

Univerzita Hradec Králové
Fakulta informatiky a managementu
Katedra managementu

Vliv technologií na život dítěte
Bakalářská

Autor: Jakub Šumpík

Studijní obor: IM3 – Informační management

Vedoucí práce: Mgr. Markéta Levínská, Ph.D.

Hradec Králové

Duben 2023

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně a s použitím uvedené literatury.

V Hradci Králové dne 27.4.2023

Jakub Šumpík

Poděkování:

Mnohokrát děkuji vedoucí bakalářské práce paní Mgr. Markétě Levínské, Ph.D. za nesmírnou ochotu, pozitivní přístup a metodické vedení práce.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá dopady používání technologií a digitálních médií, se kterými jsou děti dennodenně v kontaktu. Přibližuje negativní dopady, které s technologiemi souvisí. Popisuje dostupné technologie, hry a také aplikace pro rodičovskou kontrolu. V rámci výzkumu se poté zaměřuje převážně na dospívající děti a jejich způsoby využití technologií. Dále zkoumá jejich aktivity mimo technologie, využití volného času a změny, které mají souvislost s technologiemi. Zkoumá také rozdíly a shody mezi výpověďmi rodičů a dětí. Toto srovnání probíhá ať už v rámci jedné rodiny nebo mezi rodiči a dětmi zvlášť. Tato práce je oknem do zkoumaných rodin. Zachycuje situace a problémy, které rodina v souvislosti s technologiemi řeší. Dává také prostor rodičům a dětem vyjádřit své vlastní názory na celou problematiku.

Klíčová slova: děti, rodiče, hry, volný čas, technologie, zařízení, závislost, rodičovská kontrola, sociální síť

Annotation

Title: The impact of technologies on a children's life

The bachelor thesis deals with the impact of the use of technology and digital media that children are in touch every day. It presents the negative impacts associated with technology. It describes the available technologies, games as well as parental control apps. The research then focuses mainly on adolescent children and their use of technology. It also explores their non-technology activities, use of free time and changes that are related to technology. It also explores the differences and similarities between parents' and children's statements. These comparisons are made either within the same family or between parents and children individually. This thesis is a window into the studied families. It captures the situations and problems that the family faces in relation to technology. It also provides a space for parents and children to express their own views on the whole issue.

Key words: children, parents, games, free time, technology, devices, addiction, parental control, social media

Obsah

Úvod	1
I Teoretická část	3
1 Vývoj dětí a jejich potřeby	3
1.1 Dospívání.....	3
1.2 Emancipace od rodiny.....	5
1.3 Sebepojetí.....	6
1.4 PBSP	8
2 Druhy technologií	12
2.1 Mobilní zařízení.....	13
2.2 Počítače a konzole.....	14
2.3 Televize	16
2.4 Internet	16
2.5 Smart příslušenství	17
2.6 Virtuální realita.....	17
3 Dopady používání technologií	18
3.1 Závislost.....	18
3.2 Dopamin	20
3.3 Hraní her	23
3.4 Socializace.....	26
3.5 Sociální sítě a socializace	27
3.6 Násilí	28
4 Výchova a přístupy rodičů	30
4.1 Rodičovské přístupy	30
4.2 Výchova v minulosti a dnes.....	31

5	Rodičovská kontrola.....	33
5.1	Google Family Link.....	33
5.2	Qustodio.....	34
5.3	Kaspersky Safe Kids	34
5.4	Microsoft Family Safety	35

II	Praktická část.....	36
1	Vlastní výzkum	36
1.1	Cíl výzkumu	36
1.2	Téma výzkumu.....	36
1.3	Metoda výzkumu	37
1.4	Výzkumný vzorek	38
2	Vyhodnocení výzkumu	42
2.1	Technologie	42
2.2	Škola	46
2.3	Hry	49
2.4	Kamarádi	53
2.5	Online vs. off-line svět.....	55
2.6	Závislost.....	58
2.7	Limity.....	66
2.8	Čas a aktivity	70
2.9	Změny a dopady	76
3	Diskuse.....	83
III	Závěr a doporučení.....	87
IV	Seznam použité literatury.....	89
V	Přílohy	97

Seznam tabulek

Tabulka 1 - Rodina B.....	38
Tabulka 2 - Rodina D.	38
Tabulka 3 - Rodina F.....	39
Tabulka 4 - Rodina Ch.	39
Tabulka 5 - Rodina L.....	39
Tabulka 6 - Rodina M.....	40
Tabulka 7 - Rodina P.....	40
Tabulka 8 - Rodina T.....	40
Tabulka 9 - Rodina W.	41

Úvod

Bakalářská práce se zabývá vlivy technologií na život dítěte a možnými dopady, které jsou s používáním technologií spjaty. Práce byla provedena kvalitativní metodou výzkumu, za účelem pochopení významů, které aktéři přikládají zkoumané problematice. Z pohledu literární rešerše se práce opírá o neurovědce Manfreda Spitzera, dále pak o jednoho z nejvýznamnějších představitelů české psychologie Josefa Langmeiera a v neposlední řadě o amerického profesora psychologie a marketingu Adam Altera (více viz teoretická část).

Cílem bakalářské práce je přiblížit vliv technologií na život dítěte. V teoretické části práce je cílem přiblížit vývoj dětí, druhy a typy technologií, se kterými se dnes děti mohou setkávat. Dále je cílem vyzdvihnout dopady těchto technologií na život dětí a předložit technické možnosti, které mají dnes rodiče k dispozici. V praktické části je v rámci kvalitativního výzkumu cílem pomocí polostrukturovaných rozhovorů s rodiči a dětmi přiblížit to, jakým způsobem rodiče řeší využívání technologií u svých dětí, jak oni sami technologie vnímají a jaké zařízení či služby využívají. A naopak u dětí zkoumat, jak ony vnímají technologie, co konkrétně za zařízení dnes používají a co jim jejich využití přináší.

Současná věda pochopitelně zkoumá, jak pozitivní, tak i negativní vlivy na děti a člověka obecně. Je ale nutné konstatovat, že aktuálnost tohoto problému se neodráží v počtu dostupných publikací a odborných článků. Z mého pohledu je v rámci tohoto tématu i velmi málo besed a odborných sezení, které by pomohli primárně rodičům se zorientovat v tomto, pro ně novém a neskutečně rychle se měnícím světě. To považuji za jeden z důvodů, proč se laická veřejnost, v souvislosti s tímto tématem, příliš informací nedostává.

Děti se s technologiemi seznamují ve stále dřívějším věku, což ovlivňuje jejich vývoj. Já osobně tento posun vnímám jako alarmující a mám obavu, kam až lze v rámci začleňování technologií do života dětí dojít. Některé případy dětí bychom mohli nazvat až symbiózou s technologií.

I proto jsem se v rámci této práce rozhodl více toto téma otevřít a podrobněji se zaměřit na důsledky dnes dostupných technologií. Díky tomu lze také lépe

porozumět tomu, co může děti vést k tomu jít hrát hry, nebo prostě jen bezmyšlenkovitě trávit čas na sociálních sítích. V rámci teoretické části jsem rozebral vývoj dítěte z pohledu dospívání, jelikož v rámci výzkumu jsou děti právě v tomto věku.

Dále jsem se zaměřil na základní lidské potřeby a dnes dostupné technologie, se kterými se děti mohou setkat. Podrobněji jsem rozvedl oblast závislosti, socializace a hraní her, jelikož to považuji za nejzásadnější dopady, které zařízení mohou na dospívající a děti mít. Dále jsou zde zmíněny rodičovské přístupy a postupy, které mohou zlepšit rodinné soužití ve spojitosti s technologiemi. Třešničkou na dortu teoretické části je pak ukázka dostupných aplikací pro rodičovskou kontrolu i s popisem jejich výhod a cenové politiky.

V praktické části jsou pak rozebrány hlavní témata, která se v rámci rozhovorů objevovala a také jednotlivé postoje a názory. Samotná metodologie výzkumu je v praktické části podrobně objasněna. Součástí praktické části je také porovnání dětí a rodičů mezi sebou, a ukázka jednotlivých shod a rozdílů, které z výpovědí vzešly. Řada z těchto vyjádření a myšlenek patří k velice úderným a věřím, že se v nich najde nejeden rodič. Praktická část pak potvrzuje aktuálnost zvolené problematiky a prezentuje názorové rozdíly mezi dospívajícími a jejich rodiči.

Hlavní motivací pro výběr tohoto tématu byla jednoznačně současná situace ve společnosti, kde lze již pozorovat dopady na dětský život. Tato práce má za cíl nacházet odpovědi na otázky, o jaké konkrétní změny jde a jestli je vnímají i děti samotné. Já osobně jsem již před samotným nápadem toto téma vnímal jako velmi komplikované, ale zároveň jako výzvu a téma, které má smysl zkoumat a blíže se mu věnovat. Zároveň zde byla i osobní motivace a snaha o osvětu, jelikož můj mladší bratr se k technologiím dostal dříve než já, můžu tak pozorovat v přímém přenosu veškeré nástrahy a problémy, které s sebou technologie přinášejí.

I Teoretická část

1 Vývoj dětí a jejich potřeby

1.1 Dospívání

Pokud máme na celé téma nahlížet jako na komplexní problematiku, a ne jako na oddělený stav či problém, je zapotřebí se nejdříve věnovat samotnému vývoji, konkrétně jejich dospívání. Za počátek tohoto období lze považovat tzv. pohlavní zrání, tedy zejména objevení prvních sekundárních pohlavních znaků, kdy společně s nimi dochází k celkovému zrychlení samotného tělesného růstu. Konec dle autora nastává při dovršení pohlavní zralosti a dokončení tělesného růstu (Langmeier, 2006).

Pro období dospívání je také důležité zmínit typickou rozdílnost v akceleraci vývoje, která není rozdílná pouze mezi chlapci a dívkami, ale také u každého pohlaví samostatně. Jedná se tedy o velmi individuální proces. (Binarová, 2010). Langmeier (2006) toto dále rozvádí a dává do kontextu, kdy je obtížnější jednoznačně určit a vymezit období samotného dospívání, což komplikuje dle jeho slov možnosti výzkumu. On sám toto období dělí na dvě, konkrétně na období pubescence a období adolescence.

1.1.1 Období pubescence

Období pubescence rozděluje Langmeier (2006) na dvě fáze, kdy první fáze je zhruba od 11 do 15 let a začíná prvními známkami pohlavního dospívání. Tuto fázi shodně Binarová (2010), stejně jako Langmeier, nazývá obdobím prepuberty. V tomto období spojeném s biologickými změnami zde začíná mít vliv na chování i sexuální pud. Působením toho pudu se poté, více intenzivněji u chlapců objevuje časté střídání nálad, které je od výbuchu agrese a křiku až po nezájem a apatii. U dívek toto období končí nástupem menarche a u chlapců první emisí semene (Langmeier, 2006).

Druhá fáze, označovaná jako vlastní puberta, nastupuje po dokončení prepuberty, a končí při dosažení reprodukční schopnosti (Langmeier, 2006). Binarová (2010) se zmiňuje o zpomalení fyzického růstu a rozvoji psychických

funkcí. Samotné období puberty definuje: „*obdobím pohlavního dozrávání, které přeměňuje dítě na biologicky zralého dospělého, schopného sexuální reprodukce.*“ Langmeier (2006) vymezuje období puberty od 13 do 15 let.

1.1.2 Období adolescence

Druhé období, období adolescence je dle Vágnerové (1999) relativně dlouhé časové období, které trvá přibližně od 15 do 20 let. Dále zde zmiňuje novou roli, kterou dítě získává. S touto rolí se pojí i změna jeho sociální pozice. Za zmínku, kterou Vágnerová (1990) uvádí, také stojí fakt, že adolescenti jsou flexibilní a výrazně se jim rozvinula schopnost používat nové způsoby myšlení.

Adolescenti obecně upřednostňují rychlá a přímočará řešení, které vedou k jistotě. Veškeré omezení či nejednoznačnost poté může být adolescenty chápána jako nedokonalé nebo dokonce špatné řešení. Kompromis je adolescenty chápán jako nežádoucí. Adolescenti se dokáží nadchnout pro jakoukoliv činnost. Mezi tyto činnosti patří sport, umělecké aktivity či technické oblasti (Vágnerová, 1999).

Narozdíl od Vágnerové Langmeier (2006) obdobím adolescence označuje věkově rozpětí mezi 15 až 22 lety. Zároveň potvrzuje, že jedinec v období adolescence rychle mění své postavení ve společnosti a dochází zde k přechodu ze základní školy na školu střední, případně na učiliště. Langmeier tuto skupinu dále označuje jako „*mladiství*“, „*dorost*“ či „*teenagers*“.

Novotná (2012) adolescenci popisuje jako synonymum ke slovu mládí. Uvádí zde původ v latinském slově *adolescere*, což znamená vyrůstat či mohutnět. Dále zmiňuje adolescenci jako pokračující proces budování vlastní individuální identity. Sebepoznání hraje významnou roli v sebeformování a autoregulaci, která je s obdobím adolescence pevně spjata. Přesto, že se jedná o klidné a harmonické období života, objevují se zde neurotické projevy a problémy s toxikománií.

1.2 Emancipace od rodiny

Začátek osamostatňování od rodiny je typický už pro dříve zmíněné období prepuberty, kdy se uvolňují citové vazby k rodičům a rodiče již u dětí akceptují chování dospělejší a racionálnější (Binarová, 2010). Na to navazuje emancipace pubertální, kdy se významným způsobem projeví vytváření vlastní identity dospívajícího. Ten si nechce připustit, že by s ním rodiče jakýmkoliv způsobem manipulovali. Tato snaha o autonomii pubescenta nevede ke zrušení citové vazby k jeho rodičům, ale dochází zde k proměně těchto vazeb (Vágnerová, 1999).

Vágnerová (1999) proces odlišení dělí na dvě fáze. Kdy v první fázi se dítě chce odlišit a nechce být jako rodiče. Důsledkem podle autorky bývá zpochybnění rodičovských hodnot a pravidel. Toto zpochybnění platí dokonce i na hodnoty, kterým dítě samo věří. V druhé fázi pubescent experimentuje s vlastním osamostatněním a odmítá závislost na rodině. Mnohem se více se snaží být se svými vrstevníky. Ty mají pro něj v tu chvíli větší přínos a dávají mu podporu, kterou dříve měl u dospělých.

Langmeier (2006) v souvislosti s rodinou uvádí, že: *„rodina poskytuje dítěti základní citovou jistotu, bezpečí při všech událostech, útočiště, k němuž se může uchýlit i v situacích ohrožení a bolesti.“* Dále autor zmiňuje, že i v případě, kdy dítě v průběhu vývoje navázalo s rodiči hlubší a vřelejší vztah, není osamostatnění jednoduché ani pro jednu stranu. Pokud se na tuto problematiku podíváme z pohledu rodiče, častokrát zde nalezneme obavu spojenou se strachem, že rodiče své dítě ztratí. Langmeier (2006) uvádí zejména matky, které se mermomocí snaží, aby jejich děti zůstaly stále na matce závislé. Zmiňuje také i pravý opak, a to situace, kdy rodiče dítě naopak nutí do samostatnosti, přičemž dítě do této fáze ještě nedospělo (Langmeier, 2006).

Tento jev zmiňuje také Vágnerová (1999), která popisuje zdánlivý konflikt, který vzniká mezi potřebami rodičů a dospívajících. Během dospívání a osamostatňování jejich dítěte si rodiče potřebují udržet s dítětem stávající citový vztah a mají problém akceptovat jeho proměnu. Pokud vyvíjejí na dítě příliš silný tlak, zvyšuje se podle autorky riziko konfliktu, které může vést až k úplnému odtržení a vytváření vazeb někde jinde.

Binarová (2010) v otázce autonomie také potvrzuje vliv předchozích a současných vztahů v rámci rodiny. Zmiňuje, že pokud rodiče podporují u svých dětí autonomii, ale zároveň mají přehled, co jejich dítě dělá za aktivity, tak je pravděpodobné, že podpoří jak odpovědnost, tak i přirozenou nezávislost. Opačným případem je autoritativní přístup, kdy rodiče potlačují odpovědi svých dětí, jelikož podceňují jejich rozhodovací schopnosti, což má negativní vliv na jejich vývoj nezávislosti a autonomie.

Na základě empirických výzkumů při řešení vztahových nebo vnitřních emočních problému se i přes kritiku, kterou dospívající míří proti svým rodičům nejčastěji obrací na matku. Až jako další uvádí, že by šli daný problém řešit se svými přáteli, nebo spolužáky (Gecková et al., 2000 in Langemeier, 2006). K celému tématu emancipace od rodiny Langmeier (2006) doplňuje, že: *„Mnozí dospívající vyjadřují přání, aby jejich rodiče byli jiní a méně je omezovali, ale přesto svých chováním prozrazují, že sami pociťují potřebu vedení a přiměřené kontroly“*.

1.3 Sebepojetí

Sebepojetí a rozvoj identity patří do vývoje dětí a promítá se do jejich každodenních potřeb. *„Všechny změny související s dospíváním mají nějaký subjektivní význam,“* říká Vágnerová (1999). Poukazuje tím na to, že dospívání, sebepojetí a další aspekty, které k vývoji patří, mají subjektivní a zaujatý pohled. Je tedy velmi těžké určit nějakou posloupnost změn, nebo časovou návaznost. Každý se totiž vyvíjí individuálně a také jeho sebepojetí a vnímání sebe sama je rozdílné.

Identita a sebepojetí provází celé období dospívání. Podle Novotné (2012) je hledání identity a sebepojetí: *„naléhavá potřeba definovat sebe sama jako příslušníka určité skupiny, s jejímiž cíli se ztotožňuje a intenzivní touha důvěřovat blízkým lidem.“* Erikson (1968 in Novotná, 2012) sebepojetí definoval takto: *„Já jsem to, čemu věřím.“*

Tomuto pohledu dává za pravdu i Langmeier (2006), který uvádí, že právě mladý člověk hledá odpovědi na řadu otázek. Mezi tyto otázky patří např.: *„Kým jsem?“, „Kam patřím a kam směřuji?“, „Jaký jsem?“* a *„Jaký je smysl mého života?“*

V tomto období mladý člověk také často řeší, co si o něm myslí ostatní a srovnává to s tím, jak se cítí on sám. Úroveň sebehodnocení a sebedůvěry na počátku dospívání klesá, právě z důvodu výše zmíněných otázek a až teprve kolem 15-16. roku života začíná opět pozvolna narůstat (Langmeier, 2006).

V období puberty a dospívání se výrazně rozvíjejí také sociální vazby. Toto období je charakteristické touhou po začlenění se do různých skupin a prožívat společné zážitky napříč společnostmi. Touto potřebou si adolescent napomáhá při podpoře vlastního sebevědomí (Binarová, 2010).

Pohled na vlastní já lze dělit do několika skupin, někdy nazývaných jako složky (Balcar, 1983 – Říčan, 1982 in Novotná 2012).

První složka je „*Reálné já*“, tedy představa o svých vlastních možnostech, silných a slabých stránkách. Vyvíjí se postupně a není to něco, s čím adolescent do rané dospělosti přichází.

Druhá složka je „*Ideální já*“, tedy představa, jaký by člověk chtěl být. Standardně je mezi těmito „*já*“ rozdíl. Čím je tento rozdíl výraznější, tím více to vede k nedostatku sebedůvěry a může to skončit až komplexem méněcennosti.

Třetí složka je nazvána jako „*Obranné já*“, kde člověk svoje myšlení a vědomí záměrně odvrací od toho, co je pro něj nesnesitelné. Je to obrana před samotnou realitou, která je pro něj moc drsná. Jako příklad lze uvést těžce nemocného člověka, který stále pevně věří, že se uzdraví.

Čtvrtá a poslední složka se nazývá „*Citový vztah*“ a je to: „*základní sympatie a úcta k vlastní osobě*.“ Není to ani sobeckost ani narcismus. Podle Fromma (1967 in Novotná 2012) se naopak jedná o „*lásku k sám sobě a důvěru ve vlastní bytost*.“

1.4 PBSP

Součástí samotného vývoje jsou také bezpochyby základní lidské potřeby. Tyto každodenní potřeby se menší či větší mírou podepisují na životě každého z nás, dětí o to víc. Potřebám se konkrétně věnuje psychomotorická terapie PBSP, která je zkratkou z anglického *Pesso Boyden System Psychomotor*.

Jedná se o terapeutický systém, který je určený ke zmírňování vlivu negativních emočně vztahových zkušeností na jeho dospělý život. Tyto zkušenosti si jedinec s sebou nese z dětství. Autorem je americký psychoterapeut Albert Pesso, který terapii vytvořil společně se svojí manželkou Diane Boyden-Pesso. Základ terapie má původ ve výrazovém tanci, pohybovém divadle a choreografii. Při těchto disciplínách našli manželé principy, na jejichž základě sestavili svoji terapii PBSP (Siřínek, 2021).

1.4.1 Potřeba místa

První potřebou, je potřeba místa. Samotní autoři terapie PBSP místo vyzdvihují právě pro to, že je důležité pro každého z nás. Prvním místem je místo v srdcích a myslích našich rodičů, ještě předtím, než jsme počati. Je velmi důležité si vytvářet místo pro sebe, a proto už malé děti milují stavění domečků a vlastních doupat. V dalších fázích dětství je s místem spojeno velké množství dojmů. Ty ovlivňují pocit, že někam patříme, a také nám upřesňují, jaké to místo je. Jestli jde o místo pohodlné a voňavé, anebo naopak neuspořádané a neklidné.

Nemusí se vždy jednat o nedostatek dané potřeby, ale může jít i o nadbytek. Ten znamená exkluzivní podmínky a speciální místo. Dítě je potom od běžného světa izolované a do budoucna u něj můžou přicházet pocity bezmoci.

Mezi první příznaky deprivace patří poruchy energie, které mají podobu hyperaktivity anebo naopak stažení. Druhou formou je průrazné až agresivní chování, kdy si děti vynucují jejich místo šikanou ostatních. Strach ze ztráty místa nedoprovází pouze děti, ale objevuje si v životě nás dospělých, konkrétně při osobních krizích jako jsou rozvody nebo ztráta zaměstnání (Dušková, 2003a).

1.4.2 Potřeba podpory

Potřeba podpory je velmi silný emoční i kognitivní zážitek. Samotná potřeba má svůj počátek opět v prenatálním období, kdy jsme nadnášeni plodovou vodou. Až samotný zásadně mění zážitek podpory a jedná se o tzv. gravitační šok. Tělo se musí vyrovnat s prožitkem váhy vlastního těla.

Potřeba podpory souvisí s dětskou tužbou po náhlé ztrátě a rychlého získání podpory zpět. Konkrétně sem můžeme zařadit hry, jako např. vyhazování dítěte do výšky. Pro děti jde o vzrušující zážitek, kdy se strach střídá s uspokojením potřeby. Děti prostě milují cokoliv, co souvisí s houpáním, skákáním a čímkoli co pruží.

S věkem se samozřejmě forma podpory mění a přechází více v ústní formu. Důsledek adekvátního nasycení má za následek, že člověk si je sám sobě oporou. Umí ustát nelehké životní nástrahy a naučí se podporovat druhé lidi. Naopak deprivace má za následek pokles energie. Tyto jedinci poté ve větším věku nedokážou odolat zátěži, vše rychle vzdávají a neumějí se postavit sami za sebe.

Jak už bylo zmíněno u potřeby místa i v případě potřeby podpory se může stát, že rodič svoji podporu přežene. Takové děti pak mají problémy, především proto, že mohou dostat pocit, že se nedokážou postavit na vlastní nohy, ale jsou odkázáni na druhé.

Pokud u dítěte v jeho vývoji převažovaly zkušenosti, že když něco udělá, přijde posilující reakce, poté má dítě uložený zážitek, že vztahy mají nějaký smysl. V opačném případě si dítě nese přesvědčení, že kontakt s druhými je nedosažitelný (Dušková, 2003b).

1.4.3 Potřeba péče a sycení

Třetí potřebou, která je spojena s potřebami dětí je potřeba sycení a péče. Než se narodíme, jsme syceni naprosto luxusně. Nemusíme polykat ani kousat a jídlo nám teče do nitra samo. Zkušenosti ovlivňuje, jak a čím jsme krmeni. Dále jestli jsme překrmováni a do jídla nuceni nebo můžeme, to, co nám nechutná vyplivnout.

V případě naplnění této potřeby si do života dítě odnáší schopnost vnímat svět jako bohaté a chutné místo. Opačná situace má za následek složitější vytváření blízkých vztahů. Příliš opečovávané děti, pak mají poruchy chování a prožívání.

K dalším neduhům nenaplnění potřeby péče a sycení patří pocit prázdnoty. Lidé mají tendenci prostor zaplňovat toxicky, což si můžeme představit jako projevy sebepoškozování, případně poruchy příjmu potravy (Dušková, 2004a).

1.4.4 Potřeba bezpečí

Čtvrtou z pěti potřeb, které člověka formují už od útlého věku, je potřeba bezpečí. Bezpečné místo je lůno matky, které nás chrání proti vnějším i vnitřním nebezpečným podnětům. Po narození potřebujeme oporu ostatních, kteří pro nás vytvoří bezpečné prostředí. Při snaze o tvorbu super bezpečného prostředí se dítě nenaučí rozeznávat co je a co není nebezpečné a jak se má podle toho také chovat.

V případě nenaplnění pocitu bezpečí se lidé dostávají mnohem častěji do rizika a do nebezpečných situací. Přílišná péče se odrazí v dospívání, kdy mladiství pak mají naivní očekávání od druhých (Dušková, 2004b).

1.4.5 Potřeba limitu

Pátou a poslední potřebou, která má významný vliv na život dítěte je potřeba limitu. Tato potřeba oproti předchozím zmíněným vyniká tím, že se řeší forma, a ne samotný obsah této potřeby. Samotná potřeba má několik vývojových rovin, kdy v rámci první se řeší naše prožitky z útlého dětství. V této fázi jsme naprosto závislí na okolí.

Pokud se potřeba limitu v průběhu našeho života dařila naplňovat, poté v případě těžké situace věříme, že každé trápení má svůj konec, a že na řešení nejsme samy. Jestliže šlo o obrácenou situaci, jdeme do těžkých situací s pocitem bezmoci, což se může projevit formou deprese či rezignace. K dalším projevům patří také obava z emocí, které vědomě potlačujeme, protože máme strach, že nás ovládnou a my nad nimi ztratíme kontrolu.

Druhá rovina vzniká v dětství, kdy děti od rodičů zažívají, že je něco odsud posud, a že věci mají řád. Pokud rodič vychází dítěti pořád vstříc a neurčí jasná pravidla a limity, vyrostou z těchto dětí tzv. malí tyrani, kteří projevují svoje chování bez limitů.

Rozdíl mezi represí a limitem je to, že pomocí represe se snažíme trestat to, že dítě něco dělá. Naopak v případě limitu dáváme dítěti najevo, že akceptujeme jeho emoci (ať už je jakákoliv). Současně laskavým způsobem zastavujeme její neadekvátní formy. Při tvorbě limitů dochází častokrát ke konfliktu dvou světů, respektive toho, co si rodič přeje a co skutečně dělá. Neboli rozkol mezi tím, kdy dětem nejdříve dává pokyny jako: „Nech toho, přestaň.“ a na druhé straně dítě slyší: „Bud' chlap.“ (Dušková, 2004c).

2 Druhy technologií

Technologie a lidstvo se v posledních letech propojuje a proplétá takovým způsobem, že je dnes prakticky nemožné najít životní situaci, kdy by se člověk nespolehl či nebyl dokonce závislý na technologiích. Když půjdeme k úplným základům fungování dnešní společnosti, narazíme na technologii, která je tak zásadní, že si bez ní už nedokážeme život představit.

Pokud ale vezmeme v potaz vývoj a posun, který nyní lidstvo zážívá, je až fascinující, jak daleko jsme se dostali od objevení elektřiny, ke kterému přispěl objev italského vědce Alessandra Volty na počátku 19. století. Ten společně s Luigim Galvanim objevili výrobu elektrického napětí a Volta sestavil první baterii (Havlíková et al., 2018).

Technologie jde dopředu takovým způsobem, že samotný autor vynálezu telefonu Alexander Graham Bell, by dnešní moderní podobu telefonu ani nepoznal (Farndon, 2007). Je na místě se zamyslet a říct si, kdy jsem měl první dotykový telefon? Jak dlouho vlastně už máme doma televizi nebo počítač?

Tyto změny, ke kterým dochází na poli informačních a digitálních médií mají mnohem rychlejší vývoj než vývoj našeho chápání (Harris, 2022). To může mít za následek nejen pozitivní výstupy, kdy člověk bude naplno využívat veškeré vynálezy a inovace, ale také to může znamenat ztrátu kontroly nad technologiemi jako takovými.

