnost ano.

U žáků střední školy byl mezi odpověďmi větší rozptyl, kdy 41 respondentů volilo možnost ne a jen 18 respondentů volilo možnost ano.



Graf 13: Založil/a sis účet na herní platformě nebo sociální síti kvůli karanténě/pandemii?

5.5 Vyhodnocení výzkumných otázek a předpokladů

Výzkumná otázka č. 1 Do jaké míry se změnilo používání internetu vlivem distanční výuky u dětí a mládeže?

K vysvětlení této výzkumné otázky nám dopomáhají hned dvě dotazníkové otázky, konkrétně otázka č. 4 a otázka č. 5. V první referenční otázce č. 4 jsem se dotazovala respondentů, zda si žáci myslí, že se jejich čas trávený na internetu/telefonu/počítači prodloužil při distanční výuce. Z grafu k této otázce, tedy grafu č. 6 je patrné, že drtivá většina respondentů jak z ročníků základních škol, tak ročníků středních škol si myslí, že se jejich trávený čas na internetu prodloužil. Odpověď, že se čas trávený na internetu neprodloužil, odpovědělo jen 17 respondentů ze základní školy a 8 respondentů ze střední školy.

V otázce č. 5 jsem dále navazovala na otázku č. 4 a ptala se respondentů, zda dokáží definovat, o kolik se jejich trávený čas na internetu prodloužil, pokud nepočítají školní povinnosti. Z grafu k této otázce, tedy grafu č. 7, je patrné, že obě zkoumané skupiny se téměř shodují ve všech zvolených možnostech. U ročníků staršího školního věku tak jako u ročníků střední školy se jako první objevila zvolená možnost, že se jejich čas prodloužil o 2-4 hodiny. Jako druhá volená možnost byla, že se jejich čas prodloužil o 1-2 hodiny.

Z těchto výsledků tedy lze konstatovat, že používání internetu se vlivem dlouhodobé distanční výuky ovlivnilo u skupin zejména z hlediska času tráveného na internetu či u počítače. To znamená, že žáci z důvodu distanční výuky začali na internetu trávit více času. Dokazují to obě odpovědi na otázky č. 4 a č. 5.

Výzkumná otázka č. 2 Jak děti a mládež používali internet v době distanční výuky?

Odpověď na tuto otázku je obsáhlá v jednotlivých několika odpovědích na dotazníkové otázky – a to konkrétně v odpovědích otázek č. 6, 7 a č. 8. První věc, co se pro žáky změnila je, že museli začít zejména počítač užívat nejen pro volnočasové aktivity, ale zejména také pro školní povinnosti. Proto se v otázce č. 6 žáků dotazují, zda pro ně bylo náročné si vyčlenit trávený čas specificky na internetu pro volnočasové aktivity a pro školní aktivity. Z grafu č. 8 je patrné, že pro většinu žáků obou dotazovaných skupin nebylo náročné si tento čas vyčlenit, i když rozdíly mezi dvěma možnostmi nejsou markantní. Z této odpovědi tedy vyplývá, že používání internetu či počítače se pro žáky změnilo, ale nebylo pro ně náročné si vymezit čas kdy jej používat pro školní povinnosti a kdy pro volnočasové činnosti.

V otázce č. 7 jsem se respondentů dotazovala, zda pokud měli už pro den distanční školu hotovou, trávili volný čas raději mimo internet nebo – jako distanční školu – na internetu. Z grafu č. 9 můžeme jasně vyčíst, že obě věkové skupiny trávili raději čas po výuce mimo internet. I když větší rozptyl mezi těmito dvěma odpověďmi byl u respondentů ročníků střední školy. Z tohoto je možné odvodit, že žáci raději trávili po dokončení denní školy volný čas mimo internet.

V poslední otázce č. 8 jsem se respondentů ptala, zda pokud trávili více času na internetu, tak jej trávili na sociálních sítích či platformách nebo spíše u videoher. Z grafu č. 10 můžeme vidět, že drtivá většina žáků obou věkových skupin trávili

čas převážně u sociálních sítí či platformem než u videoher. Z toho můžeme odvodit, že žáci používali internet/počítač/telefon – kromě plnění distanční školy – také převážně pro užívání sociálních sítí.

