

**ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE**

**Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia**



**Bakalářská práce**

**Rizika a hrozby využívání digitálních technologií  
mládeží**

**Autor: Pavel Vicher**

**Vedoucí práce: ing. Lukáš Herout, PhD.**

**© 2018 ČZU v Praze**





# ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

## **Rizika a hrozby využívání digitálních technologií mládeží**

vypracoval samostatně a citoval jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použil a které jsem rovněž uvedl na konci práce v seznamu použitých zdrojů.

Jsem si vědom, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č.121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědom, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním dle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Jsem si vědom, že moje bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitní databázi a bude veřejně přístupná k nahlédnutí.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou.

.....

Podpis

V..... dne .....

Rád bych touto cestou vyjádřil poděkování panu ing. Lukáši Heroutovi, PhD. za jeho cenné rady, podněty a trpělivost při vedení mé bakalářské práce.

.....

podpis

NÁZEV: Rizika a hrozby využívání digitálních technologií mládeží

AUTOR: Pavel Vicher

KATEDRA: Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia

VEDOUCÍ PRÁCE: ing. Lukáš Herout, PhD.

ABSTRAKT: Bakalářská práce pojednává o dospívající mládeži v souvislosti s využíváním digitálních technologií ve vztahu působení těchto technologií na fyzické zdraví, psychiku a sociální vztahy mladých lidí. Teoretická část práce je zaměřena na využití digitálních technologií ve vzdělávání a ve volném čase mládeže a její vliv život mladého člověka z pohledu možných hrozeb a rizik. Tato část práce rozebírá a srovnává odbornou literaturu. Cílem praktické části je výzkum vlivu informačních a komunikačních technologií na fyzické zdraví, psychiku a sociální chování adolescentů. Ke zjištění je využito kvantitativní empirické šetření, anonymní dotazníková výzkumná technika. Z porovnání výsledků empirického šetření s teoretickými poznatky jsou formulována doporučení a opatření, jak mají pedagogičtí pracovníci s mládeží pracovat.

KLÍČOVÁ SLOVA: digitální technologie, adolescent, internet, sociální sítě, fyzické zdraví, sociální chování, závislost, psychické změny

**TITLE:** Risks and Threats of the Use of Digital Technologies by Young People

**AUTHOR:** Pavel Vicher

**DEPARTMENT:** Department of Professional and Personal Development

**SUPERVISOR:** ing. Lukáš Herout, PhD.

**ABSTRACT:** Bachelor thesis deals with adolescent in relation to the use of digital technologies in relationship with the influence of these technologies on the physical health, psyche and social relations of young people. The theoretical part is focused on the education and leisure activities and influence of technology on young people from the perspective of potential risks and threats. This part is analysing and comparing technical literature. The aim of the practical part is the research of influence digital technology on the physical health, psyche and social relations of young people. The quantitative empirical investigation, anonymous questionnaire research technique has been used for making discovery. A comparison of the research results with theoretical knowledge formulates recommendations and takes necessary measures for teachers, how they should work with adolescents .

**KEYWORDS:** digital technology, adolescent, internet, social networks, physical health, social behavior, addiction, mental changes

## OBSAH

Úvod .....	10
<b>1 TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>12</b>
1.1 Cíl a metodika práce .....	12
1.2 Vymezení pojmů .....	13
1.2.1 Adolescence, dospívání.....	13
1.2.2 Digitální technologie.....	14
1.3 Digitální technologie ve vzdělávání mládeže.....	15
1.3.1 Hrozby a rizika využívání digitálních technologií ve škole .....	16
1.4 Způsob trávení volného času dnešní mládeže .....	18
1.4.1 Rizika a hrozby využívání digitálních technologií ve volném čase adolescentů.....	20
1.4.2 Negativní vlivy využívání digitálních technologií na fyzické zdraví mládeže.....	21
1.4.3 Negativní vlivy využívání digitálních technologií na psychiku mládeže.....	23
1.4.4 Negativní vlivy využívání digitálních technologií na sociální chování mládeže.....	26
<b>2 EMPIRICKÁ ČÁST .....</b>	<b>30</b>
2.1 Cíl výzkumu .....	30
2.2 Hlavní úkoly pro splnění cíle.....	31
2.3 Použitá metoda empirického šetření.....	31
2.4 Dotazníkové šetření.....	31
2.4.1 Charakteristika a popis výběrového souboru .....	31
2.4.2 Návrh dotazníků.....	32



2.4.3 Zpracování a analýza dat .....	32
2.4.3.1 Základní informace o respondentech.....	33
2.4.3.2 Domácnost a osobní věci.....	33
2.4.3.3 Způsob trávení volného času .....	34
2.4.3.4 Způsob využívání mobilního telefonu.....	35
2.4.3.5 Rizika plynoucí z nadměrného používání mobilního telefonu.....	36
2.4.3.6 Způsob využívání osobního počítače.....	39
2.5 Závěry výzkumného šetření.....	44
<b>3 DISKUZE.....</b>	<b>48</b>
<b>4 DOPORUČENÍ PEDAGOGŮM.....</b>	<b>51</b>
<b>5 ZÁVĚR .....</b>	<b>53</b>
SEZNAM LITERATURY.....	54
SEZNAM TABULEK.....	56
SEZNAM GRAFŮ .....	57
SEZNAM PŘÍLOH.....	58
 PŘÍLOHA	

# Úvod

Dnešní mládež je generací, která je „zaplavena“ médií, je generací, jejíž každodenní život je spojen s mediálními technologiemi a setkáváním se s různými mediálními sděleními.

Sledují, poslouchají, chatují, tweetují, sdílejí a komunikují prakticky po celý den. Zcela běžně používají smartphony, přehrávače hudby, počítače, notebooky či tablety. Často vlastní svůj televizor a chlapci mají též v oblibě herní konzole. Jsou s médií neustále a často je využívají několik najednou.

To vše radikálním způsobem mění nejen jejich každodenní životní styl, ale i jejich identitu a vnitřní myšlenky.

Nikdy v historii neměla dospívající mládež k dispozici tolik mediálních technologií a netrávila s nimi tolik času. Ne náhodou se jim říká síťová generace či digitální generace.

A snad nikdy v historii nebylo s jejím chováním spojeno tolik obav, ale i tolik nadějí.

Právě všudypřítomnost digitálních technologií v každodenním životě mládeže mě motivovala k napsání této bakalářské práce. Rád bych se zaměřil především na zkoumání negativních důsledků nadměrného využívání digitálních technologií mladými lidmi, na hrozby a rizika, které s sebou přináší chování mladých v kyberprostoru, tedy sociálního prostoru, do kterého vstupují ti, co využívají ke své komunikaci síťová média. Vzhledem k tomu, že se v budoucnosti chci zabývat vzděláváním mládeže, zajímá mě, nakolik tato média ovlivňují život těchto mladých lidí a své poznatky a zjištění z vlastních výzkumů tak využít v praxi.

Svoji práci jsem rozdělil na část teoretickou, ve které se budu snažit vysvětlit některé pojmy a obecně známé teorie, hypotézy a výzkumy psychologů, pedagogů a jiných odborníků, kteří se těmito tématy zabývali.

Praktická část bude navazovat na poznatky v teoretické části. Zaměřím se na empirické zkoumání vlivu digitálních technologií na mládež. K výzkumu použiji kvantitativní metodu dotazování a u vybraných jedinců se budu snažit najít negativní

důsledky, rizika a hrozby nadužívání těchto technologií a jejich vliv na fyzické zdraví, psychiku a sociální chování.

V závěru mé práce se budu snažit vyhodnotit chování adolescentů ve vztahu k digitálním technologiím. Porovnáám teorii a známé výsledky jiných výzkumů s mými výsledky výzkumu. Po vyhodnocení těchto výsledků výzkumu navrhnu konkrétní doporučení a opatření pro pedagogy, jakým způsobem se k žákům chovat a jak mají pedagogičtí pracovníci s mládeží z pohledu možných hrozeb a rizik poruch chování výchovně pracovat.

# 1 TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1 Cíl a metodika práce

Cílem mé bakalářské práce je na základě vyhodnocení výsledků výzkumného šetření popsat různé způsoby, jimiž mohou digitální technologie negativně ovlivňovat myšlení, schopnosti, psychiku, fyzický zdravotní stav, sociální chování mladých lidí a zároveň navrhnout konkrétní soubor doporučení a opatření pro pedagogické pracovníky, jak s mládeží pracovat a jak na mládež výchovně působit z hlediska zdravotních rizik, způsobu života a postojů k druhým lidem ve vztahu s využíváním digitálních technologií.

K dosažení stanoveného cíle jsem si vytýčil následující úkoly:

- vyhledání odborných literárních a elektronických internetových zdrojů, jejich studium a analýza;
- příprava dotazníku zaměřeného na výzkumné šetření;
- organizace a realizace výzkumného šetření;
- vyhodnocení odpovědí z dotazníku;
- provedení analýzy a shrnutí výsledků šetření s následnou diskuzí;
- sestavení souboru doporučení a opatření pro pedagogické pracovníky.

## 1.2 Vymezení pojmů

Tato bakalářská práce řeší otázku negativního vlivu digitálních technologií na mladé lidi - adolescenty. Je proto důležité, si pro dobré pochopení a nadhled nad dalšími řešenými tématy nejdříve vysvětlit ty nejzákladnější pojmy. Těmi jsou, jak již název práce napovídá, pojmy adolescence respektive adolescent a digitální technologie.

### 1.2.1 Adolescence, dospívání

Jandourek (2001, str. 13) charakterizuje adolescenci jako dorostové období či dospívání, jako vývojové období mladého člověka mezi pubertou a ranou dospělostí, které zahrnuje zpravidla období od 11–13 do 21 let věku. Zdůrazňuje, že dospívání charakterizuje napětí mezi plnou fyzickou a sexuální dospělostí a sociálně-psychologickou nevyzrálostí.

Co se týče psychiky, mladý člověk si v tomto období vytváří své postoje k životu, názory na svět okolo sebe, buduje si svoje sebevědomí a sebejistotu, stává se samostatným jedincem, který je na vrcholu svých rozumových a inteligenčních schopností.

Je to také období plné vnitřní nejistoty, krizí, období náklonnosti k drogám či pokusům o sebevraždu. Vznikají první sexuální zkušenosti, které mohou přinášet i určitá psychická traumata.

Podle mého názoru je tedy adolescence období, kdy mladý člověk hledá své společenské postavení, začíná se zapojovat do společenského dění a postupně se odděluje od své rodiny. Začíná žít svůj samostatný život.

Vágnerová (2012) uvádí, že problémem dnešních adolescentů je často snaha osamostatnit se co nejrychleji a snaha získat větší práva a svobodu v rozhodování. Na druhou stranu nejsou však ochotni přijmout určité povinnosti a odpovědnost za své chování.

Myslím si, že snaha osamostatnit není pravidlem. Podle mých zkušeností žije spousta mladých lidí u rodičů a samostatným se stává až kolem třiceti let.

Sak (2000) popisuje dospívání jako hledání cíle života, vytváření si vlastního žebříčku hodnot a utváření základních sociálních vztahů. V tomto období mladí lidé přejímají své

společenských role, osvojují si sociální dovednosti a vytváří si své postoje k jednáním v rámci společenských norem. Utváří se tak jeho osobnost s vlastními názory na život a na společnost, ve které žije.

### **1.2.2 Digitální technologie**

Digitální technologie – jedná se o synonymum k pojmu informační a komunikační technologie, které ve vzdělávání postupně tento termín nahrazuje. V kontextu vzdělávání se jedná o široký soubor prostředků, nástrojů, prostředí a postupů pocházejících z oblasti počítačů a komunikace, které jsou využívány pro podporu učení, komunikace, spolupráce, vyjadřování či tvorby (MŠMT, 2014).

Informační a komunikační technologie (ICT) tedy chápeme jako všechny technologie umožňující práci s daty v elektronické (digitální) podobě.

Do této oblasti můžeme zařadit celou řadu zařízení a technologií se kterými se dnes již běžně setkáváme. Jsou to v první řadě určitě osobní počítače a prakticky téměř všechna periferní zařízení k nim připojované. Patří zde mobilní telefony, tablety, digitální fotoaparáty a kamery, CD i MP3 přehrávače, USB, DVD, WiFi i obecně počítačové sítě, bluetooth a spousta dalších a dalších.

Je to tedy soubor technických a programových prostředků utvářejících celek – technologie, které přispívají k získávání, rozvoji a použití informací a jejich aplikaci v běžném životě. Zjednodušeně by se dalo říci, že to jsou celky, pomocí kterých je možné komunikovat, sdílet, vytvářet a přijímat informace.

Z uvedeného můžeme tedy konstatovat, že digitální technologie se staly jedním ze základních pilířů současné společnosti, přičemž tyto technologie lze chápat nejenom jako produkty naší kultury, ale výrazně utvářejí náš každodenní život a jsou důležitým činitelem naší kultury. Dnešní mládež od narození vyrůstá v prostředí, v němž jsou digitální technologie běžně dostupné a „všudypřítomné“. To je jeden z důležitých rozdílů v životní zkušenosti oproti dříve narozeným, kteří se setkali s digitálními technologiemi až v průběhu svého života. Pro dnešní mládež se proto používá například označení síťová generace anebo digitální mládež.