Technologie ovlivňují život každého z nás a zejména děti. Ty jsou ke všemu více otevřené a vzniká u nich mnohem rychleji návyk. Pojďme se společně podívat s čím vším mohou dnes děti přijít do styku a jaké druhy digitálních technologií dnes nalezneme prakticky v každé domácnosti.

2.1 Mobilní zařízení

2.1.1 Mobilní telefon

Mobilní telefon patří společně s počítačem a internetem k nejběžnějším prvkům informačních technologií. V posledních letech se natolik vyvinul, že poskytuje funkce, které byl dříve schopen poskytnout pouze osobní počítač (Maněnová, 2012).

Hlavní funkcí mobilního telefonu je komunikace, která má pro děti využití nejen při spojení s rodiči, ale také s vrstevníky (Novotná, 2016). Dnes mobilní telefon natolik zevšedněl, že v případě, že zazní pojem mobilní telefon, je tím myšlen tzv. smartphone (z angličtiny – chytrý mobil).

Chytrost mobil nabyt tím, že k samotnému volání a komunikaci přes SMS je nyní uživateli k dispozici nekonečná paleta možností. Podle Kernighana (2017) mobilní telefon dnes plní funkci prohlížeče, hodinek, pošty, či srovnávače při nakupování.

Mobilní telefon by se dnes dal označit spíše za kapesní počítač, který má vlastní operační systém, paměť, procesor a další nezbytné náležitosti, které jsou typické pro osobní počítač (Havlíková et al., 2018).

Zajímavostí je také zmínit, že Růžicka (2007) mobilní telefon přirovnává ke komplikovanější vysílačce. Zároveň udává, že už pro tehdejší dobu mobily nesloužily pouze pro volání, ale pro mladé to byl multimediální přístroj, který spojuje hraní her, natáčení videí a poslech hudby do jednoho zařízení.

Mobilní telefon je natolik rozšířen, že Lin (2023) uvádí, že k počátku roku 2023 vlastnilo mobilní telefon 6.8 miliard lidí. Zároveň upozorňuje na skokový nárůst, který je oproti předchozímu výzkumu z roku 2016 o neuvěřitelných 86.5 %.

Podle indické studie, která potvrzuje výrazný nárůst využívání mobilních telefonů, nejčastěji mladiství využívají na mobilním telefonu přístup k sociálním sítím. Druhou nejčastější aktivitou je poslech hudby. Na hry využívá mobilní telefon podle studie pouze necelých 7 % (Vaidya, 2016).

2.1.2 Tablet

Mezi další mobilní zařízení, se kterými se dospívající ve svém životě běžně setkávají je tablet. Mezi nejznámější značky tabletu patří Apple se svým produktem iPad. Hlavní výhodou tabletu je, že oproti standardním smartphonům poskytuje uživateli větší pohodlí, kterého je dosaženo díky výrazně většímu displeji, než má smartphone (Havlíček, 2022).

Velký displej je samozřejmě pro mladší děti a mladistvé příjemnější pro využití, a to konkrétně při hraní her, přehrávání videí či při komunikaci na sociálních sítích. Vzhledem k neustálému zvětšování uhlopříček u standardních smartphonů dochází ke zmenšování rozdílů mezi velikostí displeje tabletu a chytrého mobilu. Fisher (2023) tablet popisuje jako: „*velký telefon a malý notebook v jednom*“.

2.2 Počítače a konzole

2.2.1 Počítač

Všem známý počítač není potřeba zdlouhavě představovat. Koncept analytického stroje představil již v roce 1830 vědec Charles Babbage, který je považován za „otce moderního počítače“ (Havlíková et al., 2018). První počítač (ENIAC) byl postaven ve 40. letech minulého století a zaplnil tehdy dvě velké místnosti (Kerrod, 2002). Počítače, které se rozšířily do širšího okolí byly ale až počítače od společnosti Apple, která s nimi na trh přišla v roce 1977 (Britannica, 2023).

Počítač má v naší společnosti již svoje místo a můžeme se s ním setkat nejen jako součástí domácností, ale také například ve školách, na úřadech, či v nemocnicích. Původně byl počítač, jak už jeho název napovídá, vytvořen pro složitější výpočty a měl sloužit jako dnešní kalkulačky (Vopěnka, 2002, s. 194).

Se samotným používáním souvisí počítačová gramotnost, která je součástí informační gramotnosti. To je soubor úplně nových dovedností v rámci používání moderních technologií (Maněnová, 2012).

Počítač je dnes součástí téměř každé rodiny a jak bylo již zmíněno plní mnohem více funkcí, než pro které byl původně vytvořen. Do kategorie počítačů

spadají také notebooky, laptopy, netbooky a další, které komplikují jeho přesnou definici (Maněnová, 2012, s.15).

V souvislosti s notebooky se objevuje rostoucí trend tzv. dotykových notebooků. Ty plní funkci mobilního počítače a zároveň se dají složit do tvaru, který připomíná tablet. Na specializovaných průmyslových školách vznikají tzv. notebookové třídy, které vyžadují od studentů, aby vlastnili svůj vlastní notebook.

Zajímavostí je, že notebook i smartphone má stejnou architekturu, i když z důvodu rozdílného rozměru a výkonu se samotná implementace liší (Kernighan, 2017). Zároveň je notebook pro jeho menší rozměry využíván jako rodinný počítač. Pro hraje i příznivá cena, která v případě využití například pouze na online výuku a školní aktivity, poráží klasický stolní počítač. Notebook má v sobě vše, co dítě pro online výuku potřebuje (web kamera, mikrofon, monitor, klávesnice a touchpad – sloužící jako myš).

2.2.2 Herní konzole

Nedílnou součástí některých domácností je také herní konzole. Úplně první herní konzole je datována k roku 1966, kdy vznikla konzole kompatibilní pouze s televizí stejnojmenného výrobce – Magnavox. Pro snížení nákladů nebylo k dispozici audio a grafický obraz byl černobílý. V druhé generaci herních konzolí slavila úspěchy primárně konzole Atari 2600, která měla již barevný obraz i zvuk. Součástí Atari byly první, dnes již legendární hry Space Invaders nebo Pac Man.

Boom pak přišel v roce 1985, kdy proti sobě vedly konzolovou válku firmy Nintendo a SEGA. Vývoj pokračoval a přišli konzole s CD-ROM mechanikou, konkrétně první PlayStation od firmy Sony. Dále se přidal Microsoft se svojí herní konzolí Xbox. Nintendo pak přineslo na trh velmi známou konzoli Nintendo Wii, kdy společně s ní přišly do hraní na konzoli i pohybové prvky.

V současnosti je na trhu několik herních konzolí. Mezi nejnovější patří PlayStation 5, Xbox Series X a Nintendo Switch, která oproti předchozím dvěma může sloužit i jako konzole přenosná (Gamesmag, 2021).

2.3 Televize

Televize je ze zmíněných technologií nejrozšířenější. Doma ji nemá jen ten, co ji nepotřebuje anebo nechce. Televize jako taková měla dříve funkci sdělovacího prostředku a měla vzdělávat. Dnes se z ní stal spíše druh zábavy, k čemuž přispěla produkce nejrozličnějších filmů a seriálů. Dnes televize převážně vyplňuje mezery a častokrát běží i nepřetržitě (Blažek, 1995 in Novotná 2016).

Využití televize jako přijímače nejrozličnějších televizních kanálů stagnuje. Dnes má televize využití hlavně na internetové televize, jako jsou např. Netflix či HBO. Tyto online knihovny lze spustit i na dříve zmíněných zařízeních, takže exkluzivita televizního vysílání odpadá. Havlíková (et al., 2018) k televizi dodává: *„sledování televize může lidem zabrat hodně času.“*

2.4 Internet

Internet vznikl jako projekt na propojení vícero zařízení z různých míst. Předchůdce internetu byl projekt financovaný ministerstvem obrany Spojených států amerických a jmenoval se ARPANET. První zpráva přes ARPANET byla odeslána 29. října 1969 z UCLA do Stanfordu, což je necelých 550 km (Kernighan, 2017).

Do samotného Československa přišel internet oficiálně až v roce 1992, kdy se první oficiální spuštění konalo na ČVUT v Praze (Chlad, 2000). Dnes je internet dostupný téměř všude. Optické vlákno propojuje páteřní síť ve městech a je k dispozici i bezdrátový přenos pro odlehlejší oblasti.

Mobilnímu internetu kralují 4G a 5G sítě. Standardní 4G síť pokrývá již téměř celou plochu České republiky. Naopak síť 5G zatím „obsluhuje“ pouze větší města a svůj čas mají tak ještě před sebou (ČTÚ, 2023).

2.5 Smart příslušenství

2.5.1 Chytré hodinky

Nedílnou součástí moderních technologií jsou chytré hodinky. Na trhu jich nalezneme nespočet. Základní dva typy jsou chytré hodinky, ve smyslu smartwatch a fitness náramky. Fitness náramky jsou výbavou omezeny primárně na sport a monitorování aktivit a spánku.

Chytré hodinky naopak zacházejí ve svém vývoji tak daleko, že již mají téměř podobné funkce jako mobilní telefon (F-mobil, 2019). Nejnovější typy hodinek mají možnost placení přímo z hodinek (po propojení s mobilním telefonem), GPS lokalizaci či oxymetr, který měří okysličením krve. Propojení s mobilním telefonem je standardně řešeno pomocí bezdrátové technologie Bluetooth.

2.5.2 Bezdrátová sluchátka

Bezdrátová sluchátka jsou dnes mezi mladými velmi populární. Stačí se porozhlédnout kolem sebe a bílých tyček trčících z jejich uší si dozajista všimnete. Bezdrátová sluchátka kromě hudby mohou nalézt využití i při poslechu podcastů či audio knih. Mezi nejznámější sluchátka patří AirPods od společnosti Apple, na které jsem na začátku této kapitoly odkazoval. Podle seznamu nejprodávanějších bezdrátových sluchátek se AirPods celosvětově řadí na druhé místo (Software Testing Help, 2023).

2.6 Virtuální realita

Virtuální realita existuje již několik dekad, ale až zhruba před deseti lety se teprve začala dostávat do širšího povědomí lidí. V roce 2013 přišla společnost Oculus se svým headsetem Rift. Oculus o rok později koupil Facebook, který je nyní součástí společnosti Meta. Ta připravuje do budoucna svůj vlastní Metaverse.

Zuckerberg sám řekl: „*Věříme, že tato rozšířená realita se stane součástí každodenního života miliardy lidí*“ (Alter, 2017). Pomocí virtuální reality se člověk ponoří do jiného světa. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že pokud se podaří vychytat pár nuancí, bude potom velmi obtížné rozeznat, co a je co není reálné.

3 Dopady používání technologií

3.1 Závislost

Závislost je jeden z mnoha dopadů, který mohou technologie na člověka, a obzvláště na děti, mít. Pokud se budeme bavit o závislosti na videohrách, jedná se o situace, kdy hraní her koliduje a narušuje běžný život člověka. Jak závislost postupuje, může dojít až k sociální izolaci jedince, kterou doprovází časté změny nálad, ztráta představivosti či odříznutí každodenních aktivit v jejich životě (Zubiaga, 2020; Abdallah, 2020; Kharisma et al., 2020 in Elsayed, 2021).

Ohledně závislosti na internetu, počítači a dalších technologiích je dnes k dispozici vícero studií. Z výzkumů vyplývá, že ve skupině mezi 14 až 16letými činí podíl závislých na internetu 4 procenta. Dále také, že dívky jsou závislejší než chlapci, což lze přisuzovat užívání sociálních sítí. Naopak chlapci nejčastěji využívají internet k hraní her. Společné činnosti pro obě pohlaví bylo sledování videí, online nakupování a chatování. Spitzer (2012) zároveň potvrzuje výše zmíněné důsledky závislosti. Dodává, že studenti, kteří jsou na síti nejvíce, redukuje své aktivity v reálném čase, což má za důsledek sociální izolaci.

Podle výzkumu Hadlingtonové (White, Curtis, 2019), který byl proveden tematickou analýzou na dětech ve věku mezi 8-9 lety, se tablet stává důležitým aspektem v životě dětí. Tento stav nazývají vznikající závislostí a uvádí, že stav nabití daného tabletu přímo ovlivňuje čas na něm strávený. Děti jsou dokonce již navyknuté, že si dávají tablet nabíjet, aby ho měli při příchodu domů ihned k dispozici. Pro některé děti je složité tablet odložit, a dokonce i tehdy, kdy se tablet vybíjí a je nutné ho dát nabít.

Nastupující globální trend závislosti na mobilních a počítačových hrách mezi dětmi a dospívajícími potvrzuje i Straker (et al., 2009 in Elsayed, 2021). Jako hlavní příznaky závislosti zmiňuje Elsayed (2021) nechuť dítěte jít ven, hraní si s ostatními dětmi, neustálé výmluvy a lhaní. Díky lhaní se dítě zbaví matčiných a otcovských otázek, na které nechce odpovídat pravdu. Dále sem patří změny nálad, útlumy anebo naopak výbuchy energie. Tuto myšlenku dále rozvádí Triberti (et al. 2018), který zmiňuje, že děti trpící závislostí mají tendenci posouvat, nebo se dokonce snaží

úplně eliminovat jiné aktivity, aby si mohli dopřát více hraní. Lidé, kteří mají problémy s nadměrným hraním, hrají hry i v časech, které jsou určené pro jiné aktivity (např. pro ranní rutinu).

Projevy závislosti a změny v chování lze přirovnat k chemické závislosti, která je typická pro závislost na alkoholu či drogách. Mezi projevy patří také zhoršená pozornost, pocity osamělosti, vyhýbaní se komunikaci s ostatními a úzkosti (Kim, 2013; Mendoza et al., 2018 in Conte et al., 2022).

Důležitou otázkou také je, podle čeho lze usuzovat, že jde o závislost? Sorensen zmiňuje, že je důležité se na závislost nedívat jako na pouze jednoznačný stav. Je zásadní si neplést problém s hraním na počítači se závislostí. Je to totiž stejné, jako kdyby se intenzivní čtení považovalo za závislost, což se neděje (Ferguson, Coulson, Barnet, 2011; Kirsh, 2006 in Sorensen, 2018).

Podle studie z Hongkongské univerzity zaměřené na souvislost mezi digitální kompetencí a závislostí na hrách, se pravděpodobnost závislosti při každodenním používání na více než 3 hodiny zvyšuje. Pro snížení rizika závislosti je důležité vzdělávání v digitální kompetenci (Tso et al. 2022). Léčba samotné závislosti je velmi náročná, jelikož pacienti velmi často odmítají užívat doporučené postupy léčby (Gao, Sun, Xiang, 2021 in Tso et al., 2022).

Na téma závislosti můžeme nahlížet i z pohledu rozdílů mezi pohlavími, o kterých již částečně byla řeč. Z výzkumu společnosti HomeNet vyplývá, že kluci využívají internet častěji než dívky, i když dívky mají k technologii stejný přístup (Subrahmanyam et al., 2001). Novější studie pak uvádí, že muži nejčastěji trpí závislostí na online hrách (Bouna-Pyrrou et al., 2015; Spilková et al., 2017; van den Eijnden et al., 2018 in Mari et al., 2023). U žen se pak jedná o závislosti spojené se sociálními sítěmi, jelikož je využívají častěji než muži (Chae et al., 2018; Varchetta et al., 2020 in Mari et al., 2023).

Na druhou stranu jiné studie ukazují, že závislost na sociálních sítích je u mužů větší než u žen (Robles, 2016; Isbulan, 2012 in Mari et al., 2023). Právě proto je o tolik komplikovanější pochopit a popsat téma závislosti. Nelze totiž jasně říci, ano, pro ženy je obecně větší náchylnost k závislostem na sociálních sítích, a naopak pro muže je to hraní online videoher.

Podle studie, která se zabývala hraním volně dostupných online hazardních her, které jsou často součástí sociálních sítí vyplynulo, že tyto hry obsahují speciální mechanismus. Tento mechanismus funguje na principu, kdy na začátku je vše zdarma. Postupem času získáte možnost pokračovat v hraní díky vložení finančních prostředků. Nebo si můžete nakoupit určitou věc, která vám pomůže ve hře získat více bodů a posunout vás blíže k výhře (Gainsbury et al, 2015 in Yu, Fu, 2018).

Tento mechanismus používá mnoho her, které i na první pohled nemusí s mechanikou hazardu mít nic společného. Podle britské studie, která zkoumala univerzitní studenty, lze podle času stráveném online hraním předpovídat problémy spojené s hazardem (Wood et al, 2007 in Yu, Fu, 2018).

Závislost může dojít až tak daleko, že tomu lze jen těžko uvěřit. Uvedu zde dvě situace, nad kterými už zůstává rozum stát. První je, že 28letý muž zkolaboval v internetové kavárně po 50hodinovém hraní hry StarCraft v kuse, kdy si dával pauzu pouze pro nezbytné lidské potřeby (BBC, 2005 in Bavelier et al., 2010).

Následující situace je dle mého názoru za hranou všeho myslitelného. Pár totiž nechal k smrti vyhladovět svoji dceru, protože byl posedlý staráním se o virtuální dívku v online hře Prius (CNN News, 2010, Bavelier et al., 2010).

3.2 Dopamin

Závislost je úzce spjata s fyziologickým procesem, který máme v sobě všichni zakořeněný. Jedná se o lidský pud, a to pud přežití. Pokud děláme věci, díky kterým přežijeme (např. jíme, děláme fyzickou aktivitu, rozmnožujeme se), centrum v mozku nás za to odmění uvolněním dopaminu. Dopamin je neurotransmitter, který přenáší nervové vzruchy do centra, které bývá příznačně označováno jako centrum potěšení. Dopamin tedy spouští proces, díky kterému se cítíme lépe. Tento jev má sloužit jako motivace k opakování této činnosti. (Fojtů, 2014).

Podle Spitzera (2012) je toto centrum označováno jako centrum závislosti, jelikož prakticky všechny látky, které způsobují závislost, toto centrum aktivují. V tomto centru se také ukládají specifické vzpomínky, které jsou spojeny se závislostí. Při návratu do známého prostředí můžeme závislosti opět propadnout.

Již více než deset let je známá a potvrzená souvislost mezi aktivací centra závislosti a využíváním digitálních médií, např. ve formě počítačových her (Koepp et al., 1998 in Spitzer, 2014). Nadměrnému hraní online her korejští vědci přisuzují snížení funkce dopaminových receptorů. To může vést k narušení dopaminového systému a mít za následek vznik syndromu ADHD (Sang Hee et al., 2011 in Tso et al., 2022).

Neurovědec Gillan se v rozhovoru o závislostech zmiňuje, že *„dokud je chování odměňující, a bylo tomu tak i v minulosti, mozek s ním bude zacházet stejně jako s drogou“* (Gillan in Alter, 2017).

K uvolňování dopaminu dochází povětšinu času pouze po malých dávkách. Návykové zážitky pak ale způsobují nadměrnou produkci dopaminu. Jako příklad lze uvést rozdíl mezi pocitem nahřívání si rukou u ohýnku, napitím se vody, když máme žízeň anebo situací, kdy si drogově závislý dá dávku. Rozdíl je také v situaci, kdy člověk spustí nový úkol v počítačové hře World of Warcraft (Alter, 2017).

Tuto hru označila studie prováděná na berlínských školácích za hru s největším závislostním potenciálem (Spitzer, 2012). Za pravdu této nálepce dává i článek z roku 2013 v americkém vědním magazínu Popular Science, který World of Warcraft popsal jako *„jasnou volbu“* v otázce nejnávykovější hře světa. V této hře si hráč vybere avatara, za kterého hraje a plní úkoly ve virtuálním světě s názvem Azeroth. Hráči se mohou spojovat do tzv. *„guild“*, ve kterých společně plní úkoly.

To je jeden z prvků, který dělá samotnou hru tak návykovou. *„Je přece jen těžké usínat s pocitem, že další členové vaší guildy jsou právě na honbě za epickým úkolem bez vás“* (Alter, 2017).

Samotné uvolnění dopaminu v první fázi sice přináší potěšení, ale při dalším opakování mozek začne tuto záplavu dopaminu považovat za chybu. Začne tedy produkovat méně a méně dopaminu. Pro návrat do původního rauše je zapotřebí větší dávky. V našem případě to znamená strávit více času hraním videoher (Alter, 2017).

Na důsledku této dlouhodobě opakující se dopaminové záplavy se Alter (2017), Montag (2015) a Fojtů (2014) shodují. Shodně pak uvádí, že si mozek vytvoří návyk a toleranci, která způsobuje, že produkce dopaminu s každou stimulací vnějšími podněty klesá na nové dno. Místo produkce přirozených – malých

dávek dobrého pocitu, se centrum štěstí dostává do nečinnosti. Fojtů dokonce uvádí: „*nezřídka dochází také k eliminaci dopaminových receptorů*“. Z nečinnosti centrum podle Altera (2017) dostane až nadměrná stimulace způsobená vnějším podnětem.

Alter (2017) dále zmiňuje, že se jedná o začarovaný kruh. Nejdříve se mozek snaží reagovat snížením produkce dopaminu po zaplavení euforií. Poté ale zdroj euforie odezní a mozek se s tím snaží vyrovnat. Začne tedy produkovat méně dopaminu, než produkoval předtím.

To vyústí, i podle Montaga (2015), v situaci, která motivuje závislého k dalšímu užívání. Toto užívání totiž zastaví negativní efekt a abstinenční příznaky. Reakce mozku je, že sníží produkci dopaminu po každé další dopaminové záplavě (Alter, 2017).

Podle Fojtů (2014) dochází tedy k tomu, že dříve dostačující množství nyní nepřináší očekávaný efekt. Dále říká: „*absták se dostavuje dříve, vzniká fyzická závislost. Uživatel tak potřebuje látky více, jen aby se cítil normálně, čímž se uzavírá čarovný kruh, ze kterého je velmi těžké uniknout. Dochází k reorganizaci motivačního centra, přeskupení priorit a užití látky se stává středobodem zájmu.*“

Nejnáchylnějším obdobím ke vzniku závislostí je podle Altera (2017) dospívání. Velmi málo lidí si vytvoří závislost později v životě, pokud nebyli závislí jako adolescenti. Největší část dne tráví děti a mladiství u digitálních médií. Je tak na místě si dělat starosti z dlouhodobých důsledků na jejich budoucí život (Spitzer, 2012).

Podle žurnalisty Biltona je důležité si uvědomit, že digitální doba je mnohem návykovější než cokoliv, s čím se lidstvo v historii potkalo. Když se vrátíme do šedesátých let minulého století, lákadel a „háčeků“ pro závislost bylo pomálu. Jednalo se o cigarety, alkohol anebo velmi drahé a nedostupné drogy. Při posunu do současnosti je důležité si uvědomit, že „háčeků“ je mnohem více. Konkrétně se může jednat o Facebook, či Instagram, email anebo online nakupování. V některých případech může vzniknout i závislost na pornografii (Alter, 2017).

3.3 Hraní her

Celé toto téma se točí kolem hraní her, konkrétně může jít například o hry počítačové. Dopady her na děti tu byly, a ještě mnohokrát budou zmíněny. Pojdme se nyní podívat na jednotlivé typy her, a také na jejich závislostní potenciál.

3.3.1 Počítačové hry

Výzkum, provedený britským Centrem pro bezpečnější internet, zjistil, že 65 % dětí ve věku mezi 8-17 lety považují hraní online her za důležitou součást jejich života. Další statistiky uvádí, že nejoblíbenější hrou z pohledu prodaných kusů za rok 2021 je FIFA 22. Této kultovní fotbalové hry se prodalo přes 2 000 000 kusů. Na druhém se umístilo Call Of Duty: Vanguard a těsně za ním Grand Theft Auto V, známé také pod zkratkou GTA V. Call Of Duty je čistokrevná střílečka, kdežto GTA je akční hra s otevřeným světem (Baker, 2023).

Jako nejhranější hru světa k březnu 2023 server Newzoo označuje budovatelskou hru Minecraft. Na druhém místě je „*battle royale*“ free-to-play hra Fortnite, ve které je úkolem po vyskočení z letícího autobusu přistát na atraktivním místě. Tam nasbírat vybavení a zbraně, a snažit se přežít v soubojích s ostatními hráči. Třetí místo obsadila opět free-to-play hra Roblox, která je charakteristická svojí dětskou grafikou, rozmanitou nabídkou her a možností vytvářet vlastní minihry (Newzoo, 2023).

Tato statistika nemusí úplně odrážet realitu, jelikož hry se dnes dělí nejen podle platformy, ale také podle herní knihovny, ve které je hra přístupná. Mezi nejznámější herní knihovny patří Steam, GOG Galaxy či Epic Games Store (Prescott, 2019). Steam je bezpochyby největší platforma, která obsahuje více než 50 000 her (Wise, 2023) a využívá jí více než 120 milionů aktivních hráčů (Todorov, 2023).

Na této platformě mezi nejhranější hry patří Counter-Strike: Global Offensive, což je pravděpodobně nejznámější multiplayer střílečka světa. Druhou nejhranější hrou je Dota 2, což je free-to-play multiplayer online hra, kde proti sobě stojí dva týmy po pěti hráčích, s cílem zničit základnu druhého týmu. Do třetice všeho nejhranějšího patří opět „*battle royale*“ free-to-play hra s názvem Apex Legends (Steamcharts, 2023).

3.3.2 Závislostní potenciál her

V souvislosti s hraním her a závislostí lze podle studie provedené v Dolním Sasku (Rehbein et al., 2009 in Spitzer, 2012) určit konkrétní znaky, které jsou typické pro hry s vysokým závislostním potenciálem, konkrétně jde o:

- Udělování virtuálních odměn v závislosti na množství stráveného ve hře.
- Udělování vzácných a prestižních virtuálních odměn při dodržení pravidelných návštěv herního světa.
- Zdlouhavý systém levelů, který je založený na vytrvalém a časově náročném hraní.
- Rozlehlý a složitý svět se spoustou složitých úkolů, které se dají splnit pouze při zapojení více hráčů. Důsledkem je, že nepřítomnost v herním světě vede k nesnázím a pocitu závazku vůči ostatním hráčům v dané skupině.

Uvolnění již několikrát zmíněného dopaminu nepřichází při každé aktivitě, ale hraje zde svůj faktor také náhoda. Toto si vývojáři her velmi dobře uvědomují a záměrně jsou počítačové hry vybaveny faktorem náhody a nepředvídatelnosti. Může to být chápáno i jako vědomé podněcování k závislosti (Spitzer, 2012).

Alter (2017) k závislostem dodává, že technologie nejsou ani dobré, ani špatné, dokud s nimi nezačnou nakládat korporáty pro masovou spotřebu. Podporuje myšlenku Spitzera, že aplikace a platformy mohou být navrženy tak, aby podporovaly bohaté sociální vazby anebo, stejně jako cigarety vyvolávaly závislost.

Xnapy (2019) se ve svém videu pozastavuje nad tím, z jakého důvodu je hra League of Legends tolik populární a hraje jí stále tolik lidí. Souvislost vidí v motivaci. Motivace je proces, který nás žene kupředu a je to také mechanika, jak udržet lidi u určité činnosti. Ta se dělí na vnitřní a vnější.

Vnitřní motivace podle něj vychází z činnosti samotné a děláme jí proto, že nám dává smysl a máme o ní vnitřní přesvědčení. Jako příklad lze uvést počítačové hry, ve kterých může být vnitřní motivací se zlepšit a užít si zábavu s kamarády. Vnější motivace je naopak jednoduchá, přímá a jedná se například o odměnu nebo trest.

S pocity štěstí souvisí i tzv. gratifikace, kterou můžeme rozdělit na dva druhy. První je gratifikace okamžitá a druhá gratifikace oddálená. Okamžitá gratifikace je rychlý pocit štěstí, který se dostaví z krátké nebo rychlé činnosti. Jev je většinou závislý na vnější motivaci, krátkodobém cíli a pocitu rychlého zisku. Dále se autor zmiňuje, že čím mladší osoba, tím je pro ni větší problém gratifikaci oddálit (Xnapy, 2019).

Tyto pocity štěstí trvají jen velmi krátkou dobu a člověk si na ně za pár dní ani nevzpomene. Naopak u oddálené gratifikace se jedná o akce obtížnější, které člověku s odstupem času „*přinesou nejvíce spokojenosti v životě*“ a pocity štěstí spojené s určitým úspěchem vydrží dlouho (Riederová, 2020).

Tento jev potvrzuje i Spitzer (2012) a odkazuje se na experiment z časopisu Science. Ten zkoumal schopnost odkladu odměny, a to ve formě tzv. marshmallow testu. Šlo o experiment, kdy dítě buď sní marshmallow hned anebo počká, a za několik minut bude moci sníst dva. Výsledkem experimentu bylo, že pouze 30 % dětí odměnu odložilo. Některé se v počátku s pokusem pokoušely bojovat, ale přesto marshmallow snědly už po 2 minutách. Některé děti ho dokonce snědly hned.