Z těchto výsledků lze říci, že i v tomto případě dlouhodobá distanční výuka jistým způsobem ovlivnila žákům používání internetu. Ze stávajících výsledků je patrné, že používání internetu se změnilo, když žáci u obou skupin raději trávili čas po distanční škole mimo internet – avšak mezi odpověďmi není velký rozptyl, proto musíme brát v potaz, že výsledky by se mohly měnit nárůstem respondentů.

Z ostatních výsledků se už nepotvrdilo, že by se používání internetu změnilo vlivem distanční výuky. Protože žákům nedělalo problém si vyčlenit čas na internetu pro specificky školní a volnočasové aktivity. Avšak rozptyl mezi odpověďmi znovu není veliký. Pokud chceme zjistit, zda se používání internetu změnilo z hlediska používání sociálních sítí či videoher, musíme výsledky porovnat s daty před koronavirou distanční výukou. Tedy pokud se podíváme do bakalářské práce Heleny Novákové (Nováková, 2015), zjistíme, že používání internetu z tohoto hlediska se nezměnilo, jelikož v obou dotaznících jsme obě dostaly stejných odpovědí. Z tohoto všeho lze vyvodit, že distanční výuka ovlivnila žákům používání internetu jen v některých ohledech.

Předpoklad č. 1 Pro žáky staršího školního věku bylo všeobecně náročnější v porovnání s žáky střední školy si vyčlenit čas na školní povinnosti a ostatní aktivity na internetu.

Odpověď na tento předpoklad lze nalézt v odpovědích na otázku č. 6. V otázce se žáků ptám, zda pro ně bylo náročné si vyčlenit čas v průběhu distanční výuky trávený na internetu, pro školní povinnosti a ostatní aktivity na internetu. Ze získaných dat v odpovědích č. 6 vyplývá, že pro žáky staršího školního věku nebylo těžké si při distanční výuce vyčlenit čas specificky pro školní povinnosti a ostatní aktivity na internetu. Dokazují to získaná data, kdy ročníky staršího školního věku volili převážně možnost „ne“ (nebylo náročné si vyčlenit čas) se 31 odpověďmi a možnost „ano“ (bylo náročné si vyčlenit čas) s 28 odpověďmi. Tento předpoklad se tedy nepotvrdil.

Předpoklad č. 2: Žáci střední školy v porovnání s žáky staršího školního věku si v důsledku distanční výuky při karanténě více zakládali účet na herních platformách či sociálních sítích.

S tímto předpokladem souvisí otázka č. 9, ve které se respondentů ptám, zda si založili účet na herní platformě či sociální síti kvůli karanténě/pandemii. V odpovědích na tu samou otázku lze zjistit, že většina žáků středních škol si nezaložila účet na herní platformě či sociální síti. Konkrétně to dokazují data z grafu č. 11, kdy 41 žáků volilo možnost „ne“ (nezaložili si účet na herní platformě ani sociální síti) a oproti tomu 18 žáků volilo možnost „ano“ (založili si účet na herní platformě a sociální síti). Tento předpoklad se tedy nepotvrdil.

Předpoklad č. 3: Žáci staršího školního věku v porovnání s žáky střední školy při distanční výuce trávili častěji čas na internetu u videoher než na sociálních sítích – zejména Valorant.

S tímto předpokladem souvisí hned dvě otázky z dotazníku. Odpověď na jednu část tohoto předpokladu lze najít v otázce č. 8, kde se respondentů ptám, zda při distanční výuce trávili více času na sociálních sítích či u videoher. Z grafu k této otázce pak můžeme vyčíst, že žáci staršího školního věku netrávili více času u videoher, jako jsem předpokládala, ale na sociálních sítích. Většina žáků volila – konkrétně 47 žáků – v dotazníku možnost sociálních sítí než videohry, kdy možnost videohry volilo jen 12 žáků.

Odpověď na druhou část tohoto předpokladu lze najít v odpovědích na otázku č. 10, kde se žáků konkrétně ptám na to, jaké videohry v době karantény hráli. Kdy konkrétní hra Valorant, která je součástí předpokladu byla volena jako jedna z nejméně vybíraných. Dokazují to data z grafu č. 12, kde lze vidět, že možnost s hrou Valorant byla volena jen dvakrát, zatímco nejvíce volená možnost s hrou Minecraft byla volena hned jedenáctkrát. Tento předpoklad se nepotvrdil.

Předpoklad č. 4: Žáci střední školy v porovnání se žáky staršího školního věku při distanční výuce trávili častěji čas na internetu na sociálních sítích než u videoher – zejména TikTok.

