

---

# Vliv digitálních technologií na život dětí aneb každodenní život digitálních domorodců

---

## *Digital Technologies Impact on Children's Life or the Everyday Life of Digital Natives*

---

Mgr. Hana Friedlaenderová / Nielsen Admosphere, a.s., Českobratrská 2778 / 1, 130 00 Praha 3

---

**RESUMÉ:** Děti, digitální technologie a média a jejich dopad na každodenní život, duševní pohodu a vzdělávání patří mezi aktuální témata dnešní společnosti. Mediální prostředí se v posledních letech mění velice rychle. Pro děti vyrůstající v tomto měnícím se prostředí jsou zde stále nové a nové trendy, zařízení, aplikace, platformy a novinky, s nimiž je třeba držet krok. Pro rodiče, učitele, vzdělávací instituce, výrobce i inzerenty, kteří se zaměřují na dětskou populaci, je těžké udržet si přehled o aktuálních trendech, možnostech i rizicích, jimž děti v mediálním prostředí čelí. Výzkumná studie *Děti a nová média 2023* přináší zajímavé informace o motivaci, kontextu a různých způsobech používání médií, která jsou součástí každodenního života dnešních dětí. Na základě porovnání různých věkových skupin ukazuje, jak se mediální návyky a postoje dětí mění v průběhu času, zejména v kontextu jejich emocionálního a kognitivního vývoje. Výzkumná studie se zaměřila na děti ve věku 6–15 let a byla provedena s využitím kvantitativních i kvalitativních metod sběru dat.

**KLÍČOVÁ SLOVA:** děti 6–15, média, digitální technologie

**SUMMARY:** Children, digital technologies and media and their impact on everyday life, mental well-being and education are among the hot topics in today's society. The media landscape has changed rapidly in recent years. For children growing up in this changing environment, there are new and new trends, devices, apps, platforms and innovations to keep up with. It is difficult for parents, teachers, educational institutions, producers and advertisers who target the child population to keep up to date with the latest trends, opportunities and risks that children face in the media environment. *The Children and New Media 2023* research study provides interesting insights into the motivations, context and different uses of media that are part of the everyday lives of today's children. Comparing different age groups, it shows how children's media habits and attitudes change over time, particularly in the context of their emotional and cognitive development. The research study focused on children aged 6 to 15 using both quantitative and qualitative data collection methods.

**KEYWORDS:** children aged 6 to 15, media, digital technologies

## Úvod

Děti, digitální technologie a média a jejich dopad na každodenní život, duševní pohodu a vzdělávání patří mezi aktuální témata dnešní společnosti. Mediální prostředí se v posledních letech mění velice rychle. Pro děti vyrůstající v tomto měnícím se prostředí jsou zde stále nové a nové trendy, zařízení, aplikace, platformy a novinky, s nimiž je třeba držet krok. Pro rodiče, učitele, vzdělávací instituce, výrobce i inzerenty, kteří se zaměřují na dětskou populaci, je těžké udržet si přehled o aktuálních trendech, možnostech i rizicích, jimž děti v mediálním prostředí čelí. Výzkumná studie *Děti a nová média 2023* přináší zajímavé informace o motivaci, kontextu a různých způsobech používání médií, která jsou součástí každodenního života dnešních dětí. Na základě porovnání různých věkových skupin ukazuje, jak se mediální návyky a postoje dětí proměňují v průběhu času, zejména v kontextu jejich emocionálního a kognitivního vývoje. Výzkumná studie se zaměřila na děti ve věku 6–15 let a byla provedena s využitím kvantitativních i kvalitativních metod sběru dat.