V rámci videa Xnapy (2019) dále mluví o teorii efektu vytěsnění motivace. Tato teorie tvrdí, že pokud je příliš velká porce vnější motivace, má to za následek vytěsnění motivace vnitřní. To potom znamená ztrátu zájmu o tuto činnost. Lidé si zvykli na snadné úkoly a rychlé odměny, a to jak v reálném životě, tak i přímo ve hrách. Samotní vývojáři pak dělají hráčům neustále radost a spouští tím řetězovou reakci krátkodobých pocitů štěstí. Tento jev však dříve ve hrách neplatil a hry byly historicky mnohem náročnější. Bylo totiž pro pocit štěstí nutné úspěšně splnit mnohem náročnější úkol než dnes.

Dnešní hráči dle Xnapyho (2019) nedokáží oddálit gratifikaci a chtějí být hned nejlepší, mít nejvyšší úroveň a nejvíce bodů. Podle něj vývojáři využívají okamžité gratifikace, aby nabrali co největší množství hráčů a vydělali co největší množství peněz. Upozorňuje také na skryté prvky hazardu umístěné do nejnovějších her, které nám mají nabídnout okamžitou gratifikaci bez náročné práce.

3.3.3 Virtuální realita

Even Pullen popsal v časopise Time své zážitky z virtuální reality (2016, in Alter, 2017). Pullen zde, přes celý pozitivně laděný článek a chválu na virtuální realitu připustil, že i on sám byl „chycen“. Co tím je myšleno? Nejspíš to, že příchod moderních technologií v čele s virtuální realitou vzbuzuje tak bohaté emoce, že jsou zralé k zneužití. Alter (2017) ale zdůrazňuje, že je na hodnocení příliš brzy. Samotná virtuální realita je totiž v plenkách a je pouze otázkou času, jak se bude využívat.

3.4 Socializace

V uplynulých dvou letech celou situaci ohledně využívání digitálních médií výrazně změnil příchod pandemie koronaviru, který celou planetu na chvíli zastavil. Děti musely sedět doma na online výuce. Rodiče museli dětem koupit zařízení, které splňovalo nároky pro připojení k online výuce. Toto určitě nezmírnilo dopady nadměrného používání technologií, ke kterému online výuka přímo vybízela.

Výše zmíněné potvrzuje výzkum, který zkoumal dospívající v Bangladéši právě za doby covidu. Z něj vyplývá, že téměř 70 % adolescentů v době pandemie využívalo internet k boji proti samotě. *„Dospívající se totiž v situacích, kdy si uvědomí, že jejich sociální potřeby nejsou naplněny, uchylují k digitálním technologiím, které jim jejich potřeby snadno a jednoduše uspokojí“* (Islam et al., 2023).

Subrahmanyam (et al., 2001) dodává, že jsou zde obavy, že u dětí může dojít k vybudování tzv. „elektronického přátelství“, místo standardního přátelství mezi vrstevníky. Podle studie HomeNet (Kraut et al., 1998 in Subrahmanyam, 2001) se pak sociální problémy a psychologická nestabilita přímo odvíjí od času stráveném online.

Marino (et al, 2020) zdůrazňuje, že pro hraní má každý hráč jinou motivaci. Může to být: útek od reality, snížení stresu, zlepšení herních schopností, socializace – hraní společně s ostatními a vytváření nových přátelství, soutěžení a zábava. Virtuální přátelství je způsob komunikace s ostatními, kdy se vyhneme odmítnutí či strachu z konfrontace ostatních lidí. Pro některé může být strach velmi silný a internet nabízí od strachu okamžitou úlevu. Samota je pak podle studií spojená s rizikem vzniku závislosti na internetu (Hardie, Tee, 2007; Morahan-Martin, 1999 in Montag, 2017).

3.5 Sociální sítě a socializace

O sociálních sítích by bylo možné vytvořit samostatnou vědeckou práci, jelikož se jedná o velmi složitý komplex. Se sociálními sítěmi se denně setkává miliony lidí a může tedy sloužit jako nástroj k monitorování populace a jejich aktivit.

Sám jeden ze zakladatelů sociální sítě Instagram Greg Hochmuth si uvědomil, že pomáhal vytvářet návykový stroj. Sám říká: *„Vždy je tam další hashtag, na který můžeme kliknout,“* a pokračuje: *„žije si to vlastním životem (Instagram), jako organismus a lidé se můžou stát závislými“* (Alter, 2017).

Podle Huanga (et al., 2023) může závislost na sociálních sítích zvýšit nespokojenost lidí se svým tělem a může docházet i k poruchám příjmu potravy a psychickým potížím. Za zmínku také stojí, že na sociálních sítích jsou velmi propracované tzv. *„doporučovací systémy“*. Ty dokáží ke každému uživateli přistupovat individuálně a doporučovat mu obsah, který je ušitý přesně na míru jeho preferencím a zálibám. Účelem je zde udržení uživatele na sociální síti co nejdéle. Je nutné podotknout, že primárně z tohoto důvodu společnosti investují nemalé prostředky do vývoje těchto systémů (Park et al., 2012 in Hasan, 2018).

Hraní her a chatování může lidem přinášet mnohem více zábavy, než tomu bylo dříve a udržet uživatele na platformě. Tím se zvyšuje riziko závislosti. Lidé s nižším sebevědomím mají tendenci využívat sledování online video streamů více ve společných prostorech, například ve škole, protože doma mají jiné možnosti útěku od reality Hasan (et al., 2018).

Choi (2018 in Savci et al., 2019) konstatuje, že: *„využívání sociálních sítí dává příležitost představit sám sebe mnoho lidem a dostávat od nich zpětnou vazbu.“* Také upozorňuje na to, že příspěvky a videa uživatelů jsou bezchybná, protože uživatelé sami ovlivňují, co na sociální síť nahrají. Tím i zároveň ovlivňují a upravují svůj image tak, jak chtějí, aby je jejich okolí vnímalo.

V souvislosti se zábavou a sociálními sítěmi Bavelier (et al., 2010) uvádí, že místo toho, aby obsah sloužil k vývoji lidstva, je využíván pouze k prodeji a dodává: *„to, co se prodává nemusí být pro nás nutně dobré!“*.

Spitzer (2012) v souvislosti se sociálními sítěmi upozorňuje na anonymitu. Ta vede k tomu, že se mladiství můžou nechat unést k takovému chování, které by si dříve, v obavách z reakce jejich okolí, nikdy nedovolili.

Alter (2017) dále upozorňuje na tzv. efekt nekonečného scrollingu (bezedný obsah). Tento efekt je součástí sociálních sítí, jako jsou Facebook, Instagram anebo TikTok. Jedná se o automatický „feed“, který je synonymem pro obsah, který právě na sociální síti vidíme. Dokonce i Netflix automaticky spouští po dokončení jedné epizody druhou. Tristan Harris (in Alter, 2017) varuje před tím, že je zde *„tisíce lidí na druhé straně a jejich prací je vám utlumit vaši schopnost seberegulace“*.

Podle výzkumů je využívání Instagramu spojeno s negativními dopady. Konkrétně se jedná o nespokojenost se svým tělem. Tento dopad se neliší při pasivním ani aktivním využívání (Zhao et al., 2023). Zároveň z výzkumu není úplně patrné, jaké dopady má využívání Instagramu na samotou. Studie Lina (et al., 2016 in Zhao et al., 2023) totiž našla souvislost mezi aktivním využíváním sociálních sítí a samotou. Na druhou stranu Hunt (et al., 2018 in Zhao et al., 2023) tvrdí, že omezení času na sociálních sítích mělo negativní dopad, a to také pocity osamění.

Výstupem výzkumu Lina (et al., 2016 in Zhao et al., 2023) je, že při pasivním využívání sociálních sítí dochází k lepšímu duševnímu zdraví. Následkem toho je spokojenost a pozitivní vliv na sebevědomí. Využívání sociálních sítí ale zároveň přispívá k depresím a prohlubuje pocity samoty.

3.6 Násilí

Násilí je druh agresivního chování, které je součástí výbavy každého člověka a umožňuje nám přežít. Agresivní chování má tedy biologický základ. Tuto potřebu lze uvolňovat i neškodnou formou, např. sportem. Násilí mezi lidmi je pak spíše ovlivněno kulturou a lidskými hodnotami (Langmeier, 2006).

Muži jsou více náchylní ke konzumaci násilného obsahu než ženy, protože jsou obecně soutěživější a mají tendenci být více agresivní (Slater, 2003; Hartmann, Klimmt, 2006 in Sorensen, 2018).

3.6.1 Násilí v médiích

Kunczik (1995) poukazuje na to, že ve zpravodajství jsou těžké zločiny prezentovány příliš často. Zároveň dodává, že násilí v médiích není jedinou příčinou, ale spíše posílením již existujícího negativního stavu (postoj k životu).

Langmeier (2006) mluví o násilí v médiích jako o násilí „*představovaném*“ nebo „*možném*“. Dále uvádí, že nespočet studií od 80 let již potvrdilo, že: „*dlouhé sledování televizního násilí může mít trvalý vliv na charakter osobnosti dětí a může vést k závažnému kriminálnímu chování a k antisociálnímu násilí všech typů.*“

3.6.2 Násilí ve hrách

U současných her je stále častější, že obsahují prvky soutěže a agrese. Nebylo tomu však vždy (Provenzo, 1991 in Subrahmanya et al, 2001). První hra s názvem Pong násilná nebyla. Rodiče často ani nevědí, že děti hrají násilné hry, což je způsobeno tím, že nemají přehled o tom, co jejich děti na zařízeních dělají (Goldberg, 1998 in Subrahmanya et al., 2001).

Sorensen (2018) komentuje střílečku s názvem Counter-Strike, kde upozorňuje na to, že v rámci hry není možné se rozhodnout najednou vyjednávat o míru, nebo si uprostřed mapy udělat piknik.

Za zmínku také stojí experiment (Bushman, Anderson, 2009 in Spitzer, 2012), kdy bylo přes 300 vysokoškolských studentů rozděleno do dvou skupin. První hrála násilné hry (Mortal Kombat, Duke Nukem) a druhá hry nenásilné (3D Pinball, Tetra Glider Pro). Studentům bylo sděleno, že po dvaceti minutách zazvoní budík, oni vyplní dotazník a tím bude výzkum ukončen.

Ve skutečnosti, ale vedoucí pokusu odešel a poprosil každého účastníka, ať počká, než se vrátí, i když bude mít již dotazník vyplněn. Cílem bylo tři minuty po zazvonění budíku pustit za dveřmi místnosti magnetofon, ze kterého byla puštěna násilná rozmíška. Vedoucí pokusu pak měřil čas, za jak dlouho přijdou zkoumané osoby na pomoc, jelikož osoba za dveřmi zůstala sama a sténala bolestí.

Mnozí ze skupiny hráčů násilných her spor ani nezaznamenali. A pokud přišli na pomoc, potřebovali pro to 5krát více času než skupina, která hrála hry nenásilné. Lze tedy konstatovat, že hráči násilných her byli vůči reálnému násilí otupělí a brali ho jako méně závažné.

4 Výchova a přístupy rodičů

4.1 Rodičovské přístupy

Dle studií rodiče dětem domů pořizují počítače a platí si připojení k internetu, aby dětem přinesli příležitosti se vzdělávat a připravovat se na tzv. „informační éru“ (Turow, 1999 in Subrahmanyam et al., 2001). Zajímavostí je, že podle dalších studií mají rodiče obavu z vlivu internetu na jejich děti a dávají najevo jejich nespokojenost. Zároveň ale považují čas strávený na počítači jako „méně vyhozený“, než čas strávený u televize. Dokonce považují děti bez počítače jako znevýhodněné (Kraut et al., 1996 in Subrahmanyam et al., 2001).

U dětí narůstá používání digitálních technologií doma, což může vést ke změně domácího prostředí. Pro rodiče je to situace, kdy se musí seznamovat s novými metodami a přístupy. Někdy se tento posun nazývá digitální rodičovství (Blumm-Ross, Livingstone, 2016 in Hadlington et al., 2019).

Rodiče jsou ve využívání technologií vzorem pro jejich děti. V případě, že rodiče tráví na technologiích nadměrné množství času, může to mít souvislost i s problémy na straně dítěte (Hiniker et al., 2016 in Hadlington et al., 2019).

Někteří rodiče se naopak obávají toho, že by technologie mohla pro samotné dítě být jakási bariéra v učení či ve vývoji a děti by mohly být vystaveny nevhodnému obsahu (Mitchell et al., 2005 in Hadlington et al., 2019). Proto se někteří z nich rozhodují dětem zařízení limitovat. Mezi nejčastější formy limitu patří omezení času stráveného na zařízeních, a také obsah, který děti konzumují (Vandewater et al., 2005 in Hadlington et al., 2019).

Jako digitálně fungující rodinu Lim (2018 in Fidan et al., 2021) charakterizuje stav, kdy rodiče mají pozitivní přístup k digitálním technologiím, vytváří doma digitální prostředí a dávají dětem přístup k digitálním technologiím. Zároveň, ale také monitorují jejich aktivity a mají nad dětmi kontrolu, i když nejsou s nimi.

Pro vytvoření takového prostředí je potřeba naplnit pět oblastí, které dohromady tvoří digitálního rodiče. První z nich je digitální gramotnost, což je schopnost používat technologie na základní úrovni a pozitivní postoj k technologiím.

Druhá oblast je povědomí o hrozbách a příležitostech online prostředí. Rodič tedy dokáže rozpoznat negativní situace, a také, co konkrétně jejich děti na počítači dělají. Třetí oblast je dohled, kdy rodiče hlídají soukromí jejich dítěte. O čtvrté oblasti lze hovořit jako o etickém přístupu a důrazu na určitá pravidla na internetu. Poslední oblastí je potom otevřenost vůči inovacím. (Yurdakul et al., 2013 in Fidan et al., 2021).

Nikken a Jansz (2006 in Fidan et al., 2021) rozdělují tři přístupy rodičů, kdy první z nich jsou rodiče velmi striktní a mají tendence dětem pevně limitovat čas strávený na zařízeních. Druhý přístup není již tak striktní a rodiče se spíše zaměřují na nastavení pravidel, kolik děti na zařízeních budou trávit času, případně jaké budou hrát hry. Třetí přístup potom volí rodiče, co jsou spíše na straně her a často i s dětmi videohry hrají.

Rodiče však nestrží krok s rychlostí změn v rámci digitálních technologií. Důsledkem je snížená možnost dohlédnout na jejich děti, jelikož již novějšími technologiím tolik nerozumí. (Elsaesser et al., 2017 in Fidan et al., 2021). Digitální gramotnost a zkušenosti i s nejnovějšími technologiemi mohou přispět k lepšímu porozumění mezi rodiči a dětmi.

4.2 *Výchova v minulosti a dnes*

Při pohledu na rodičovství a jeho změny lze říci, že asi každý, kdo vychovává děti (např. rodič, učitel) se někdy zamyslel nad problémy, které přesahují jeho osobní, a týkají se celé společnosti. V minulosti byla situace ohledně výchovy jednodušší, protože výchovné praktiky byly mezigeneračně velmi podobné.

Dítě tedy dostávalo poznatky, hodnoty a postoje, které byly užitečné pro minulou generaci. Historicky se také velmi lpělo na poslušnost dětí a fyzické tresty patřily k častým řešením. Teprve až od padesátých let minulého století se ozývaly hlasy, které navrhovaly, aby dítě mělo od počátku možnost vlastní iniciativy v jeho duševním vývoji.

Dnes dochází k prohlubování mezery mezi generací rodičů a dětí, kdy rodiče vyrůstali za podmínek výrazně odlišných než jejich děti. To může vést k tomu, že rodiče jsou nejistí v tom, jak dítě vychovávat. Demokratický přístup je problematičtější nastavit a souvisí také s větší pružností rodičů. Autoritativní přístup již totiž dnes nemusí stačit.

Dnešní rodiče vychovávají děti pro svět, který neznají. Pro svět, který bude složitější a také v mnohém rozdílnější, než jaký ho znají dnes. Proto je důležité, aby rodiče v dětech podporovali tvořivost a adaptaci na změny, které přijdou. Jako další lze uvést umění rozlišovat, hodnotit a vybírat, což je opět na rodičích toto děti naučit.

Důležité je děti vychovávat v emoční jistotě, postavené na stálých hodnotách, na kterých můžou děti stavět celý život. Také je podstatné, aby se děti naučily respektu k druhým lidem, a to bez rozdílů. Jako poslední, ale stále zásadní je pak autonomie a osobní odpovědnost, kterou je nutné dítě učit už od prvních let jeho života (Langmeier, 2006).

5 Rodičovská kontrola

Pojďme se v rámci této kapitoly podívat na možnosti, které dnes rodiče v otázce rodičovské kontroly mají. Konkrétně se zaměříme na aplikace, díky kterým mohou dětem činnost na zařízeních monitorovat, případně i omezit.

Při konkrétním pohledu na dostupné aplikace pro rodičovskou kontrolu se ale mohou rodiče ztratit, jelikož dostupných aplikací je na trhu opravdu nepřehledné množství. Také vždy záleží, pro jakou platformu byla daná aplikace vytvořena (např. pro Android, iOS či Windows).

Jedná se o stručný výčet dostupných aplikací pro rodičovskou kontrolu, kdy je důležité zmínit, že výběr i popis obsahuje i vlastní zkušenosti autora.

5.1 Google Family Link

Google Family Link, je aplikace přímo od společnosti Google, která je zároveň vývojářem mobilního operačního systému Android. Aplikace je ale dostupná i pro operační systém iOS od konkurenční společnosti Apple.

V počátcích měla aplikace velké nedostatky, kdy nedocházelo k blokadě určitých aplikací, případně se aplikace chovala velmi nekonzistentně. Dnes lze ale i ze zkušenosti říci, že Google Family Link je jednou z nejlepších variant pro monitorování, dohled a limit. Aplikace je navíc zcela zdarma, což patří mezi její další výhodu.

Aplikace konkrétně umožňuje rodičům „*nastavit pravidla pro pohybování v digitálním světě*“. Jedná se o nastavení časového limitu, a to ať z pohledu celkového času na zařízení, nastavení večerky pro klidný spánek či limitu na určité aplikace. Dále je zde možné podrobně monitorovat aktivitu dětí či omezit nevhodný obsah na internetu (Google, navštíveno: 25.4.2023).

5.2 Qustodio

Qustodio je komplexní aplikace pro rodičovskou kontrolu, která je dostupná pro několik operačních systémů. Konkrétně se jedná o Android, iOS, Windows, Mac, a dokonce i operační systém pro čtečku knih – Kindle.

Jako svoje přednosti navíc oproti již zmíněnému Family Link společnost uvádí monitorování hovorů a SMS pro mobilní zařízení. Dále možnost lokalizace dětí i rodičů a upozornění na nežádoucí obsah, který děti navštívily, či vyhledaly na internetu.

Pro jedno zařízení je aplikace zdarma, ale není zde k dispozici monitorování hovorů a SMS, ani sledování polohy. Nejlevnější Premium verze pro pět zařízení vychází v přepočtu na zhruba 1200 Kč ročně, tedy na 100 Kč měsíčně. Podrobnější cenové nabídky jsou dostupné na stránkách společnosti v záložce Pricing (Qustodio, navštíveno: 25.4.2023).

5.3 Kaspersky Safe Kids

Jako další je zde software od společnosti Kaspersky, která je známá také pro svůj antivirový program. Kaspersky přišla s vlastní aplikací, která opět splňuje základní potřeby, tedy možnost nastavení limitu, filtry obsahu a GPS lokalizaci. Kaspersky Safe Kids, stejně jako Qustodio, podporuje největší operační systémy, tedy Windows, Mac, Android a iOS.

Kaspersky nabízí dvě varianty produktu, a to zdarma a prémiový. Obě verze mají k dispozici na jeden uživatelský účet neomezené množství sledovaných zařízení. U prémiové verze mohou rodiče navíc oproti standardním funkcím využívat časový rozvrh, sledování GPS pozice, přístup k historii aktivit na Youtube a upozornění na nežádoucí online aktivity v reálném čase. Prémiová verze stojí 310 Kč na rok, tedy necelých 30 Kč měsíčně (Kaspersky, navštíveno: 25.4.2023).

5.4 Microsoft Family Safety

Aplikace Microsoft Family Safety je vydána přímo vývojářem nejpoužívanějšího operačního systému Windows. Díky tomu je přímo napojená na tento systém, což usnadňuje samotnou implementaci. Dále pak podporuje i mobilní operační systémy Android a iOS.

Podle autorů aplikace pomáhá v *„rozvíjení zdravých návyků při aktivitách v digitálním světě“*. Je dostupná ve dvou variantách, kdy první je zdarma a druhá verze s prémiovými funkcemi je součástí balíčku Microsoft 365 pro rodiny. Ten obsahuje navíc i 1 TB úložného prostoru na cloudovém úložišti OneDrive a všechny známé Office aplikace přímo ke stažení.

Prémiová verze navíc upozorní rodiče, pokud se dítě na základě jeho polohy nachází v určitém, předem uloženém místě (např. doma). Prémiová verze jako balíček potom stojí 269 Kč na měsíc, kdy je k dispozici pro maximálně 6 osob a pro každou z nich je možné připojit až pět zařízení současně. Při roční frekvenci placení tento balíček vychází na 2 699 Kč. Je zde k dispozici i zkušební verze zdarma, a to na 1 měsíc (Microsoft, navštíveno: 25.4.2023).

II Praktická část

1 Vlastní výzkum

1.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je přiblížit téma vlivu technologií na život dětí. Konkrétně se jedná o rozklíčování a pochopení toho, co děti považují za přínos hraní her, jaké vnímají rozdíly v komunikaci online a off-line a zdali vůbec nějaké vidí. Cílem je také zjistit, co na tyto témata říkají rodiče, a blíže popsat konkrétní příklady a zkušenosti jednotlivých rodičů s technologiemi jako takovými.

Dále je cílem popsat rozdílné pohledy jednotlivých rodičů i dětí na stejné téma. Dalším z cílů je zjistit, jak by podle dětí vypadal jejich život, kdyby technologie neexistovali, a jak hodně by se jim změnil. K tomu pak poskytnout pohled rodičů, kteří toto období sami zažili.

Cílem je poskytnout náhled do dnešních rodin, ukázat, jaké jsou možné způsoby řešení jednotlivých komplikací, které mohou přicházet ve spojení s technologiemi (např. limitování zařízení). A dále poskytnout pohledy dětí a rodičů na nejzásadnější témata, které vyplynou ze samotného výzkumu.

1.2 Téma výzkumu

Tématem výzkumu jsou vlivy a dopady na život dětí. Do výzkumu jsou zařazeni i rodiče, kteří mohou hrát roli protipólu oproti dětem. Mají totiž mnohem více zkušeností a zažily zrod prvních technologií. Díky tomu se dokáží nad tématem lépe zamyslet a udělat si obrázek o tom, jak výrazně se doba posunula.

V rámci výzkumu jsou rodiče zahrnuti i proto, že technologie mohou mít na děti pozitivní i negativní vliv, a tím pádem mohou technologie nepřímo ovlivnit i život rodičů. Je také zajímavé, že i rodiče výchovně působí na své děti a tím je ovlivňují.

1.3 Metoda výzkumu

Pro výzkum byla zvolena kvalitativní metoda, konkrétně se jedná o metodu polostrukturovaných rozhovorů, na kterých byla provedena kvalitativní tematická analýza. Sběr dat probíhal po dobu 6 měsíců (od září 2022 do února 2023). V rámci výzkumu byly navštíveny jednotlivé rodiny, kdy rozhovory probíhaly vždy v dané domácnosti.

Každý respondent zodpovídal na otázky v oddělené místnosti tak, aby nebyl rušen, a zároveň aby ho ostatní členové rodiny neslyšely. Sada otázek byla rozdělena zvlášť pro rodiče a zvlášť pro děti. Konkrétní podoba otázek je k dispozici v přílohách této práce.

Třetí část sady otázek pro děti je inspirovaná stupnicí návykového používání internetu (Meerkerk, 2009 in Spitzer, 2012).

Délka samotných rozhovorů se u rodičů odvíjela od vztahu daného rodiče k tématu technologií a názoru na technologie jako takové. Vzhledem k formě výzkumu zde byl prostor pro rozvedení určitých témat a každý rozhovor se tedy ubíral jiným směrem. U rodičů se délka rozhovorů pohybovala od 20 do 60 minut. U dětí záleželo na věku a vztahu s výzkumníkem, ale rozmezí lze stanovit od 20 do 40 minut.

Jednalo se o hloubkový výzkum, kde docházelo k rozšíření základního setu otázek o přidané podotázky, které vždy vyplynuly z povahy daného rozhovoru. Cílem bylo se doptat a pochopit významy či určité nejasnosti.

V další fázi výzkumu došlo k přepsání všech rozhovorů do textové formy. Tyto přepsané texty byly podrobeny kvalitativní analýze, kdy bylo využito otevřené kódování, které posloužilo pro kategorizaci témat. Data byly podrobeny neustálé komparaci což vedlo k lepšímu pochopení souvislostí a porovnání mezi jednotlivými dětmi a rodiči.

V rámci etických pravidel byl vždy na začátku rozhovoru přečten souhlas s provedením rozhovoru. Data byla anonymizována a jména respondentů byla nahrazena anglickými křestními jmény. Jména v rámci rodin mají vždy stejné počáteční písmeno, pro lepší orientaci. Etické souhlasy jsou na vyžádání k dispozici u autora práce, stejně jako rozhovory a další materiály spojené s výzkumem.

1.4 Výzkumný vzorek

Vzorek výzkumu obsahuje 9 rodin, v nichž byly provedeny zvlášť polostrukturované rozhovory s rodiči a dětmi. Výzkumu se celkem zúčastnilo 13 dětí a 15 rodičů. Kompletní demografické informace jsou pro větší přehlednost rozepsány v tabulkách níže.

1.4.1 Rodina B

Tabulka 1 - Rodina B.

Demografické údaje	Betty – matka
Nejvyšší dosažené vzdělání	Střední odborné s výučním listem
Zaměstnání	Administrativa
Věk (první dítě v)	48 (34)
Děti	Bryan (kluk) – 14 let

Bryan bydlí s Betty v bytě ve městě. Otec s nimi nežije.

1.4.2 Rodina D

Tabulka 2 - Rodina D.

Demografické údaje	Diana – matka	Derek – otec
Nejvyšší dosažené vzdělání	Střední odborné s maturitou	Střední odborné s výučním listem
Zaměstnání	Administrativa	Mistr v lakovně
Věk (první dítě v)	41 (26)	45 (30)
Děti	Dory (holka) – 14 let	

Dory bydlí s rodiči v bytě ve městě. Diana s Derekem žijí v nesezdaném partnerství.

1.4.3 Rodina F

Tabulka 3 - Rodina F.

Demografické údaje	Freya – matka
Nejvyšší dosažené vzdělání	Střední odborné s maturitou
Zaměstnání	Účetní
Věk (první dítě v)	50 (28)
Děti	Franklin (kluk) – 15 let

Franklin bydlí s Freyou a starším bratrem (22 let – není součástí výzkumu) v bytě ve městě. Otec s nimi nežije.

1.4.4 Rodina Ch

Tabulka 4 - Rodina Ch.

Demografické údaje	Chloe – matka
Nejvyšší dosažené vzdělání	Střední odborné s maturitou
Zaměstnání	Osobní asistent
Věk (první dítě v)	47 (25)
Děti	Charles (kluk) – 11 let

Charles bydlí s Chloe a jejím přítelem v bytě ve městě. Chloe je rozvedená a má tři děti (Charlese a dva starší kluky – 18 a 22), všechny z předchozího vztahu. Bratři Charlese nejsou součástí výzkumu, protože nežijí s Chloe, ale s otcem dětí.

1.4.5 Rodina L

Tabulka 5 - Rodina L.

Demografické údaje	Lucy – matka	Leonard – otec
Nejvyšší dosažené vzdělání	Střední odborné s maturitou	Střední odborné s maturitou
Zaměstnání	Účetní	Vedoucí technického sektoru
Věk (první dítě v)	47 (29)	50 (32)
Děti	Layla (holka) – 15 let a Luca (kluk) – 18 let	

Layla a Luca bydlí s rodiči v domě na vesnici. Leonard a Lucy jsou manželé.

1.4.6 Rodina M

Tabulka 6 - Rodina M.

Demografické údaje	Madison – matka	Michael – otec
Nejvyšší dosažené vzdělání	Vysokoškolské vzdělání	Vysokoškolské vzdělání
Zaměstnání	Dětský psycholog	Vedoucí ICT
Věk (první dítě v)	47 (32)	48 (33)
Děti	Maria (holka) – 12 let a Mark (kluk) – 15 let	

Maria a Mark bydlí s rodiči v bytě ve městě. Michael a Madison jsou manželé.

1.4.7 Rodina P

Tabulka 7 - Rodina P.