Tento předpoklad lze vyvrátit či potvrdit s pomocí hned dvou odpovědí na otázky z dotazníku. Odpověď na první část tohoto předpokladu lze najít v odpovědích na otázku č. 8, kde se respondentů ptám, zda při distanční výuce trávili více času na sociálních sítích či u videoher. Z grafu k této otázce pak můžeme vyčíst, že žáci

střední školy opravdu trávili více času na sociálních sítích či platformách. Dokazují to data v grafu č. 10, kdy 56 respondentů střední školy volilo nejčastěji možnost, že trávili více času na sociálních sítích. Oproti tomu jen 3 respondenti volili možnost, že trávili více času u videoher.

Na druhou část tohoto předpokladu lze najít v odpovědích na otázku č. 9, kde se žáků konkrétně ptám na to, u jaké sociální sítě nejvíce trávili čas. Z grafu č. 11 potom lze vyčíst, že nejvíce žáci volili možnost se sociální sítí Instagram – konkrétně 44. Jako druhá nejčastější volená možnost byla sociální sít' YouTube s konkrétně 25 odpověďmi. A až jako třetí volená možnost byla sociální sít' TikTok, která je součástí tohoto předpokladu.

Tento předpoklad se tedy jen z části potvrdil, kdy žáci střední školy trávili více času na sociálních sítích než u videoher, ale jejich nejčastěji používaná sociální sít' nebyla TikTok, ale Instagram.

Předpoklad č. 5 Žáci střední školy v porovnání s žáky staršího školního věku po dokončení školních povinností při distanční výuce raději trávili volný čas mimo internet.

Na poslední předpoklad z mé bakalářské práce nalezneme odpověď v odpovědích na dotazníkovou otázku č. 7. V otázce č. 7 se respondentů ptám, zda pokud měli distanční školu už pro den hotovou, trávili následný čas raději dále na internetu nebo raději mimo internet. Když se podíváme na graf č. 9, lze zjistit, že 49 žáků střední školy volilo opravdu možnost trávení volného času mimo internet. Oproti tomu jen 10 respondentů střední školy volilo možnost trávení volného času dále na internetu. Tento předpoklad se tedy potvrdil.

6 Diskuze

V praktické části jsem dělala dotazníkové šetření u dvou věkových skupin žáků, konkrétně staršího školního věku ze základních škol a věku střední školy. Získaná data jsem dále také komparovala mezi sebou, avšak až na pár výjimek jako například otázka č. 10, kde se respondentů ptám na to, jaké videohry hráli při distanční výuce, kde vznikly více markantní rozdíly, většina výsledných odpovědí byla stejná u obou věkových skupin. Tento konečný výsledek bychom mohli vysvětlit tím, že mezi žáky staršího školního věku a věku střední školy není tak velký věkový rozdíl, aby se výsledky markantně od sebe lišili. Odlišných výsledků bychom mohli dosáhnout, pokud bychom komparovali dotazníkové šetření mezi věkovými skupinami s větším věkovým rozestupem např. mezi žáky staršího školního věku a studenty vysoké školy. V tomto případě bychom ale museli také vzít v potaz, že distanční výuka je realizována u obou skupin zcela jinak, a to tak, že chápání internetu zde bude u obou skupin zcela odlišné stejně jako jednoduchá ovlivnitelnost osoby k závislosti.

V dotazníkovém šetření jsem se také žáků ptala, kolik času denně tráví u počítače/telefonu/internetu po dokončení školních povinností. Z výsledků grafu č. 9 vyplývá, že obě skupiny trávili nejvíce času u aplikace Instagram, která byla volena jako nejčastěji používanější sociální síť. Pokud se ale podíváme do bakalářské práce Soni Lazarové (Lazarová, 2016) z roku 2016 do otázky č. 4 v praktické části, lze vidět, že naše kvantitativní výsledky se zcela od sebe liší. V kvantitativním šetření Lazarové je nejčastěji využívaná síť Facebook, další je Twitter a na třetím místě volili žáci platformu Spoluzaci.cz. Zatímco nejpoužívanější volená síť v mém dotazníku je Instagram, v jejím se tato síť umístila až na čtvrtém místě se 14 odpověďmi v porovnání s její první volenou platformou Facebook se 79 odpověďmi. Toto by se dalo vysvětlit datovým rozestupem mezi realizací dotazníků, kdy datový rozestup dělá šest let. Zde můžeme vidět, že platformy se postupně mění, vznikají či zanikají pro přizpůsobení se konkrétní situaci ve světě či populaci.