Digitální technologie se staly nedílnou součástí každodenního života velké části obyvatel hospodářsky vyspělého světa. Jejich rozvoj změnil zásadním způsobem dostupnost informací a tím i způsoby, jak na informace nahlížet, jak k nim přistupovat a pracovat s nimi. Dnešní mládež tak vyrůstá v prostředí, v němž jsou informace a digitální technologie všudypřítomné, a práce s nimi je mladými lidmi považována za zcela přirozenou součást jejich života. Mimo školní výuku bývají žáci v kontaktu prostřednictvím digitálních technologií spolu navzájem, s ostatním světem, mají takřka nekonečný přístup k informacím. V tomto světě se orientují intuitivně, s pomocí přátel, občas rodiny, zřídka školy. (MŠMT, 2014)

Technologie vytváří sám člověk pro to, aby si usnadnil život. Proto si myslím, že záleží právě na člověku, zda bude ovládat technologie, nebo zda technologie ovládnou člověka. Jejich nekontrolované využívání vede k negativním projevům v naší společnosti, která je na nich již závislá.

### **1.3 Digitální technologie ve vzdělávání mládeže**

Vzdělávání ve využívání informačních technologií začíná často již v útlém věku, většinou v rodině. Naše školská soustava v poslední době zareagovala opatřeními, které mají zajistit vzdělávání dětem, které tyto možnosti z nějakého důvodu nemají.

Proto vláda České republiky 20. března 2013 schválila koncepci „Digitální Česko v. 2.0, Cesta k digitální ekonomice“, která uvádí: *„Informační technologie by měly prostupovat celým procesem výuky na základních školách, nikoli jen v předmětech typu ‚Práce s počítačem‘. Plné zapojení moderních technologií do výuky všech předmětů vnímá stát jako nezbytné v rámci posunu vzdělávacího systému od prostého memorování faktů k důrazu na čtenářskou gramotnost, komunikační dovednosti a logické myšlení.“* (MŠMT, 2014)

MŠMT ve spolupráci MPSV dostalo tímto usnesením vlády za úkol vypracovat strategii vzdělávání dětí a mládeže v oblasti informačních technologií.

*„Člověk vybavený pouze „klasickým vzděláním“, i kdyby bylo sebedokonalejší, nebude mít šanci se v digitálním světě plnohodnotně uplatnit.“* (MŠMT, 2014) V současnosti jsou v celém světě prováděny změny ve školských systémech, které se týkají zavádění výuky

pomocí moderních digitálních technologií. Proto si myslím, že i náš školský systém musí reagovat na tuto situaci a současný vývoj ve světě tím, že podnikne patřičné kroky k zapojení informačních technologií do výuky.

Můžeme říci, že za podpory MŠMT se v poslední době výuka na českých školách stále více digitalizuje. Nejvyužívanějšími technologiemi na školách jsou stolní počítače, interaktivní tabule, dataprojektory, tablety a online úložiště výukových materiálů.

V některých školách je umožněno žákům využívat svůj vlastní tablet nebo smartphone k vyhledávání informací na internetu během výuky. A jak jsem se přesvědčil při své pedagogické praxi, školy mají a i nadále budují učebny plně vybavené moderními digitálními technologiemi.

### **1.3.1 Hrozby a rizika využívání digitálních technologií ve škole**

Má zavádění digitální technologie do vzdělávání vždy jen pozitivní stránky? Někteří psychologové i pedagogové tvrdí opak. Může používání moderních médií snižovat intelektové schopnosti? Touto otázkou se zabýval Manfred Spitzer (2014) ve své knize „Digitální demence. Jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum.“ Upozorňuje na to, že v současné době jsou ve školství upřednostňována vizuální a multimediální média, jako jsou projektory, interaktivní tabule, tablety a samozřejmě počítače. Tvrdí, že tato média nerozvíjí představivost dítěte, která se naopak rozvíjí četbou knih. Sledováním těchto médií je dítěti výsledný obraz už předložen, ono tedy nemusí používat svoji vlastní fantazii. Také tvrdí, že je vědecky prokázáno, že se snadněji učíme, pokud věci píšeme rukou, než když je píšeme na počítači. Zhoršení paměti podle něho způsobuje i dlouhodobé používání internetu. Lidé si myslí, že si věci nemusí pamatovat, stačí si je „vygooglovat“.

*„Kdo přesouvá duševní práci na digitální nosiče dat nebo do mraků, má kromě menšího bezprostředního vyčerpání mozku další problém. Stav motivace ke vštípení si nových věcných obsahů se mění. Když víme, že je něco někde uchováno, už si s tím „nelámeme hlavu“.* (Spitzer, 2014, str. 98)

*„Neexistuje dostatečný důkaz pro tvrzení, že moderní informační technika výuku ve škole zlepšuje. Naopak vede k povrchnějšímu myšlení, rozptyluje pozornost a navíc má*



*různé nežádoucí vedlejší účinky, sahající od pouhé poruchovosti až po dětskou pornografii a násilí. Proto ve prospěch počítačů a internetu ve školách nesvědčí ani jejich účinek, ani důsledky jejich zavádění.*“(Spitzer, 2014, str. 88)

Z mé vlastní zkušenosti vím, že děti nejsou schopny informace nalezené na internetu objektivně posoudit. Považují vše za pravdu a mohou si tak vytvořit zkreslený názor na svět.

To, že digitální technologie nepřináší kvalitu do vzdělávání tvrdí i Jan Kocoun (2010). Podle něho je dnes běžné, že učitelé zadávají svým žákům úkoly, jejichž zpracování vyžaduje vyhledávání informací na internetu. Děti mají pak pocit, že si nemusí pamatovat, protože si na internetu najdou téměř všechno. Proto se děti dnes učí velmi povrchně a nemají hlubší znalosti. Zároveň však říká, že přímé negativní vlivy s používáním technologií ve školách nehrozí, protože každá škola musí dodržovat hygienické a bezpečnostní předpisy v zacházení s počítači. Hlavním problémem je podle něho spíše volný přístup dětí k nepřehlednému množství informací na internetu.

Je pravdou, že velké množství informací přináší spíše zmatek v hlavách nejen dětí, ale i dospívajících. Jejich znalosti jsou útržkovité. A souhlasím s tím, že nebezpečí nehrozí ve školách, kde je výuka vedena učitelem, ale hlavně ve využívání těchto technologií ve volném čase.

Susan Greenfieldová (2016) uvádí výsledky průzkumu mezi čtyřmi sty britskými učiteli. Tři čtvrtiny z nich zaznamenaly u svých studentů výrazné zhoršení schopnosti udržet pozornost, dále uvádí, 87% učitelů amerických středních škol se domnívá, že digitální technologie vytvářejí „generaci, která se nechá snadno rozptýlit a není schopna udržet pozornost po delší dobu“. 64% z nich se pak shodlo v tom, že rušivý účinek těchto technologií v rámci výuky převažuje nad jejich prospěšností.

Jak tedy posoudit využívání informačních technologií ve škole?

Dle mého názoru současná digitalizace škol úplně nevyřeší kvalitu vzdělávání našich dětí a dospívajících. Zavádění digitální techniky do výuky přinese vedlejší účinky na jejich schopnosti v určitých oblastech. Můžeme říci, že má svá pozitiva, ale i negativa. Výuku mohou digitální technologie zpestřit, na druhou stranu kladou velké nároky na učitele, který je musí umět bezpečně ovládat. Sama mládež ve škole není ohrožena

nadužíváním těchto technologií. A pravdou zůstává skutečnost, že učitel, jako zdroj informací, bude nadále ve výuce nenahraditelný.

#### **1.4 Způsob trávení volného času dnešní mládeže**

Petr Sak (2000) zformuloval svoji definici volného času takto: *„Za volný čas je podle sociologických kritérií považován čas, v němž jedinec svobodně na základě svých zájmů, nálad a pocitů volí svou činnost. Je to ta část mimopracovního, mimoškolního času, která zbude po zabezpečení individuálních a rodinných, existenčních a biologických potřeb.“* (Sak, 2000, s. 58)

Dle mého názoru na to, jak mladí lidé tráví svůj volný čas má vliv například prostředí, bydliště, věk a lidé, se kterými se stýkáme. Zásadní vliv má ale rodina. Rodina je tím zásadním prostředím, které utváří způsob, jakým trávíme svůj volný čas.

*„Činnosti ve volném čase jsou odrazem dosažené úrovně sociálního, mentálního a psychického zrání.“* (Sak, 2000, s. 62) Tyto činnosti pak zpětně působí na rozvoj dané osobnosti v oblasti psychiky, sociálních vztahů, ale i fyzického zdraví. Je pravdou, že zájmové činnosti a aktivity, které provozují dospívající, přetrvávají do dospělosti a jsou často podnětem k volbě určité profese. Zájmové aktivity a způsob trávení volného času se mění v průběhu dospívání.

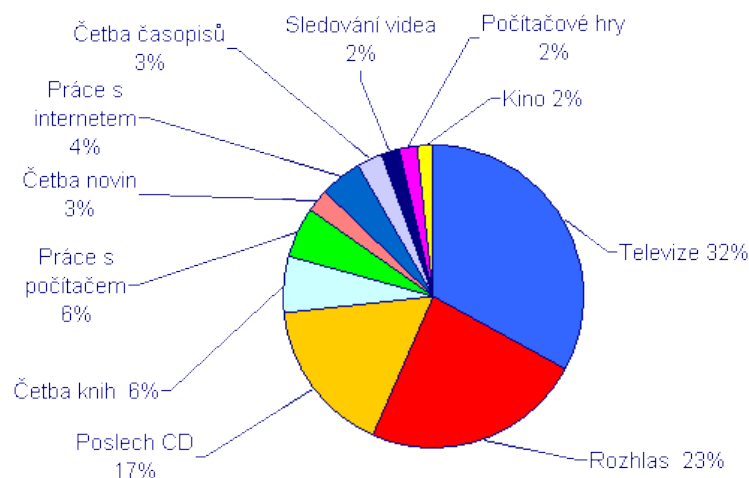
Domnívám se také, že místo bydliště a prostředí, ve kterém žijeme, má vliv na způsob trávení volného času. Města nabízí více možností využití volného času než vesnice. Ale možnost trávit čas u počítače nebo televize je v obou případech stejná.

A jak mladí lidé tráví svůj volný čas?

Sak (2004) uvádí, že podle dat z týdenního časového snímku mladá generace ve věku 15 - 30 v průměru spí za týden 59,06 hodin (za den 8,4 hodin). Všechny mediální aktivity mladé generaci (15-30) zaberou za týden 37,18 hodin

Jaký podíl v tomto časovém objemu představují jednotlivé mediální aktivity? Vezměme tento časový objem 37,18 hodin mediálních aktivit u mladé generace ve věku 15 – 30 let jako 100%, potom jejich mediální aktivity představují 34% a všechny ostatní aktivity celkem 66%. Podíl jednotlivých aktivit z tohoto časového objemu 100% ukazuje graf.

**Graf 1: Čas věnovaný mediálními aktivitám za týden, věková skupina 15 – 30 let**



**Zdroj:** <https://legacy.blisty.cz/art/19934.html>

Jak je tedy uvedeno, jednu třetinu času bdělého stavu prožije mladá generace s médii. To je, myslím si, velké množství času, které zásadním způsobem ovlivňuje život mladých lidí. A jaká média vlastní?

Sak (2004) dále uvádí, že se prohlubují generační rozdíly ve vlastnění různých médií. Na rozdíl od starší generace, mladí lidé nemají potřebu vlastnit knihovnu, na rozdíl od počítače. Ve věkové skupině 15-18 let v roce 1994 mělo o 13% více mladých lidí knihovnu než osobní počítač, v roce 2002 již o 12% více mladých lidí vlastnilo osobní počítač než knihovnu.

Závěry jeho výzkumu zní takto:

- jednu třetinu svého bdělého stavu tráví česká populace s médii;
- činnosti s těmito médii mají zásadní vliv na postoje, na myšlení, názory, hodnoty, a estetiku a životní styl současného člověka;
- tištěná média ztrácí význam a zrovna tak tradiční elektronická média, jako je televize a rozhlas;
- tento proces probíhá v české společnosti prostřednictvím mládeže;
- mezi mladou a starší generací vzniká propast, příčinou je digitalizace životního stylu mládeže;
- u mládeže významně poklesl počet přečtených knih a podíl mládeže, která má doma knihovnu s více než 200 svazky knih;

- objevil se nový typ masové kultury spojený s novými informačními technologiemi, jejími současnými typickými fenomény jsou muzikály a Česko hledá Superstar. (Sak, 2004)

Řada výzkumů přináší informace o různých podobách negativních jevů, které se objevují se stále intenzivnějším využíváním digitálních technologií. Všechny tyto výzkumy a publikace přinášejí velké množství poznatků o ICT ve společnosti, ve školách, v rodinách, v životě mládeže. Domnívám se však, nemáme dostatek poznatků k tomu, abychom si mohli vytvořit obrázek toho, jak vstupují digitální technologie do každodenního života mládeže a jak ovlivňují způsob trávení volného času.