Demografické údaje	Pamela – matka	Patrick – otec
Nejvyšší dosažené vzdělání	Vyšší odborné vzdělání	Vysokoškolské vzdělání
Zaměstnání	Administrativa	Vedoucí konstruktér
Věk (první dítě v)	40 (27)	44 (31)
Děti	Parker (kluk) – 13 let	

Parker bydlí s rodiči a mladším bratrem (6 let – není součástí výzkumu) v bytě ve městě. Patrick a Pamela jsou manželé.

1.4.8 Rodina T

Tabulka 8 - Rodina T.

Demografické údaje	Teresa – matka	Trevor – otec
Nejvyšší dosažené vzdělání	Střední odborné s maturitou	Střední odborné s maturitou
Zaměstnání	Laborantka	Vedoucí logistiky
Věk (první dítě v)	44 (26)	44 (26)
Děti	Timothy (kluk) – 15 let a Thor (kluk) – 18 let	

Timothy a Thor bydlí s rodiči v domě na vesnici. Trevor a Teresa jsou manželé.

1.4.9 Rodina W

Tabulka 9 - Rodina W.

Demografické údaje	Wendy – matka	Walter – otec
Nejvyšší dosažené vzdělání	Vysokoškolské vzdělání	Vysokoškolské vzdělání
Zaměstnání	Profesorka	Technický referent
Věk (první dítě v)	43 (28)	43 (28)
Děti	Walker (kluk) – 13 let a William (kluk) – 15 let	

Walker a William bydlí s rodiči v domě ve městě. Wendy a Walter jsou manželé.

2 Vyhodnocení výzkumu

Z provedené analýzy dat a její komparace se v rámci výzkumu vytvořily základní stavební kameny – kategorie. Tyto kategorie jsou předlohou pro samotné kapitoly v rámci vyhodnocení výzkumu. Jednotlivé kapitoly jsou společné pro děti i rodiče.

Pro přehlednost při srovnávání ve výsledcích výzkumu byly zvoleny značky za jmény jednotlivých respondentů, kdy (r) za jménem označuje rodiče a (d) dítě.

2.1 Technologie

Technologie je dnes součástí života každého člověka. Pro děti slouží jako prostředek ke komunikaci, k zábavě či k informacím. U rodičů bývá technologie součástí jejich pracovního dne. Oproti svým dětem se ale s technologiemi seznamovaly v pozdějším věku a byli už u jejich prvopočátků. Pojďme se podívat, co děti a rodiče využívají za zařízení a pro jaké účely tomu tak je.

2.1.1 Děti

Všech 13 dětí má k dispozici vlastní mobilní telefon. Je to jejich první technologie, se kterou se setkali. V 8 letech dotykový mobil dostal Parker, Walker, Maria a Dory. Parker si přál mít mobil již od 7 let, naopak Maria po mobilu původně vůbec netoužila. Dory mobil sice dostala v 8 letech, ale do 10 let jí ležel v šuplíku a nezajímal jí. Od 9 let je mobil součástí života u Franklina a Timothyho.

Nejčastěji svůj první dotykový mobil dostali děti v 10 letech (Charles, Bryan, Mark, William a Thor), kdy Charles, Bryan, Thor i William viděli inspiraci u kamarádů a na základě toho si mobil přáli. Sourozenci Luca a Layla se s dotykovým mobilem setkaly později, Luca v 11 a Layla až ve 12 letech.

Všechny děti se také setkaly a nadále setkávají s počítači ve škole, kde k nim mají pravidelný přístup při hodinách informatiky. Mezi další zařízení patří nejčastěji počítač (Parker, Mark, William, Maria, Dory, Franklin, Luca a Layla) či notebook (Bryan, Walker, Thor, Timothy).

Velmi častou součástí domácnosti je také herní konzole. Prvním a nejčastějším typem herní konzole je PlayStation (Parker, Walker, William, Maria a Mark), kdy Mark dokonce jmenuje konkrétní tři typy – PlayStation 3, 4 a 5. Na druhé straně stojí Charles, který má doma Xbox, což je největší konkurence PlayStationu.

Mezi další doplňky v souvislosti s technologiemi patří chytré hodinky, ty zmiňují dvě dívky, konkrétně Dory a Layla. Všichni, kromě Thora využívají technologie na hraní her. Dále se někteří zmiňují o tom, že díky technologiím mají přístup k informacím (Parker, Walker, William, Maria, Thor a Layla).

Sociální sítě jsou také častým využíváním zmíněných zařízení. Parker, Thor a Luca zmiňují jako využití sledování videí na internetovém portálu YouTube. Poslech hudby jako využití zmiňuje Walker, Dory a Thor. Mark dokonce díky technologiím hudbu skládá.

Všechny děti také využívají zmíněné technologie ke škole, konkrétně k učení, hledání informací na prezentace, či ke komunikaci s učiteli.

2.1.2 Rodiče

Jak již bylo zmíněno, rodiče se s technologiemi setkali později než děti, díky tomu mají také větší nadhled a dokáží se více pozastavit nad tím jaký technologie udělaly pokrok. Všichni rodiče až na Chloe pro svoji práci potřebují technologie, konkrétně se jedná o počítač a mobilní telefon.

Někteří rodiče se zmiňují, že technologie považují za významné pomocníky v práci (Betty, Lucy, Freya, Michael, Patrick a Pamela). Michael také zdůrazňuje, že technologie jsou jeho hobby, které mu poskytuje práci, tudíž i obživu.

Betty toto ulehčení konkrétně zmiňuje v souvislosti s počítačem, kdy říká: *„Kdybych to měla psát na stroji, tak se zblázním.“* Patrick toto rozvádí a zmiňuje, že by musel kreslit výkresy na papír tuší a trvalo by to mnohem déle než dnes, takže díky technologiím se zrychluje samotná práce, ale na druhou stranu je zde větší tlak na vyšší produktivitu, než tomu bylo dříve.

Wendy s Patrickem se shodují, že díky online meetingům se také šetří čas a urychluje komunikace. Wendy ale vzápětí dodává, že přes online meeting se lidé tolik nesblíží a nedomluví se toho tolik jako u společného posezení, např. u piva.

Leonard zmiňuje, že technologie: „*někdy pomůžou, někdy potrápí*,” a dále tuto myšlenku rozvádí směrem k byrokracii a výraznému nárustu technických dokumentů. Trevor, Michael i Leonard využívají mobil jako kancelář v mobilu a dokáží z mobilu vyřídit vše potřebné pro jejich práci. Leonard mobil nazývá jako: „*kapesní počítač*“.

Nejčastěji je rodiči doma využíván mobil, ten slouží jako relax ve formě poslechu hudby (Pamela, Wendy) či hraní logických her (Madison). Naopak Derek, Leonard, Chloe, Lucy a Diana využívají jako relax televizi. Leonard sleduje televizi po práci, zbytek zmíněných až ve večerních časech. Lucy si u televize háčkuje.

Naopak Betty, Walter a Wendy televize jako taková nebaví. Betty jde radši na mobil, Walter má raději online databázi filmů a seriálů a Wendy zmiňuje, že sama neví, jak online databázi nastavit, takže si televizi raději nepustí. Zajímavostí je také zmínit, že Diana a Derek mají televizi puštěnou neustále co jsou doma a vnímají to jako kulisu.

Wendy, Madison a Derek zmiňují, že jsou odpůrci technologií. Wendy sebe označuje za „*zpátečníka, který by nejradši žil v 19. století*.” Wendy společně s Derekem byly k přechodu na novější technologie donuceni bankou, kdy si museli pro další fungování zařídit mobilní bankovníctví. Derekovi původní tlačítkový telefon vyhovoval a Wendy měla sice starší dotykový mobil, který ji ale dle jejich slov naprosto stačil. Madison zmiňuje, že jsou jí nové technologie doporučovány doma od manžela a dětí.

Naopak jako výhodu přístupu k mobilnímu bankovníctví zmiňuje Walter, Diana, Pamela, Patrick a Michael. Michael využívá i další finanční aplikace pro rodinný rozpočet. Jako výhodu mobilního telefonu zmiňují Chloe a Lucy možnost využití map v mobilním telefonu na cestování a výlety. Betty dodává, že využívá e-recept, díky kterému má k dispozici potřebné léky, aniž by musela k doktorovi.

Betty také zmiňuje, že mobil již nijak neodděluje a je to pro ni druhá, respektive třetí ruka. Podle Waltera je technologie nezbytnou součástí dnešního života, počítače jsou všude, ale podle něj je to na úkor zrychlené a hektické doby. Freya k tomu dodává a varuje, že bez technologií již nejde pracovat a že kdyby nebyly: „*celý svět se zborťí jako domeček z karet*“.

Postoje k technologiím se různí. Na jedné straně Michael a Lucy zmiňují, že vidí pozitivní přínos nových technologií. Lucy zmiňuje obrovský posun ve výzkumu a zdravotnictví. Michael dodává, že ho baví, kam se technologie posunula a jakým způsobem se vyvíjí umělá inteligence.

Patrick je názorově na opačné straně a zdůrazňuje, že je dobře, že jde vývoj dopředu, ale na rozdíl od Michaela se umělé inteligence obává a považuje ji za: „*nepřátelský organismus*“, kdy lidi nevědí, co dokáže, přesto se dále vyvíjí a může to dojít až za hranu, kterou označuje jako „*zkáza*“. Trevor má svůj názor podobný jako Patrick, ke kterému dodává: „*umělá inteligence nás jednou sežere, robot nepotřebuje jíst, spát, není nemocnej a furt pracuje,*“ podle něj to bude mít výrazný dopad na pracovní pozice lidí, kdy tento dopad je možné pozorovat již dnes.

2.1.3 Shody a rozdíly

V tématu technologií se rodiče (Trevor, Madison, Pamela, Chloe, Diana, Michael a Walter) shodují s dětmi (Thor, Marie, William, Walker, Parker a Layla) v tom, že díky technologiím mají k dispozici informace. Informace každý vnímá trochu jinak. U dětí jsou to informace, když potřebují něco zjistit, častokrát je zmiňují v souvislosti se školou. U zmíněných rodičů je to potom vnímáno více zešíroka.

Madison (r) zmiňuje informace v kontextu, že jich je všude mnoho a děti mají problém se v tom množství zorientovat. Michael (r) přidává, že díky informacím se člověk může v něčem zdokonalovat a taky, že informace akcelerují pokrok a sdílení informací. To zmiňuje i Diana (r), tedy lepší dostupnost informací. Chloe (r) bere informace jako zprávy, díky kterým je v obraze. Pamela (r) naopak informace využije při hledání pracovního postupu.

Obě skupiny předchozí mobil nazývají pojmy jako jsou: „*tlačítkový, klasickéj, tlačítkáč, cihlička*“ atd. Často mají také předchozí generaci mobilních telefonů spojenou se značkou Nokia. Za rozdíl lze určitě považovat první setkání s technologiemi či samotný způsob využívání technologií. Michael (r) svůj první dotykový mobil měl před 13 lety a potvrzuje tak to, že se o technologie zajímá a je jejich nadšeným fanouškem. Naopak Madison (r), která se zmiňovala, že je spíš proti technologiím má mobil s dotykovou obrazovkou pouze 7 let. Teresa (r) ho má 12 let.

Nejčastěji se rodiče s chytrými mobily setkali před 10 lety (Trevor, Walter, Patrick, Betty, Diana, Chloe). Pamela (r) a Freya (r) mají chytrý mobil 6 let a Wendy (r) s Lucy (r) pouze 5. Derek (r) má chytrý mobil 3 roky, což koresponduje s jeho vyjádřením o donucení nákupu kvůli mobilnímu bankovníctví, o kterém tu již byla zmínka dříve.

Využití technologií u rodičů je ve většině případů odlišné od dětí. Někteří rodiče (Chloe, Patrick, Walter, Lucy, Trevor, Leonard a Teresa) využívají mobilní telefon dle slov Chloe (r): „*postaru*“, to znamená primárně na telefonování a posílání SMS. Madison hraje kvízové a antistresové hry. Wendy (r) a Pamela (r) poslouchají písničky. Derek (r) i Freya (r) využívá WhatsApp, případně Messenger pro komunikaci s rodinou.

Zajímavostí je zmínit Michaela (r), který mobil, počítač a další technologie využívá pro tvorbu hudby a různé její úpravě a mixu. Můžeme vidět, že Michael (r) svým hudebním a technologickým nadšením ovlivňuje svého syna Marka (d), který také pomocí technologií skládá hudbu a má k dispozici nespočet technických vymožeností, se kterými se může zabavit.

2.2 Škola

Škola patří k časově nejnáročnější položce v životě každého dítěte a dospívajícího. Na základní škole s postupem do vyšších tříd přibývá také vyučovaných hodin a na střední škole se potom tento objem navýší ještě víc a přidá se k němu také větší množství učiva, které se je potřeba učit doma.

Ke škole také neodmyslitelně patří technologie a již zde bylo zmíněno, že škola každému poskytuje zkušenost a má předměty zaměřené na digitální kompetenci a počítačovou gramotnost.

Pojďme se společně podívat, jak přistupují zkoumané děti ke studiu, co využívají za technologie a jak ve škole v kooperaci s technologiemi fungují.

2.2.1 Děti

Všechny děti kromě Thora využívají pro studium program Microsoft Teams, kdy tento program je zdarma a za doby koronaviru sloužil jako hlavní program pro online výuku. Dnes je stále využíván a učitelé zde nahrávají pro studenty úkoly,

a naopak žáci zde nahrávají své prezentace či referáty. Na škole Thora využívají učitelé software od společnosti Google, konkrétně Google Classroom, který funguje na podobném principu jako MS Teams.

Mezi další zmíněné softwarové pomocníky, které děti využívají patří balíček MS Office, kde mají největší zastoupení Word a PowerPoint (Bryan, Maria, Franklin, Timothy a Luca). Za zmínku stojí také Bakaláři, které zmiňuje ve spojitosti se školou Dory a Luca. Timothy tyto softwary doplňuje i o PhotoMath, který je mu pomocníkem při matematických výpočtech.

V otázce, zdali děti dřív dělají úkoly, hrají hry nebo jsou na mobilu už taková shoda nepanovala. Dřív úkoly dělají pouze 4 děti (Charles, Bryan, Maria a Layla), kdy Layla dodává, že udělá dřív úkoly, aby měla pak od školy pokoj. Charles naopak začne úkoly, ale spěchá, aby mohl jít co nejdříve hrát. Maria úkoly upřednostňuje před mobilem v případě, že jich je hodně a dále se mluví o tom, že škola je náplní jejího života.

Hraní, nebo pobyt na mobilu před úkoly upřednostňuje většina dětí (Parker, Walker, William, Dory, Franklin, Timothy a Thor). Thor a Dory se odvolává na potřebný odpočinek, který je nutností před samotnou prací na úkolech. Walker úkoly dělá až večer a Franklinovi se toto řešení zdá dobré. Mark je někde mezi, kdy říká: *„vždycky si musím promyslet, jestli si stihnu zahrát anebo musím jít rovnou na úkoly.“*

Pojďme se nyní také zaměřit na to, jestli děti v případě, že úkol dělají, tak se na něj soustředí anebo mají podobnou tendenci jako Charles. Tedy, že to chtějí mít co nejrychleji za sebou a zamířit zpět k zařízením. Tuto tendenci potvrzuje Walker a Timothy, kteří klidně úkol odfláknou, aby mohli jít hrát. Dory dokonce klidně odevzdá i úkol, o kterém ví, že je špatně, pokud ví, že poté půjde na mobil.

Bryan, Parker, Mark, William a Timothy se zmiňovali o tom, že mají používání mobilu ve škole zakázané, a to i o přestávkách. Bryan na základě toho mobil do školy ani nenosí. Mark podotýká, že díky tomu to všechny nutí ke vzájemné komunikaci a hrají spolu ping pong místo koukání do mobilu. William ale toto vnímá jako neférové a štvě ho to.

Naopak Dory, Walker, Thor a Luca mobily využívají i ve škole. Walker hraje o přestávkách se spolužáky na školní Wi-Fi hry. Thor s Lucou využívají mobil

dokonce i v hodinách, kde jsou na sociálních sítích. Dalo by se to přisuzovat jejich věkovému odstupu od ostatních a taky výrazně se projevujícím aspektům spojeným s dospíváním a prvky rebelie.

Timothy a Thor se shodují, že mobil je ruší při učení a nedokáží se naplno soustředit. Proto mobil odkládají, někdy dobrovolně a někdy na popud rodičů.

2.2.2 Rodiče

Rodiče v tématu školy zajímají také určité stanovisko a názor. Obecně již rodiče přijmuli fakt, že kvůli online výuce učitelé začali dostupné online technologie využívat i když se samotná výuka vrátila do normálu. Patrick (r) zmiňuje, že jeho syn Parker (d) využívá sdílený notebook v obývacím pokoji právě na školu a přípravu různých referátů a úkolů.

Lucy se také v souvislosti se školou a jejími dětmi zmiňuje o tom, že jim chodí zadání úkolů přes počítač. Madison toto porovnává i z pohledu svých studijních let, a tedy že dřív museli do knihovny pro vytvoření referátu, ale že dnes je vše na internetu anebo dokonce, že to za ně napíše robot.

Teresa zmiňuje Bakaláře, do kterých jim učitelky dávají úkoly a oni se z toho poté učí. Nelíbí se jí to a byla radši, když se učily ze sešitu. Podle ní je škola celá v telefonu, a dokonce si tam děti hledají i povinnou četbu. Také podotýká, že díky mobilu si navzájem posílají školu, pokud je někdo nemocný a zrovna chybí.

2.2.3 Shody a rozdíly

V rámci porovnání rodičů a dětí v oblasti školy zde z výzkumu vyplývá, že rodiče mají vliv i přehled o školních aktivitách a výsledcích. K případným změnám ve školních výsledcích se dostaneme později. V otázce školy Patrick (r) udává, že Parker (d) používá Teams, a to také na komunikaci se spolužáky a přípravu úkolů do školy, což jak už víme od Parkera (d) je pravda.

Ukazuje se také to, že je pravda, co zmiňovali Timothy (d) a Thor (d). Tedy, že Teresa (r) bere dětem mobil ve chvíli, kdy se mají učit, protože to dle jejích slov děti rozptyluje a díky tomu, že u sebe nemají mobil se dokáží lépe soustředit. Dalo by se zde tedy mluvit i o formě limitu, který si děti buď dávají sami anebo jsou zapotřebí rodiče.

2.3 Hry

Počítačové, mobilní i konzolové hry jsou dnes již běžnou součástí života většiny dětí. Jak z výzkumu vyplývá a jak bylo zmíněno, děti hrají hry na mobilu, počítači či na již zmíněné konzoli. Her je nepřeberné množství (viz kapitolu [6.3](#)), ale pojďme se podívat, jaké hry hrají zkoumané děti a co za typ her hrají nejraději. Také si rozebereme, co děti vidí za hlavní přínos her.

2.3.1 Děti

V otázce hraní her se děti ve výzkumu dělí na několik skupin. První z nich hraje hry pouze na mobilu (Timothy, Layla a Luca), druhá skupina poté hraje hry na počítači (notebooku) v kombinaci s mobilem, případně konzolí (Charles, Parker, Mark, William, Maria a Franklin).

Třetí skupina jsou pak vyhranění hráči, kteří hrají pouze na počítači, či notebooku a mobilní hry je nebaví (Bryan a Dory), z důvodu menšího displeje a také rozdílné ovladatelnosti. Ze stejného důvodu Timothy raději hraje na počítači. Franklin také raději hraje na počítači, jelikož jsou zde dle jeho slov „lepší hry“.

Walker má pouze konzoli a k tomu hraje na mobilu. Thor hry nehraje vůbec, vzhledem ke svému věku se již věnuje jiným aktivitám a místo, které zbylo po hrách, vyplnil pobytem na sociálních sítích, případně časem s přítelkyní.

Z pohledu konkrétních her mezi nejhranější počítačové hry patří League of Legends (Bryan, Mark, William), s tím souvisí i jeho mobilní verze (WildRift), kterou hraje Luca. Dále se Luca zmínil, že společně se jeho sestrou Laylou hrají speciální hru přímo uvnitř samotné hry League of Legends, kdy Luca je na počítači a Layla hraje s ním z mobilu.

Mezi nejhranější hry určitě patří také Minecraft (Bryan, Mark, Franklin, a dříve i Timothy a Luca), který lze hrát na konzoli, mobilu i na počítači. Jako další počítačové hry děti jmenují Roblox, Fortnite, Valorant a GTA.

Na konzolích se paleta her výrazně rozrostla o hry se sportovní tematikou, jako je Rocket League (Charles) a FIFA (Parker). Jako další kousek sem patří hra, která je postavená na obtížném hraní a složitých výzvách s názvem Dark Souls (Mark), případně polská kultovní hra s otevřeným světem a magií Zaklínač III (Maria). Je to ukázkou také toho, že konzolové hry mají svoje kouzlo a výrazně se odlišují stylem hraní od klasických her na počítači či mobilu.

Zastoupení mobilních her je opět rozmanité. Walker a Franklin hrají nejčastěji akční RPG střílečku Brawl Stars, William a Parker šachy a Luca doplňuje žebříček mobilních her o strategickou fantasy hru Clash of Clans.

Nejoblíbenější žánry her jsou střílečky (Charles, Dory, Thor, Timothy), strategie (Parker, William, Layla, Mark) a akční (Franklin, Bryan). Nejradši děti hrají hru pro více hráčů. Pouze Maria a Thor mají radši hry pro jednoho hráče. Parker, William a Dory říkají, že hrát hry sám je „nuda“. Franklin a Layla to potvrzuje tím, že dle jejich slov „*raději hrajou s kámošema*“.

Jako přínos děti zmiňují zábavu (Bryan, Layla, Timothy, Luca), relaxaci a oddych (Parker, Walker, Mark). Dále pak radost (Bryan, Maria, Franklin). Parker, Mark a Timothy zmiňují, že se díky hraní her zlepšují v angličtině.

Zajímavostí je, že pro Thora je případné hraní odreagování a vypnutí hlavy, kdyžto Mark má nejradši hry, kde se musí přemýšlet. K otázce přínosu jsou i další odpovědi, konkrétně Charles popisuje, že ho baví, že se v dané hře zlepšuje. Na to navazují i myšlenky Bryana a Marka, které baví porovnání s jinými hráči.

2.3.2 Rodiče

Rodiče mají na videohry různé názory. Většina hry nikdy aktivně nehrála a mají problém porozumět tomu, co na nich jejich děti vidí (Derek, Chloe, Diana, Pamela, Wendy, Freya, Trevor, Leonard, Teresa a Lucy).

Druhá skupina jsou rodiče, kteří hry v minulosti hry hráli, a i díky tomu mají představu, co to může přinášet jejich dětem (Madison, Betty a Walter). Třetí skupina jsou současní hráči her, kam se za dospělé řadí Michael a Patrick. Michael hraje nepravidelně na konzoli moderní hry (Dark Souls, Days Gone) a Patrick hraje ve večerních časech, když děti spí na notebooku původní hry, které hrával před 30 lety jako dítě.

Z první skupiny ne-hráčů stojí za zmínku Lucy, která se smíchem zmiňuje, že měla na předchozím mobilu maximálně hru had. Diana v podobném duchu dodává, že hrála maximálně Solitaire. Wendy dále podotýká, že toho dřív tolik nebylo a že když zkoušela hrát, tak se vždy akorát vynervovala.

Tři rodiče (Wendy, Trevor a Derek) nezávisle na sobě uvedli, že za nich byla v dětství dostupná maximálně hra, kde vlk chytal vajíčka. Tuto hru Wendy hrála, když jela s rodiči na dovolenou, a naopak Derek si dobu, kdy tahle hra přišla pamatuje a upozorňuje na to, „že kdo tuto hru měl, byl na ní furt.“

Pojďme se nyní přesunout do skupiny rodičů, kteří již hry nehrají a podívat se na to, co je dříve bavilo. Betty se smíchem udává jako svoji nejoblíbenější hru Zoo, kde se starala o zvířátka, kterou hrála, když byl Bryan malý. Dnes Betty hraje na mobilu různé logické hry. Walter uvádí hry SimCity, Dunu a Transport Tycoon, kde se mu líbilo stavění vlastního města. Dnes nehraje, protože je tolik unaven z práce, kde celý den kouká do počítače, že si raději pustí rádio.

Michael společně s manželkou Madison hráli před 20 lety online RPG hru na styl Dračího doupěte (Dungeons and Dragons – DnD). Ve hře byli čeští hráči a společně se hlasovalo o nových členech. Hra byla hodně návyková a byla schopná člověka pohltit. Dnes hraje příběhové hry a má rád „souls hry,“ kde o něco jde a je tam prvek strachu a nepředvídatelnosti.

Zároveň zmiňuje, že hry jsou interaktivnější než dívání se na televizi a vždy chce, aby v hrách byly pro děti hádanky, učily se jazyky a byla to taková interaktivní kniha. Dále uvádí, že pokud to není dlouhodobě stejné hraní pořád dokola, tak to má pro člověka přínos.

Společným tématem pro rodiče hráče i ne-hráče jsou střílečky. Ty zmiňují 4 rodiče (Chloe, Walter, Patrick a Freya), kdy Walter zmiňuje, že se mu střílečky nelíbili (uvádí konkrétně Counter Strike), protože: „byly moc násilný“ a neviděl v tom smysl. Patrick uvádí podobnou myšlenku, a tedy že jeho posun herními žánry se zastavil právě při příchodu stříleček.

Naopak Chloe, která hry nikdy nehrála uvádí, že jí střílečky nepřijdou úplně normální, že sice se ve hře střílí postavičky, ale ty vypadají jako lidi a zvířata. Na vyšší úroveň toto posouvá Freya, která říká: „hraje přibližně střílečky, což se mi nelíbí, protože násilí budí jenom násilí.“

2.3.3 Shody a rozdíly

V rámci podobností z pohledu hraní her jsou zde prvky, které z výzkumu vyplývají. Konkrétně se zde jedná o to, že pokud rodiče patří do skupiny, která hry nehraje, tak přesto, že je jejich děti zvou ke společnému hraní, tak se k nim rodiče nepřidají. Může to být hned z několika důvodů.

Prvním z nich a nejčastějším je, že je hraní jako takové neoslovalo, nebaví a hry nehrají (Chloe, Freya, Pamela, Lucy, Leonard, Teresa, Trevor, Derek a Diana). Druhým důvodem je, že jsou po práci unaveni a již nemají energii na to hrát hry (Walter). Třetí případ je, že Patrick (r) hraje hry po večerech, když děti spí, a naopak jeho děti hrají, když on není doma.

Také se objevují situace, kdy děti prosí a volají jejich rodiče, aby se šli podívat, co zrovna hrají a dívali se. Častou reakcí z výpovědí rodičů je, že pro ně to jsou panáčky a postavičky „*co se tam mlátí*“ (Betty, Trevor).

U rodičů, kteří hry hráli, či případně stále hrají je zde častější hraní her s dětmi, ale opět záleží na situaci. Např. Walter (r) potvrzuje již zmíněnou únavu, kdy nemá náladu ani sílu si s dětmi zahrát, protože má unavené oči z práce, ale vzápětí dodává, že se občas kouká, jak hraje mladší syn Walker (d) akční hru GTA.

Michael (r) je pro svou rodinu inspirací i z pohledu her. Jeho děti Mark (d) a Marie (d) hrají hry, které hrál on sám, či je na konzoli pořídil. Dokonce podle Madison (r) Michael (r) kontroluje to, jestli jsou dané hry pro jejich děti vhodné.

Michael (r) a Madison (r) dále zmiňují, že hrají na PlayStationu i rodinné hry, kdy se každý člen rodiny připojí přes mobilní telefon a hrají společně rodinné a kvízové hry. Michael (r) se Markem (d) řeší hry a Mark (d) chce, aby se na něj koukal. Michael (r) pokračuje tím, že se dostali doma do fáze, kdy jeho syn Mark (d) hraje hry, které rozehrál sám Michael (r), ale proto, že Mark (d) má více času, tak se v nich dostává dál a příběh dané hry mu „*spoiluje*“.

2.4 Kamarádi

Kamarádi jsou nepochybně jednou z hlavních skupin, se kterými se děti setkávají a tráví společně čas. Výzkum se zaměřil primárně na to, co spolu děti nejčastěji dělají, jakou roli v tom hrají technologie a zdali hraní her či pobyt na technologiích má nějaký vliv na jejich kamarádství.

Dnes je díky technologiím možné být v kontaktu s kamarády i online, a to buď přes sociální sítě, či různé videohovory případně chatovací aplikace. Otázkou je, jak děti vnímají komunikaci online a zdali mezi své kamarády řadí i děti, které poznali na internetu, ale osobně je neznají.

2.4.1 Děti

Škola je pro všechny děti generátorem nových vztahů, známostí a konexí. Je to místo, kde se děti potkávají nejčastěji a jsou součástí určitého kolektivu, který se nijak zásadně nemění. Děti z výzkumu jsou toho důkazem, jelikož největší část jejich kamarádů je právě ze školy. Ke škole se pak nejčastěji přidávají kroužky a pro někoho tam patří i kamarádi z online prostředí, např. z Instagramu (Dory, William a Luca) nebo z her (Charles, Parker a Walker).