Také jsem se v dotazníkovém šetření ptala, zda žáci v distanční výuce používali více samotné sociální sítě či videohry. Většina žáků volila možnost sociální sítě, a pokud tyto výsledky porovnáme s podobným grafem z bakalářské práce Heleny

Novákové (graf č.10) (Nováková, 2015), můžeme zjistit, že v tomto případě se naše výsledky stále shodují, i když výsledky Novákové nejsou ovlivněné distanční výukou. I v tomto výzkumu studenti volili možnost sociální sítě, což nám vykazuje, že to, jakou činnost si žáci na internetu volili se nezměnila.

Závěr

Školní výuka všech škol v Česku se prakticky ze dne na den přesunula do online prostoru – stejně tak jako osobní kontakt mezi žáky a učiteli tak mezi žáky samotnými. Žáci začali trávit více času v digitálním světě pro plnění školních povinností, ale také pro udržení sociálních vazeb při pandemii. S tímto přišlo plno výzev i nových poznání ale také u některých větší závislost na sociálních sítích, videohrách či internetu obecně.

Hlavním tématem mé bakalářské práce bylo vliv distanční výuky na závislost dětí a mládeže na internetu. V teoretické části se věnuji jednotlivým tématům jako samotná závislost a její příznaky, závislosti na internetu a jejím následkům, sociálním sítím a videohrám, a v poslední kapitole distanční výuce přizpůsobené situaci při koronaviru. V praktické části jsem sestavila výzkumné šetření, které mělo za cíl zjistit, zda dlouhodobá distanční výuka nějakým způsobem ovlivnila žákům staršího školního věku základních škol a žákům středních škol způsob trávení času online. Obecně lze říci, že trávení času na internetu žáků staršího školního věku i střední školy se z jistých hledisek změnilo. Lze tak konstatovat z dat získaných z dotazníků, kdy žáci uvedli, že jejich čas trávený na internetu se prodloužil i mimo školní povinnosti plněné přes internet. Dále také můžeme říci z dat u otázky č. 7, že žáci po distanční škole raději trávili čas mimo internet než dále na internetu. Získaná data od obou věkových skupin jsem dále komparovala mezi sebou.

I přes zmíněný výzkumný vzorek je potřeba brát v potaz, že odpovědi se mohou zcela odlišit od stávajících, pokud bychom tento výzkumný vzorek navýšili. Má bakalářská práce obsahuje menší výzkumný vzorek z důvodu problematiky zapojení respondentů ze základních i středních škol do dotazníků.

Plně se shodneme, že škola a vzdělávání je pro děti základních škol důležitá i při dlouhodobé distanční výuce. Je ale nutné stále mít na paměti, že i samotná distanční výuka či nedostatečný dohled rodičů při práci na internetu může u žáků středního školního věku ze základních škol, ale i u žáků středních škol vést k větší závislosti na internetu.

Seznam použitých zdrojů

Röhr, H. P. (2008). *Závislost*. Osfieldern: Portál.

Kulhánková, H., & Čamek, J. (2010). *Fenomén Facebook*. Kladno: Jakub Čamek - BigOak.

Seznam webových zdrojů

Bezruczyk, D., & Parisi, T. (17. prosinec 2021). *Video Game Addiction*. Načteno z AddictionCenter: Your guide for addiction and recovery: <https://www.addictioncenter.com/drugs/video-game-addiction/>

Bošelić, M. (2017). *Distance Learning - concepts and contributions*. (Oeconomica Jadertina. 2. 10.15291/oec.209.) Získáno červen 2022, z ReserchGate.net: https://www.researchgate.net/publication/319338584_Distance_Learning_-_concepts_and_contributions

Bruntál, Z. š. (c2012). *Netolismus - závislost na virtuálních drogách*. Získáno červen 2022, z Základní škola Bruntál, Školní 2.: <https://www.zspetrin.cz/index.php/vychovny-karierovy-poradce/818-netolismus-zavislost-na-virtualnich-drogach>

Call of Duty. (nedatováno). Získáno červen 2022, z Call of Duty Wiki: https://callofduty.fandom.com/wiki/Call_of_Duty

Centrum prevence rizikové virtuální komunikace: E-bezpečí. (14. leden 2019). *Netolismus*. Získáno červen 2022, z Portál E-Bezpečí: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/71-trivium/1432-co-je-netolismus>