#### **1.4.1 Rizika a hrozby využívání digitálních technologií ve volném čase adolescentů**

Jak vnímat využívání digitálních technologií ve volném čase mládeže? Přináší více pozitiv nebo negativ? Na tyto otázky je těžké odpovědět. Záleží na úhlu našeho pohledu. Můžeme říci, určitě je dobré, že dnešní mládež rozumí počítačům a umí zacházet s mobilními telefony. Ale kde je hranice toho, co je pro ni prospěšné a co ne?

Za „pozitivní“ můžeme považovat všechny činnosti s digitálními technologiemi, které pomáhají rozvíjet osobnost jedince, umožňují komunikaci s okolím a jsou zdrojem vzdělávání.

Za „negativní“ můžeme považovat takové činnosti, které ohrožují jedince v jeho vývoji, zdraví a mají vliv na jeho výkonnost ve škole nebo i v běžném životě. Ovlivňují jeho vztahy s okolím a způsobují neurologická či psychická onemocnění.

Někteří psychologové předpovídali, že generace, která vyrůstá s internetem, bude generace kreativní a zvědavá, otevřená spolupráci.

Naopak jiní zdůrazňovali negativní vlivy na mladé lidi, na jejich studijní výsledky, antisociální chování na internetu, na rozpad mezilidských vztahů v souvislosti s nadměrným používáním digitálních technologií.

*„Intenzivní využívání sociálních online sítí nejenže zmenšuje počet reálných přátelství, nýbrž omezuje také sociální kompetence; oblasti mozku, které jsou za to zodpovědné, pak zakrňují. To má za následek větší stres a narůstající ztrátu*

*sebeovládání. Vzniká sestupná sociální spirála, která brání naplněnému životu ve společenství.“ (Spitzer, 2014, str. 116)*

Greenfieldová (2016) naopak zkoumá výhody digitálního životního stylu a tvrdí, že hraní her zlepšuje zrak, dotykové přístroje pomáhají postiženým studentům. Zároveň však poukazuje na to, že neustálá stimulace audiovizuálními podněty ovlivňuje neuronové sítě v mozku.

Jaká rizika tedy hrozí mladým lidem, pokud budou nadměrně využívat digitální technologie ve volném čase? Na to se budu snažit odpovědět v následujících kapitolách.

#### **1.4.2 Negativní vlivy využívání digitálních technologií na fyzické zdraví mládeže**

Působení digitálních technologií na fyzické zdraví jedince má často okamžité dopady, ale může mít i dlouhodobé následky. Na každého člověka působí různé faktory různým způsobem. Od prvních příznaků k vážným zdravotním potížím může uplynout různě dlouhá doba a důsledky poškození zdraví mohou být docela vážné.

V této kapitole se pokusím nastínit možná zdravotní rizika, která přináší nadužívání digitálních technologií.

##### ***Bolesti hlavy, svalů, páteře, končetin***

Všichni, kdo pracují na počítači, občas postihnou bolesti svalů, páteře, kloubů na ruce a bolesti hlavy nejsou žádnou výjimkou.

*„V případě přímých účinků používání počítače a internetu na fyzické zdraví se jedná o celý komplex muskuloskeletárních problémů, zejména drobná poranění z dlouhodobé a jednostranné zátěže. Projevuje se to nejrůznějšími bolestmi – hlavy, krčních a zádových svalů, dále mravenčením zápěstí, či dokonce až poškozením středního nervu v karpálním tunelu.“ (Ševčíková a kol., str. 42)*

Karel Nešpor (2011) se ve své knize zabývá negativními vlivy počítače na tělo „od hlavy až k patě“. Příčiny bolesti hlavy mohou mít řadu příčin, nejčastější je však napětí šíjových svalů. Bolesti páteře způsobuje dlouhé sezení u počítače. Ramena, paže, zápěstí

a prsty jsou další citlivá místa, kde se může objevit otok, brnění a mravenčení. Dlouhé sezení u počítače může způsobit zhoršující se krevní oběh a následnou trombózu v dolních končetinách.

### ***Obezita, zažívací potíže***

Z nepřímých účinků byl a je diskutován vliv počítačů na nedostatek pohybu a následně vzrůstající nadváhu.

Nedostatek pohybu, dlouhé vysedávání před obrazovkou, vynechávání jídla nebo nepravidelnost stravování vedou k obezitě a k problémům se zažíváním.

*„Řekněme, že celý den někdo nejí nebo jídlo zanedbává. Večer se dostaví pořádný hlad. On pak vyhladovělý, unavený a špatně se ovládající, zlikviduje obsah lednice. Není divu, že pak tloustne.“* (Nešpor, 2011, str. 39)

### ***Poruchy spánku, deprese***

Některé výzkumy prokázaly, že čím více se dospívající věnují činnostem na počítači nebo telefonu, tím méně jim zbývá času na spánek. Spánkový deficit vede často k depresím, špatné náladě nebo agresivitě. Takoví jedinci jsou přes den vyčerpaní, malátní a chronicky unavení.

*„Kromě množství je snížena i kvalita spánku nejčastěji vlivem aktivit, na které je nutné se soustředit a které se provádějí nevhodně krátce před spánkem samotným. Na překonání únavy se navíc používají kofeinové nápoje a potraviny bohaté na cukr.“* (Ševčíková, 2014, str. 42)

*„Rovněž chronický nedostatek spánku vede k depresím, které pak zase zpětně narušují spánek. Takto vzniká začarovaný kruh, sestávající z narušeného spánku, špatné nálady a pocitu vyčerpanosti a malátnosti. Obézní mladiství se kvůli svému tělu trápí, jsou stigmatizováni, sociálně vyloučeni, a proto snáze upadají do deprese. Ta je společným důsledkem změn těla a ducha zapříčiněných digitálními médii.“* (Spitzer, 2014, str. 237)

### ***Zrakové potíže***

Práce na počítači negativně ovlivňuje i zrak. Dochází k vysychání spojivek, pálení očí. Ochabují oční svaly ovládající ostrost vidění, dochází tak k deformaci oční bulvy, a tím ke slabozrakosti nebo dalekozrakosti či jiným očním poruchám.

### ***Shrnutí***

Jak bylo z různých průzkumů zjištěno, je zřejmé, že nadužívání digitálních technologií vede ke zdravotním potížím fyzického rázu, ať už je to bolest páteře, kloubů, svalů, hlavy, syndrom karpálního tunelu, obezita z nedostatku pohybu, poruchy spánku, deprese, agresivita a v nemalé míře potíže se zrakem. Proto se domnívám, digitální technologie negativně ovlivňují fyzické zdraví mládeže.

### **1.4.3 Negativní vlivy využívání digitálních technologií na psychiku mládeže**

#### ***Netolismus***

Využívání internetu a nových technologií vede k závislosti neboli netolismu. Dokazují to různé výzkumy odborníků, zabývajících se touto problematikou.

Podle Kamila Kopeckého (2015) termínem netolismus označujeme závislost na tzv. virtuálních drogách. Patří mezi ně televize, virální videa, počítačové hry, internet a sociální sítě. Znakem závislosti můžeme vyznat - „*např. silnou touhu zapnout počítač bez jasného cíle, zkontrolovat SMS, zkontrolovat statuty na sociální síti, neschopnost vymezit si začátek a konec aktivit na internetu, postupně zanedbávat další aktivity atd.*“ (Kopecký, 2015 str. 100)

Závislost ve vztahu k internetu lze rozdělit na:

- závislost na hraní počítačových her
- závislost na surfování na internetu
- závislost na internetovém nakupování
- závislost na sociálních sítích
- závislost na virtuální sexualitě

Dle mého názoru, riziko netolismu postihuje zejména jedince, kteří se potýkají s problémy v reálném světě a ty pak kompenzují ve virtuálním světě.

*„Jako na závislé pohlíží odborníci na osoby, které tráví hraním počítačových her v průměru kolem 40 hodin týdně. U nich hrozí podobné znaky chování jako u lidí, kteří jsou závislí na látkových drogách – například přetrhání společenských vazeb, problémy v osobních vztazích, ale i zdravotní komplikace kvůli nedostatku pohybu.“*  
(Kopecký, 2015, str. 104).

V aktuální studii, kterou provedlo EU Kids Online II, bylo za silně závislé označeno 1% českých dětí. S věkem toto číslo nepatrně rostlo a u 16letých dosahovalo 2%.  
(Ševčíková a kol., 2014, str. 45)

Netolismus je problémem, který postihuje i používání mobilního telefonu. Příznaky jsou obdobné, jako u počítače. Neustálé kontrolování telefonu, touha jej neustále používat, změny nálady, nervozita, pokud je telefon vybitý nebo je mimo dosah apod. Všichni známe v okolí někoho, kdo reaguje tímto způsobem.

### ***Nomofobie***

Nomofobie (angl. Nomophobia – zkratka z „no mobile phobia“) je jedním z velkých stresorů konce 20. a počátku 21. století, při kterém postižený jedinec trpí strachem ze ztráty mobilního signálu, tj. například z nedostatečného pokrytí v některých oblastech, vybití baterie či ztráty samotného telefonu apod. Postihuje již velkou část dnešní mládeže.

*„Mezi typické příznaky nomofobie patří nervozita, kdykoli telefon nemáme u sebe, neustálá kontrola, jestli nám nepřišla zpráva, nutkání okamžitě reagovat, jakmile nás k tomu mobil vyzve, případně tzv. fantomové vibrace, pocit, že nám telefon v tichém režimu vibruje, i když to tak není.“* (Kopecký, 2015, str. 105)

Myslím si, že tyto pocity zažil někdy každý z nás a záleží právě na intenzitě a častém opakování, abychom mohli konstatovat, že trpíme nomofobií.

### ***Multitasking***

Dalším charakteristickým rysem digitální technologie je pokusení dělat více věcí najednou, tzv. multitasking.



V anketě mezi americkými vysokoškoláky 38 procent dotazovaných uvedlo, že během učení musí každých deset minut kontrolovat svůj notebook, telefon, tablet nebo e-čtečku. (Greenfieldová, 2016)

### ***Syndrom falešného zvonění***

Syndrom falešného zvonění je kuriózní porucha vnímání, se kterou se setká v životě většina lidí. Prokazují to různé studie. Člověk má falešný pocit, že mu zvoní nebo vibruje jeho mobil. Mobilní telefon se chová jako falešná končetina, jejíž existenci člověk po amputaci vnímá jako reálnou. (Brdička, 2017)

### ***Narcistická porucha osobnosti***

Larry Rosen, světový odborník na poruchy učení vyvolané technologiemi, popisuje chorobu, ke které přispívá nevhodné a nadměrné používání technologií. Typickým příznakem narcistické poruchy osobnosti je egocentrismus. Jedinec má pocit, že je lepší než ostatní, hledá lidi, kteří mu pomohou vypadat lépe ve společnosti. Sbírá přátele na Facebooku, publikuje své fotografie, aby každý viděl, jak se má dobře. (Brdička, 2017)

### ***Komunikační problémy s vrstevníky***

Časté chatování, kde si mohou vymýšlet různé identity a žít v nereálném čase způsobuje to, že časem se děti stále hůř a hůř vyjadřují. Tím, že neustále komunikují se strojem, hůře zvládají komunikaci mezi vrstevníky, chybí jim i dostatečná slovní zásoba, rozhovor je ochuzený a vážne. Nebo naopak, mohou to být i děti, které mají nějakou vývojovou poruchu komunikace (z důvodů různých tělesných, mentálních aj. deficitů) a tyto technologické prostředky ještě podpoří následnou neschopnost se vyjádřit. (Kocoun, 2010)

### ***Shrnutí***

Z uvedených průzkumů psychologů je patrné, že velká část mladé populace trpí nějakou psychickou poruchou, ať už je to netolismus (závislost), nomofobie (úzkost ze ztráty telefonu nebo ze ztráty signálu), u většiny mladých lidí se projevuje multitasking (provádění několika věcí najednou zejména při učení), někteří trpí díky sociálním sítím poruchou osobnosti a neschopností si porozumět se svým okolím. Proto se domnívám, že nadměrné využívání digitální technologie negativně ovlivňuje psychiku mládeže.

#### 1.4.4 Negativní vlivy využívání digitálních technologií na sociální chování mládeže

Internet a využívání sociálních sítí umožňuje mladým lidem zábavu a odreagování. Kyberprostor však nese s sebou potenciální hrozby a rizika, které si dospívající ani neuvědomují. Často hledají intimní vztahy, chtějí patřit k nějaké skupině lidí, snaží se najít vlastní identitu. V této kapitole se budu snažit postihnout nejvýznamnější rizika, která hrozí uživatelům sociálních sítí zejména v posledních letech. K nim patří kyberšikana, kyberstalking, kybergrooming a sexting.