## O studii *Děti a nová média 2023*

Rychlá změna mediálního prostředí nesoucí s sebou stále nové a nové trendy, zařízení, platformy a aplikace, s nimiž dnešní děti tráví svůj volný čas a kde sledují různý mediální obsah, s sebou přináší potřebu tomuto rychle se měnícímu prostředí porozumět. Vyhodnocení toho, do jaké míry jsou dětské aktivity na digitálních zařízeních prospěšné nebo škodlivé, a s tím související otázky, zda a jaká pravidla dětem pro užívání digitálních zařízení nastavit, řeší dnes řada českých rodičů, pedagogů i dalších odborníků, kteří se tímto tématem zabývají. Jako příspěvek k této diskusi mohou sloužit i výstupy studie *Děti a nová média 2023* přinášející informace o motivaci, kontextu a různých způsobech používání médií dětmi ve věku 6–15 let, tedy na úrovni základní školy. Studii realizovaly v roce 2023 výzkumné agentury ResSOLUTION a Nielsen<sup>1</sup>. Výzkum byl proveden s využitím kvantitativních i kvalitativních technik sběru dat.<sup>2</sup> Studie pokrývala čtyři výzkumné oblasti: volný čas (jak děti tráví volný čas, jaké jsou jejich preference – sledovali jsme organizované a neorganizované volnočasové aktivity a online a offline aktivity); média (zaměřili jsme se na detailnější pohled na různé mediální aktivity jako je sledování videoobsahu, poslech audia, čtení, hraní elektronických her i sledování sociálních sítí a novodobých hrdinů, influencerů); vzdělávání (v této části jsme sbírali informace o tom, jak děti využívají média při formálním vzdělávání a informálním učení); wellbeing, duševní pohoda dětí (dotkli jsme se témat jako je bezpečnost dětí v online prostředí, jaké faktory jsou důležité pro duševní pohodu dětí).

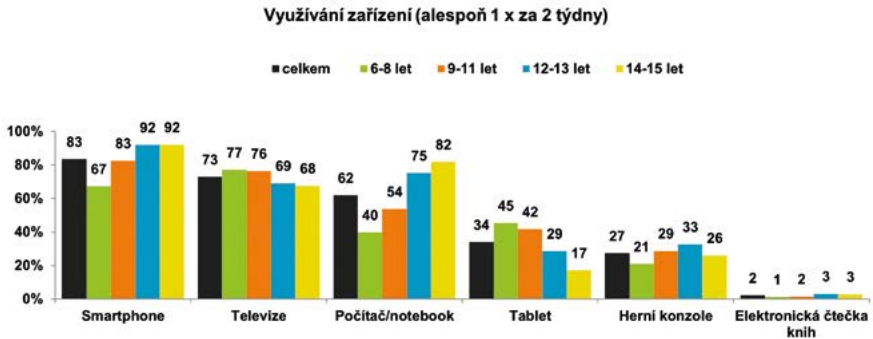
## Média v kontextu volnočasových aktivit

Děti se ve svém volném čase věnují různým aktivitám, organizovaným či neorganizovaným, mediálním i nemediálním, online i offline. Výběh činností se výrazně mění s věkem dětí. Mezi nejčastější denní aktivity nejmladších dětí patří příprava do školy, hraní si s hračkami a sledování pohádek a filmů v televizi, u nejstarší věkové kategorie dominuje

1 Tato studie bohužel není veřejnosti volně dostupná, její výsledky však lze zakoupit. Informace viz <https://www.resolution.cz/novinky/mladsi-teenageri-ve-velkem-sleduji-video-na-malych-obrazovkach-radi-je-sdileji-i-komentuji>, <https://www.nielsen-admosphere.cz/news/deti-ve-veku-12-13-let-komunikuji-s-vrstevniky-hlavne-online-ze-siti-travi-cas-hlavne-na-tiktoku-rika-studie-deti-a-nova-media>.

2 Dotazníkové šetření probíhalo metodou CAWI (online sběr dat) na reprezentativním vzorku 1504 dětí. Kvantitativní výzkum byl doplněn 18 individuálními rozhovory s dětmi ve věku 6–15 let.

elektronická komunikace s kamarády, návštěva sociálních sítí a poslech hudby, písniček. S rostoucím věkem hrají právě mediální aktivity v životě dětí stále významnější roli. Mezi aktivity, kterým se všechny děti takřka denně věnují bez ohledu na věk a pohlaví, patří kromě trávení času s kamarády především sledování videí a hraní her, a to zejména na smartphonu. Je to dáno tím, že přístup k mobilnímu telefonu má dnes většina dětí, a to již na začátku školní docházky. Výsledky výzkumu potvrdily, že ve srovnání s rokem 2016, kdy byla realizována obdobná studie zaměřující se na mediální aktivity dětí, došlo k významnému posunu směrem k digitálním aktivitám právě u nejmladších školních dětí.<sup>3</sup> V mladších věkových kategoriích výrazně vzrostla také vybavenost chytrými telefony a jejich využívání (viz graf 1).