Nejčastější společnou aktivitou je hraní her, pobyt venku s kamarády a koníčky. Jako další aktivity Layla zmiňuje nakupování oblečení, nebo jít s kámoškami do města na jídlo. Luca přiznává, že s kamarády hry nehraje, protože oni hrají na počítači, což ho nebaví a nejde mu to. Podobnou zkušenost popisuje i Mark, který říká: *„dřív jsme se bavili o hrách, ale teďka už se to nějak nesvazuje, že nehrajeme vůbec vlastně stejný hry.“* Thor, který hry nehraje se k nejčastějším společným aktivitám odpovídá: *„prostě si jdeme sednou někde na pivo, pokecat, probrat nějaký věci, co se nám děje.“*

Zajímavým tématem a výstupem výzkumu je taky pohled dětí na kamarádství a počet jejich kamarádů. Zde se na základě stejné otázky děti dělí na dva tábory, kdy první skupina bere kamarády jako pravé (Layla, Luca a Thor), což by se dalo přiřadit životním zkušenostem spojeným s kamarádstvím.

Druhá skupina má kamarádů hodně, označuje je jako dobrý (Bryan, Parker, Mark) a fajn (Timothy). Dory společně s Walkerem mají dle jejich slov taky závislé kamarády. Walker tomu přisuzuje i to, že si s nimi více rozumí. Toto zdůrazňuje také

Timothy a zmiňuje se, že díky tomu, že jsou s kamarády podobně na mobilu, tak spolu můžou volat a být spolu. Naopak William poukazuje na to, že někteří jeho kamarádi jsou závislí na počítačích a nechodí ven, případně řeší hry i venku.

Luca uvádí jako příklad komunikace: „*občas si napíšeme, ale aby třeba zaútočil v Clashku jako by no jenom abys odehrál něco*“, kdyžto naopak Thor ve stejném věku uvádí, že má super kamarády a může se jim s čímkoliv svěřit. Co se týče počtu kamarádů tak rekordmany jsou Bryan a Franklin, kteří jich dle jejich slov mají 20-30. U obou se ale zároveň objevuje jev, že je obtížné tyto kamarády dostat ven, na nějakou jinou aktivitu, než hraní her či komunikaci na sociálních sítích.

Bryan toto komentuje: „*Bud' nemaj sociální sítě, že se s nima nemůžu domluvit na ven třeba. Nebo, ty, co už je maj, a chci se domluvit na ven, tak prostě nejdou, že jo. Bud' se jim nechce, nemůžou anebo jsou někde na dovolený.*“ Franklin k tomu dodává, že má strach, že když nebude dlouho online, tak by mohl přijít o 1-2 kamarády. Toto potvrzuje i Mark, který se zmiňuje, že má kamarády, kteří vyžadují, aby ostatní byli online.

V otázce online kamarádů to je v rámci výzkumu velice komplikované téma k uchopení. Jedná se o to, že každé dítě má kontakt se svými kamarády jak na osobní bázi, tak samozřejmě také přes internet. V tomto ohledu jsou zde děti, které nemají další kamarády, které by měli pouze online a osobně by neznaly (Mark, Maria, William, Layla, Timothy a Thor).

Dále je zde skupina dětí, která má online kamarády, ale dává si pozor, co jim říká a vnímá rozdíl v rámci vztahu s reálnými kamarády a kamarády online (Parker, Bryan, Walker). Další skupina zde žádný rozdíl nevnímá, a dokonce by se moc rádi potkali s online kamarády i osobně (Charles, Dory a Luca).

Pro Charlese je to jeden online kamarád, který je ale z druhé strany republiky a volají si tak přes videohovor. Luca naopak zmiňuje, že má i slovenské kamarády, se kterými je v kontaktu online a osobní setkání zde ani jedna strana neplánuje. Dory dokonce říká: „*my chceme právě s mým nejlepším kámošem jít v létě ven právě no uvidím ho jako poprvé*“ a na otázku kde se poznali odpovídá s úsměvem: „*na Instagramu.*“

2.4.2 Shody a rozdíly

V otázce kamarádství a rozdílných pohledů rodičů a dětí se z výzkumu objevují rozporuplné pohledy. Útlum v aktivitě venku potvrzují všichni rodiče. Betty (r) potvrzuje slova Bryana (d) a říká: *„Zazvoní na já nevím 6 kamarádů a nikdo ven nejde, no to mě štve jo, protože když už teda jako máš to dítě, který jako chce jít ven v dnešní době, tak on se nikdo nepřidá.“* V souvislosti s aktivitou venku Wendy (r) s povzdechem dodává: *„tak to nejhorší, co můžete v dnešní době říct dítěti je běž ven, takže to už to vidím, jak jako začne: ‚co tam jako budu dělat?‘ a jak je naštvanéj votrávenej znuďenej napnutej.“*

Chloe (r) podotýká, že její syn Charles (d) hry využívá společně s hraním i ke komunikaci s kamarády. Což právě i Charles (d) zmiňuje a v rozhovoru uvádí, že když ví, že kamarádi mají delší rozvrh, tak ani s úkoly nespěchá, protože si chce zahrát s nimi.

2.5 Online vs. off-line svět

Otázka online a off-line světa má velmi podobný kontext jako pohled na kamarádství. V dnešním světě se pro děti tolik věcí přesunulo do online prostoru, že je otázkou, zdali ho děti vůbec nějak odlišují od off-line (reálného) světa. Můžeme začít školou, dále komunikací s rodiči a kamarády, je zde možnost podívat se v kolik jim jede dopravní spoj či si případně cokoli najít na všemocném internetu. Jestli a případně jaké děti vnímají rozdíly a jakými pravidly se řídí v online a off-line světě rozkrývají následující kapitoly.

2.5.1 Děti

V rámci výzkumu byly děti dotazovány na několik otázek směřovaných právě k vnímání online a off-line světa a případných jejich odlišností. Jako první se pojďme podívat jaké děti pozorují změny v rámci těchto dvou světů na sobě. Většina dětí se shoduje, že je při online komunikaci hlasitější a jako příklad uvádí hraní her s kamarády (Charles, Bryan, Parker, Walker, William, Dory, Franklin, Layla, Timothy a Luca).

Timothy a Bryan také zmiňují, že když nejsou doma samy, tak tolik hlasití nejsou. Luca dodává, že při hraní má sluchátka s hudbou, takže si někdy i „zařve“.

Walker k tomu přiznává, že někdy i bouchne do stolu. Charles a Mark se při hraní online více soustředí, a proto jsou i situace, kdy vůbec nemluví. Parker také uvádí, že v online prostředí mluví méně sprostě, protože se bojí případného banu.

Mark má taky takové pravidlo, ale platí pro něj i pro svět off-line, tedy nenadávat. Walker má toto úplně obráceně a v realitě je naopak méně sprostý. William z důvodu hraní her, konkrétně League of Legends na sobě začal pocíťovat, že je více vulgární a rychleji se naštve. Mark v sobě naopak naštvanost drží a je otázkou, kde si ji vybíjí.

V případech porovnání se objevovali pozitivní výstupy na stranu off-line světa, kdy Charles, Mark a Maria zmiňují, že mohou člověka reálně vidět a také mu lépe porozumět. Maria k tomu dodává: „*přes ten mobil to nepoznám úplně jaká jako třeba ta zpráva měla tón,*“ a obecně zdůrazňuje, že má raději komunikaci face-to-face. Naopak pro Laylu je jednodušší a příjemnější komunikovat přes sociální síť. Obě (Maria i Layla) se shodují v tom, že v online světě si člověk může připravit a promyslet, co napíše nebo odpoví. Thor to moc hezky shrnuje: „*Nenapišeš si to, co si řekneš.*“

Ohledně dalších rozdílů za zmínku stojí Parker, který přináší téma anonymity, kdy říká: „*v tom online světě můžeš být třeba jako anonymní a napsat jako něco jako něco třeba sprostějšího, ale nikdo neví, kdo to vlastně byl,*“ a pokračuje „*nevím, co si mám myslet. Když to tam někdo napíše, tak bych snad měl vědět, kdo to je.*“ Anonymitu zmiňuje Bryan, Walker i William, kteří upozorňují na to, že si ostatní dovolí online víc, protože to není: „*z očí do očí*“.

Velice zajímavou interpretaci k porozumění chápání dětských rozdílů v online a off-line světě použil Timothy, který říká: „*Hraju reálnou hru život, že jo prostě žiju,*“ a zdůrazňuje, že ho reálný svět baví mnohem víc. Franklin na otázku rozdílnosti těchto světů říká: „*jsou to dva jiný světy, že jo to nemůžeš srovnávat*“ a dál pokračuje: „*Nejsou tady žádný nereálný postavy. Není tady žádná magie v off-line světě.*“

Ohledně pravidel v online a off-line světě se spousta dětí ztrácelo a nevěděly, co mají odpovědět. Mě osobně pobavila odpověď Lucy, který na otázku, jakými se řídí pravidly v online světě odpovídá: „*Nic mě nenapadá, čím bych se měl řídit, prostě hraju a dělám si co chci.*“ čímž ukazuje svoji náklonost k hraní a také prvek autonomie, který k jeho věku pochopitelně patří.

2.5.2 Shody a rozdíly

Rodiče se i díky svým zkušenostem na online svět dívají jinak než jejich děti a uvědomují si i rizika, které zde mohou být. Např. Pamela (r) zmiňuje, že Parker (d) pochytil sprosté výrazy od Youtuberů, kteří mluví ve videích sprostě, což se jí nelíbí. Patrick (r) svého syna (Parker) upozorňuje, že na internetu může narazit na někoho nepříjemného a také aby nikde nedával svoje údaje. Lucy (r) k údajům zmiňuje: „*Poučila jsem je, že třeba bankovní údaje, že to jako nemají dávat, že o penězích se nemají s nikým bavit, že se nemají fotit a dávat si tam svoje fotky na to.*“

Diana (r) svoji dceru Dory (d) varuje, ať neposílá „*tohle a tamto*“ a nepíše s nikým cizím. Což je k zamyšlení poté, co Dory (d) uvedla, že její nejlepší kamarád je z Instagramu a nikdy se osobně neviděli. Derek (r) dál Dory (d) upozorňuje na digitální stopu a říká: „*to, co je jednou napsané je zneužitelné, to nesmažeš, dá se to celý zneužít.*“ a říká jí, ať tam „*nedává kraviny*“, protože si to může každý přečíst a někomu to ukázat.

Chloe (r) syna (Charles) upozornila na falešné profily na sociálních sítích a sama se pozastavuje nad tím, že má problém poznat takový profil ona jako dospělá, natož pak aby to odhalilo dítě. Wendy (r) přidává ještě rozdíl v dostupnosti informací a jejich nadměrnému množství, které musí člověk filtrovat a dívat se na něj kriticky, což je opět složité už i pro dospělé, natož pro děti. Podle Waltera (r) by děti samy měli vědět, co je dobře a co ne.

Pro porovnání je důležité říct, že rodiče mají tendenci dětem předávat své zkušenosti a varovat je před případnými riziky, což je určitě dobrá zpráva. Na druhou stranu je na posouzení čtenářů, jestli to má nebo nemá svůj efekt, když vezmeme v potaz, kolik dětí má online kamarády a někteří je dokonce berou úplně stejně jako své kamarády z reálného světa a mezi online a off-line světem rozdíl nevidí.

2.6 Závislost

Téma závislosti lze brát jako jedno z nejtěžejnějších témat samotného výzkumu. Jelikož kvantifikovat a přesně měřit závislost je velmi náročné, výzkum se více zaměřoval na to, jak děti technologie vnímají, jestli sami naplňují nějaké znaky závislosti a také jaké mají o závislostech povědomí. Pojd'me se tedy společně podívat na to jak děti a rodiče celé téma závislosti vnímají.

2.6.1 Děti

Nejdříve se zaměříme na samotné prvky a znaky závislosti. Pro Charlese je hlavní náplní života konzole a mobil a myslí na hry, když se zrovna nudí, nebo je venku a má vybitý mobil. Parkera jako svoji hlavní náplň života označuje mobil a těší se na něj již po cestě ze školy, protože jak již víme, ve škole ho používat nesmí. Zajímavé je, že Franklin s Lucou nehovoří přímo o náplni života, ale nazývají to koníčkem, kdy Luca zdůrazňuje, že hraje, protože chce, ne protože by musel, to samé říká i Franklin.

Thor mobil považuje za jednu z náplní jeho života, ke kterým dodává kamarády a sport. Thor také konstatuje, že mobil mu dává: „*všechno a nic zároveň.*“ Pro Williama a Dory jsou hlavní náplní také kamarádi. Pro Dory to je navíc rodina a pro Williama sport, konkrétně plavání.

V další fázi se pojd'me podívat na fenomén, který možná rodiče už slyšeli a tedy, že online hry se dle slov dětí „*nedají vypnout.*“ Na internetu dokonce kolují vtipné obrázky, které zmiňují, že ve chvíli, kdy zapnete nějakou online hru, rodiče vás začnou volat k obědu či večeři, či vás budou velmi urgentně potřebovat.

Pohled na vypnutí hry, když jsou děti zrovna online přibližuje Parker, který říká: „*Tak to je hodně těžký ji vypnout, když hraješ přes internet online s více hráčema,*“ a na otázku proč tomu tak je pokračuje: „*no, že ty hráče prostě nechceš zklamat, že prostě za tebe bude hrát nějaký bot třeba.*“ Parker jako bota označuje umělou inteligenci, která nahradí váš charakter a hraje za vás v případě, že se ze hry odpojíte.

Walker považuje vypnutí online hry také za problém a William dokonce dodává, že online hru vypnout nejde a zmiňuje zde „ban“ (postih), který by přišel,

pokud by se odpojil. Mark říká: „lolko je nepříjemný vypnout“ a dodává to samé co William, tedy že by dostal ban.

Bryan má podobný pohled a také je pro něj těžké vypnout hru, ale pouze v případech, kdy na tom záleží. O které jde případy? Dle jeho slov jsou to např. online turnaje v již několikrát zmíněné hře League of Legends. Dory nerada vypíná hru, pokud již v ní má „*dobrej level*“ a je potom naštvaná. Souvislost s vypnutím má také ukončení hraní ve chvíli, kdy si řeknu.

V rámci výzkumu se zde objevují dvě logické varianty a tedy situace, kdy děti hru ukončí a nemají s tím problém (Charles, Mark, Layla, Luca, Walker, William, Timothy, Thor) a naopak děti, kterým ukončení dělá problémy (Bryan, Parker, Maria, Dory, Franklin). Franklin s Bryanem se shodují, že když je hra baví „*zapnou další*“ čímž oba referují na další hru v League of Legends. Oba také dodávají, že se kvůli tomu často dostávají do časového skluzu, Bryan zmiňuje, že se hra „*protáhne*“ a Franklin zase, že si „*nepohlídá čas*“.

Maria často lituje kdy pokračuje ve hraní, protože potom nestíhá. Dory dále zmiňuje, že je mobil „*silnější*“ a dodává: „*když jako nechci, prostě třeba když spěchám na autobus, to se mi taky stává často, prostě vím, že ho musím položit, no prostě ho nepoložím a pak nestíhám.*“

Z výzkumu dále vyplynulo, že některé děti i sami sebe již označují za závislé (Walker, Dory, Thor a Charles). Dory dokonce dodává, že jsou závislí všichni její kamarádi a že ani už nechodí ven a „*zlenivěli*“. Dory, Thor i Charles od rodičů slýchávají, že jsou závislí, což má také svůj podíl na tom, že se takto děti označují. Naopak Maria doufá, že závislost nemá, protože se strachuje dopadů, které se k závislostem pojí.

Dále je z výzkumu patrné, že některé děti zařízení využívají jako místo, kam můžou utéct od svých problémů, kterými jsou nejčastěji špatné známky ve škole (Charles, Maria, Dory), únik domácím pracím (Parker) nebo případně pro uklidnění, kde Franklin říká: „*Tak můžu bejt vynervovanej, když se s někým pohádám ve škole nebo doma, tak k tomu sednu jenom, abych se prostě uklidnil.*“ Layla dodává velmi důležitou poznámku a tedy, že na mobil také chodí kvůli špatné náladě, ale častokrát „*jde špatné i z mobilu*“.

Co se týče náklonosti k jednotlivým technologiím a taky tzv. bažení, tak Charles prozrazuje že se na hry těší každý den, Walker na PlayStation myslí poslední dvě přestávky ve škole. Dory na mobil myslí také, když je ve škole. Franklin konstatuje, že občas jsou i situace, kdy je počítač silnější než on a polovinu času, co není u počítače na něj myslí a cítí vnitřní neklid, když na něm nemůže být.

Timothy dokonce poznamenává, že by to nevydržel, kdyby si nevzal mobil. Dory podotýká něco velmi podobného, a tedy že sama od sebe nedokáže položit mobil, protože jí to „*táhne*.“ Podle Layly jsou si díky mobilu blíží s kamarády, William zase vidí rychlé napojení a podle něj zde odpadá nutnost chodit ven.

Thor je na mobilu při jídle a bere si ho s sebou i na záchod, což podle něj není normální. Dál pozoruje vliv mobilního telefonu na jeho soustředění, konkrétně se dokáže soustředit pouze půl hodiny a poté se musí jít podívat, jestli mu někdo nenapsal. Thor by dle svých slov chtěl omezit mobilní telefon u jídla, ale na záchod s ním bude asi chodit furt.

Parker má naopak strachy, že když nebude každý den online, mohl by přijít o důležité informace do školy, o které Parker v rámci rozhovoru mluví nejvíce. Timothy s Markem jsou oba na mobilu před spaním a také po probuzení, a už to berou jako automatickou věc.

Zařízení mají vliv i na dětský spánek, kvůli hraní her totiž chodí děti pozdě spát. Prvním z důvodů je, že dohrávají online hru a čas jim hrozně rychle uteče (Charles, Parker, William). V druhém případě se Franklin zmiňuje, že půl hodiny neuškodí a nevidí v tom zásadní problém. Opět zde můžeme pozorovat známky autonomie a snahy o vlastní pravidla. Dory naopak chodí spát podle toho, jak hodně má nabitý mobil, čemuž se při vyslovení sama s úsměvem tiše směje.

Výzkum se také zabýval myšlenkou, kterou vyřklo několik respondentů, a to ať už z řad dětí či rodičů. Jedná se o to, zdali dávají, a případně proč přednost zařízením před svými blízkými, které jsou ve výzkumu upřesněni jako rodina či kamarádi. Většina dětí přednost zařízením před svými rodiči a kamarády nedává (Bryan, Mark, Maria, Dory, Walker, Timothy, Layla a Luca), ale naopak druhá skupina zařízení upřednostňuje (Charles, Parker, Franklin, William).

Charles zmiňuje, že jde radši na konzoli než za rodiči, protože je to pro něj větší zábava. Dost podobně to má Parker, který k zábavě přidává ještě větší atraktivitu. William to trochu smutně komentuje: *„Když přijdu ze školy, že jo, tak jdu na lolko místo toho, abych šel za rodičema, že jo si popovídat, což je takový blbý.“*

Franklin by tento stav chtěl změnit, ale nic pro to sám dle jeho slov nedělá a dodává: *„způsob toho provedení nechávám na ostatních,“* čímž svoji myšlenku o změně úplně nepodporuje. Thor upřednostňuje chatování s kamarády na sociálních sítích a v situacích kdy po něm rodiče něco chtějí reaguje s úsměvem takto: *„Prostě to dopíšu a pak to jdu udělat. Což je jako nějaká ta minutka teda, ale budou prostě muset počkat rodiče, když to řeknu blbě.“*

V případě informací o závislostech se nejvíce ve výzkumu objevovala škola (Parker, Mark, Maria, William, Layla, Dory a Timothy), kde ale je potřeba říct děti neprobírali závislosti na internetu, počítačích či sociálních sítích, ale věnovaly se buďto závislostem na drogách (Mark, Maria, William, Parker a Dory), kyberšikaně (Timothy) anebo bezpečnému chování na internetu (Layla).

Ani jedno rozhodně není špatně, jen je škoda, že se děti ve škole také nedozvědí o závislostech na zařízeních, se kterými jsou ve styku každý den a obklopují každého z nás ať chceme, nebo ne. Podle Lucy jsou závislosti spíš na sociálních sítích než na hraní her, což je otázkou, proč toto zmiňuje ve chvíli, kdy on sám dle jeho slov hraje *„všechn volnej čas.“*

Nejčastěji od dětí zaznívají dopady spojené se zdravím (Bryan, Walker, Franklin, Layla a Luca) a socializací (Parker, Charles, Layla a Luca). Walker, Franklin, Layla a Luca zmiňují oči a záda jako postihnuté oblasti v důsledku závislosti. William, Mark a Franklin se shodují, že dalším dopadem je ztráta času, kterou závislý stráví na zařízeních. Dory popisuje osobní zkušenost, a mluví o agresivitě, kdy na ni její spolužák ve chvíli, kdy mu sáhla na mobil agresivně vystartoval. Sama ale dodává, že je také agresivní a dokonce prý *„tříska věcma,“* když jí někdo vezme mobil.

Dále je zde zmíněn úbytek pohybu (Walker, Layla, Parker a Bryan) a komunikace mezi lidmi (Charles, William, Layla a Luca). Marie, Charles a Timothy zmiňují, že závislí potom jen hrají a může to dojít tak daleko, že zapomínají jíst a pít, případně na základní hygienu. Franklin tuto závislost komentuje následovně: *„když se člověk stane závislej, tak se toho jen tak nepustí. A tak to je s každou drogou.“*

2.6.2 Rodiče

Pohled rodičů na závislosti byl také předmětem výzkumu a otázky se primárně týkali zkušeností rodičů, jejich postojů a také názorů na závislost na internetu, počítači či obecně na technologiích. Patrick závislost komentuje: *„Jsme v podstatě všichni tak jako závislí, že kdybysme v podstatě dostali befélem, tak teďka to nebudeš tejden používat tak jako z toho budem jako dost nešťastný jako nějak to samozřejmě přežijeme, ale bude to pro nás jako velkej mínus no.“*

Pamela jako závislost chápe stav, kdy lidi zapomínají na svoji rodinu, blízké a nechodí mezi lidi, podle ní je to „smutný.“ Jako další dopad označuje agresivitu a špatný vliv na vývoj. Podle Chloe je rizikem závislosti to, že tomu propadávají mladší a mladší, protože už předškolní děti mají mobily. Sama se obává, kam až to může zajít. Derek celé téma závislosti vidí velmi negativně a zmiňuje se, že děti jsou chytlavé a když se pro něco nadchnou, tak nevědí, kdy mají dost.

Toto potvrzuje i Walter, který říká, že kvůli tomu, že děti žijí převážnou část života s technologiemi již nedokáží rozlišit co je a není špatný a podle něj nemají „záklonku“. Dopady závislosti vidí v tom, že dítě přestane vnímat svět kolem sebe, uzavře se do sebe a můžou z toho být i školní problémy a zdůrazňuje, že je potřeba to podchytit a nedat tomu šanci.

Michael jako dopady nadměrného používání technologií vidí útlum a sníženou aktivitu, podle něj mají děti díky technologiím spoustu „jednoduchý zábavy.“ Také jsou nejhorší motivační faktory ve hrách, jako jsou různé úrovně a ligy, ve kterých se dá postupovat. Jakmile hraní děti propadnou, myslí jen a jen na to. Madison zmiňuje, že jsou děti unavenější a „vykoukanější“. Někdy se také stává, že jsou děti podrážděné ve chvíli, kdy musí končit online hru a dohadují se s ní.

Zdravotní dopady pak zmiňuje Trevor, kdy podotýká, že budou „úplně hloupě“ kvůli hraní nosit brýle a má to také vliv na dětské reakce. Zdravotní dopady vnímá i Freya, která k očím přidává problémy se zády. Dále pak zmiňuje úbytek představitivosti a podle ní to „blbne to mozek.“ Oči a záda zmiňuje i Leonard a Lucy. Patrick zmiňuje oči a také nebezpečí záření, kterému jsme všichni vystaveni a zmiňuje zejména wifi sítě, na jejichž dopady podle něj neexistují studie.

Jako alternativu, která by děti přiměla na zařízení úplně zapomenout se objevovala „super letní atmosféra“ (Madison), zajímavý výlet, který je nadchne (Pamela), kdy podle Madison se technologiím věnují méně, pouze o pauzách, či večer. Betty a Patrick dodávají jako alternativu společnou aktivitu, např. dovolenou. Pamela podotýká, že když se vrátí z výletu domů, tak to „zase jede,“ čímž má na mysli, že děti opět běží k zařízením.

Stejnou věc zmiňuje i Diana, která pozoruje, že je dcera nervózní ve chvíli, kdy se vrací z výletu a musí hnedka kouknout na mobil. Jako další možnosti rodiče uvádí sport (Derek, Walter), čtení a práce na zahradě (Trevor), mít partu dětí a nadchnout se společně pro něco (Chloe, Michael).

Jsou i rodiče, které alternativa nenapadá (Leonard a Diana), kdy oba společně zmiňují, že kdyby o nějaké věděli, tak už „v tom jedou.“ Lucy alternativy neřeší, protože syn je velký a dcera má koníčky. Freya dokonce říká: „*Já si myslím, že to je tak silný, že neexistuje nic. Já nevím, co by to muselo být, aby to bylo prostě lepší než ta placka, kde se něco hýbe, že jo?*“ a připouští, že by to mohla být již zmíněná dovolená.

2.6.3 Shody a rozdíly

Samotné porovnání pohledu rodičů a dětí na závislosti lze také jistě považovat za hlavní oblast výzkumu. Pojdme společně rozklíčovat jednotlivé názory a souvislosti mezi pohledy dětí a rodičů. Walter (r) přichází s nejčastějšími hláškami, které od dětí slyší a sice: „*nemůžu, nemůžu, jsem na onlinu připojenej,*“ což se podle něj stává hlavně u oběda a mají s tím problém oba jak Walker (d) tak William (d).

Končí to vypnutím wifi, děti vybíhají a ptají se: „*Co se děje? Nejde to!*“ Toto ho štvě a snaží se to pochopit i s ohledem na to, že mu děti říkají, že dostanou ban, ale nemůže to trvat moc dlouho, podle něj maximálně 2 až 3 minuty.

Wendy (r) toto potvrzuje a má problém děti dostat od zařízení a opakuje se to několikrát za večer. Walter (r) ještě připomíná, že Walker (d) má problém s tím přestat hrát a dost často se vzteká. Proto také Wendy říká: *„No on je takovej jako náchylnej do toho spadnout a nechat se vtáhnout, tak musí mít kroužek. Prostě musí mít i další zábavu, která by ho ho od toho nějak jako odváděla. A kdyby tohle neměl, tak je na tom vlastně pořád a neznal by tu míru.“*

Derek (r) se odkazuje na konkrétní dopady, které vidí u Dory (d), kdy se jí kazí oči a je „prudérní“, když to má vypnout. Dále o dětech obecně říká: *„přežijou jenom tam, kde je wifina“* a označuje je jako „zombíky“, kteří neuhnou na chodníku, na lavičkách sedí a „čumí“ do mobilu, to samé v autobuse a Derek (r) přiznává, že neví, co tam vidí. Diana (r) Derekova (r) slova potvrzuje s tím, že Dory (d) je protivná, když má odložit mobil a Diana (r) má už pocit, že jsou asi všechny děti závislé. Společně s Derekem (r) dceři zmiňují dopady nadměrného používání, ale Dory (d) podle jejich slov reaguje podrážděně a ve smyslu, že to není pravda.

Teresa (r) o dětech (Timothy a Thor) říká: *„oni na tom závislý nejsou“* a závislostmi se tím pádem nezaobírá. Zajímavé ale je, že Trevor (r) se o náznacích závislosti zmiňuje a říká: *„Když jim tady budu chtít vypnout wifinu, tak ty reakce jsou takový ,nenene, počkej, musím to ještě dohrát, musím to ještě dodělat, dopsat.‘ Takže vidím tam nějakou jakoby v uvozovkách závislost, že to musej dodělat a já udělám to, že to prostě vypnu, prostě to zhasne a končíme, veškerý psaní, veškerý hraní.“*

Dál Trevor (r) popisuje, že má problém děti dostat od zařízení a trvá to zhruba pět minut, než zvýší hlas a oni pochopí. Zároveň z výzkumu víme, že Timothy (d) popisoval, že by nevydržel, kdyby si nevzal mobil a Thor (d) sám sebe za závislého dokonce označil a zmínil, že to slyší každý den od rodičů čili zde odpovědi Teresy (r) s výpovědí dětí nekorespondují.