##### *Kyberšikana*

*„Kyberšikana je kolektivní označení forem šikany prostřednictvím elektronických médií, jako je internet a mobilní telefony, které slouží k agresivnímu a záměrnému poškození uživatele těchto médií. Stejně jako šikana i kyberšikana zahrnuje opakované jednání a nepoměr sil mezi agresorem a obětí.“* (Ševčíková a kol., 2014, str. 121)

Kopecký (2015) definuje kyberšikanu také jako formu agrese, která je realizována s použitím informačních a komunikačních technologií prostřednictvím e-mailů, SMS, MMS, telefonátů, chatu a webových stránek a je opakovaně realizována vůči jedinci či skupině. Podle posledních studií nejčastěji ke kyberšikaně dochází u chlapců ve věku 17 let, ale chlapci jsou také častěji kyberagresory. Nejčastější bylo odesílání hrubých zpráv, rozesílání nepravdivých informací a sdílení kompromitujících fotografií na internetu a podle výzkumu se stalo obětmi různé formy kyberšikany 50,90% českých dětí ve věku 10 – 17 let. (Kopecký, 2015)

Kopecký (2015, str. 14) uvádí, že mezi nejčastější projevy kyberšikany patří:

- publikováním ponižujících záznamů
- ponižování a pomlouvání
- krádež identity
- vydírání
- ztrapňování pomocí falešných profilů
- provokování a napadání uživatelů v online komunikaci
- vyloučení z virtuální komunity
- obtěžování prozváněním a psaním zpráv

Výzkumné studie upozorňují na následující dopad kyberšikany na psychický stav obětí, které trpí strachem, depresemi, poruchami spánku, ztrátou životní pohody, agresivitou a impulsivností. (Kopecký, 2015, str. 25)

Kolik mladých lidí se stalo obětí kyberšikany v jiných zemích?

*„Různé studie uvádějí, že oběťmi kyberšikany se stalo 20 – 40 procent mladých lidí. V průzkumu mezi americkými teenagery, který proběhl v roce 2011, 33 procent dívek ve věku dvanáct až třináct let, které používají sociální sítě, uvedlo, že interakce jejich vrstevníků na sociálních sítích jsou „většinou bezcitné“, a stejnou zkušenost přiznalo i 20 procent dívek ve věku čtrnáct až sedmnáct let.“ (Greenfieldová, 2016, str. 151)*

Je patrné, že se data z výzkumů jednotlivých zemí shodují. Kyberšikana je tedy problémem celosvětovým.

Závažným problémem poslední doby, o kterém je potřeba se zmínit, je kyberšikana učitelů. Kyberagresory jsou zde právě dospívající. Podle výzkumu z roku 2016, které provedlo Centrum prevence rizikové virtuální komunikace se v roce 2016 stalo obětí kyberšikany 21,73% českých učitelů. Některé případy, jak víme z poslední doby, končily i smrtí pedagoga.

### ***Kyberstalking***

Kyberstalking je dlouhodobé a opakované pronásledování jedince prostřednictvím komunikačních technologií. Toto obtěžování má různé formy, jako je zaslání SMS zpráv, e-mailů, telefonování, zaslání různých dáreků. Zahrnuje také falešná obviňování, různé výhrůžky, monitorování počítače, poškozování dat nebo krádeže identity. Útočník má snahu u oběti vyvolat pocit strachu a nejistoty. Oběťmi se často stávají známé osobnosti, bývalý partner, spolužák či bývalý kamarád stalkera. Pachatelem může být bývalý partner, odmítnutý ctitel, ale i sexuální útočník nebo člověk s duševní poruchou.

Z provedených výzkumů se v České republice stalo obětí kyberstalkingu přibližně 10% populace.

## ***Kybergrooming***

*„Označuje chování uživatelů internetu (predátorů, kybergroomerů), která má v oběti vyvolat falešnou důvěru a přimět ji k osobní schůzce. Výsledkem této schůzky může být sexuální zneužití oběti, fyzické násilí na oběti apod..“ (Kopecký, 2015, str. 25)*

Nejčastějšími oběťmi kybergroomingu je dle výzkumníků mládež ve věku 13 – 17 let. I když fyzicky sexuálně napadeno bylo jen malé procento dospívajících, důsledky takového zneužití bývají velice vážné, a to nejen v oblasti fyzické, ale také i psychické. (Kopecký, 2015)

## ***Sexting***

*„Sexting odkazuje k výměně sexuálních a erotických zpráv a snímků (fotografií a videí) prostřednictvím internetu a mobilního telefonu.“ (Blinka a kol., 2015, str. 132)*

Fotografie bývají většinou z vlastní produkce těchto uživatelů komunikačních technologií. Je nebezpečný z toho důvodu, že materiál může být později zneužit ke kyberšikaně, vydírání apod. Nebezpečný je i proto, že jej nelze snadno z internetu odstranit a tento materiál může v tomto prostředí kolovat i několik let.

Sexting může vést k disharmonickému vývoji osobnosti, k poruchám chování, k sebepoškození a ke ztrátě citu pro morální hodnoty.

Aktuální výzkum českých a slovenských dětí ukazuje, že sexting provozuje 7 – 9 % populace ve věku 11- 17 let. (Kopecký, 2015)

## ***Rizikové využívání sociálních sítí***

Sociální sítě jsou internetové služby zaměřené na sdílení informací, fotografií a dalších osobních údajů. Umožňují navazovat sociální vztahy a slouží nejen k zábavě, ale i vzdělávání.

Nejvíce je mezi dnešní mládeží využíván Facebook, Google+, Twitter, Lidé.cz, Instagram, Libimseti.cz, MySpace.

Podle mého názoru využívání sociálních sítí má svá pozitiva i negativa. Velké nebezpečí hrozí z poskytování velkého množství osobních informací formou různých aplikací a her. Často ohrožují budování sociálních vztahů, sociální sítě neučí kompromisnímu řešení situací, jsou prostorem pro sociálně-patologické jevy, jsou návykové, a čím více času trávíme na sociálních sítích, tím méně času komunikujeme s lidmi.

Susan Greenfieldová (2016, str. 126) zdůvodňuje takový zájem o sociální sítě mezi mladými lidmi následujícím způsobem: „*Facebook se ukazuje jako nástroj, který je s to přeměnit jak blízké přátele, tak osoby neznámé v publikum pro individualistické předvádění sebe sama. Veřejné předvádění vlastního já na stránkách sociálních sítí je jedním z důkazů, že mladší lidé dnes přikládají čím dál větší hodnotu slávě a pozornosti. Nové komunikační technologie posilují individualistické zaměření na vlastní ego.*“

Dle výzkumů (Kopecký, 2015) 60 % mladých lidí tráví na sociálních sítích více jak 1 hodinu denně a 33 % uživatelů více jak 3 hodiny denně, což je opravdu mnoho času.

### ***Shrnutí***

Z uvedených výzkumů je zřejmé, že díky sociálním sítím, což je fenomén posledních 20 let, se zvýšila pravděpodobnost, že díky sdílení velkého množství osobních údajů se určitá část mladých lidí stane obětí kyberšikany, kybergroomingu sextingu nebo kyberstalkingu. Jsem přesvědčen, že digitální technologie mají negativní vliv na sociální vztahy mládeže.

## 2 EMPIRICKÁ ČÁST

### 2.1 Cíl výzkumu

Ke svému výzkumu jsem si vybral střední odbornou školu, kde jsem vykonával svoji pedagogickou praxi. Během této pedagogické praxe jsem při výuce pozoroval u některých studentů únavu, častý nezáměr o výuku a nesoustředěnost na práci. Poté jsem měl možnost s nimi hovořit o využívání jejich volného času. Překvapilo mě, jaké množství času denně tráví na sociálních sítích nebo hraním počítačových her na úkor jiných aktivit a studia. Svůj výzkum jsem tedy věnoval studentům – respondentům této školy a hledání odpovědi na otázku, proč jsou někteří z nich v hodinách výuky nesoustředění. Nemyslím si, že by mládež byla ohrožena využíváním digitálních technologií ve škole. Proto jsem se zaměřil na způsob trávení jejich volného času, na úlohu, které hrají digitální technologie v jejich životě a samozřejmě na vliv, který mají tyto vymoženosti moderní doby na fyzické zdraví a jejich psychosociální vývoj. Také jsem se zaměřil na potenciální hrozby a rizika, které plynou z nadměrného využívání digitálních technologií.

#### **Výzkumný problém:**

- Cílem empirického šetření je zjistit, jakým způsobem informační a komunikační technologie ovlivňují fyzické zdraví, psychiku a sociální chování u vybraných respondentů v reálném prostředí.

#### **Výzkumné otázky:**

1. Tráví středoškolská mládež většinu svého volného času využíváním digitálních technologií?
2. Jsou mladí lidé ohroženi netolismem neboli závislostí na komunikačních a informačních technologiích?
3. Jsou mladí lidé využívající sociální sítě ohroženi kyberšikanou, sextingem nebo stalkingem?
4. Ohrožuje nadměrné využívání digitálních technologií fyzický zdravotní stav mladých lidí?

## **2.2 Hlavní úkoly pro splnění cíle**

1. Formulovat cíl empirického šetření na podkladu zpracované teoretické části bakalářské práce a vymezeného řešeného problému.
2. Sestavit dotazník k vyjádřenému cíli empirického šetření.
3. Oslovit a požádat o spolupráci ředitele střední odborné školy.
4. Zajistit za podpory jiných pedagogických pracovníků zadání dotazníku respondentům.
5. Zpracovat získaná data, výsledky formulovat, data zobrazit pomocí grafů.
6. Sepsat výsledky empirického šetření pro diskusi a formulaci konkrétních doporučení pro pedagogické pracovníky.

## **2.3. Použitá metoda empirického šetření**

Pro praktickou část bakalářské práce bylo využito kvantitativní empirické šetření a jako výchozí výzkumná metoda byla zvolena metoda explorativní, v rámci které byl jako technika vybrán dotazník. Dotazník obsahoval z pohledu míry volnosti odpovědí otázky uzavřené, polouzavřené a v úvodu i otázky pomocné identifikační.

Dotazník byl rozdělen do pěti částí, které obsahovaly 27 otázek. První část byla určena k získání základních údajů o respondentech, druhá část byla zacílena na prostředky, které má respondent k dispozici, třetí část na způsob trávení volného času, čtvrtá část mapovala míru využívání a závislosti na telefonu a pátá část byla zaměřena na způsob a míru využívání počítačů a jejich vliv na zdraví respondentů.

## **2.4 Dotazníkové šetření**

### **2.4.1 Charakteristika a popis výběrového souboru**

Dotazník byl určen pro studenty Střední školy řemesel ve Frýdku-Místku, tzn. věkovou kategorií 15 – 20 let. Školu navštěvuje přes 500 žáků, převážně chlapců studujících především technické obory jako jsou elektrotechnik, nábytkářská a dřevařská výroba, stavebnictví, učební obory jako je elektrikář, instalatér, truhlář, tesař, zedník

a stravovací a ubytovací služby. Dle vyjádření vedení školy, studuje na škole široké spektrum žáků, co se týká mentální úrovně. Na jedné straně jsou takoví, co mají ambice studovat na vysoké škole, na druhé straně jsou jedinci, kteří přicházejí ze speciálních škol a kteří jen velice obtížně zvládají i méně náročné učební plány. Některé z těchto výše uvedených skutečností do určité míry komplikují realizaci programu minimální prevence v oblasti rizikového chování. Dotazníkové šetření bylo uskutečněno na přelomu ledna a února 2018. O spolupráci byl požádán ředitel školy. Dotazník byl respondentům distribuován v tištěné podobě. Následně bylo provedeno třídění, zpracování a vyhodnocení.

#### **2.4.2 Návratnost dotazníků**

Celkově bylo na Střední škole řemesel ve Frýdku – Místku rozdáno 80 dotazníků. Z toho 9 dotazníků bylo vyřazeno z důvodu neúplných odpovědí či naopak zaškrtnutím všech odpovědí naráz. Celkový počet dotazovaných respondentů je nyní 71, z toho je pouze 11 dívek, což je způsobeno typem střední odborné školy zaměřeným na technické obory. Co se týká věkového rozložení, respondenti byli záměrně vybráni ze všech ročníků školy.

#### **2.4.3 Zpracování a analýza dat**

Dotazník byl rozdělen na pět oblastí. První oblast byla zaměřena na zjištění pohlaví, věku, regionu a typu studované školy.

Druhou část tvořily zjišťovací otázky na majetkové poměry rodiny a na osobní věci adolescentů.

Třetí část dotazníku směřovala k otázkám týkajících se využívání volného času.

Čtvrtá část mapovala způsob využívání mobilního telefonu a míru závislosti na něm.

Pátá část byla věnována počítači a způsobu jeho využívání, zkoumala vliv na zdraví a na sociální vztahy respondentů.