Graf 1 Pravidelné využívání digitálních zařízení

Volný čas dětí je ovlivněn především jejich zájmy, u mladších dětí na prvním stupni základní školy se na organizování volného času ještě do značné míry podílejí i rodiče. To, co dítě obecně zajímá, co ho baví, se výrazně promítá do konkrétních volnočasových aktivit, včetně výběru obsahů i tvůrců, které vyhledává a sleduje v médiích. Pokud dítě například hraje fotbal, většinou také vyhledává a sleduje online obsah s fotbalovou tematikou. Zájem dítěte však může naopak být podnícen i samotným mediálním obsahem. Vyzkoušení určité aktivity nebo zhlédnutí jednoho filmu či videa s danou tematikou může v dítěti vzbudit dlouhodobý zájem o ně. Může se jednat například o různé sportovní nebo umělecké aktivity.

### **Kde děti získávají inspiraci k volnočasovým aktivitám?**

Nejsilnějším inspiračním zdrojem při výběru toho, čemu se dítě může věnovat ve volném čase, je jeho nejbližší okolí, tedy kamarádi a rodinní příslušníci. Ti jsou dětem inspirací bez ohledu na typ volnočasové aktivity, jak při výběru sportovních, uměleckých či vzdělávacích kroužků, tak u volby elektronických her, knížek, seriálů, filmů i videí na YouTube. Dalším důležitým inspiračním zdrojem jsou dnes (zejména pro starší děti) sociální sítě a influenceři. Zde děti nalézají informace o novinkách ve světě her, filmů a seriálů, influenceři navíc předávají dětem také určité mínění o dané věci („recenzi“).

Mediální aktivity (sledování videoobsahu, hraní elektronických her, poslech hudby, mluveného slova atd.) představují pro děti nejen zábavu (únik z reality, odpočinek, relax či

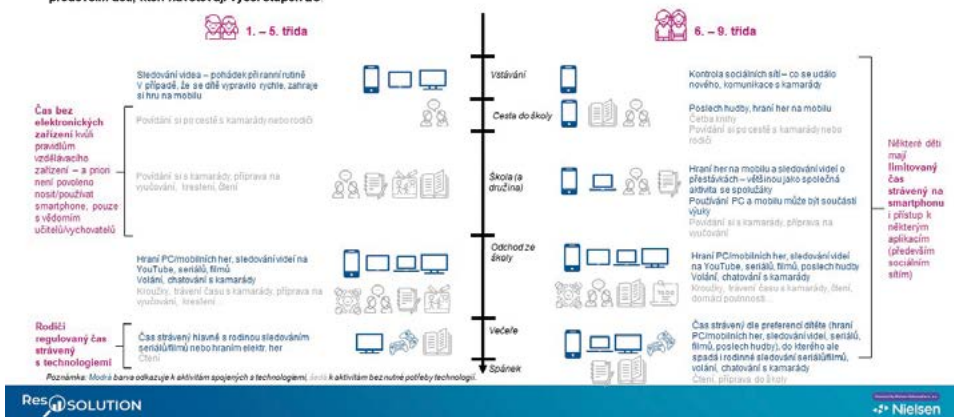
3 Děti a nová média 2016, Nielsen Atmosphere.

zahnání nudy), ale i rozšíření obzorů (vzdělávání, inspirace), dále fungují i jako pomocníci (při hledání praktických informací nebo plnění povinností).

Výběr mediální aktivity a zařízení, které k ní dítě využije, závisí kromě jeho nálady i na množství času, který na ni dítě má. Pokud má času málo, sáhne většinou po smartphonu (případně tabletu). Právě smartphone patří mezi nejčastěji využívaná zařízení; na něm dnes děti tráví nejvíce času a provází je v průběhu celého dne. Snad s výjimkou sledování delších filmů a seriálů, u nichž děti dávají přednost větší obrazovce, je právě smartphone využíván ke všem mediálním aktivitám nejčastěji. A některé činnosti, jako například sledování obsahu a komunikace na sociálních sítích, se odehrávají téměř výhradně prostřednictvím smartphone.