Pamela (r) jako důsledek hraní vidí u Parkera (d) neplnění si povinností, a to už školních anebo domácích. Došlo už to do takové fáze, že s Parkerem (d) chodí k psychologce, protože je na to sama „krátká“ a to, že mobil není všechno mu vysvětluje někdo nezaujatý. Patrick (r) je zde naopak lehce nad věcí a zmiňuje i příklad, kdy Parkerovi (d) zakázali počítač a mobil a dle Patrickových (r) slov to „přežil“, akorát místo počítače koukal na televizi. Což je otázka, jestli to byl pro

Parkera (d) trest, či nikoliv. Parker (d) i sám zmínil, že mobil bere jako únik před domácími povinnostmi.

Leonard (r) pozoruje u Lucy (d) to, že je nervózní a má připomínky, když nemůže hrát. Leonard (r) to už nazývá závislostí. Dále se zmiňuje, že by chtěl Luca (d) pořád hrát a že mobil je silnější. Leonard (r) ještě dodává: „*dřív třeba četl, že jo nebo něco, ale teď je prostě vidět, že to podřizuje tomu hraní na telefonu.*“ Přestal také sportovat a socializovat se a vše podřídil mobilu. Leonard (r) věří, že se to srovná se vstupem do pracovního prostředí, protože Lucovi (d) je už 18 let.

Naopak Laylu (d) Leonard (r) popisuje jako „*do světa,*“ ta chodí na mobil pouze, když nemá jinou možnost. Pro obě jeho děti ale platí, že když jim dá práci, tak ji udělají co nejrychleji, aby mohli jít hned rychle zpátky na mobily. Podle Lucy (r) se dětem zhoršují dioptrie a Luca (d) je „*mimo*“, když do toho dlouho kouká.

Negativa jim zmiňuje, oni reagují „*očíma v sloup.*“ Sama Lucy (r) doma vidí závislost a dodává, že covid přispěl k tomu, že jsou na tom děti mnohem více. Pozitiva vidí Lucy (r) v tom, že děti mají přehled, a to díky Youtuberům, kdy ona sama jmenuje Kovyho.

Betty (r) doma dle jejich slov závislost „*neprožívají*“ akorát již Bryanovi (d) říkala, jestli mu telefon náhodou nepřirostl k ruce. Dokonce se jí historicky stalo, že si Bryan (d) přestal dělat domácí úkoly a byl jenom na notebooku. Pohrozila mu s tím, že mu to vyhodí z okna a on to pochopil a poslechl. S Bryanem o rizicích mluví, ale je to podle ní „*jedním uchem tam a druhým ven.*“

Chloe (r) zmiňuje, že Charles (d) je závislý, protože nedokáže dodržovat podmínky, co si stanoví a je to silnější než on. Navíc chce být pořád jenom na Xboxu. Je to podle ní každotýdenní boj, kdy Charles (d) říká: „*ještě chvíli, ještě pět minut atd.*“

Podle Frey (r) tomu Franklin (d) „*propadl,*“ nedokáže normálně komunikovat, nemá na ni čas a kolikrát ani od počítače nezvedne hlavu. Dále se zmiňuje, že Franklin (d) je „*vzteklej*“ a když po něm něco chce, tak ho otravuje, podle ní by se takhle neměl chovat k mámě, ani když hraje „*blbou*“ hru. Franklin (d) má z hraní zdravotní problémy, konkrétně s očima a páteří. Freya (r) to celé uzavírá tím, že když Franklin (d) nehraje, tak má pocit, že mu něco chybí.

Michael (r) o Markovi (d) říká, že dřív řešil hry i venku. To souhlasí i s tím, co o sobě Mark (d) tvrdí, a tedy že byl dřív „závislej“. Madison (r) dodává, že má doma zkušenost s nadměrným používáním těch zařízení, ale nenazývala by to závislostí. Což pokud vezmeme v potaz, že Marie (d) i Mark (d) za svoji hlavní náplň života označili studium a koníčky je více než pochopitelné.

2.7 Limity

Téma limitů, hranic, omezení, či chceme mantinelů je také v rámci výsledků výzkumu různorodé. Důležité je zmínit, že téma limitů není jednoduché ani pro jednu stranu. Děti limity mohou brát jako nespravedlnost a nesprávné řešení. Naopak rodiče častokrát nemají čas ani energii vymáhat takovéto limity a za dětmi stát a neustále je kontrolovat. Je dobré dodat, že rodiče si častokrát i uvědomují potřebnou svobodu a někteří již limity přestali řešit úplně a nechávají to v režii dětí.

2.7.1 Děti

Pohled dětí na limity je různorodý a liší se také podle toho, co za limit jim rodiče dají a zdali je vůbec nějak limitují. Charles nemůže jít na mobil či Xbox, pokud nemá hotové úkoly. Bryan se zmiňuje že limity nemá, pouze pokud dostane špatnou známku, tak odloží mobil a dokud si ji neopraví, tak ho nemá. Zmiňuje se také, že se jde v noci podívat, jestli někdo nenapsal.

U Parka doma to podle něj je tak, že maminka limity dává, ale tatínek ne. Podle něj je to špatný přístup dávat omezení za to, že něco neudělá. A negativně se vyjadřuje i ke způsobu, jakým mu maminka mobil bere a říká: *„že bych to dvakrát zopakoval, ale když to třeba napotřetí neudělá. Tak až pak bych mu ten mobil sebral ne to mi vlastně mamka říká, no tak tem mamčin bude asi nejlepší.“* Zde je až úsměvné vidět, jakým způsobem si Parker sám došel k tomu, že způsob, jakým mu maminka bere mobil je ten, který by si on sám představoval, i když ho kritizuje.

Mark se také zmiňuje o limitech, konkrétně omezení aplikacemi a vypínání internetu, kterého ho podle něj drží, aby to nepřehnal. Měl od 8 let omezení na počítači, ale to mu rodiče nedávno zrušili. I tak chce mít nějaké omezení, protože by jinak zbytečně zabíjel čas. Maria to má podobně jako její bratr Mark, a tedy že má

limity, konkrétně 2 hodiny na mobil a tablet a hodinu a půl na PlayStation. Večer se vypíná wifi. Maria tyto omezení chápe a i přesto, že s nimi nesouhlasí v nich vidí přínos a je ráda, že je má.

I William se zmiňuje, že měl limit, ale už ho nemá, u něj z důvodu online výuky a neudržitelnosti limitu. Walker jeho bratr potvrzuje slovní domluvu, ale podotýká, že se mu už stalo, že mu rodiče 2krát vytáhli PlayStation ze zásuvky. Dory měla donedávna aplikaci, která ji sledovala a blokovala po určitém čase, ona sama říká, že to úplně nesnášela a chtěla mobil vyhodit z okna. Dokonce se i přes zákaz pokusila dostat k mobilu a párkrát se jí to i povedlo a popisuje, že to byl dobrý pocit, dokud to nezjistili rodiče.

Franklin se taky doma setkává s limity pomocí různých aplikací. On sám zmiňuje, že limit je správně, protože by neměl čas na nic jiného, ale jedním dechem dodává, že je zákazy potřeba komunikovat. Vždy, když nějaký má přemýšlí, jak ho obejít a říká: *„když se mnou ty rodiče nechtěli komunikovat, tak prostě jsem to musel udělat touhle cestou.“*

Layla naopak limity nikdy neměla. Timothy a Thor, jak už víme, odevzdávají mobil, když se jdou učit, v případě Timothyho to platí i při špatné známce. Luca svojí odpovědí opět všechny respondenty předčil a říká: *„občas to bylo takový to, jakože mě seřvali za to, že jsem třeba nevynesl koš, že jsem měl jít vynést koš. Jako chtěli to hnedka, ale už si zvykli, že prostě to půjdu udělat, až to půjdu udělat no.“*

2.7.2 Rodiče

Madison za rodiče zmiňuje, že má někdy problém děti dostat od počítače, tak: *„zmáčkne čudlík od wifiny a je vyřešeno.“* Dále upřesňuje, že pomocí softwaru monitorují dětem aktivity, ale že je to plně v režii manžela Michaela. Michael to potvrzuje a konkretizuje omezení na veškeré zařízení, které doma mají. Má také přehled díky aplikacím. Dodává, že limituje dětem zařízení právě proto, aby jim ukázal, že to není správné, dal jim určité hranice a podpořil je i v jiných aktivitách (kreativita, jít ven, stýkat se s ostatními dětmi).

Naopak Wendy se zmiňuje, že nepřišla na to, jak děti od technologií odvádět, protože se v tom neorientuje a navíc zmiňuje, že děti stejně půjdou a zapnou si to. Zákazy už jí nebaví, protože jsou hrozně ubíjející a otravné.

Wendy dodává: „*zlatě za to, když tohle nebylo, když tohle moji rodiče nemuseli řešit,*“ a pokračuje „*naše generace rodičů na to nejsme nachystaný, tyhle problémy jsou nové a nevím, jak to dál jako bude fungovat. Jestli tahle vaše generace, co vyrostete, jestli už budete poučení z toho, co vlastně může nastat a jestli si to budete umět ohlídat a nějak se tomu přizpůsobit. Ale my to neumíme.*“

Dřív dle jejich slov hodně bojovala, ale vůbec to nefungovalo. Došlo to až tak daleko, že s nimi na 14 dní přestala mluvit, ale poté se to vrátilo tam, kde to bylo. Zdůrazňuje, že kontrolu pomocí aplikací stejně dítě obejde.

Chloe se zmiňuje, že limituje čas, nemá žádný software, ale v případě potřeby odebere součást (např. přívodní kabel) a to je forma trestu. Zmiňuje četnost tohoto zákazu a podle jejího vyjádření to je na měsíční bázi, kdy ale vyhrožuje každý týden. Na spokojenost s nastaveným systémem reaguje takto: „*No asi jako každý druhý rodič, se kterým se bavím. Takže nejsem, je to každodenní boj.*“

Leonard s Lucy se shodují, že historicky omezovali čas na zařízeních. Leonard dále zmiňuje: „*jak se přestanou hlídat, tak v tu ránu se k tomu vrátěj zpátky.*“ Patrick pevné limity nedává a nechává to na domluvě, jediné, co řeší a nemůže na to přijít je omezení wifi a zamezení návštěvy určitých stránek a vyhledávání určitých slov. Vše bylo placené a nefungovalo mu to. Podle něj by děti na pevný zákaz mohli „*dojet*“ a byly by oproti ostatním spolužákům v nevýhodě.

Pamela oznamuje limity slovně a snaží se ukázat dětem jiné věci, které je budou rozvíjet. Uznává, že mít software na limit by nebylo špatné. Problémy podle ní trvají doma už hodně dlouho, víc než 4 roky a je to každodenní rozčilování. Jak již bylo zmíněno dříve, Pamela vše řeší s odborníky. Domluvu volí i Trevor, který souhlasí s Pamelou aktivitách pro děti, které je vzdělávají a posouvají dál, což podle Trevora jim mobil nic nedá a nic nového se díky němu nenaučí. Dále dodává, že volí demokratické nastavení a limity napevno nedělá.

Derek zmiňuje, že pokud se doma něco řeší, je to buď problém ve škole nebo mobil. A zmiňuje, že by i v rámci omezení přitvrdil, ale nemůže, protože je to jejich jediná zábava. On sám, když měl trest, tak mu otec sebral brusle. Dnešní situaci komentuje takto: „*Když jim vezmeš mobil, tak ti tady z toho udělají kůlničku na dříví. Jediná forma trestu je prostě jí sebrat mobil,*“ a pokračuje: „*Každou chvíli na to využívaj. No takový, jak kdyby jim mělo něco utýct tam.*“

Walter se přidává do skupiny rodičů s benevolentním stylem, kdy limity staví dle jeho slov „*kamarádsky*“ a funguje to. Dřív limity, ale aplikace nefungovali a děti byly akorát naštvané, když měly pevně stanovený čas. Také zmiňuje stejný přístup, jako Patrick a tedy, že na rozdíl od manželky (Wendy) děti nechává na zařízeních s mírou, aby měli zkušenosti, vzdělávaly se a nebyly pozadu oproti ostatním dětem.

2.7.3 Shody a rozdíly

Leonardovi (r) slova jen potvrzují to, co už je uvedeno výše, tedy že děti už mají vlastní rozum a člověk s nimi nehne. Myšlenku dál rozvíjí ve stylu, že si „*jedou svoje*.“ To potrhuje Lucovo (d) vyjádření ohledně limitů, které je k nalezení o pár řádků výše. Lucy (r) se dřív snažila omezovat, ale dnes již naráží na stejný problém jako Leonard (r), čili že je synovi již 18 a již to nejde.

Potvrzuje i vyjádření Layly (d), že nikdy neměla limity. Veselou, ale spíše až smutnou zprávou je, že společně s Leonardem (r) omezili wifi od 11 do 5 do rána, s cílem, aby děti netrávili čas na zařízeních v noci, ale oni jsou místo wifi v noci na datech. Betty je se systémem spokojená, mohlo by to být lepší, ale když mu řekne, tak mobil odloží. Zároveň potvrzuje i to, co říkal Bryan, a tedy že když dostane špatnou známku, tak mobil odloží.

Freya (r) je naopak v koncích, vymyká se jí to dle jejích slov z ruky, nefunguje jí to se synem Franklinem (d). Je na to sama, a i kdyby s nimi bydlel manžel, tak on je sám závislý na hrách, takže by jí nepomohl a ani historicky jí nepomáhal. Očekávala od Franklina (d) soudnost, ale podle ní ji vzhledem k závislosti už nemá.

Dále se zmiňuje o tom, že je potřeba dětem ukazovat, že není jenom počítač, ale doma se jí to nedaří. Franklin (d) nerespektuje nastavený limit a když historicky měl různé aplikace, tak jí volal do práce a škemral, což jí nervovalo. Franklin (d) ji tvrdí: „*že to je spojení se světem a že mu беру kamarády, když mu to chci vzít*.“

Freya (r) na to reaguje: „*prakticky mu na to nemám co říct, protože nevím, nevím, jak mám reagovat, nevím, říct mu jako nedokážu, protože jsem to nezažila*“ V rozhovoru dodává, že syn vždy veškeré aplikace prolomil a obešel a je to tedy dle jejích slov „*marný*“. Dodává, že už nemá sílu to řešit, protože ji nenapadá jiná cesta a že je to celé k pláči.

2.8 Čas a aktivita

Čas je pro každého člověka nákladnou komoditou, která nelze nikam uložit. Obzvláště v dnešní technologiemi napěchované době se jedná o komoditu velmi cenou. S časem musí pracovat každý z nás, je ale otázkou kolik času věnují děti a rodiče právě technologiím a jaký by byl za ně ideální stav. Zároveň se společně podíváme i na aktivity, kterým děti věnují svůj volný čas a nesouvisí s technologiemi.

2.8.1 Děti

Pojďme se na začátek podívat, kolik času denně tráví děti na již dříve zmíněných zařízeních. Charles tráví na mobilu a Xboxu průměrně 5 hodin denně a v pozdější fázi rozhovoru na otázku, jaký by měly online aktivity vliv na jeho kamarádství dodává: „většinou ani nejsem zas tolik online, takže asi ne,“ což úplně neodpovídá počtu hodin, které zmiňuje na začátku. Ideálně by chtěl být na zařízeních 3 hodiny denně, ale přiznává, že neví, co mu dnes brání.

Bryan naopak zmiňuje, že na notebooku je pouze hodinu denně a je to podle něj ideální stav. Mobil má potom 3-4 hodiny denně, což by chtěl dle jeho slov držet pod 3 hodinami, jelikož pak už je to „zabití času“. Pro Parkera platí to samé.

Mark je na zařízeních dokonce ještě méně, konkrétně hodinu na mobilu a hodinu na počítači, což potvrzuje i jeho slova o tom, že se plně soustředí na studium. Maria je spokojená, drží si dvě hodiny denně.

Walker svoji aktivitu odhaduje na 3 a půl hodiny denně a k ideálnímu stavu, který je podle něj hodina denně říká: „Kdybych chtěl mít jako zdravější život, což jako asi už nepůjde (smích), protože jsem na tom prostě závislejší, tak jako nevím.“ Dále pak přiznává, že je to pro něj „koloběh“, protože když nemá co dělat a nudí se, tak jde na PlayStation.

William dodává, že se mu nedaří ideální stav, kterým je také hodina denně, ale končí u 3 hodin denně s tím, že mu přijde nějaké oznámení a je tam déle, než chtěl původně být.

Franklin se každý den pohybuje mezi 4 až 5 hodinami s tím, že to je podle něj více než je vhodné a chtěl by se držet mezi 3 až 4 hodinami denně plus explicitně zmiňuje půl hodiny na mobil. Dál to popisuje jako automatický proces, kdy „k tomu sedne“. Velmi často, aby se dle jeho slov uklidnil, protože je „vynervovaný“ a to ať

už ze školy anebo z hádek v domácím prostředí. Layla chodí na mobil, když nemá co dělat. Dnes je na mobilu 3 a půl hodiny denně a chtěla by to snížit, ale nedaří se, protože dle jejích slov jde na mobil vždycky, když se nudí.

Podobně se vyjadřuje i Timothy a podle něj hry moc nevyužije. Denně je na mobilu 2 až 3 hodiny a chtěl by, stejně jako Layla být méně, ale je to pro něj automatické, že vezme mobil do ruky, když se nudí. Podle něj by na mobilu vůbec nebyl, kdyby měl neustále nějakou zábavu. Zároveň si uvědomuje, že je na mobilu někdy zbytečně a považuje to za ztracený čas.

Thor nejdříve říká že je na mobilu „asi hodně“, což je konkrétně 5-6 hodin denně, ale v pozdější fázi rozhovoru se zmiňuje, že je to akorát a neměnil by. Luca opět navyšuje laťku na otázku, jestli má přehled, kolik času tráví denně na mobilu odpovídá: „*No celej den, volnej čas no.*“ a pokračuje, že chce být na mobilu a vyhovuje mu to. Denně to může být klidně přes 8 hodin. Zároveň, ale dodává, co už zde bylo zmíněno, a tedy že je to pro něj zábava a je na mobilu, protože chce.

Dory se také řadí k výrazným uživatelům zařízení s 8 hodinami denně, rozloženými mezi mobil (7 a půl hodiny) a notebook (půl hodiny). Dory dodává, že jde na mobil, když se nudí a vadí jí, když ho nemá k dispozici. Ideální podle ní by bylo se držet mezi 4-5 hodinami denně, protože už na sobě pozoruje bolesti očí a hlavy.

Z pohledu vnímání času a jeho rozdílného chápání se výzkum zabýval také touto problematikou, kdy konkrétně Charles přiznává, že nevnímá žádný rozdíl mezi časem na koníčcích a na mobilu. Druhá skupina dětí označuje čas bez mobilu jako „*užitej*“ (Bryan), „*dobrej*“ (Parker) a „*líp strávenej čas*“ (Layla). S tím souhlasí i Maria, Thor a Dory a tedy, že je lepší být s kamarády venku či na koníčku než být na mobilu.

Zmínili jsme již, kolik času děti tráví na zařízeních, je ale také důležité se podívat, co dělají za další aktivity, které se nepojí k technologiím. Charles a Layla hrají softball, Bryan a Timothy hrají závodně fotbal a Walker závodně tancuje.

Parker dřív hrál hokejbal, ale ze zdravotních důvodů musel skončit, momentálně chodí plavat a hraje šachy. Mark hraje na klavír a hraje badminton, plus se zajímá o posilování. Posilování zmiňuje i Bryan a Dory.

Dory a Thor chodí nepravidelně na box. Dory navíc chce zkusit MMA. William chodí plavat a má také zájem o bojové sporty. Naopak Marie chodí na balet, maluje a ve volných chvílích háčkuje. U háčkování je Marie ve spojení s technologií, protože si na internetu vyhledává tutoriály a nechává se jimi inspirovat.

Franklin hraje na klávesy a chodí na badminton. Layla také přidává hudební nástroj a sice, že si občas zahraje na kytaru. Luca jako jediný nemá žádné další koníčky a aktivity, jeho jedinou aktivitou kromě školy je mobilní telefon, což potvrzuje i jeho vlastní slova, a tedy že hraje na mobilu veškerý svůj volný čas.

2.8.2 Rodiče

U rodičů se výzkum také zabýval jejich pohledem na čas a jak dlouho tráví oni na zařízeních, které mají k dispozici, a to primárně doma. Lucy, stejně jako Madison, Teresa, Walter a Wendy, je na zařízení maximálně hodinu denně, a i to jí přijde „*dost času*“. Chloe je na zařízeních 3 hodiny denně, a to konkrétně na televizi před spaním.

Derek i Diana vymezuje svůj čas na 2 až 3 hodiny denně. Diana 2 hodiny zmiňuje, jako čistě večerní čas u televize a celé to pak komentuje slovy: „*nejsem zas takovej blázínek*.“ Patrick zmiňuje 2 a půl hodiny, Freya 2 a Wendy zmiňuje hodinu.

Jako žrout času technologie označila většina rodičů (Leonard, Diana, Derek, Teresa, Wendy, Walter, Madison a Betty). Podle Leonarda by se člověk mohl věnovat něčemu „*smysluplnějšímu*.“ Diana s ním souhlasí a zmiňuje, že by mohla dělat cokoliv jiného a že se „*vždycky něco najde*.“ Teresa dodává, že je to velký žrout času ve spojení s učením. Wendy to vnímá jako „*pasivní promrhávání času*.“

Wendy, Derek a Michael podotýkají, že hraní her je jednoduchá a rychlá forma zábavy. Derek to rozvádí a říká: „*to je nejjednodušší, jak se zabavit, že jo, když to je všechno hotový, že jo a jenom mačkáš čudlíky*“, pak dále v rozhovoru pokračuje: „*utíká u toho čas, nenuděj se, že jo, to jsou hry, který hrajou společně, že jo i proti sobě třeba online, ale je to prostě furt jenom ducha prázdněj..., nic jim to nedá, nic je to nenaučí*.“

Z pohledu dalších aktivit se zde v rámci výsledků výzkumu vyrojilo hned několik různých aktivit. Začneme od Patricka, který ve volném čase hraje hry, a to ať už na mobilu, tak i na počítači. Freya se ráda prochází, ale zároveň podotýká, že volného času moc nemá. Derek rád jezdí na kole, čte knížky a jeho hlavním

koníčkem je modelářství. Lucy má ráda sport, výlety a knížky. Leonard je rád venku a když není hezky, kouká na televizi a stará se o dům. Stejně jako Freya ani Diana nemá mnoho volného času a relaxační je pro ni procházka se psem, kdy podotýká, že si mobil nebere. Ani Pamela nemá moc volného času a nejradši ho tráví s dětmi u rodičů na zahradě.

Walter nejradši sportuje, běhá a chodí se psem na procházky, podotýká, že denně cvičí. Chloe hraje volejbal a házenou. Madison je nejradši u moře s rodinou. Michael rád tvoří hudbu a využívá pro to i technologie, kdy se zvukem různě pracuje a upravuje ho. Wendy ráda čte, poslouchá písničky a pochvaluje si sluchátka, které používá i k domácím pracím.

Velice zajímavá je také rozdílnost v aktivitách v rámci ročních období. Pamela zmiňuje: *„Ted’ v zimě to je takový horší někam vyrážet, nebo ten třeba sport nebo jízda na kole je jakoby horší v těch mrazech, ale tak třeba od toho jara, to léto je takový jakoby zajímavější jakoby na ty koníčky na ty výlety.“*

Teresa podporuje tuto myšlenku a dodává: *„když je léto, tak jsme na baráku anebo kolo,“* a pokračuje: *„to se nevěnujeme mobilům, nebo elektronice, to jsme spíš na zahradě, nebo jedem na výlet.“* Betty dokonce říká, že nenávidí zimu, nudí se a modlí, ať už je léto, protože potřebuje zahradu.

Derek také zmiňuje, že v zimě čte, ale naopak v létě jezdí na kole a je venku aktivnější. Madison je stejného názoru a shrnuje, že v zimě jsou technologie častější, a naopak v létě je více aktivit venku.

2.8.3 Shody a rozdíly

V rámci této podkapitoly se zaměříme na to, jaký mají rodiče přehled o tom, co děti hrají a zdali to odráží skutečnost, kterou v rámci rozhovorů sdělily děti. První skupina jsou rodiče, kteří nemají konkrétní přehled, co děti dělají na zařízeních (Freya, Leonard, Derek, Diana, Lucy, Teresa a Chloe). Druhá skupina jsou rodiče, kteří mají konkrétní přehled a jmenují konkrétní aplikace a hry, které jejich děti používají (Pamela, Patrick, Wendy, Walker, Michael, Madison a Trevor).

Zde například Michael (r) zmiňuje shodně s Markem (d), že hraje Geometry Dash, případně již několikrát zmíněné League of Legends. I Wendy (r), která je proti hrám, má přehled, co její děti (Walker a Wiliam) hrají, a tedy Walker (d) Fortnite

a William (d) „lolko“ (League of Legends), které hraje minimálně. To souhlasí s tím, co zmiňoval sám William (d). Trevor (r) dále zmiňuje, že jeho syn Timothy (d) hraje Fortnite, ale pro něj to jsou „panáčky, co se střílejí.“

Jako třetí skupina jsou zařazeni rodiče (Betty a Leonard), kteří nemají vůbec přehled, co děti na zařízeních dělají a nechávají jim tedy absolutní svobodu nebo je to naopak nezajímá.

Pojďme se v rámci srovnání dále také podívat na to, zdali mají rodiče přehled, kolik času jsou jejich děti na zařízeních a kolik to doopravdy je. Chloe (r) zmiňuje, že Charles (d) je minimálně 3 hodiny na Xboxu a dodává, že je to víc, než by si přála. Charles (d) se zmiňoval o celkově 5 hodinách, z toho 2 a půl na Xboxu, což můžeme brát jako stav, který souhlasí.

U Teresy (r) už je to zajímavější, ta říká, že jsou na tom děti dost dlouho, klidně 3 hodiny denně, to samé zmiňuje také Trevor (r), ale starší syn Thor (d) se zmiňuje o 5-6 hodinách denně. Je otázkou, kde vznikla taková mezera? Může to být tím, že sama Teresa (r) říká, že jí téma nadměrného používání technologií nezajímá, protože to doma neřeší?

Diana (r) i Derek (r) nezávisle na sobě udávají 4-5 hodin denně, kdy Diana (r) přidává komentář: „víc snad už ani ne,“ a pro Dereka (r) je to „dost“. Nutné je ale říct, že Dory (d) naopak přiznává 8 hodin denně, proto je zde na místě opět otázka, kde se takto výrazný rozdíl vzal a může to být způsobeno i tím, že Dory (d) už nemá zhruba půl roku žádné omezení?

Naopak Leonard (r) ví přesně, jak to u nich doma je a otevřeně přiznává: „Luca (d) přijde domů ze školy, což je nějaká 3 hodina, končí v 10, protože to vypínám wifinu,“ čili potvrzuje slova Lucy (d), který se zmiňuje o zhruba 8 hodinách denně.

Zároveň Leonard (r) dodává: „oni si byli vždycky tak jako sami pro sebe,“ čímž reaguje na otázku ohledně přehledu a toho, co děti na zařízeních dělají. I Lucy (r) má jasný přehled, podle ní děti tráví mnoho času na mobilech a potvrzuje Lucovu (d) denní nálož, tedy 8 hodin a účast Layly (d) – zhruba 4 hodiny.

Naopak Walter (r) u svých dětí nadhodnocuje a udává 4-5 hodin, kdy děti (Walker i William) oba udávají denní požívání na 3 a půl hodiny. Je pravděpodobné, že odhad Waltera (r) bude k pravdě blíž, protože je s dětmi denně a má i přehled, co dělají, kdy je chodí pravidelně kontrolovat. A sám William (d) přiznal, že mu čas

neskutečně uteče ani vlastně neví jak. Wendy (r) naopak v rámci hodin u dětí přehled nemá a dodává, že dřív ho měla, ale teď už to neřeší.

U Pamelý (r) a Patricky (r) je rozdíl v pohledu na aktivitu dětí na zařízeních. Patrick (r) jak již bylo zmíněno, je se systémem spokojený, Pamela (r) naopak zmiňuje, že na tom děti tráví „*strašně volnýho času*“ a mohli by se věnovat něčemu, co je pozitivně ovlivní v rozvoji do budoucna. Pamela (r) také podotýká, že Patrick (r) tím, že sám hraje dětem ukázal hraní jako zábavu a děti to tak bohužel berou. Podle Pamelý (r) je na tom Parker (d) „*dost času*“, tedy ty 3-4 hodiny denně, které souhlasí s Parkerovou (d) výpovědí.

Michael (r) s manželkou Madison (r) mají oba kompletní přehled, také díky tomu, že na všech zařízeních jsou nainstalovány různé sledovací aplikace, konkrétně Michael (r) jmenuje Microsoft Family Safety, Family Link a také software který je součástí jejich domácího routeru značky Asus, pomocí kterého omezuje wifi. Madison (r) přiznává, že aplikace má na starost v rodině Michael (r).