### 2.4.3.1 Základní informace o respondentech

Celkový počet dotazovaných respondentů je 71, z toho je pouze 11 dívek, což je způsobeno typem střední odborné školy zaměřeným na technické obory. Co se týká věkového rozložení, respondenti byli záměrně vybráni ze všech ročníků školy.

**Tabulka 1: Věk a pohlaví respondentů**

<i>Věk</i>	<i>15 let</i>	<i>16 let</i>	<i>17 let</i>	<i>18 let</i>	<i>19 let</i>	<i>20 let</i>	<i>Celkem</i>
<i>Hoši</i>	5	13	19	10	7	6	60
<i>Dívky</i>	0	0	3	6	2	0	11
<i>Celkem</i>							71

Dotazníkového šetření se zúčastnili studenti převážně ve věku 16 a 17 let. U dívek není zastoupena věková skupina 15, 16 a 20 let. Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 71 respondentů.

### 2.4.3.2 Domácnost a osobní věci

V této části byly otázky zaměřeny na zjištění, jaké digitální technologie mají respondenti k dispozici jako zařízení domu nebo bytu a jaká zařízení jsou jejich osobním vlastnictvím. Zjišťovanými zařízeními byly televize, počítač, multimediální přehrávače, mobilní telefon a tablet. Jedna z otázek zjišťovala dostupnost internetu a připojení přes Wi-Fi.

**Tabulka 2: Přehled vybavení domácnosti**

	<i>vlastní</i>		<i>nevlastní</i>	
<i>Televize</i>	71	100 %	0	0 %
<i>Počítač</i>	68	96 %	3	4 %
<i>Rádio</i>	57	80 %	14	20 %
<i>DVD přehrávač</i>	40	56 %	31	44 %
<i>Herní konzole</i>	37	52 %	34	48 %
<i>Připojení k internetu</i>	61	86 %	10	14 %
<i>Wi-Fi po celém bytě</i>	65	92 %	6	8 %

Tabulka č. 2 nám přehledně zobrazuje poměry dotazovaných domácností. Televizi vlastní každá domácnost, počítač vlastní 96 % domácností, pouze 3 respondenti uvedli, že nemají doma počítač, z toho 2 však vlastnili tablet. Zrovna tak pokrytí domácností internetem je většinová záležitost, téměř 92 % domácností využívá internetové připojení. Méně

domácností využívá rádio – 80 %, DVD přehrávač - 56 % a herní konzoli - 52 % respondentů v domácnosti.

**Tabulka 3: Osobní majetek**

	<i>vlastní</i>		<i>nevlastní</i>	
<i>Mobilní telefon</i>	71	100 %	0	0 %
<i>Tablet</i>	23	32 %	48	68 %

Tabulka ukazuje, že mobilní telefon vlastní každý respondent, kdežto tablet vlastní pouze 32 % z nich. Zjišťovací otázky v této oblasti potvrdily, že vybavenost většiny domácností moderními digitálními technologiemi je na podobné úrovni. V otázce mobilního telefonu, jako osobního majetku, se potvrdilo, že mobilní telefon je v dnešní době samozřejmostí.

#### 2.4.3.3 Způsob trávení volného času

V této oblasti bylo předmětem výzkumu způsob trávení volného času adolescentů a úlohy digitálních technologií jako formy zábavy. Respondenti odpovídali na otázku:

„*Jak nejradyji trávíš svůj volný čas?*“ Mohli vybrat více možností.

**Tabulka 4: Způsob trávení volného času respondentů**

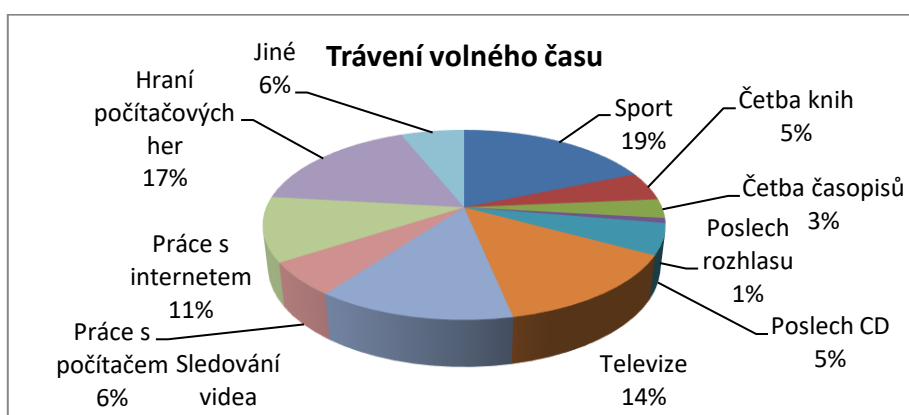
<i>Sport</i>	46	65 %
<i>Hraní počítačových her</i>	42	59 %
<i>Televize</i>	34	48 %
<i>Sledování videa</i>	33	46 %
<i>Práce s internetem</i>	27	38 %
<i>Práce s počítačem</i>	14	20 %
<i>Poslech CD</i>	13	18 %
<i>Četba knih</i>	12	17 %
<i>Četba časopisů</i>	5	7 %
<i>Poslech rozhlasu</i>	2	3 %
<i>Jiné</i>	15	21 %

Tabulka ukazuje na způsob trávení volného času. Dotazovaní si mohli vybrat i několik možností. Více jak polovina – 65% z nich uvedla, že sportuje, avšak téměř dalších 59% uvedlo, že čas tráví hraním počítačových her, 48% z nich sleduje televizi, video má

v oblíbě 46% dotazovaných, 38% tráví čas na internetu a práci s počítačem se zabývá 20% dotázaných. Velmi málo dotázaných tráví volný čas četbou knih - 17% nebo časopisů - pouze 7% a okrajové je poslouchání rozhlasu, kterému se věnuje 3 % z dotázaných. 18% respondentů uvedlo, že tráví čas posloucháním hudby a 21% respondentů uvedlo, že tráví svůj volný čas i jiným způsobem, jako je péče o domácí mazlíčky, hra na klávesy, kreslení, fotografování opravy motocyklů, jízdu autem a někteří uvedli, že ve volném čase chodí na brigády nebo pracují, a někteří čas tráví s přáteli.

Pro lepší přehlednost jsou výsledky uvedeny v grafu.

**Graf 2: Trávení volného času respondentů**



#### 2.4.3.4 Způsob využívání mobilního telefonu

Z předcházejících tabulek vyplynulo, že každý z respondentů vlastní mobilní telefon. Následující tabulka pak ukazuje, k jakému účelu jej mladí lidé využívají.

**Tabulka 5: Využití mobilního telefonu**

<i>SMS</i>	71	100 %
<i>Internet</i>	65	91 %
<i>Telefonování</i>	59	83 %
<i>Fotografování</i>	51	72 %
<i>Přehrávání hudby</i>	49	69 %
<i>Hry</i>	43	61 %
<i>Videokamera</i>	39	55 %
<i>MMS</i>	14	20 %
<i>Jiné</i>	10	14 %

Z tabulky vyplývá, že všichni dotázaní využívají svůj telefon k zaslání SMS zpráv a téměř všichni – 91% k připojování na internet. Zajímavé je, že 17 % respondentů

nevyužívá svůj mobilní telefon k telefonování. Jako fotoaparát svůj mobil využívá 72% a pak následuje přehrávání hudby - 69%, hry, které hraje přes 61 % dotázaných. Polovina respondentů jej využívá k nahrávání - 55% a pouze 20 % pomocí telefonu zasílá MMS. 14 % dotázaných využívá různé aplikace, které si stahují na mobilní telefon.

#### 2.4.3.5 Rizika plynoucí z nadměrného využívání mobilního telefonu

Následující tabulky poukazují na míru závislosti na mobilním telefonu, neboli netolismus, který začíná již v útlém dětství a je spojován s psychickými obtížemi, jako jsou úzkosti a vnitřní neklid. Respondenti odpovídali na různé otázky.

*Kolik času trávíš denně na mobilním telefonu?*

**Tabulka 6: Čas strávený na mobilním telefonu**

<i>Více jak 6 hodin</i>	22	31 %
<i>3 – 6 hodin</i>	22	31 %
<i>1 – 3 hodiny</i>	18	25 %
<i>Max. 1 hodinu</i>	9	13 %
<i>Mobilní telefon nevyužívám</i>	0	0 %

31 % respondentů přiznala, že velkou část dne, tj. více jak 6 hodin věnuje svému mobilnímu telefonu, dalších 31 % se věnuje této činnosti 3 – 6 hodin denně. To znamená, že 62% respondentů používá telefon více jak 3 hodiny denně. Pouze 25% využívá telefon 1 až 3 hodiny denně a méně než hodinu uvedlo 13% respondentů. Můžeme tedy říci, že více jak hodinu denně věnuje svému telefonu 87% dotázaných.

*Jak reaguješ v místech, kde nemáš signál na telefon?*

**Tabulka 7: Reakce na chybějící telefonní signál**

<i>Nevadí ti to</i>	37	52 %
<i>Na krátkou dobu ti to nevadí</i>	24	34 %
<i>Vadí ti to, jsi znepokojený</i>	10	14 %

*Jak reaguješ, když doma zapomeneš telefon?*

**Tabulka 8: Reakce na zapomenutý telefon**

<i>Nevadí ti to</i>	22	31 %
<i>Na krátkou dobu ti to nevadí</i>	18	25%
<i>Vadí ti to, jsi znepokojený</i>	31	44 %

Při porovnání tabulek 7 a 8 je patrné, že 86% dotazovaným nevadila nebo po nějakou dobu nevadila nedostupnost signálu, pokud měli mobilní telefon při sobě. Avšak 44 % uvedlo, že je zneklidňuje, pokud telefon nemají u sebe, přesto že vědí, kde se nachází.

*Stává se ti, že slyšíš zvonit svůj telefon a není to pravda?*

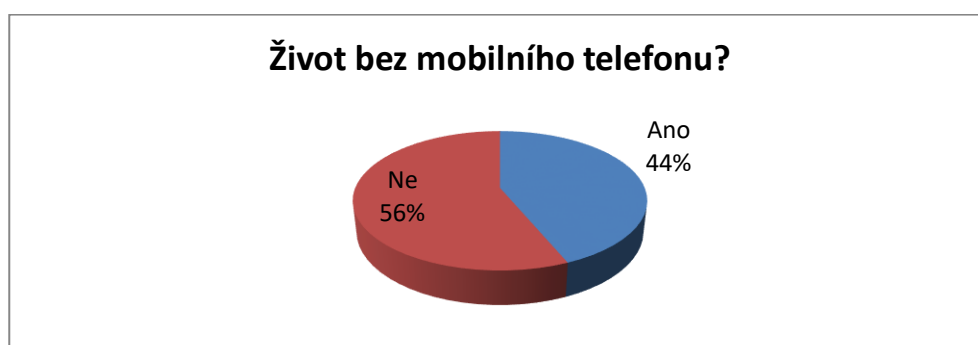
**Tabulka 9: Syndrom falešného zvonění**

<i>Ano</i>	11	15 %
<i>Ne</i>	60	85 %

15% respondentů zažilo syndrom falešného zvonění. Většina z nich – 85% však uvedla, že tyto pocity nikdy neměla.

*Umiš si představit život bez mobilního telefonu?*

**Graf 3: Život bez mobilního telefonu?**



Více jak polovina - 56 % respondentů si neumí představit svůj život bez mobilního telefonu. 44% respondentům by nevadilo, kdyby telefon neměli.

Další uvedená data se snaží odhalit další z vážných problémů dnešní doby a tou je kyberšikana. Otázky byly směřovány tak, aby se pokusily odhalit dotazované nejen jako oběť, ale i jako strůjce kyberšikany.

*Koho většinou nahráváš na telefon? Můžeš uvést více možností.*

**Tabulka 10: Nahrávané osoby**

<i>Kamaráda, kamarádka</i>	<i>54</i>	<i>76 %</i>
<i>Rodiče</i>	<i>13</i>	<i>18 %</i>
<i>Jiného člena rodiny</i>	<i>6</i>	<i>9 %</i>
<i>Učitele</i>	<i>1</i>	<i>1 %</i>
<i>Někoho jiného</i>	<i>8</i>	<i>11 %</i>
<i>Nenahrávám nikoho</i>	<i>8</i>	<i>11 %</i>

Je zajímavé, že většina dotázaných uvedla kamaráda - 76% či někoho z rodiny – 27%. Pouze jeden z nich uvedl učitele, tuto možnost potom přeškrtl, ale záznam v dotazníku zůstal. Všichni ostatní tuto možnost neuvedli. Naopak někteří uváděli, že nikoho nenatáčí nebo natáčí pouze zvířata.