Digital 2020: The Czech Republic. (17. únor 2020). Získáno leden 2022, z <https://datareportal.com/reports/digital-2020-czech-republic>

Dovrakova, K., Emmer, J., Janktova, R., & Klementová, K. (2021). From F2F to ERT: University Students' Perception of Remote Learning During the Firsts COVID-19 Lockdown. *Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science*. 14. 89-100. Získáno červen 2022, z https://www.researchgate.net/publication/352892236_From_F2F_to_ERT_University_Students'_Perception_of_Remote_Learning_During_the_First_COVID-19_Lockdown

Eflerová, A. (2016). *Sociální sítě jako závislost jednadvacátého století*. Načteno z Theses.cz: <https://theses.cz/id/77md0p/>

- Everything you need to know about Valorant.* (4. květen 2020). Získáno červen 2022, z livemint.com: <https://www.livemint.com/technology/tech-news/everything-you-need-to-know-about-valorant-11591217861198.html>
- Expained: What is Fortnite Battle Royale?* (nedatováno). Získáno červen 2022, z webwise.ie: <https://www.webwise.ie/parents/explainers/expained-what-is-fortnite/#:~:text=Fortnite%20is%20a%20survival%20game,must%20in%20order%20to%20survive.>
- Expained: What is Roblox?* (nedatováno). Získáno červen 2022, z webwise.ie: <https://www.webwise.ie/parents/explainers/expained-what-is-roblox/#:~:text=Roblox%20advertises%20itself%20as%20an,million%20accounts%20on%20the%20platform.>
- Expained: What is Discord?* (nedatováno). Získáno červen 2022, z webwise.ie: <https://www.webwise.ie/parents/expained-what-is-discord/>
- Expained: What is Instagram?* (nedatováno). Získáno červen 2022, z webwise.ie: <https://www.webwise.ie/parents/expained-image-sharing-app-instagram/>
- Expained: What is TikTok.* (nedatováno). Získáno červen 2022, z webwise.ie: <https://www.webwise.ie/parents/expained-tiktok/>
- Explainer: What is Snapchat.* (nedatováno). Získáno červen 2022, z webwise.ie: <https://www.webwise.ie/parents/explainer-what-is-snapchat-2/>
- Geysler, W. (15. červen 2022). *What is TikTok - Everything You need to Know in 2022.* Získáno červen 2022, z <https://influencermarketinghub.com/what-is-tiktok/#toc-0>
- Global Social Media Statistics.* (2022). (Kepios) Získáno leden 2022, z Datareportal: <https://datareportal.com/social-media-users>
- Griffiths, M. (August 2005). A 'components' model of addiction within biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, stránky 10(4): 191–197. Získáno červen 2022, z <http://www.addictionpsychologist.org/wp-content/uploads/2019/03/griffiths-2005-addiction-components.pdf>

- GTA 5: Beginner's Guide: Basics and Features*. (7. leden 2022). Získáno červen 2022, z IGN: https://www.ign.com/wikis/gta-5/GTA_5_Beginner's_Guide:_Basics_and_Features
- GWI*. (c2022). Získáno leden 2022, z GWI.: https://www.gwi.com/book-demo?utm_source=kepios&utm_medium=referral&utm_campaign=2021+Kepios+Global+Audiences
- Harris, T. (12. únor 2020). *What is Minecraft?* Získáno červen 2022, z Lifewire: Tech for Humans: <https://www.lifewire.com/what-is-minecraft-2363311>
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), Article 4. Získáno červen 2022, z Cyberpsychology: Journal of Psychological Research on Cyberspace: <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Jak je závislostní chování na internetu častné?* (28. listopad 2010). Získáno červen 2022, z Klinika adiktologie: <https://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-je-zavislostni-chovani-na-internetu-cape/>
- Jak na internetu*. (2022). Získáno červen 2022, z CZ.NIC: <https://www.jaknainternet.cz/page/1700/zavislost-na-internetu/>
- Kepios*. (nedatováno). Získáno červen 2022, z Kepios.com: <https://kepios.com/>
- Kopecký, K. (2011). *Úvod do netolismu*. Získáno červen 2022, z Internetový portál E-Bezpečí, Centrum PRVoK Pdf UP: <http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/331-uvod-do-problematiky-netolism>
- Kroh, K., & House, A. (22. říjen 2021). *What is Facebook Messenger?* Získáno červen 2022, z dummies: A Wiley Brand: <https://www.dummies.com/article/technology/social-media/facebook/what-is-facebook-messenger-221164/>
- Lau, W. (2017). Effects of social media usage and social media multitasking on the academic performance of university students. *Computers in Human Behaviour*, 68, 286 - 291. Získáno červen 2022, z <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.043>