V otázce poměru mezi aktivitami na zařízením a mezi ostatními aktivitami, jako jsou například kroužky se opět rodiče vyjadřovali různě. Na začátek je důležité říct, že Freya (r) i Chloe (r) své děti vedou ke sportu a k dalším aktivitám, ale obě se zároveň shodují, že je to pořád málo a jakoukoliv volnou chvíli Franklin (d) a Charles (d) tráví na zařízeních.

Naopak Diana (r) s úsměvem dodává, že se o poměr mezi koníčky a zařízením u své dcery Dory (d) vůbec nesnaží. Pamela (r) je aktivnější v rámci rodiny a dětí v otázce koníčků, ale podotýká, že musí děti „*odtrhnout*“, aby jeli na ten koníček, že mobil je asi „*lepší*“.

Michael (r) podotýká, že se teď poměr koníčky vs. zařízení „*dělá blbě*“, protože je u dětí malá snaha jít ven, aktivity jsou jim cizí, a to by dal na vrub technologiím. Zajímavé na tom je, že Michael (r) s Madison (r) jako jediný z rodičů nastavuje limity svým dětem, a i přesto má pocit, že je zařízení ovlivňují. Je to fascinující i z pohledu toho, že děti (Mark a Maria) jsou maximálně soustředěni na školu a kroužky a dostupné zařízení, dle jejich slov, využívají minimálně.

Trevor (r) Timothyho (d) vozí na fotbalové tréninky a zápasy. K otázce, zdali by se měl nastavovat určitý balanc dodává: „*ten má ještě ten čas jako rozsekanej*“

na ten sport, ještě zaplat' pán bůh," čímž zdůrazňuje to, že Timothy (d) potom díky sportu nemá prostor být na těch zařízeních.

Timothy (d) sám potvrzuje, že ho fotbal baví a patří se svým denním časem na technologiích k nejméně aktivním z celého vzorku. Podobně to má i Walter (r) a Walker (d), kterého Walter vozí na tréninky tancování a podporuje ho v tom. U Williama (d) potom podporuje jeho nápad pokračovat v bojových sportech, Walter (r) sám dělal kung-fu. Betty (r) podporuje Bryana (d) také ve fotbale a vozí ho na tréninky a zápasy.

K zamyšlení je také postoj Leonarda (r), který zmiňuje, že ho u Lucy (d) nenapadá nějaká alternativa, protože Luca (d) nemá o nic zájem. To stejné zmiňuje i Lucy (r). Pravdou je, že i sám Luca (d) se zmiňuje, že nejradši je na mobilu a žádné jiné aktivity mu nechybí. Může to být tím, že je na mobilu průměrně 8 hodin denně a na žádné jiné aktivity už mu pak nezbývá čas ani energie?

2.9 Změny a dopady

V rámci poslední kapitoly a poznatků z proběhlého výzkumu se zaměříme na změny a dopady, které pozorují jak rodiče, tak i děti. U dětí bylo zásadní zjistit, jak by vypadal jejich život bez mobilu či počítače a také, jak by vypadal jejich život v případě, že by dnes dostupné technologie vůbec neexistovaly a neměl by je nikdo. Na toto všechno a další možné změny a dopady se teď pojďme podívat.

2.9.1 Děti

Z hlediska dětí a jejich vnímání změn jsou výsledky výzkumu velice zajímavé a možná až zarážející. Jako první je důležité zmínit, že téměř všechny děti zmiňují, že by bez dostupného mobilu, počítače či jakéhokoliv dalšího zařízení byly více venku.

Bryan dodává, že by mu to nevadilo, hrál by víc fotbal, ale že dnes nemá s kým jít ven. Parker absenci technologií komentuje tak, že by nemohl hrát a někomu zavolat. Pro Marka by to byla rázem nuda, četl by víc knihy, hrál na klavír a sám říká: *„A mě přijde, že to dokonce kvůli videohrám občas i zanedbávám, jako to čtení třeba hodně dost.“*

Mark se ke čtení vyjadřuje i později v rámci rozhovoru a vysvětluje možnou příčinu, proč tolik nečte: *„Když chci číst tak u čtení já vždycky taky přemejšlím a zpracovávám informace a když si sednu k počítači, jako když to tak řeknu, tupě zírám na kostičku, která skáče třeba přes nějaký pícháky, tak to mě přijde, jakože víc takový relaxační.“* Kostičkou je zde myšlena již několikrát zmíněná Markova oblíbená hra Geometry Dash.

Walker naopak říká: *„Bych zjistil, že ten den je taky delší, protože vždycky když hraju tak prostě třeba začínám ve dvě a pak když se podívám na hodiny, tak už je třeba půl 4. Jenomže kdyby tady, že jo tydlecty konzole nebyly, tak bysme třeba byli venku. Měl by sem ten život jako zdravější a užíval bych si venku s kámošema.“* Druhým dechem ale dodává, že mu dnes nic nebrání, akorát chce prostě být na konzoli a nechce pak jít ven.

William by svoje kamarády nutil chodit ven. Dle jeho slov by hned šel ven, kdyby bylo s kým, ale protože nemá co dělat, tak je na mobilu. Maria, stejně jako všechny děti jmenuje spoustu dalších aktivit, které by dělala, kdyby neměla mobil ani počítač, a to konkrétně by se věnovala více svému mazlíčkovi, učení a také čtení. Sama si hned uvědomuje, že jí v tom, změnit to nic nebrání. Sama ještě dodává: *„Musela bych si půjčovat sešity,“* což zní o to vtipněji, když vezmeme v potaz, že takto fungovali její rodiče a dost možná ještě ona sama před pár lety, když neměla mobil.

Pro Franklina by to byla *„rapidní změna“*, kdy by byl víc venku s kamarády a začal by se také věnovat více plavání a sebeobraně, zároveň ale podotýká, že již má plný týden a na další aktivity se mu už nechce. Upozorňuje taky na stejný problém, co zmiňuje Bryan a William, a tedy že moc kamarádů ven nechodí.

Timothy si dokonce stěžuje na to, že jeho bratr Thor je pořád na mobilu a kdyby neměli mobily, mohli by si jít zakopat. Timothy sám na sobě pozoruje, že v tom změnit tyto návyky mu brání samotný mobil a touha *„tam být“*. Thor na situaci bez mobilu reaguje tak, že by se podle něj jeho život *„změnil zpátky“*. Měl by víc času na sebe, na kamarády, což následně komentuje: *„Když seš malej, nemáš telefon, nevíš, co to je a dokážeš se zabavit i bez toho.“*

Dokonce sám říká, že by byl šťastnější a dokázal by žít *„líp“* a bez závislosti. Bez mobilu by šel také ihned ven, případně pomoc otci, když by bylo potřeba.

A toto slyšet od dospělého teenagera je už velmi silné kafe, jelikož on si uvědomuje mnohem víc samotné změny než zbytek mladších respondentů ve výzkumu.

Luca se vyjadřuje k dnešnímu způsobu komunikace, kdy dřív to bylo vše ústně, ale dnes se komunikuje pouze přes sociální sítě, což vnímá negativně. Dál přiznává, že by bez mobilu více četl knihy a chodil ven, ale takto konkrétní změny, které popisuje stejně starý Thor, Luca nezmiňuje. Podle Dory by to bylo „lepší“, což dál vysvětluje: „*Nebyli bysme na tom tak jako závislí, kdybysme si všímali jako toho světa spíš si myslím.*“

Otázka spojená se situací, kdy by děti neměly žádné zařízení se také promítla do socializace a kamarádkých vztahů. Konkrétně se na celou problematiku dá pohlížet třemi pohledy. První z nich je, že bez mobilu a dalších zařízení by se dětem jejich počet kamarádů nezměnil (Charles, Bryan, Parker, Maria a Timothy).

U druhé skupiny by došlo k navýšení počtu kamarádů, díky častějšímu pohybu venku a tím pádem i mezi lidmi (Mark, Walker a Luca). Třetí skupina dětí by naopak očekávala pokles (William, Franklin a Thor), u Williama z důvodu nedostupnosti na sociálních sítích a Franklin kvůli nehraní her s danými kamarády.

Thor z důvodu toho, že je z vesnice a seznamování je tam dle jeho slov složitější. Thor to zdůvodňuje tím, že chodil na základní školu do města a teď studuje střední školu také ve městě. Tudíž má většinu kamarádů z města a musel by tedy vždy, když by chtěl jít ven, vyrazit do města, kdyžto teď je s kamarády v kontaktu online a stačí si napsat. Jako pokles děti uvádí jednotky kamarádů, kdy William mluví o 4 a Franklin o 2, Thor konkrétní číslo neuvádí.

Zajímavostí samotných otázek v rámci interview bylo také to, že zde byly dětem položeny dvě velmi podobné otázky, ale obě se tázaly na trochu něco odlišného. Jednalo se o to, že první otázku a jednotlivé výsledky byli již podrobně popsány, ale druhá otázka se zaměřovala na situaci, kdy by zařízení neměl nikdo a nikdy by ani předtím neexistovali.

Za zmínku stojí např. Bryan, který smutně podotýká: „*Bylo by to dobrý asi, nikdo by ho neměl že jo, že bysme chodily ven, všichni by mohli chodit ven,*“ čímž jasně a již po několikáté v rámci celého rozhovoru vyjadřuje svoji frustraci z toho, že s nikým nemá možnost jít ven, protože nikdo z jeho kamarádů ven nechodí.

William se nad touto otázkou také pozastavuje a říká: „*Bylo by to lepší, hlavně, protože by ty lidi jako víc, víc se scházeli a nebyli jenom jako online. Vlastně musíš jakoby vylízt ven, aby ses s tím člověkem viděl. Nejenom zapnout mobil a zavolat, takže jako určitě by to bylo lepší, no.*“ Mark dále zmiňuje, že by nezhazoval čas i když upozorňuje, že by si musel najít jiný „*relax*“. Dále jako pozitivní bere to, že by byly plné sídliště dětí.

2.9.2 Rodiče

Výzkum z pohledu rodiče se v otázce změn a dopadů, které souvisí s technologiemi, věnoval také změnám mezi dětstvím rodičů a dětstvím jejich dětí. Madison jako zásadní změnu vidí to, že za nich nic takového nebylo, byl telefon na tlačítko a čas trávil venku. Michael se vyjadřuje slovy „*totálně odlišný*“, kdy potvrzuje slova Madison, že „*nic nebylo*“ a více se existovalo venku.

Trevor dodává, že dělali „*skopičiny*“ a byly venku, lezlo se po stromech a hráli bojovky. Rozdíl dále komentuje takto: „*Dětství těch dětí, co je dneska se mi zdá jako omezený, to že jim stačí ten mobil, oni to vezmou tu krabičku, nebo ten displej a mačkat tam něco, nějaký panáčky a nějaký kostičky. Nerozumím tomu.*“ Jako dopad vidí slabé vyjadřovací schopnosti. Teresa popisuje, že vidí lidi v autobuse co „*seděj na telefonu*“ a že si dnes děti místo toho, aby šli ven děti raději volají přes telefon. Zdůrazňuje, že za ní to bylo lepší, kdy se scházeli venku a hrály nejrůznější hry.

Diana komentuje odlišnosti takto: „*No tak my jsme to dětství měli, že jo, my jsme lítali po venku, blbli jsme, jezdili na kolách, lezli po stromech, jo, takže to tady prostě nevidíš.*“ Derek na současné dětství říká: „*No tak to je hodně smutný. Ale taky za to můžou rodiče,*“ a dále se zmiňuje o tom, že dnes děti nevědí, co mohou v lese sníst a přicházejí o zážitky. Dále ještě zdůrazňuje, že vše ostatní kromě technologií je nuda a že děti mají svoje zájmy a sice „*furt tahat ty mobily*“.

Freya rozdíl komentuje s tím, že to za nich „*bylo skvělý*“ a dodává: „*Za barákem jsme lítali, vůbec jsme neměli technologii a bylo to úplně skvělý. Byli jsme na vzduchu, měli jsme pohyb, měli jsme přátelé, je to úplně něco jiného, když to oni jsou zavřený se sluchátkama na uších, nehýbou se, jsou pokřivený, seděj nakřivo na židlích, ničí si oči, uši, záda a všechno.*“ Na konec dodává skromnost, která prý dnešním dětem chybí a berou vše jako „*automatiku*“.

Betty pokračuje ve stejném změní a dodává: „*My jsme z domu utíkali. Ted', abys ty děti vyháněl.*“ Patrick se zmiňuje o současném stavu, kdy děti nemají jít s kým ven, a proto si ven hrát nechodí, to vnímá jako velký rozdíl. Sám ale přiznává, že kdyby byly počítače dřív, byl by na tom stejně jako jeho děti. Podotýká také, že děti mají dnes svůj slang a používají slova, kterým rodiče často nerozumí. On sám některým rozumí, právě díky tomu, že hry sám hraje.

Wendy s úsměvem prozrazuje, že společně s Walterem dětem říkají o svém dětství a dále popisuje jejich reakci a říká: „*Jsmo prostě starý, že jo, žili jsme v té době kamenný. A v podstatě žili, protože to naše dětství bylo úplně jiný než to jejich dětství.*“

Leonard jeho dětství popisuje jako „*diametrálně odlišný*“, kdy říká: „*Pořád jsme někde lítali na kolech, samozřejmě těch průserů bylo i víc, že jo než než maj děti ted', že jo ted' maximálně něco zavirujou.*“ Zároveň dodává, že je to podle něj „*děsný ochuzení života*“, to že mají lidi u sebe telefon i když sedí vedle sebe a už si nepovídají jako dřív, ale každý si tam něco „*zobe*“.

Lucy potvrzuje slova všech zmíněných rodičů a dodává, že jít ven je výjimečná situace. Nepozdává se jí ani způsob komunikace, kdy se děti nesetkávají osobně, ale volají si přes telefon. Celé to shrnuje a říká: „*Přijde mi to divný, protože za mě to tak nebylo. Já tak nejsem zvyklá no, ale pro ně je to asi úplně normální.*“

Velmi zajímavé je také zjištění, které vychází z analýzy výzkumu, a sice, že žádný z rodičů nepozoruje změnu ve školních výsledcích ve spojitosti s používáním technologií. Patrick v souvislosti se školními výsledky zmiňuje svoji manželku Pamelu, která se dětem věnuje, a i díky tomu mají dobré výsledky. On sám zároveň vidí v hrách výhodu, že děti učí angličtině, která se jim bude v životě hodit.

S tím souhlasí i Lucy a Michael, kteří také vidí pozitivní dopady na školu a také zmiňují rozvoj angličtiny. Naopak Freya se s Lucy shodují v tom, že se děti učí dobře, a i to je důvod, proč jim to nemohou zakázat.

Jako dopady a změny vnímají Michael (r) s Trevorem (r) i situace, kdy děti „*kouskují*“ jednotlivé časy, kdy s nimi mohou rodiče mluvit. U Michaela (r) je to z důvodu hraní „*lolka*“, kdy Mark (d) nemůže s rodiči mluvit do té doby, než dohraje hru, protože mi jinak dostal ban. Michael (r) uvádí zhruba půl hodiny jako čas, který trvá tento úsek. Podle něj jsou děti laxní, chybí jim proaktivita a hůře se s nimi komunikuje. „*Nasadí sluchátka, poslouchají tam něco a nereagujou.*“

Trevor zmiňuje negativní dopad v situaci, kdy chce s dětmi (Walker a William) něco řešit a s lehkým úsměvem říká: *„Jejich reakce je abych počkal já, a pak teprve budeme komunikovat spolu. Takže já mám počkat jo, já mám počkat.“*

Diana pozoruje dopady přímo sama na sobě, konkrétně se jí horší zrak, nekomunikuje tolik s lidmi a vidí i obecné dopady a negativní vliv na vyjadřování se. Dále zmiňuje, že *„mobil bere všechno“* a že si spolu lidé tolik nepovídají.

Na otázku ohledně dalších negativních dopadů reaguje takto: *„Místo, aby to spolu trávili, tak každý sám někde v koutku v jiný místnosti a dělají si to svoje na těch mobilech.“* Pozoruje to i doma, že spolu tolik nemluví a ubylo i komunikace s Dory (d). Nevýhody sama dceři zmiňuje, ale je to podle ní *„házení hrachu na zeď“*, protože Dory (d) mávne rukou a jde dál.

Diana (r) dále zmiňuje věc, která byla v rámci výzkumu již zmíněna a tedy: *„Prostě to nechápe, že jo, ty děcka už to mají, když to tak blbě řeknu odmala ty mobily, že jo? My to měli až dýl, my jsme už na to byli možná tak trošku připravenější, ale ty děcka v tom žijou vlastně celej život a neznají nic jinýho, no.“*

Derek, Chloe i Betty zdůrazňují, že vidí dopady na soukromí lidí, kdy dávají na sociálně sítě všechno možné. Podle Dereka se o soukromí připravují sami, aniž by si to uvědomovali. Betty téma rozvádí a podotýká, že zde rodiče dávají fotky svých dětí a informace, že jsou na dovolené.

Chloe a Freya se shodují na dopadech na vztah s jejich dětmi, kdy Freya (r) zdůrazňuje, že zařízení mají vliv na rodinnou atmosféru a stupňuje se to k horšímu. Také zmiňuje, že bez počítače je s dětmi větší sranda a jsou komunikativnější. Dodává, že počítač Franklin (d) začal používat, protože jsou tam všichni ostatní, podle ní je to síla kolektivu, která ale nepřímě ovlivňuje i její život.

Chloe a Pamela se shodují, že pozorují změnu vztahu s dětmi od doby, co používají zařízení. U Chloe to jsou hádky a vyhrožování, což Chloe uznává, že může mít spojitost i s věkem, ale Xbox na tom má určitě svůj podíl. Pamela naopak vyjadřuje lítost z toho, že to narušuje jejich vzájemné vztahy a opět zmiňuje psychology, se kterými vše řeší.

Wendy popisuje podobnou zkušenost, jako Diana, a říká: *„Jako máma jsem se musela vypořádat, že vlastně tady s náma nejsou, že pro ně je jako milejší nebo příjemnější být si s tou technologií než vlastně tady s náma, s rodičema.“*

Vidí v tom taky důvod, proč děti mají zkreslenou představu o tom, co kdo doma dělá. Shodu má Wendy i s Patrickem a konstatuje: *„kdybych byla v týhle době, byla bych stejná.“* Wendy i se svým negativním pohledem na technologie popisuje dopady na celou společnost, konkrétně snížení empatie, citlivosti, a také emoční a celkové inteligence.

Chloe se také obává, a říká: *„já se docela hrozím, jako co bude dál jo, protože my nevíme, jestli to takhle jako může ještě jít někam dál. V podstatě, jestli už ty děti se budou pak setkávat jenom v rámci té skupiny fakt jenom v té škole a pak už jako ... já nevím, toho se docela jako hrozím a ani si to snad nechci představovat.“*

3 Diskuse

Na základě výsledků, které byly představeny se potvrdilo to, že technologie mohou mít vliv na náš život a samozřejmě také na život dětí. Důležité je ale říci, že jde o velmi komplikovanou problematiku, kdy nelze přijít s jednoduchým řešením či s jasným postupem. Je také obtížné tyto vlivy a dopady nějakým způsobem měřit, protože děti přirozeně dospívají a s tím, jak zde bylo již zmíněno, přichází výrazné změny a výkyvy.

Velmi zajímavým zjištěním výzkumu je, že se děti shodují na problému, kterým je snížený pohyb venku. S tím souhlasí i rodiče a často zmiňují, že jejich dětství bylo naopak pouze venku. Děti však argumentují tím, že venku „*nikdo není*“ a „*není s kým jít ven*“, protože „*nikdo nechce*“ (Franklin, William, Bryan).

O to víc fascinující je, když většina dětí říká to samé, ale vzápětí dodávají, že kdyby měli s kým jít ven, půjdou okamžitě. Což působí jako takový šach-mat, kdy děti navzájem vyčkávají jeden na druhého, ale nikdo nemá zájem udělat první krok. Může to mít spojitost s technologiemi a jejich jednoduchou strukturou a formou?

Technologie přece jen nemají špatnou náladu, nejsou unavené, ani vám neřeknou, že se jim zrovna nechce. Pro děti tak můžou představovat, jak již bylo zmíněno, velmi jednoduchou a rychlou formu zábavy, kterou můžou mít kdykoliv si zamanou.

Pozitivní dopady výzkum odhalil ve spojitosti se školními výsledky, kde se všichni rodiče shodly, že technologie jejich děti v učení nijak negativně neovlivňují. Dokonce zde byly zmíněny i pozitivní dopady, a to konkrétně na učení se nových jazyků, kde technologie mohou dle výzkumu být výrazným pomocníkem.

Zároveň se pozitivní aspekty vyskytují i ve spojitosti s již zmíněnou digitální kompetencí, kterou děti podle některých rodičů (Patrick, Walter) získávají právě tím, že jsou v blízkém kontaktu s technologiemi, a i díky tomu nebudou v budoucnu na pracovním trhu v nevýhodě.

Je ale důležité zmínit, že v rámci školního prostředí výzkum odhaluje jeden z mnoha aspektů, který souvisí s problematikou nadměrného používání technologií. Jedná se o to, že dnešní děti nemají povědomí o reálných rizicích a dopadech této nadměrné činnosti, protože ve škole pobírají pouze závislosti na omamných látkách,

ale o technologiích, ve smyslu závislostních rizik bohužel nepadne ani slovo. Na místě je proto otázka, kde se mají děti o rizicích dozvědět? Kdo by jim měl předat takové informace?

Jako první by nás mohli napadnout rodiče, kteří se v rámci výzkumu shodují, že dětem o rizicích říkají, ale nepřináší to kýžené ovoce. I přesto, že již víme velmi podrobně jaká jsou rizika a dopady, média či další státní organizace tomuto tématu bohužel nevěnují příliš velkou pozornost a problém skoro až přehlíží. Výjimkou je dokument Sociální dilema na Netflixu, který zmiňuje i Wendy (r).

Také velmi pozoruhodné je zjištění, kdy děti v rámci výzkumu jmenují nejružnější aktivity a činnosti, které by začlenily do svých životů ve chvíli, kdy by neměli k dispozici technologie (např. ve formě mobilních telefonů). O to víc zarážející je fakt, že děti si do velké míry uvědomují, že v tom, vyměnit např. mobil za pobyt venku jim nikdo nebrání. Zároveň se většina shoduje, že kdyby technologie vůbec neexistovali, bylo by to „lepší“ a byly by „více venku s kamarády“.

Rodiče by i dle jejich výpovědí byli nadměru spokojeni, pokud by jejich děti byly více venku. Nejčastěji však děti reagují tím, že jsou unavené, je to pro ně zaběhnutá rutina (Walker, Timothy) a otevřeně přiznávají, že zařízení jsou silnější než ony (Timothy, Dory), což bychom mohli vnímat jako určitý náznak závislosti.

Dále je zde určitě na místě připustit, že zařízení dětem mohou naplňovat i jejich základní vývojové potřeby. Konkrétně potřebu místa, kdy zařízení, které reaguje na dětské podněty jim říká: „*u mě máš své místo, jsem s tebou a neopustím tě,*“ a proto je to z hlediska PBSP (viz kapitolu [1.4.1](#)) ideální rodič.

Informace pro člověka mohou být naplněním jeho potřeby syćení (PBSP – viz kapitolu [1.4.3](#)), ale zároveň je potřeba zdůraznit, že informací je obecně dnes všude nepřehledné množství a je náročné pro kohokoliv se v nich vyznat.

První skupina jsou samozřejmě potřebné a pravdivé informace, což o druhé skupině informací úplně říct nelze. Jsou to totiž nejčastěji toxické nebo manipulativní informace, které mohou mít negativní vliv na dospívající a jejich vnitřní představu o realitě. Je zde také otázka, co lze dnes brát za bezpečné, v dnešním světě internetu a nejružnějších útočníků a predátorů.

Naopak potřeba limitu v kontaktu se zařízeními naplňována být nemusí. Jedná se o to, že ve hrách či na sociálních sítích není cílem, aby uživatelé kamkoliv

odcházel a přerušovali jejich hraní. Cílem je zde udržet uživatele co nejdéle, a to většinou za účelem zisku. Když si však uvědomíme, jak efektivně již působí tyto metody na dospělé lidi, je otázkou, zdali bychom měli u dětí očekávat nějakou větší rezistenci.

Nenaplněná potřeba limitu může mít za důsledek onnipotenci, kdy dítě z důvodu toho, že nemá přílišný kontakt s ostatními a zároveň nemá potřebné limity, může pak dostat pocit, že je všemohoucné a vždy vše bude podle něj viz vyjádření Lucy (d): „*už si zvykli, že to udělám, až to udělám.*“

V rámci rozdílů v jednotlivých generacích a jejich způsobů výchovy je potřeba se také pozastavit nad otázkou bezpečnosti. Obvykle rodiče děti upozorňují na různá rizika, například aby si vzaly rukavice, když jdou pracovat, nebo si mají dát pozor, ať se nespálí. Avšak tyto varovné podněty rodiče dětem neříkají v souvislosti s moderními technologiemi.

Může to být důsledkem toho, že se rodiče socializovali v jiném technologickém prostředí a je to pro ně samotné komplikované se s technologiemi dnešní doby vypořádat. Naopak děti již od mala mají přístup k nejrůznějším vychytávkám a technologiím, např. ve formě YouTube, případně různých her pro mobilní zařízení. Proto mají pak děti náskok oproti rodičům, což popisuje Elsaesser (viz kapitolu [4.1](#)).

Přesto, že je dnes k dispozici nespočet aplikací pro rodičovskou kontrolu, z výzkumu vyplynulo, že někteří rodiče ani nemají tušení, jak takovou kontrolu nastavit (Chloe, Freya), nebo to nikdy neřešili (Betty, Leonard, Lucy, Trevor a Teresa). Dále lze mluvit i o rodičích, kteří jsou v používání těchto aplikací již zběhlejší, a využívají je, či je dříve využívali. Michael a Diana mluví o aplikaci Family Link (viz kapitolu [5.1](#)) a Michael pak dále zmiňuje i Microsoft Family Safety (viz kapitolu [5.4](#)) pro monitorování počítačů.

Případně se objevili i rodiče, kteří se historicky o nastavení aplikace snažili, ale z nejrůznějších důvodů se to nakonec nepodařilo. Jako příklad Parker (r) uvádí, že aplikace neuzamkla obrazovku po uplynutí časového limitu.

Z vlastní zkušenosti mohou říct, že aplikace pro rodičovskou kontrolu mají tendenci také úplně destabilizovat operační systém a častokrát i negativně ovlivní

chod samotného zařízení. Objevuje se často také problém s prodlevou, mezi vypršením času a uzamknutím zařízení.

Zároveň opět z vlastní zkušenosti, kdy jsem vyzkoušel nespočet aplikací vím, že i pro člověka, který IT studuje a pohybuje se v něm, je nastavení takovýchto aplikací velmi náročné.

Některé aplikace i přes povolení nejrozumnějších přístupů neměří čas, jiné například po každé aktualizaci ze zařízení zmizí. Pomyslnou třesničkou na dortu je, když vám dítě po několika hodinovém boji s nastavením aplikaci jednoduše odebere (což má většina aplikací chráněno heslem rodiče).

III Závěr a doporučení

Závěrem je důležité zmínit, že na téma vlivu technologií na dětský život lze pohlížet různě. Díky tak obsáhlému a komplexnímu tématu bylo možno se více věnovat určitým tématům, které i ze samotného výzkumu vyplynuly a objevovaly se v rozhovorech nejčastěji.

Díky této práci jsem získal konkrétnější nadhled na celou problematiku a uvědomil si, jak málo toto téma je probádané. Navíc je zde v rámci společnosti nízká informovanost, rodiče častokrát nevědí, jak s dětmi a technologiemi společně fungovat.

Důležitá je také osvěta, která pomůže rodičům se lépe zorientovat v tom, co oni sami nezažili, a lépe pochopit, proč jejich děti takto fungují. Naopak pro děti je přínosem v ukázce toho, že zařízení mají svůj smysl, ale také jim jasně ukáže tu odvrácenou stranu.

Tuto absenci osvěty bych dal na vrub částečně i dnešnímu školství, které nezareagovalo na nastupující trend, který je tu již minimálně 10 let a neaktualizovalo své rámcové vzdělávací programy.

Proto se děti učí o závislostech na drogách, a aniž bych chtěl tuto osvětu nějak snižovat, děti se nedozví o rizicích spojených s technologiemi, závislostech na nich, a i možných duševních a zdravotních dopadech.

I tak věřím, že díky těmto a dalším výzkumným pracím bude této problematice věnována dostatečná pozornost a v nejbližších letech se i do samotné školy dostanou besedy či celé předměty, které umožní žákům vidět i druhou stranu mince.