*Proč nahráváš jiné osoby? Můžeš uvést více možností.*

**Tabulka 11: Důvod nahrávání**

<i>Na památku</i>	<i>45</i>	<i>63 %</i>
<i>Nahrávaná osoba si to přála</i>	<i>22</i>	<i>31 %</i>
<i>Z nudy</i>	<i>21</i>	<i>30 %</i>
<i>Kvůli pomstě</i>	<i>3</i>	<i>4 %</i>
<i>Jiný důvod</i>	<i>1</i>	<i>1 %</i>

Důvod, proč někdo nahrává druhé lidi na mobilní telefon bývá různý. Nejvíce respondentů uvedlo, že na památku nebo si to druhá osoba přála. 30 % z nich uvedlo jako důvod to, že se nudí a hledají zábavu. Tři respondenti však uvedli, že natáčí druhé kvůli pomstě. Zde se skrývá nebezpečí možné kyberšikany, kde mohou být hlavními aktéry právě tito dotazovaní. Jeden respondent uvedl jako odpověď, že natáčí z důvodu „experimentu“.

*Stalo se ti, aniž by sis to přál/a, že tě někdo nahrál na telefon a nahrávku umístil na internet?*

**Tabulka 12: Nahrávání na mobilní telefon**

<i>Ano</i>	23	32 %
<i>Ne</i>	48	68 %

32% dotazovaných se dostalo do situace, kdy je někdo nahrál na telefon a oni si to nepřáli. Dalších 68 % respondentů uvedlo, že se do takové situace nedostali.

*Vyhrožoval ti nebo ponižoval tě někdo někdy SMS zprávou?*

**Tabulka 13: Vyhrožování SMS zprávou**

<i>Ano</i>	16	22 %
<i>Ne</i>	55	78 %

22 % respondentů uvedlo, že byli terčem urážek druhých přes mobilní telefon. I když tato čísla nejsou vysoká, naznačují, že tito dotazovaní mají problém, který je třeba řešit.

#### **2.4.3.6 Způsob využívání osobního počítače**

V této části nás zajímá, kolik času stráví respondenti na počítačích a zda mají nějaké negativní zkušenosti s jejich využíváním. Závěr pak patří zdravotním problémům v oblasti fyzického zdraví, které nadužívání IT techniky s sebou přináší.

*Kolik hodin denně strávíš na počítači?*

**Tabulka 14: Čas strávený denně na počítači**

<i>Max. 1 hodinu</i>	11	15 %
<i>1 – 3 hodiny</i>	28	40 %
<i>3 – 6 hodin</i>	9	13 %
<i>Více jak 6 hodin</i>	10	14 %
<i>Počítač denně nepoužívám</i>	13	18 %

Z uvedených údajů vyplývá, že 15% dotázaných tráví maximálně 1 hodinu denně na počítači. Pozornost zasluhují respondenti, kteří tráví u počítače více jak jednu hodinu denně, celkem tvoří 40 % dotázaných, z toho více jak 3 hodiny denně používá počítač

13 % dotázaných a více jak 6 hodin denně uvedlo 14% respondentů. Celkem 67% dotázaných používá více jak 1 hodinu denně počítač.

Naopak 18 % dotázaných uvedlo, že počítač denně nepoužívá. Většinou to byli respondenti, kteří uváděli i jiné možnosti v trávení volného času.

Když shrneme respondenty, kteří denně využívají počítač, tvoří skupinu 82 % všech dotázaných.

*Kolik času věnuješ denně těmto aktivitám na svém počítači?*

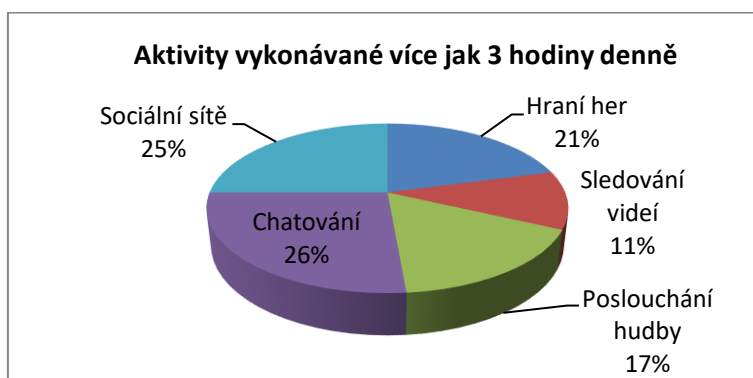
**Tabulka 15: Čas věnovaný těmto aktivitám**

	méně než 30 minut		do 60 minut		1-2 hodiny		3 a více hodin		celkem
<b>Hraní her</b>	10	14%	12	17%	17	24%	15	21%	76%
<b>Sledování videí</b>	11	15%	21	30%	11	16%	8	11%	72%
<b>Poslouchání hudby</b>	14	20%	11	16%	18	25%	12	17%	78%
<b>Chatování</b>	12	17%	10	14%	13	18%	19	26%	75%
<b>Sociální sítě</b>	17	24%	7	10%	14	20%	18	25%	79%

Čísla zachycují počty respondentů, kteří se věnují jednotlivým činnostem na počítači. Nejvíce z nich (79%) uvedlo, že tráví čas na sociálních sítích, 78% uvedlo, že poslouchá hudbu, pak následuje hraní počítačových her (76%) a chatování (75%) a nakonec 72% sleduje na počítači různá videa. Důležité je sledovat počet dotazovaných, kteří se těmito činnostmi zabývají více jak 3 hodiny denně - 51% dotazovaných uvedlo, že více jak 3 hodiny denně tráví na sociálních sítích a chatováním. 21% dotazovaných více jak 3 hodiny denně hraje počítačové hry. 11% sleduje videa a 17% poslouchá hudbu.

Pro přehled uvádím v grafu činnosti vykonávané více jak 3 hodiny denně.

**Graf 4: Aktivity vykonávané více jak 3 hodiny denně**





Chatování, sociální sítě a hraní počítačových her jsou hlavní aktivity provozované respondenty na počítači. Věnují jim denně více jak tři hodiny.

*Jak se cítíš, pokud nemáš možnost se denně připojit na Facebook?*

**Tabulka 16: Facebook a možnost připojení**

<i>Nevadí ti to</i>	46	65 %
<i>Máš nepříjemné pocity úzkosti</i>	11	15 %
<i>Nevyužíváš Facebook</i>	14	20 %

15% dotázaných uvedlo, že má nepříjemné pocity, pokud se denně nepřipojí na Facebook. Většině – 65% to však nevadí a 20% buď nevyužívá sociální sítě, nebo využívá jiné než je Facebook.

*Hraješ hry přes internet (tzn. s více hráči)?*

**Tabulka 17: Hraní počítačových her přes internet**

<i>Ano</i>	36	51 %
<i>Ne</i>	35	49 %

Polovina dotázaných- 51% potvrdila hraní počítačových her se spoluhráči na internetu. Nebyla mezi nimi žádná dívka.

*Využil někdo sociální sítě k tomu, aby ti vyhrožoval nebo tě ponižoval?*

**Tabulka 18: Zneužití sociálních sítí ke kyberšikaně**

<i>Ano</i>	17	24 %
<i>Ne</i>	54	76 %

24% dotazovaných se stalo obětí kyberšikan, kdy jim někdo vyhrožoval nebo je někdo ponižoval.

*Stalo se ti, že tě někdo pronásledoval přes sociální sítě a vytvářel o tobě nepravdivé informace?*

**Tabulka 19: Zneužití sociálních sítí k pronásledování**

<i>Ano</i>	16	23 %
<i>Ne</i>	55	77 %

23% dotazovaných se stalo obětí šíření nepravdivých informací o nich nebo je někdo přes sociální sítě pronásledoval.

*Posílal/a jsi někdy někomu své intimní fotografie nebo videa?*

**Tabulka 20: Intimní fotografie a internet**

<i>Ano</i>	20	28 %
<i>Ne</i>	51	72 %

28% dotazovaných uvedlo, že přes internet nebo mobilní telefon zaslali někomu své intimní fotografie. Je zřejmé, že internet a sociální sítě uvolňují zábrany a umožňují rozvoj sextingu, z daného počtu *ano* odpověděly také 3 dívky.

*Trpíš některou z následujících zdravotních potíží?*

**Tabulka 21: Zdravotní potíže**

<i>Ano</i>	34	48 %
<i>Ne</i>	37	52 %

Polovina - 48% dotázaných uvedla, že trpí nějakým zdravotním problémem. Četnost uvedených potíží ukazuje následující tabulka.

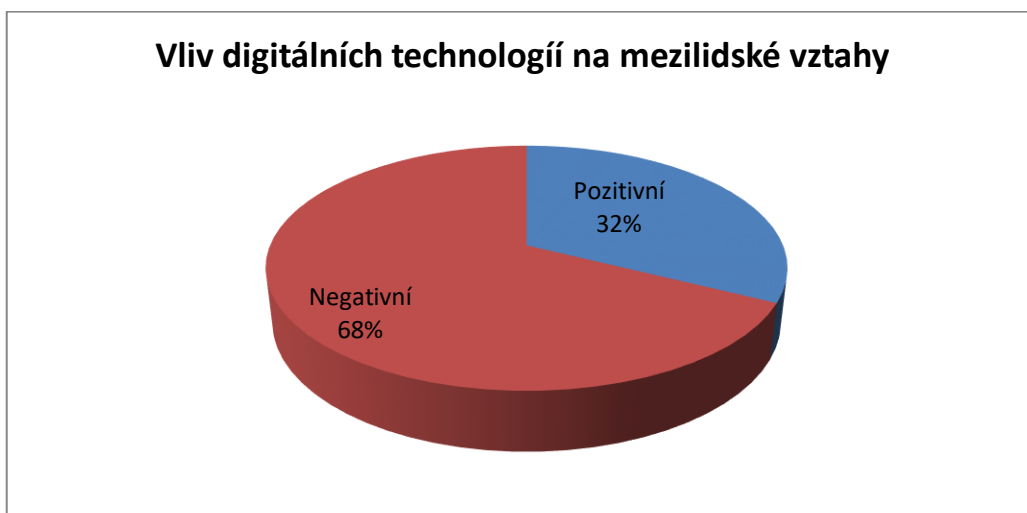
**Tabulka 22: Zdravotní potíže respondentů s odpovědí *ano***

<i>Nespavost</i>	9	26 %
<i>Bolest hlavy</i>	12	35 %
<i>Nadváha</i>	8	24 %
<i>Bolest zad, krku, svalů</i>	20	59 %
<i>Pálení, slzení očí</i>	5	15 %
<i>Agresivita</i>	8	24 %

Z přehledu zdravotních potíží vyplývá, že velká část dotazovaných má problémy s páteří, krkem a bolestí svalů, následuje častá bolest hlavy a někteří trpí dokonce nespavostí. Následuje agresivita a pocit tělesné nadváhy, nezanedbatelné jsou i potíže se zrakem. To vše nasvědčuje, že jsou respondenti, u kterých se potíže projeví, vystaveni dlouhému a pravidelnému působení komunikačních technologií.

*Jaký mají podle tebe digitální technologie vliv na mezilidské vztahy?*

**Graf 5: Vliv digitálních technologií na mezilidské vztahy**



Přestože dotazovaní respondenti tráví spoustu svého času s digitálními technologiemi a většina z nich uvedla, že nemá negativní zkušenosti s jejich používáním, je překvapivé, že dvě třetiny z nich nevidí budoucnost mezilidských vztahů v jejich používání a vnímá hrozby a rizika, které s sebou přinášejí do jejich života a považuje je za nepřínosné pro lidské vztahy.

## 2.5 Závěry výzkumného šetření

Dotazník měl za cíl obsáhnout problematiku digitálních technologií současnosti. Zjistit v jaké formě nejvíce ovlivňuje cílovou skupinu dotazovaných a zjistit, jaké hrozby a rizika přináší do života mladých lidí – studentů střední odborné školy. V této části uvedu souhrnně všechna má zjištění a závěry.

Dotazník byl rozdělen na pět oblastí. První část byla zaměřena na zjištění pohlaví, věku, regionu a typu studované školy. Druhou část tvořily zjišťovací otázky na majetkové poměry rodiny a na osobní věci adolescentů. Třetí část dotazníku směřovala k otázkám týkajících využívání volného času. Čtvrtá část mapovala způsob využívání mobilního telefonu a míru závislosti na něm. Pátá část byla věnována počítači a způsobu jeho využívání, zkoumala vliv na zdraví a na sociální vztahy respondentů.

V první části jsme zjistili, že celkově se dotazníkového šetření zúčastnilo 71 respondentů, z toho bylo 11 dívek. Převaha počtu chlapců byla dána typem školy. Věk adolescentů se pohyboval od patnácti do dvaceti let. Dotazovaní navštěvovali pouze jednu střední odbornou školu.

Druhá část dotazníku byla zaměřena na zjištění vybavenosti domácností digitálními technologiemi a osobní vlastnictví jednotlivců. Z výsledků vyšlo, že televizi vlastní každá domácnost, tedy 100% domácností, počítačem je vybaveno 96 % domácností, pouze 3 respondenti uvedli, že nemají doma počítač, z toho 2 však vlastnili tablet. Zrovna tak pokrytí domácností internetem je většinová záležitost, téměř 92 % domácností využívá internetové připojení. Méně domácností využívá rádio – 80 %, DVD přehrávač - 56 % a herní konzoli – má 52 % respondentů v domácnosti. Mobilní telefon vlastní každý respondent, tablet pak 32% dotazovaných.