- Lazarová, S. (leden 2016). *Závislost na sociálních sítích a její prevence u žáků II. stupně základních škol na Přerovsku*. Získáno 2022, z Digitální knihovna UTB ve Zlíně: <http://hdl.handle.net/10563/37593>
- Medaglia, R., Rose, J., Nyvang, T., & Sæbø, Ø. (2009). "Characteristics Of Social Networking Services". Získáno červen 2022, z AIS eLibrary: <https://aisel.aisnet.org/mcis2009/91>
- Nováková, H. (2015). *Závislost středoškoláků na internetu a sociálních sítích*. Načteno z Digitální knihovna ČVUT: <http://hdl.handle.net/10467/64319>
- Portál krizového řízení JmK. (c2020). Získáno červen 2022, z IT kriminalita: <https://www.krizoport.cz/rady/chytre-blondynky-radi/it-kriminalita>
- Riot Games. (c2022). *What is League of Legends?* Získáno červen 2022, z Riot Games: League of Legends.: <https://www.leagueoflegends.com/en-us/how-to-play/#:~:text=What%20is%20League%20of%20Legends,battle%20your%20way%20to%20victory.>
- Rokos, L., & Vančura, M. (8. červen 2020). Distanční výuka při opatřeních spojených s koronavirovou pandemií - pohled očima učitelů, žáků a jejich rodičů. *MUNI | Journals - Pedagogická orientace, Vědecký časopis České pedagogické společnosti*. Získáno červen 2022, z <https://doi.org/10.5817/PedOr2020-2-122>
- Rosenthal, R., & Leisieur, H. (1992). Self-Reported Withdrawal Symptoms and Pathological Gambling. *American Journal of the Addictions, 1*, 150–154. Získáno červen 2022, z <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1521-0391.1992.tb00020.x>
- Saadé, G., & Kira, D. (2009). Computer Anxiety in E-Learning: The Effect of Computer Self-Efficacy. *Journal of Information Technology Education: Research, Volume 8*, stránky pp. 177-191. Načteno z <https://doi.org/10.28945/166>
- Saadé, R. G., Kira, D., Mak, T., & Nebebe, F. (2017). Anxiety and Performance in Online Learning. *Proceeding of the Informing Science and Information Technology Education Conference, Vietnam, Santa Rosa, CA: Informing,*

- stránky pp. 147-157. Získáno červen 2022, z <https://www.informingscience.org/Publications/3736>
- Státní zdravotní ústav. (nedatováno). *Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách*. Získáno červen 2022, z Národní zdravotnický informační portál, Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2022: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>
- The Fortnite Team. (9. únor 2020). *What is Fortnite? Begginer's Guide*. Načteno z Epic Games: Fortnite: <https://www.epicgames.com/fortnite/en-US/news/what-is-fortnite-beginners-guide>
- The Sims Explained*. (25. říjen 2012). Načteno z Pixelkin.org: <https://pixelkin.org/2013/10/25/the-sims-explained/>
- Visser, L., Plomp, T., Amirault, R., & Kuiper, W. (2002). Motivating students at a distance: The case of an international audience. *Educational Technology Reasearch an Development*, 50. 94-110. 10. 1007/BF02504998. Získáno červen 2022, z https://www.researchgate.net/publication/225192705_Motivating_students_at_a_distance_The_case_of_an_international_audience
- What is YouTube?* (c2021). Získáno červen 2022, z Digital Unite: <https://www.digitalunite.com/technology-guides/tv-video/youtube/what-youtube>
- Žufníček, J. (c2013 – 2022). *Metodické dokumenty (Doporučení a pokyny) Co dělat, když - intervence pedagoga, rizikové chování ve školním prostředí - rámcový koncept, Dokument MŠMT č.j.: 21291/2010-28 - příloha 15*. Získáno červen 2022, z Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>

Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví respondentů ze základních škol.....	35
Graf 2: Pohlaví respondentů ze středních škol	36
Graf 3: Navštěvovaný ročník respondentů základních škol.....	37
Graf 4: Navštěvovaný ročník respondentů středních škol	37
Graf 5: Kolik času denně jsi přibližně trávil/a u počítače/telefonu při distanční výuce?.....	38
Graf 6: Myslíš si, že se tvůj čas trávený na počítači/internetu/telefonu prodloužil při distanční výuce?	39
Graf 7: Dokážeš odhadnout o kolik hodin se tvůj čas strávený na počítači/internetu/telefonu prodloužil při distanční výuce?	40
Graf 8: Bylo pro tebe náročné vyčlenit si čas v průběhu distanční výuky strávený na internetu pro školní povinnosti a ostatní aktivity na internetu? (sociální sítě, videohry)	41
Graf 9: Pokud jsi měl/a distanční školu už pro den hotovou trávil/a jsi raději volný čas mimo internet nebo jsi jej raději trávil/a na internetu?	41
Graf 10: Pokud jsi na internetu při distanční výuce začal/a trávit více času, trávil/a jsi jej na sociálních sítích, nebo u videoher?	42
Graf 11: Kterou ze sociálních sítí (platforem) jsi sladoval/a nejčastěji?.....	44
Graf 12: Kterou z videoher jsi hrál/a nejčastěji?	45
Graf 13: Založil/a sis účet na herní platformě nebo sociální síti kvůli karanténě/pandemii?.....	46

Seznam obrázků

Obrázek 1: Světový přehled o používání sociálních sítích. Zdroj: (Global Social Media Statistics, 2022)	23
Obrázek 2: Přehled používání sociálních sítí v České republice. Zdroj: (Digital 2020: The Czech Republic, 2020).....	24

Příloha

Příloha č. 1 – Dotazník pro žáky

1. Pohlaví

- Dívka
- Chlapec

2. Do jaké třídy/ročníku chodíš?

- První ročník
- Druhý ročník
- Třetí ročník
- Čtvrtý ročník
- Šestý ročník
- Sedmý ročník
- Osmý ročník
- Devátý ročník

3. Kolik času denně jsi přibližně trávil/a u počítače/telefonu při distanční výuce?

- 2-3 hodiny
- 3-4 hodiny
- 4-5 hodiny
- více než 6 hodin

4. Myslíš si, že se tvůj čas strávený na počítači/internetu/telefonu prodloužil při distanční výuce? (nepočítáš-li školní povinnosti)

- Ano
- Ne

5. Dokážeš případně odhadnout o kolik hodin se tvůj čas strávený na počítači/internetu/telefonu prodloužil při distanční výuce? (nepočítáš-li školní povinnosti)

- 1-2 hodiny
- 2-4 hodiny
- 4-6 hodin
- O více než 6 hodin
- Nevím

-
6. **Bylo pro tebe náročné vyčlenit si čas v průběhu distanční výuky strávený na internetu, pro školní povinnosti a ostatní aktivity na internetu? (sociální sítě, videohry)**
- Ano
 - Ne
7. **Pokud jsi měl/a distanční školu už pro den hotovou trávil/a jsi raději volný čas mimo internet (procházka, čtení, sport, ...) nebo jsi ho trávil/a na internetu (sledování videí, sociální sítě, videohry)**
- raději jsem trávil/a čas mimo internet
 - trávil/a jsem volný čas na internetu
8. **Pokud jsi na internetu při distanční výuce začal/a trávit více času, trávil/a si jej na sociálních sítích (YouTube, Facebook, TikTok,..) nebo u videoher?**
- sociální sítě
 - videohry
9. **Pokud jsi v otázce 8. odpověděl/a SOCIÁLNÍ SÍŤE, kterou ze sociálních sítí (platform) jsi sledoval/a nejčastěji?**
- Facebook
 - YouTube
 - WhatsApp
 - Instagram
 - Facebook Messenger
 - Tok-tok
 - Snapchat
 - Twitter
 - Reddit
 - Discord
 - jiné
10. **Pokud jsi v otázce 8. odpověděl/a VIDEOHRY, kterou z videoher jsi hrál/a nejčastěji?**
- Minecraft
 - Fortnite
 - Valorant
 - Roblox

- League of Legends
- Call of Duty
- Counter Strike: Global Offensive
- Apex Legends
- Grand Theft Auto V
- Five Nights at Freddy's Series
- The Sims
- Word of Warcraft
- Jiné

11. Založil/a sis účet na herní platformě nebo sociální síti kvůli karanténě/pandemii?

- Ano
- Ne