Považuji za podstatné zmínit, že z výzkumu vyplývá, že pokud se rodiče aktivně věnují svému dítěti a jsou mu vzorem, kdy například sami sportují či se věnují jiným zálibám, jejich děti tráví méně času na technologiích a díky svým vlastním koníčkům dokáží odlišit realitu od online prostoru.

Prostřednictvím rodičů by měli děti poznat své talenty a schopnosti, měli by také zjistit, kde je jejich limit, což je práce rodičů. Pokud se budou technologie využívat k tomu, aby rodičům děti daly na chvíli pokoj, poté si nejen rodiče, ale i celá společnost může nevědomě vytvořit do budoucna velký sociální problém.

Celá tato práce je potvrzením toho, že se skutečně jedná o alarmující stav, kdy již nic nelze brát na lehkou váhu, protože někteří rodiče již dokonce vzdaly veškeré snahy o řešení tohoto problému. I proto je nutné konstatovat, že vzhledem k tomu, jak je situace vážná, je k dispozici stále velmi málo studií a odborných publikací, které by toto téma detailněji popisovaly i pro laickou veřejnost.

Také je zásadní říct, že takto rozsáhlé a problematické téma má predispozice k další, mnohem komplexnější analýze tohoto problému. A právě proto, že se jedná o aktuální problém v mnoha rodinách, je zde důvodů pro výzkum více než dost.

IV Seznam použité literatury

- [1] ALTER, Adam. Irresistible: the rise of addictive technology and the business of keeping us hooked. 2. New York: Penguin Press, 2017. ISBN 9781594206641.
- [2] BAKER, Nick. Online gaming statistics 2023. Uswitch [online]. London: Uswitch, c2000-2023, February 1, 2023 [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <https://www.uswitch.com/broadband/studies/online-gaming-statistics/>
- [3] BAVELIER, Daphne, C. Shawn GREEN a Matthew W.G. DYE. Children, Wired: For Better and for Worse. Neuron. 2010, 67(5), 692-701. ISSN 08966273. Dostupné z: doi:10.1016/j.neuron.2010.08.035
- [4] CONTE, Stella, Carla GHIANI, Eraldo NICOTRA, Andrea BERTUCCI a Roberto TRUZOLI. Development and validation of the smartphone addiction risk children questionnaire. Heliyon. 2022, 8(2). ISSN 24058440. Dostupné z: doi:10.1016/j.heliyon.2022.e08874
- [5] DeepL. DeepL Translate [online]. Kolín nad Rýnem: DeepL SE, 2017 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: www.deepl.com
- [6] DUŠKOVÁ, Marta. Děti a my: Časopis pro rodiče, učitele a pracovníky pomáhajících profesí. 2003, roč. 33, č. 4, s. 32–34. ISSN 0323-1879.
- [7] DUŠKOVÁ, Marta. Děti a my: Časopis pro rodiče, učitele a pracovníky pomáhajících profesí. 2003, roč. 33, č. 5, s. 34–36. ISSN 0323-1879.
- [8] DUŠKOVÁ, Marta. Děti a my: Časopis pro rodiče, učitele a pracovníky pomáhajících profesí. 2004, roč. 34, č. 1, s. 31–33. ISSN 0323-1879.
- [9] DUŠKOVÁ, Marta. Děti a my: Časopis pro rodiče, učitele a pracovníky pomáhajících profesí. 2004, roč. 34, č. 2, s. 30–32. ISSN 0323-1879.
- [10] DUŠKOVÁ, Marta. Děti a my: Časopis pro rodiče, učitele a pracovníky pomáhajících profesí. 2004, roč. 34, č. 3, s. 33–35. ISSN 0323-1879.

- [11] ELSAYED, Walaa. Covid-19 pandemic and its impact on increasing the risks of children's addiction to electronic games from a social work perspective. *Heliyon*. Amsterdam: Elsevier, c2023, 2021(7), 2-3. ISSN 2405-8440. Dostupné z: doi:10.1016/j.heliyon.2021.e08503
- [12] Family Link od Googlu. Rodiny Google [online]. Dublin: Google [cit. 2023-04-25]. Dostupné z: https://families.google/intl/cs_ALL/familylink/
- [13] FARNDON, John. *Náš svět: otázky a odpovědi*. [Praha]: Slovart, 2007. ISBN 978-80-7209-947-4.
- [14] FIDAN, Ayca, Habibe GUNES a Turken YILMAZ. Investigating the Digital Parenting Behaviors of Parents on Children's Digital Game Play. *Cukurova University Faculty of Education Journal*. 50(2), 833-857. ISSN 1302-9967. Dostupné z: doi:10.14812/cufej.933215
- [15] FISHER, Tim. What Is a Tablet?: A tablet is like a large phone and small laptop built into one. *Lifewire: Tech for Humans* [online]. New York: Dotdash Media, c2023, January 5, 2023 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://www.lifewire.com/what-is-a-tablet-4157433>
- [16] FOJTŮ, Michaela. Co stojí za vznikem závislosti? Dopaminové šílenství: Závislost vzniká kvůli z jednomu ze zcela zásadních pudů, a to přežít. *Zprávy z MUNI* [online]. Brno: Masarykova univerzita, c2005–2023, 26. října 2014 [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <https://www.em.muni.cz/vite/4892-co-stoji-za-vznikem-zavislosti-dopaminove-silenstvi>
- [17] HADLINGTON, Lee, Hannah WHITE a Sarah CURTIS. “I cannot live without my [tablet]”: Children's experiences of using tablet technology within the home. *Computers in Human Behavior*. 2019, 94, 19-24. ISSN 07475632. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2018.12.043

- [18] HASAN, Md Rajibul, Ashish Kumar JHA a Yi LIU. Excessive use of online video streaming services: Impact of recommender system use, psychological factors, and motives. *Computers in Human Behavior*. 2018, 80, 220-228. ISSN 07475632. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2017.11.020
- [19] HAVLÍČEK, Kamil. Co je to tablet?. *IT Slovník: Počítačový slovník* [online]. Vídeň: Kamil Havlíček, c2008 - 2022 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://it-slovník.cz/pojem/tablet>
- [20] HUANG, Po-Ching, Janet D. LATNER, Kerry S. O'BRIEN, Yen-Ling CHANG, Ching-Hsia HUNG, Jung-Sheng CHEN, Kuo-Hsin LEE a Chung-Ying LIN. Associations between social media addiction, psychological distress, and food addiction among Taiwanese university students. *Journal of Eating Disorders*. 2023, 11(1). ISSN 2050-2974. Dostupné z: doi:10.1186/s40337-023-00769-0
- [21] CHLAD, Radim. *Historie Internetu v České republice*. FI MU: první informatika v ČR [online]. Brno: FI MU, c2023 [cit. 2023-04-17]. Dostupné z: <https://www.fi.muni.cz/usr/jkucera/pv109/2000/xchlad.htm>
- [22] ISLAM, Md Rabiul, Md Mehedi HASAN APU, Rabeya AKTER, Papia Sen TULTUL, Ramisa ANJUM, Zabun NAHAR, Mohammad SHAHRIAR a Mohiuddin Ahmed BHUIYAN. Internet addiction and loneliness among school-going adolescents in Bangladesh in the context of the COVID-19 pandemic: Findings from a cross-sectional study. *Heliyon*. 2023, 9(2). ISSN 24058440. Dostupné z: doi:10.1016/j.heliyon.2023.e13340
- [23] Kaspersky Safe Kids. Řešení Kaspersky Cyber Security [online]. Praha, c2023 [cit. 2023-04-25]. Dostupné z: <https://www.kaspersky.cz/safe-kids>
- [24] KERNIGHAN, Brian. *Understanding the Digital World: What You Need to Know about Computers, the Internet, Privacy, and Security*. New Jersey: Princeton University Press, 2017. ISBN 978-0-691-17654-3.

- [25] KERROD, Robin, Wendy MADGWICK, Sarah REED, Fergus COLLINS a Philip BROOKS. 1000 odpovědí na 1000 otázek. Praha: Svojtka, 2003. ISBN 80-723-7727-2.
- [26] KUNCZIK, Michael. Základy masové komunikace. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-718-4134-X.
- [27] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0.
- [28] LIN, Ying. 10 MOBILE USAGE STATISTICS EVERY MARKETER SHOULD KNOW IN 2023: [INFOGRAPHIC]. Oberlo [online]. Vilnius: Shopify Lithuania, c2015-2023, 1 Jan, 2023 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://www.oberlo.com/blog/mobile-usage-statistics>
- [29] LÍVIA, Havlíková. Ottova velká rodinná encyklopedie. Praha: Ottovo nakladatelství, 2018. ISBN 978-80-7451-636-8.
- [30] MANĚNOVÁ, Martina. Vliv ICT na práci učitele 1. stupně základní školy. Praha: Extrasystem Praha, 2012. ISBN 978-80-87570-09-8.
- [31] MARI, Emanuela, Silvia BIONDI, Manuel VARCHETTA, et al. Gender differences in internet addiction: A study on variables related to its possible development. Computers in Human Behavior Reports. 2023, 9. ISSN 24519588. Dostupné z: doi:10.1016/j.chbr.2022.100247
- [32] Microsoft Family Safety. Microsoft: cloud, počítače, aplikace a hry [online]. c2023 [cit. 2023-04-25]. Dostupné z: <https://www.microsoft.com/cs-cz/microsoft-365/family-safety>
- [33] MONTAG, Christian a Martin REUTER. Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Implications Including Smartphone Addiction. Second Edition. Cham: Springer, 2017. ISBN 978-3-319-46276-9.

- [34] Most Popular PC Games by Monthly Active Users – Global. Newzoo [online]. Amsterdam: Newzoo, c2023 [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <https://newzoo.com/resources/rankings/top-20-pc-games>
- [35] NOVOTNÁ, Jana. Vliv médií a informačních technologií na osobnost dětí. Brno, 2016. Diplomová práce. Masarykova Univerzita. Vedoucí práce Rudolf Kohoutek.
- [36] Personal computer. Encyclopædia Britannica [online]. Chicago: Encyclopædia Britannica, c2023 [cit. 2023-04-17]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/technology/personal-computer>
- [37] Pokrytí: Veřejné širokopásmové mobilní sítě 4G a 5G. Český telekomunikační úřad [online]. Praha: Český telekomunikační úřad, c2021, 11.04.2023 [cit. 2023-04-17]. Dostupné z: <https://digi.ctu.cz/pokryti/pokryti/pokryti/pokryti/>
- [38] PRESCOTT, Shaun. The most popular desktop gaming clients, ranked. PC Gamer [online]. Bath: Future Publishing, July 05, 2019 [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <https://www.pcgamer.com/the-most-popular-desktop-gaming-clients-ranked/>
- [39] Qustodio [online]. Barcelona: Qustodio, c2023 [cit. 2023-04-25]. Dostupné z: <https://www.qustodio.com/>
- [40] RIEDEROVÁ, Iva. Okamžitá vs. oddálená odměna: skrytá síla našich motivů. Mentální trénink [online]. Brno, 21 ZÁŘÍ, 2020 [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <https://mentalnitrenink.cz/blog-cs/zaklady-mentalniho-treninku/okamzita-vs-oddalena-odmena-skryta-sila/>
- [41] ROZDÍLY MEZI CHYTRÝMI HODINKAMI A FITNESS NÁRAMKY. F-mobil [online]. Horažďovice: F-communication, c2007-2023, 01. 03. 2019 [cit. 2023-04-17]. Dostupné z: <https://www.f-mobil.cz/rozdily-mezi-chytrymi-hodinkami-a-fitness-naramky>

- [42] RŮŽIČKA, Vladimír. Operace: mobil – Jak funguje?. Ábíčko [online]. Praha: Czech News Center, c2001–2023, 11. ledna 2007 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <https://www.abicko.cz/clanek/casopis-abc/7551/operace-mobil-jak-funguje.html>
- [43] SAVCI, Mustafa, Mehmet Emin TURAN, Mark D. GRIFFITHS a Mustafa ERCENGIZ. Histrionic Personality, Narcissistic Personality, and Problematic Social Media Use: Testing of a New Hypothetical Model. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2021, 19(4), 986-1004. ISSN 1557-1874. Dostupné z: doi:10.1007/s11469-019-00139-5
- [44] SÍŘÍNEK, Jan. Základní informace o PBSP. Pesso Boyden psychomotorické psychoterapie [online]. Praha: PBSP CZ, 2021 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: <http://www.pbsp.cz/metoda.html>
- [45] SORENSEN, Estrid. *Cultures of Computer Game Concerns*. Bielefeld: transcript Verlag, 2018. ISBN 978-3-8394-3934-0.
- [46] SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7.
- [47] STEAMCHARTS: An ongoing analysis of Steam's concurrent players. [online]. [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <https://steamcharts.com/>
- [48] SUBRAHMANYAM, Kaveri, Patricia GREENFIELD, Robert KRAUT a Elisheva GROSS. The impact of computer use on children's and adolescents' development. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2001, 22(1), 7-30. ISSN 01933973. Dostupné z: doi:10.1016/S0193-3973(00)00063-0
- [49] ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka, Ivana BINAROVÁ, Kamila HOLÁSKOVÁ, Alena PETROVÁ, Irena PLEVLOVÁ a Michaela PUGNEROVÁ. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, 189 s. ISBN 978-80-244-2433-0.

- [50] TéMAG #4 | Herní konzole. Gamesmag [online]. Praha: Gamesmag.cz, c2022, 1. 6. 2021 [cit. 2023-04-17]. Dostupné z: <https://gamesmag.cz/2021/06/01/temag-4-herni-konzole/>
- [51] TODOROV, Georgi. 23 Great Steam Stats 2023: World's Largest Gaming Platform. ThriveMyWay [online]. ThriveMyWay, c2023, April 11, 2023 [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <https://thrivemyway.com/steam-stats/>
- [52] Top 13 Wireless Earbuds. Software Testing Help [online]. Pune: SOFTWARETESTINGHELP, c2023, March 14, 2023 [cit. 2023-04-17]. Dostupné z: <https://www.softwaretestinghelp.com/best-wireless-earbuds/>
- [53] TRIBERTI, Stefano, Luca MILANI, Daniela VILLANI, Serena GRUMI, Sara PERACCHIA, Giuseppe CURCIO a Giuseppe RIVA. What matters is when you play: Investigating the relationship between online video games addiction and time spent playing over specific day phases. Addictive Behaviors Reports. 2018, 8, 185-188. ISSN 23528532. Dostupné z: doi:10.1016/j.abrep.2018.06.003
- [54] TSO, Winnie W.Y., Frank REICHERT, Nancy LAW, et al. Digital competence as a protective factor against gaming addiction in children and adolescents: A cross-sectional study in Hong Kong. The Lancet Regional Health - Western Pacific. 2022, 20. ISSN 26666065. Dostupné z: doi:10.1016/j.lanwpc.2022.100382
- [55] VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Praha: Portál, 1999, 528 s. ISBN 80-7178-308-0.
- [56] VAIDYA, Dr. Alpana, Vinayak PATHAK a Ajay VAIDYA. Mobile Phone Usage among Youth. International Journal of Applied Research and Studies. 2016, 5(3), 7–15. ISSN 2278-9480. Dostupné z: doi:10.20908/ijars.v5i3.9483
- [57] VOPĚNKA, Martin. Poznávám život a svět: 1111 základních hesel pro zvědavé děti. Praha: Práh, 2002. Encyklopedie (Práh). ISBN 80-725-2065-7.

- [58] Wisdom 2.0, 2022, Tristan Harris, The Battle for Our Attention: Technology, Mindfulness, and the Future of Humanity, YouTube video. [2023-04-16]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=y5rn1qp2aZc>
- [59] WISE, Jason. HOW MANY GAMES ARE ON STEAM IN 2023?. EarthWeb.com [online]. April 12, 2023 [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <https://earthweb.com/how-many-games-are-on-steam/>
- [60] Xnapy, 2019, XNAPY| PROČ STÁLE HRAJEME LEAGUE OF LEGENDS, YouTube video. [2023-04-24]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=u2gX9CKZUnk>
- [61] YU, Calvin Kai-Ching a Wai FU. Information Technology Usage as a Moderator between Disordered Gambling, Internet Gaming Addiction, and Illusory Control. International Journal of Mental Health and Addiction. 2019, 17(4), 781-792. ISSN 1557-1874. Dostupné z: doi:10.1007/s11469-018-0033-3
- [62] ZHAO, Yifan, Drew P. CINGEL, Lindai XIE a Muheng YU. Exploring the relations of subjective and objective Instagram use on young adults' mental health. Telematics and Informatics. 2023, 77. ISSN 07365853. Dostupné z: doi:10.1016/j.tele.2022.101921

V Přílohy

- 1) Sada otázek k rozhovorům – děti
- 2) Sada otázek k rozhovorům – rodiče

1) Životní styl – cílem zjistit, co dítě používá, k čemu, kdy, jak často to používá

- a) Co máš teď k dispozici za zařízení (doma, ve škole, u kámošů)?
- b) K čemu všemu ho používáš a jak?
 - 1) Co škola, nějaký programy do školy?
- c) Jaké hraješ hry (teď i v minulosti)?
- d) Co máš na hrách nejradši?
- e) Jaký typ her hraješ?
- f) Máš radši hry pro jednoho hráče, nebo multiplayer?
- g) Máš přehled kolik času trávíš denně na PC (mobilu)?
- h) Kdy používáš PC/mobil?
 - 1) Děláš dřív úkoly, nebo hraješ hry?
- i) Při jakých příležitostech používáš PC/mobil, kde všude (vlastní příklady)?
- j) Při jakých příležitostech nepoužíváš PC/mobil, jaké to pro tebe je?
 - 1) Limitují tě rodiče v používání PC/mobilu? Jak (příklad)?
- k) Odkdy si chtěl mít daný zařízení?
 - 1) Jak moc ho chceš?
- l) Toužil jsi mít to zařízení?
 - 1) Šetřil sis na něj sám, nebo ti to koupili rodiče?
- m) Jaká všechna zařízení bych chtěl mít?
- n) Jak se změnil tvůj život, od doby, co máš daný zařízení (PC/mobil)?

2) Vztahy – cílem je zjistit vztahy online a off-line, zdali jsou zde rozdíly v přístupu

- a) Jaké máš kamarády? Kolik jich máš?
- b) Odkud jsou?
- c) Co spolu děláte?
- d) Hrajete spolu hry, chodíte spolu na kroužky, škola?
- e) Děláš mezi nimi nějaké rozdíly? Jaké?
- f) Podle čeho je rozděluješ?
- g) Pozoruješ nějaké rozdíly v chování těch kamarádů, když s nimi hraješ hry a když seš s nimi např. venku, ve škole?
- h) Rozlišuješ kamarády online oproti kamarádům v reálu (koníčky, škola)?
- i) Jak vnímáš kamarády, s kterými seš v kontaktu pouze online?
- j) Vidíš nějaké rozdíly? Jaké?
- k) Jakým způsobem se k nim chováš (online vs. off-line)?
- l) Hraješ někdy hry s lidmi, které neznáš?
- m) Jaký k nim máš vztah?
- n) Chtěl by si se s nimi vidět mimo online?
- o) Ovlivňuje nějak hraní her tvoje kamarádství?
- p) Jaké vnímáš rozdíly v tvém chování, když komunikuješ online (volání, hraní her), nebo když se bavíš s někým osobně (škola, koníčky)?
- q) Chováš se jinak?
- r) Jak si hlasitý při hraní her?
 - 1) Liší se to nějak při online a off-line komunikaci?
- s) Vyjadřuješ se jinak? (agrese, vulgarita, mluvím málo/víc)

- t) Jakými pravidly se řídíš v online a off-line světě?
- u) Jaké tam vidíš rozdíly? (normy, pravidla)
- v) Co všechno je jiné v porovnání online světa s tím off-line?
- w) Jakým způsobem by se změnil tvůj život, kdybys neměl PC/mobil?
- x) Jak by se změnil počet tvých kamarádů, kdybys neměl k dispozici PC/mobil?
- y) Máš někdy strach, že když nebudeš každý den online, mohl bys ztratit kamarády?

3) Závislost – cílem je si udělat obrázek o náznaku závislosti u dítěte

- a) Jak často je pro tebe obtížné vypnout hru, když jsi online?
- b) Jak často pokračuješ ve hraní, i když jsi chtěl přestat?
- c) Jak často ti rodiče říkají, že bys měl být na počítači (mobilu) méně často?
- d) Jak často dáváš přednost hrám před trávením času s druhými (rodiče, sourozenci, kamarádi)?
- e) Jak často chodíš pozdě spát kvůli hraní her?
- f) Jak často myslíš na hry i když zrovna nejsi u PC?
- g) Jak často už se těšíš, až si zase sedneš k PC a budeš hrát hry?
- h) Jak často plníš ve spěchu domácí úkoly, abys mohl jít dřív hrát hry?
- i) Jak často používáš počítač, abys unikl starostem, nebo potlačil špatnou náladu?
- j) Jak často cítíš neklid, naštvanost nebo zoufalost, když nemůžeš hrát hry (být na PC)?
- k) Jaké máš pocity při hraní her na PC (mobilu)?
- l) Co ti využívání těch zařízení přináší?
- m) Kolik hodin denně bys chtěl trávit na PC/mobilu?
- n) Je pro tebe PC/mobil hlavní náplní (koníčkem) tvého života?
- o) Máš někdy pocit, že touha po PC/mobilu je silnější než ty?
- p) Zakazují (omezují) ti rodiče PC/mobil?
 - 1) Jakým způsobem ti to zakazují (omezují)?
 - 2) Jaký máš na to názor?
 - 1. na omezení, zákazy, způsob zákazu
 - 2. na komunikaci s rodiči ohledně zákazu
 - 3) Co pociťuješ, když ti rodiče zakážou PC/mobil?
 - 4) Jak často přemýšlíš nad tím, jak obejít ten zákaz?
 - 1. Jaký máš pocit, když se ti podaří obejít ten zákaz?
- q) Jak by se ti změnil život, kdyby PC/mobily nebyly (neexistovaly)?
- r) Jaké máš povědomí o závislostech na PC/mobilech?
 - 1) Kde jsi o nich slyšel?
 - 2) Jaké to podle tebe může mít dopad?

- 1) **Životní styl** – cílem zjistit obecný životní styl, postoje k technologiím, gramotnost a zkušenost s technologiemi
 - a) Jaké máte dosažené nejvyšší vzdělání?
 - b) Jaká je v současné chvíli vaše práce?
 - c) Potřebujete pro svoji práci technologie?
 - d) Jaký máte názor na technologie obecně?
 - e) Jak vy využíváte zařízení, které máte doma?
 - f) Používáte chytrý mobil?
 - 1) Jak dlouho ho máte?
 - g) Co na mobilu nejčastěji děláte?
 - h) Kolik hodin denně trávíte na výše zmíněných zařízeních?
 - i) Do jaké míry používáte technologie pro zábavu a práci, a kdy je to pouze žrout času?
 - j) Jak trávíte volný čas a co děláte nejradši?
(koníčky, cesta do práce, večerní časy, víkendy)
- k) **Socializace rodiče vzhledem k technologiím**
 - 1) Jaké máte zkušenosti s technologiemi?
 - 2) Hráli jste nějaké hry, popřípadě jaké?
 - 3) Od kolika let používáte technologie?
 1. setkání s internetem, mobil, PC
 - 4) Jaké vidíte výhody s příchodem nových technologií?
 - 5) Jaké naopak vnímáte nevýhody, které technologie přináší?
 - 6) Probíráte zmíněné nevýhody s vašimi dětmi?
- 2) **Domácí situace** – cílem je zjistit domácí situaci, jaké má rodina technologie a jak je využívají
 - a) Jaký vnímáte rozdíl mezi vaším dětstvím a dětstvím vašeho dítěte z pohledu trávení volného času?
 - b) Co máte doma za technologie (zařízení)?
 - 1) Máte televizi, konzole, počítače, mobily, tablety, notebooky?
 - c) Máte doma každý mobil?
 - d) Co vaše děti používají za zařízení?
 - e) Máte přehled, kolik hodin denně stráví vaše děti na daných zařízeních?
 - f) K čemu ty zařízení vaše děti používají (využití – škola, hry, koníčky)?
 - g) Jsou některé zařízení jejich?
 - h) Je potřeba děti vychovávat ohledně používání těch zařízení a co se vám případně osvědčilo?
 - i) Máte přehled, co na zařízeních děti dělají?
 - 1) Co hrají za hry?
 - 2) Všimáte si nějakých změn u dítěte, které mají souvislost s hraním?
 - 3) Hrajete s dětmi doma hry?
 - 4) Inspirují děti vás nebo vy je?
 - 5) Kde po internetu brouzdají?
 - j) Jak jste spokojen/a s nastaveným systémem používání zařízení u svých dětí?

- k) Limitujete nějak svým dětem čas na daných zařízeních?
 - 1) Jakým způsobem dětem limitujete používání mobilů, PC?
 - 2) Máte nějaké konkrétní způsoby omezení (software)?
 - 1. Jaký používáte software?
 - 2. Jak jste s ním spokojeni?
 - 3. Je SW placený?
 - 3) Jak se s dětmi domlouváte o limitech používání?
 - 1. Příklad (oznámení předem)
 - 4) Máte někdy problém děti dostat od počítače?
- l) Jak reagujete na námitky dětí, že tam mají kamarády, že se jim budou ve škole smát, když nebudou "online"?

3) Vztahy, škola a závislosti – cílem je zjistit vztahy doma, ve škole, školní

výsledky, a to, zdali rodiče probírají doma riziko vzniku závislosti

- a) Má toto zařízení nějaký vliv na dítě a jeho chování?
- b) Změnilo se něco od doby, co toto zařízení dítě používá?
 - 1) rodinná atmosféra (hádky, křik, stres, odmlouvání)
 - 2) příklad (co jste v poslední době řešili za problémy, jak to u vás funguje)?
- c) Pozorujete nějakou změnu ve školních výsledcích od doby, co dítě začalo používat mobil/PC?
- d) Snažíte se, aby vaše děti měli rovnováhu v používání zařízení společně s koníčky?
 - 1) Poměr sporty, koníčky vs. využívání PC, mobilu
- e) Napadá vás nějaká alternativa, která by děti nadchla pro něco jiného a na PC by úplně zapomněli?
 - 1) Sport, divadlo, hudba atd.
- f) Vnímáte nějakou změnu vašeho vztahu s dětmi od doby, co hrají hry (mají PC, mobil)?
- g) Změnilo se nějak chování dětí od doby, co dostali PC, mobil atd.?
- h) Máte představu, co vaše děti prožívají, když hrají hry? A jakou?
- i) Všimli jste si nějaké změny nálad (vztek, radost)?
- j) Víte o závislostech na hrách, internetu a technologiích obecně?
- k) Jaké mají vaše děti za další koníčky kromě počítače (mobilu)?
- l) Co vaše děti dělaly dřív za aktivity a nyní již nedělají?
 - 1) Myslíte, že to má souvislost s technologiemi?
- m) Mluvíte s dětmi o rizicích spojených s nadměrným využíváním počítače (mobilu)?
- n) Víte, jaké dopady to podle studií může mít?

Zadání bakalářské práce

Autor: Jakub Šumpík

Studium: I2000539

Studijní program: B0688A140001 Informační management

Studijní obor: Informační management

Název bakalářské práce: Vliv technologií na život dítěte

Název bakalářské práce AJ: The impact of technologies on a children's life

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem bakalářské práce je přiblížit vliv technologií na život dítěte. V teoretické části práce je cílem přiblížit vývoj dětí, druhy technologií, se kterými se dnes děti mohou setkávat, dopady těchto technologií na život dětí a technické možnosti, které mají dnes rodiče k dispozici. V praktické části je cílem pomocí polostrukturovaných rozhovorů s rodiči a dětmi přiblížit to, jak rodiče řeší využívání technologií u svých dětí, a naopak u dětí zkoumat, jak ony vnímají technologie a co jim jejich využití přináší.

Osnova:

1 Teoretická část

- 1.1 Vývoj dětí a jejich potřeby
- 1.2 Druhy technologií
- 1.3 Dopady používání technologií
- 1.4 Výchova a přístupy rodičů
- 1.5 Rodičovská kontrola

2 Praktická část

- 2.1 Vlastní výzkum
- 2.2 Vyhodnocení výzkumu

- Spitzer, M. (2014). *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host.
- Dismán, M. (2000). *Jak se vyrábí sociologická znalost: Příručka pro uživatele* (3.vyd.). Praha: Karolinum.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2., aktualiz. vyd). Praha: Grada.
- ŘIHÁČEK, Tomáš, Ivo ČERMÁK a Roman HYTYCH. Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN 978-80-210-6382-2.
- STRAUSS, Anselm L. a Juliet CORBIN. Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie. Brno: Sdružení Podané ruce, 1999. SCAN. ISBN 80-85834-60-X.

Zadávací pracoviště: Katedra managementu,
Fakulta informatiky a managementu

Vedoucí práce: Mgr. Markéta Levínská, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 1.2.2022