Třetí část dotazníku zjišťovala způsob trávení volného času adolescentů. Více jak polovina z nich – 65% uvedla, že sportuje, avšak téměř dalších 59% uvedlo, že čas tráví hraním počítačových her, 48% z nich sleduje televizi, video má v oblibě 46% dotazovaných, 38% tráví čas na internetu a práci s počítačem se zabývá 20% dotázaných. Velmi málo dotázaných tráví volný čas četbou knih - 17% nebo časopisů - pouze 7% a okrajově je poslouchání rozhlasu, kterému se věnují 3 % z dotázaných. 18% respondentů uvedlo, že tráví čas posloucháním hudby a 21% respondentů uvedlo, že tráví svůj volný čas i jiným způsobem, jako je péče o domácí mazlíčky, hra na klávesy, kreslení,

fotografování opravy motocyklů, jízdu autem a někteří uvedli, že ve volném čase chodí na brigády nebo pracují, a někteří čas tráví s přáteli. Činnosti s digitálními technologiemi zaujímají značnou část volného času dotazovaných. 34% upřednostňuje práci na počítači, zábavu na internetu a počítačové hry, 27% dotazovaných se rádo dívá na televizi a na videa.

Čtvrtá část dotazníku zjišťovala způsob využívání mobilního telefonu. Všichni dotázaní využívají svůj telefon k zaslání SMS zpráv a téměř všichni – 91% k připojení na internet. Zajímavé je, že 17 % respondentů nevyužívá svůj mobilní telefon k telefonování. Jako fotoaparát svůj mobil využívá 72% a pak následuje přehrávání hudby - 69%, hry, které hraje přes 61 % dotázaných. Více jak polovina respondentů jej využívá k nahrávání - 55% a pouze 20 % pomocí telefonu zasílá MMS. 14 % dotázaných využívá různé aplikace, které si stahují na mobilní telefon.

31 % respondentů přiznala, že velkou část dne, tj. více jak 6 hodin, se věnuje svému mobilnímu telefonu, dalších 31 % se věnuje této činnosti 3 – 6 hodin denně. To znamená, že 62% respondentů používá telefon více jak 3 hodiny denně. Pouze 25% využívá telefon 1 až 3 hodiny denně a méně než hodinu uvedlo 13% respondentů. Můžeme tedy říci, že více jak hodinu denně věnuje svému telefonu 87% dotázaných.

Je zajímavé, že 86% dotazovaným nevadila nebo po nějakou dobu nevadila nedostupnost signálu, pokud měli mobilní telefon při sobě. Avšak 44 % uvedlo, že je zneklidňuje, pokud telefon nemají u sebe, přesto že vědí, kde se nachází.

15% respondentů zažilo syndrom falešného zvonění. Většina z nich – 85% však uvedla, že tyto pocity nikdy neměla.

Na závěr více jak polovina - 56 % respondentů si nedokáže představit svůj život bez mobilního telefonu. 44% dotazovaných uvedlo, že by jim nevadilo, kdyby telefon neměli.

Některé otázky byly směřovány na zjištění, zda by mobilní telefon použili ke kyberšikaně nebo naopak se stali obětí kyberšikany. Při zjišťování, koho na mobil nahrávají, většina dotázaných uvedla kamaráda - 76% či někoho z rodiny – 27%. Pouze jeden z nich uvedl učitele, tuto možnost potom přeškrtl, ale záznam v dotazníku zůstal. Všichni ostatní tuto možnost neuvedli. Naopak někteří uváděli, že nikoho nenatáčí nebo natáčí pouze zvířata.

Jako důvod nahrávání na telefon nejvíce respondentů – 63% uvedlo, že na památku nebo si to druhá osoba přála- 31%, dalších 30 % z nich uvedlo jako důvod to, že se nudí a hledají zábavu. Tři respondenti však uvedli, že natáčí druhé kvůli pomstě. Zde se skrývá nebezpečí možné kyberšikany, kde mohou být hlavními aktéry právě tito dotazovaní. Jeden respondent uvedl jako odpověď, že natáčí z důvodu „experimentu“.

Co se týče kyberšikany, 22 % respondentů uvedlo, že byli terčem urážek druhých přes mobilní telefon a 32% dotazovaných se dostalo do situace, kdy je někdo nahrál na telefon a oni si to nepřáli.

Pátá část dotazníku se věnuje způsobu využívání počítače mladými lidmi a zjišťování rizik, které plynou z nadměrného využívání.

Z uvedených údajů vyplývá, že 15% dotázaných tráví maximálně 1 hodinu denně na počítači. Pozornost zasluhují respondenti, kteří tráví u počítače více jak jednu hodinu denně, celkem tvoří 40 % dotázaných, z toho více jak 3 hodiny denně používá počítač 13 % dotázaných a více jak 6 hodin denně uvedlo 14% respondentů. Celkem 67% dotázaných používá více jak 1 hodinu denně počítač.

Naopak 18 % dotázaných uvedlo, že počítač denně nepoužívá. Většinou to byli respondenti, kteří uváděli i jiné možnosti v trávení volného času. Počítač denně využívá 82% dotázaných.

Důležitým faktorem je, jakým způsobem je počítač adolescenty využíván. Nejvíce z nich (79%) uvedlo, že tráví čas na sociálních sítích, 78% uvedlo, že poslouchá hudbu, pak následuje hraní počítačových her (76%) a chatování (75%) a nakonec 72% sleduje na počítači různá videa. Důležité je sledovat počet dotazovaných, kteří se těmito činnostmi zabývají více jak 3 hodiny denně - 51% dotazovaných uvedlo, že více jak 3 hodiny denně tráví na sociálních sítích a chatováním. 21% dotazovaných více jak 3 hodiny denně hraje počítačové hry. 11% sleduje videa a 17% poslouchá hudbu.

Další otázky byly směřovány na to, zda jsou dotazovaní závislí na sociálních sítích nebo na hraní počítačových her. Polovina dotázaných - 51% potvrdila hraní počítačových her se spoluhráči na internetu a 15% dotázaných uvedlo, že má nepříjemné pocity, pokud se denně nepřipojí na Facebook..

Důležitou součástí dotazníku byly otázky na to, zda se dotazovaní stali obětí kyberšikany, kyberstalkingu nebo sextingu na sociálních sítích. 24% dotazovaných uvedlo, že jim někdo vyhrožoval nebo je někdo ponižoval. 23% dotazovaných se stalo obětí šíření nepravdivých informací o nich nebo je někdo přes sociální sítě pronásledoval. 28% dotazovaných uvedlo, že přes internet zaslali někomu své intimní fotografie.

Posledním sledovaným údajem byl vliv IT technologie na fyzické zdraví jedinců. Že mělo nějaké zdravotní problémy přiznalo 48% dotazovaných. Velká část dotazovaných má problémy s páteří, krkem a bolestí svalů, následuje častá bolest hlavy a někteří trpí dokonce nespavostí. Následuje agresivita a tělesná nadváha, potíže se zrakem.

Na dotaz, zda digitální technologie přispívají k mezilidským vztahům, 68% dotázaných uvedlo, že mají na ně negativní vliv.

### 3 DISKUZE

Tato bakalářská práce objasňuje vliv využívání digitálních technologií na fyzické a psychické zdraví mládeže a na jejich sociální vztahy. Jsou mladí lidé ohroženi, aniž by si to sami uvědomovali? V této části bych rád porovnal výsledky výzkumu odborníků zabývajících se touto tematikou, které jsem uvedl v teoretické části a výsledky mého empirického výzkumu. Zároveň bych chtěl odpovědět na výzkumné otázky, které jsem si položil v úvodu praktické části.

První z nich byla:

#### *1. Tráví středoškolská mládež většinu svého volného času využíváním digitálních technologií?*

Je důležité uvést, co znamená pojem většina volného času. Pokud uvažíme, že každý člověk by měl věnovat 8 hodin spánku, 8 hodin své práci nebo školním povinnostem a 8 volnému času, pak většinu volného času tvoří 3 a více hodin.

Dle výsledků dotazování 34% upřednostňuje práci na počítači, zábavu na internetu a počítačové hry, 27% dotazovaných se rádo dívá na televizi a na videa. To je 61% dotazované mládeže, která tráví čas těmito činnostmi ve volném čase.

31 % respondentů přiznala, že velkou část dne, tj. více jak 6 hodin, se věnuje svému mobilnímu telefonu, dalších 31 % se věnuje této činnosti 3 – 6 hodin denně. To je 62% dotázaných, kteří se věnují více jak 3 hodiny denně mobilnímu telefonu.

Více jak 3 hodiny denně používá počítač 13 % dotázaných a více jak 6 hodin denně uvedlo 14% respondentů. To je 26% dotázaných, kteří používají počítač více jak 3 hodiny denně.

Můžeme tedy odpovědět, že více jak polovina dotazovaných mladých lidí tráví většinu svého volného času činností s digitálními technologiemi.

V porovnání s výzkumem Petra Saka z roku 2004, který uvedl, že mediální činnosti zabírají mladým lidem od 15 do 30 let 34% volného času, v současnosti tvoří tyto činnosti více jak 50% volného času dotazovaných. Změnila se i struktura činností, kdy sledování televize, poslouchání rozhlasu nebo čtení knih a časopisů ustoupilo do pozadí a mladí lidé tráví více času na počítači nebo mobilnímu telefonu.



Druhá otázka byla zaměřena na závislost na digitálních technologiích.

*2. Jsou mladí lidé ohroženi netolismem neboli závislostí na komunikačních a informačních technologiích?*

V teoretické části mé práce uvádím, že Kamil Kopecký považuje za závislého jedince takového člověka, který tráví více jak 40 hodin týdně činností s digitálními technologiemi. To znamená, že tráví v průměru denně téměř 6 hodin touto činností. 31 % respondentů přiznala, že velkou část dne, tj. více jak 6 hodin věnuje svému mobilnímu telefonu a 14% dotázaných věnuje více jak 6 hodin denně svému počítači. Můžeme říci, že více jak třetina dotazovaných studentů dané školy je na komunikačních a informačních technologiích závislá.

Třetí otázka byla zaměřena na negativní jevy na sociálních sítích.

*3. Jsou mladí lidé využívající sociální síť ohroženi kyberšikanou, sextingem nebo stalkingem?*

Jak jsem uvedl v teoretické části, studie uvádí, že více jak 50% českých dětí a dospívajících zažilo nějakou formu kyberšikany, 7-9% provozuje sexting, 10% populace se stalo obětí kyberstalkingu. Z mých průzkumů vyšlo, že co se týče kyberšikany, 22 % respondentů uvedlo, že byli terčem urážek druhých přes mobilní telefon a 32% dotazovaných studentů se dostalo do situace, kdy je někdo nahrál na telefon a oni si to nepřáli. Tato čísla jsou tedy nižší, než uvádějí průzkumy.

Otázky, která zjišťovaly potencionálního kyberagresora, byly zaměřeny na nahrávání telefonem. Pouze jeden uvedl a pak zaškrtnal, že nahrává učitele. Na škole tedy hrozí kyberšikana učitelů. Důvod, proč nahrávají, tři dotázaní uvedli, že z pomsty. I zde jsou potenciální rizika kyberšikany.

Určitou formu kyberstalkingu zažilo 23% studentů školy a sexting už provozovalo na sociálních sítích 28% dotázaných, tedy daleko více než uvádějí průzkumy.

Čtvrtá otázka byla zaměřená na zjištění zdravotního stavu studentů dané školy.

*4. Ohrožuje nadměrné využívání digitálních technologií fyzický zdravotní stav mladých lidí?*

Polovina studentů, přesněji 48%, uvedla, že má fyzické zdravotní potíže. Uvedli bolesti páteře, svalů, hlavy, poruchy spánku i agresivitu a také potíže se zrakem. Toto je docela velký počet mladých lidí, kteří v tomto věku trpí těmito potížemi.

Závěrem můžeme říci, že určitá část dotazovaných studentů střední odborné školy má nějaký problém, který je důsledkem využívání digitálních technologií a nějakým způsobem ohrožuje jejich zdravotní stav i psycho-sociální vývoj. Sami dotazovaní (68%), přestože všichni tyto technologie používají, uvedli, že neprospívají ani mezilidským vztahům.

### 3 DOPORUČENÍ PEDAGOGŮM

Vzhledem k tomu, že jsem vlastní empirické šetření provedl na Střední škole řemesel ve Frýdku-Místku bude doporučení směřováno hlavně k pedagogům této školy. Tuto školu navštěvuje více jak 500 studentů. Dotazníkové šetření bylo provedeno se 71 žáky této školy. Je to malá část z celkového počtu žáků, přesto by bylo vhodné pedagogy seznámit s těmito výsledky. Z celkového počtu 71 dotazovaných žáků:

- 22 tráví více jak 6 hodin denně na mobilním telefonu;
- 10 žáků tráví více jak 6 hodin denně na počítači;
- 36 žáků hraje on-line hry;
- 34 žáků uvádí zdravotní potíže;
- 17 žáků zažilo nějakou formu kyberšikany nebo pronásledování;
- 1 žák přiznal natáčení učitelů;
- 3 dotazovaní natáčejí někoho na svůj mobilní telefon z pomsty.

Můžeme říci, že všichni tito žáci jsou potenciaálně ohroženi rizikovým chováním, které se projevuje na jejich školním prospěchu, chování a samozřejmě i na jejich celkovém zdraví.

Vzhledem k věku dospívajících, jejich rodiče často přestávají sledovat, co jejich děti dělají ve volném čase a často ztrácí i vliv na jejich výchovu. Je tedy na škole a pedagozích, aby sledovala tyto negativní jevy.

Samozřejmě vždy je lepší prevence rizikového chování, než následné řešení vážných deliktů v chování žáků. Podle vyjádření ředitele školy pracuje na škole metodik prevence a výchovný poradce. Tito pedagogové mají na starosti metodické vedení učitelů v oblasti předcházení a včasné diagnostiky rizikových projevů žáků školy. Škola má rovněž zpracovaný „Minimální preventivní program rizikového chování“, kde se snaží postihnout problémy své školy a provést taková opatření, aby těmito negativním projevů chování zabránila. Je dobré, že se škola snaží vytvořit zázemí pro mimoškolní aktivity žáků, zejména vhodné jsou sportovní kroužky, protože 46 dotazovaných žáků uvedlo, že se ve volném čase věnuje nějakému sportu.

Z mého pohledu je velmi důležité věnovat pozornost informovanosti dospívajících, jak se v případě, že se stanou obětí nějakého agresora, zachovat. Samozřejmě je také důležité

včas upozornit případné agresory na právní dopady a důsledky svého chování. Proto jsou nutné časté přednášky, besedy i osobní rozhovory s touto tematikou. Pokud se dospívající domnívá, že mu škola nedokáže poskytnout adekvátní pomoc, měl by znát kontakty na odborná zařízení, kde jsou vyškolení odborníci na řešení obtížných situací. Tyto kontakty najde třeba na [www.safeinternet.cz](http://www.safeinternet.cz), [www.e-bezpeci.cz](http://www.e-bezpeci.cz), [www.nebudobet.cz](http://www.nebudobet.cz), [www.poradenskecentrum.cz](http://www.poradenskecentrum.cz), [www.linkyduvery.cz](http://www.linkyduvery.cz) a dalších.

Škola má také svůj školní řád, kde je nutné jasně vymežit pravidla užívání ICT a mobilních telefonů během přestávek a vyučování. Samozřejmě je nutné dohlížet na striktní dodržování těchto pravidel.

Škola by také měla využívat software, který vyučujícímu umožňuje kontrolu toho, co daný žák na své ploše počítače dělá.

Učitelé školy by se měli pravidelně vzdělávat v této problematice tak, aby se nebáli začlenit toto téma i do výuky, měli by se snažit vytvářet pozitivní klima v jednotlivých třídách, posilovat empatii mezi žáky, vést k úctě k druhým, vytvářet dobré vztahy a také dávat žákům pozitivní zpětnou vazbu. Jenom tak mohou zabránit negativnímu chování, které může být způsobeno využíváním digitálních technologií, které ovlivňuje jejich fyzické zdraví i psychosociální vývoj.

#### **4 ZÁVĚR**

To, jak se dnešní mladá generace chová v kyberprostoru, nás nenaplňuje ani přílišným optimismem, ale ani úplným pesimismem. Na každého jedince má využívání digitálních technologií jiný dopad. Digitální technologie výrazně utváří jinou generaci, než byly ty předchozí. A jen rodinné prostředí, způsob jakým bude vychovávána, školský systém, kultura národa a společenské normy, rozhodne, jakým směrem se bude ubírat její budoucnost a jaký význam bude digitálním technologiím přisuzovat.

## SEZNAM LITERATURY

BLINKA, Lukas a kol. *Online závislosti*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2015. ISBN 978-80-247-5311-9.

BRDIČKA, Bořivoj. *Rizika spojená s technologiemi podle Rosena*. [online]. 2017. Dostupné z: <http://spomocnik.rvp.cz/clanek/17161/RIZIKA-SPOJENA-S-TECHNOLOGIEMI-PODLE-ROSENA.html>

GREENFIELDOVÁ, Susan. *Změna myšlení. Jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií*. Brno: BizBooks, 2016. ISBN 978-80-265-0450-4.

JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2000.

KOCOUN, Jan. *Negativní vlivy ICT na vzdělávání*. [online]. 2010. Dostupné z: [http://it.pedf.cuni.cz/strstud/edutech/2010\\_Kocun/#Problematika\\_ICT\\_ve\\_vzdělávání\\_hra\\_jako\\_počátek\\_nešvaru](http://it.pedf.cuni.cz/strstud/edutech/2010_Kocun/#Problematika_ICT_ve_vzdělávání_hra_jako_počátek_nešvaru)

KOPECKÝ, Kamil: *Stalking a kyberstalking- nebezpečné pronásledování*. Olomouc: NetUniversity s.r.o., [online]. 2010. ISBN 978-80-254-7737-3 Dostupné z: [https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/cat\\_view/22\\_studie\\_kyberstalking.pdf](https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/cat_view/22_studie_kyberstalking.pdf)

KOPECKÝ, Kamil: *Výzkum rizikového chování českých dětí v prostředí internetu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, [online]. 2014. Dostupné z: [https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/cat\\_view/27\\_rizikove\\_chovani\\_deti\\_2015\\_book\\_1\\_0.pdf](https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/cat_view/27_rizikove_chovani_deti_2015_book_1_0.pdf)

KOPECKÝ, Kamil. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, [online]. 2015. ISBN 978-80-244-4868-8 (online: PDF) Dostupné z: [https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke\\_stazeni/cat\\_view/22\\_rizikove\\_chovani\\_deti\\_2015\\_book\\_1\\_0.pdf](https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke_stazeni/cat_view/22_rizikove_chovani_deti_2015_book_1_0.pdf)

KOPECKÝ, Kamil a KREJČÍ Veronika. *Využívání mobilního telefonu dětmi 8-18 let*. Olomouc: Pedagogická fakulta v Olomouci, [online]. 2009. Dostupné z: [https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/cat\\_view/27-vyzkumna\\_zprava\\_mobily.pdf](https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/cat_view/27-vyzkumna_zprava_mobily.pdf)

NEŠPOR, Karel. *Jak přežít počítač*. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-069-8.

SAK, Petr. *Proměny české mládeže: česká mládež v pohledu sociologických výzkumů*. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN 80-7229-042-8.

SAK, Petr. *Média a počítače mají zásadní vliv na myšlení, postoje názory, hodnoty, estetiku a životní styl*. [online]. 2004. Dostupné z: <https://legacy.blisty.cz/art/19934.html>

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

MŠMT. *Strategie digitálního vzdělávání do roku 2020.* [online]. 2014. Dostupné z:  
<http://www.msmt.cz/uploads/DigiStrategie.pdf>

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

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

## **SEZNAM TABULEK:**

Tabulka č. 1: Věk a pohlaví respondentů

Tabulka 2: Přehled vybavení domácnosti

Tabulka 3: Osobní majetek

Tabulka 4: Způsob trávení volného času respondentů

Tabulka 5: Využití mobilního telefonu

Tabulka 6: Čas strávený na mobilním telefonu

Tabulka 7: Reakce na chybějící telefonní signál

Tabulka 8: Reakce na zapomenutý telefon

Tabulka 9: Syndrom falešného zvonění

Tabulka 10: Nahrávané osoby

Tabulka 11: Důvod nahrávání

Tabulka 12: Nahrávání na mobilní telefon

Tabulka 13: Vyhrožování SMS zprávou

Tabulka 14: Čas strávený denně na počítači

Tabulka 15: Čas věnovaný těmto aktivitám

Tabulka 16: Facebook a možnost připojení

Tabulka 17: Hraní počítačových her přes internet

Tabulka 18: Zneužití sociálních sítí ke kyberšikaně

Tabulka 19: Zneužití sociálních sítí k pronásledování

Tabulka 20: Intimní fotografie a internet

Tabulka 21: Zdravotní potíže

Tabulka 22: Zdravotní potíže respondentů s odpovědí *ano*



## **SEZNAM GRAFŮ:**

Graf 1: Čas věnovaný mediálním aktivitám za týden, věková skupina 15 – 30 let

Graf 2: Trávení volného času respondentů

Graf 3: Život bez mobilního telefonu?

Graf 4: Aktivity vykonávané více jak 3 hodiny denně

Graf 5: Vliv digitálních technologií na mezilidské vztahy

## **SEZNAM PŘÍLOH:**

Příloha č. 1: Dotazník

## DOTAZNÍK

pro výzkum bakalářské práce „Rizika a hrozby využívání digitálních technologií mládeží“

### Základní informace

**1. Pohlaví**

- Chlapec
- Dívka

**2. Věk \_\_\_\_\_**

**3. Navštěvuje střední odbornou školu ve městě \_\_\_\_\_**

### Domácnost, osobní věci a digitální technologie

**5. Máte něco z níže uvedených věcí v domácnosti? (vyber i více možností)**

- Televizi
- Rádio
- Počítač
- DVD, Blu-ray přehrávač
- Herní konzoli
- Připojení k internetu
- Wi-Fi

**6. Vlastníš ty osobně mobilní telefon?**

- Ano
- Ne

**7. Vlastníš tablet?**

- Ano
- Ne

## Volný čas

### 8. Jak nejraději trávíš svůj volný čas?

- Sport
- Četba knih
- Četba časopisů
- Poslech rozhlasu
- Poslech CD
- Televize
- Sledování videa
- Práce s počítačem
- Práce s internetem
- Hraní počítačových her
- Jiné \_\_\_\_\_

## Telefon

### 9. Jaké služby mobilního telefonu využíváš?

- Telefonování
- SMS
- Fotografování
- Přehrávání hudby
- Videokamera
- Hry
- MMS
- Internet
- Jiné \_\_\_\_\_

### 10. Kolik času trávíš denně na mobilní telefonu?

- max. 1 hodinu
- 1 – 3 hodiny
- 3 – 6 hodin
- více jak 6 hodin
- mobilní telefon nepoužívám

### 11. Koho většinou nahráváš na telefon?

- Kamaráda, kamarádku
- Rodiče
- Jiného člena rodiny
- Učitele
- Někoho jiného

**12. Proč nahráváš jiné osoby?**

- Z nudy
- Na památku
- Nahrávaná osoba si to přála
- Kvůli pomstě
- Jiné \_\_\_\_\_

**13. Stalo se ti, aniž by sis to přál/a, že tě někdo nahrál na telefon a nahrávku umístil na internet?**

- ano
- ne

**14. Vyhrožoval ti nebo ponižoval tě někdo někdy SMS zprávou?**

- ano
- ne

**15. Jak reaguješ, když jsi v místech, kde nemáš signál na telefon?**

- nevadí ti to
- nevadí ti to, pokud je to na krátkou dobu
- vadí ti to, jsi znepokojený/á

**16. Jak reaguješ, když doma zapomeneš telefon?**

- nevadí ti to
- nevadí ti to, pokud je to jeden den
- vadí ti to, jsi znepokojený/á

**17. Stává se ti, že slyšíš zvonit svůj telefon a není to pravda?**

- ano
- ne

**18. Umíš si představit život bez mobilního telefonu?**

- ano
- ne

Počítač
---------

**19. Kolik hodin denně strávíš na počítači?**

- max. 1 hodinu
- 1 – 3 hodiny
- 3 – 6 hodin
- více jak 6 hodin
- počítač denně nepoužívám

**20. Hraješ hry přes internet (tzn. s více hráči)?**

- ano

- ne

<b>21. Kolik času věnujete těmto aktivitám denně?</b>	méně než 30 minut	do 60 minut	1 – 2 hodiny	3 a více hodin
Hraní her				
Sledování videí				
Poslouchání hudby				
Chatování				
Sociální sítě				

**22. Trpíš něčím z následujících?**

- Nespavost
- Bolest hlavy
- Nadváha
- Bolest zad, krku, svalů
- Pálení, slzení očí
- Býváš agresivní
- ne

**23. Využil někdo sociální sítě k tomu, aby ti vyhrožoval nebo tě ponižoval?**

- ano
- ne

**24. Posílal/a jsi někdy někomu své intimní fotografie nebo videa?**

- ano
- ne

**25. Stalo se ti někdy, že tě někdo pronásledoval přes sociální sítě a vytvářel o tobě nepravdivé informace?**

- ano
- ne

**26. Pokud nemáš možnost se denně připojit na Facebook**

- nevádí ti to
- máš nepříjemné pocity úzkosti
- nevyužívám Facebook

**27. Jaký mají podle tebe digitální technologie vliv na mezilidské vztahy?**

- pozitivní
- negativní