## Všednodenní rutina dětí s ohledem na využívání technologií

Ažkoliv denní rutina dětí je v různých míře ovlivňována využíváním různorodých elektronických zařízení, platí, že **používání smartphone ovlivňuje každodennost především dětí, kteří navštěvují vyšší stupeň ZŠ.**



Obr. 1 Digitální zařízení v kontextu všedního dne

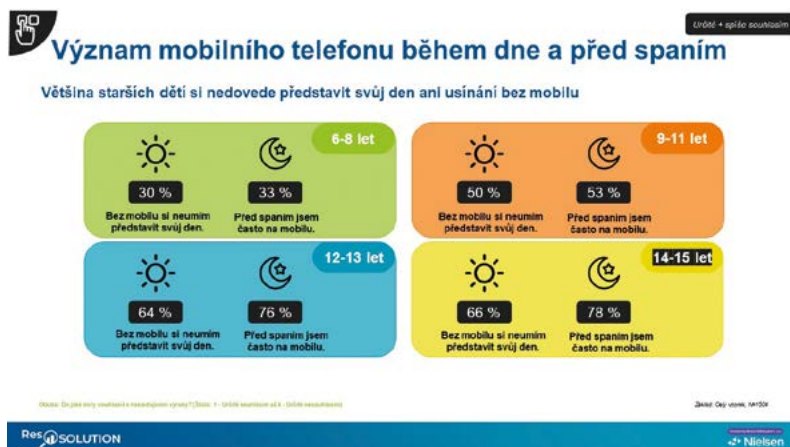
## Smartphone – superhrdina nebo upír?

Den bez mobilu si neumí představit 61 % chlapců ve věku 14–15 let a 72 % dívek v téže věku, viz graf 1. Závislost dětí na tomto zařízení tedy roste s věkem, stejně jako čas strávený s mobilním telefonem. Smartphone je dnes opravdu neodmyslitelnou součástí každodennosti dětí, provází starší školní děti od rána až do večera. Ráno kontrolují, co je nového na sociálních sítích, cestou do školy poslouchají hudbu nebo hrají hry, při vyučování smartphone někdy bývá součástí výuky, o přestávkách na něm společně s kamarády sledují různá zábavná videa nebo hrají elektronické hry, odpoledne a večer patří kromě kroužků také sledování videoobsahu, hraní her, ale i komunikaci s kamarády prostřednictvím komunikačních platform. A co víc, postupně nahrazuje dětem rituál pravidelného čtení před spaním (až 33 % dětí ve věku 6–8 let a 78 % dětí starších 14–15 let uvedlo, že před spaním je často na mobilu).

Chytrý mobilní telefon dnes reprezentuje v životě dětí i různé další role. Je to vlastně takový novodobý superhrdina. Funguje jako „parták“, který je vždy nablízku pro zahnání nudy, je to i „záchranář“, který vám pomůže, když se ztratíte. Můžete snadno zavolat „mamce nebo policajtům“, aby vás našli. A neméně důležitá je jeho role „vševěda“, který

pomáhá hledat různé důležité informace. „Bez mobilu by to bylo dost těžký, hledám si přes něj vlaky, autobusy, jak jezdi, nevím, jak bych to jinak hledala.“ (dívka, 14 let, 8. třída).

Smartphone je však vnímán i jako „upír“, který nejen vysaje všechny volný čas, ale může být nositelem různých dalších rizik (zhoršení zraku) nebo nástrah v oblasti bezpečnosti dětí. Zhruba třetina dětí ve věku 6–8 let v odpovědích uvedla, že na mobilu tráví více času, než by měla, zatímco v případě 14–15letých takto odpovědělo 64 % z nich, tedy téměř dvojnásob. Pozitivním zjištěním je to, že děti mají povědomí o nástrahách na sociálních sítích a internetu obecně.



Obr. 2 Postoje dětí k využívání mobilního telefonu v závislosti na věku

## Vliv digitálních technologií na wellbeing dětí

Značný vliv na wellbeing<sup>4</sup> dětí má sociální aspekt prostředí, technologie a média mohou však ovlivnit pozornost dětí a jejich prožívání. Na duševní pohodě dětí se negativně odráží v prvé řadě problematické vztahy v rodině, nepřijemní a neempatičtí učitelé nebo problematické vztahy se spolužáky. Technologie a média mají však vliv na pozornost dětí a na emocionální i fyzické prožívání různých situací. Děti samy jsou někdy překvapeny, kolik času stráví v online prostředí: „Sám jsem občas překvapenej, kolik času strávím třeba na TikToku. Řeknu si, že kouknu na pár videí a najednou z toho je půl hodina.“ (chlapec, 13 let, 7. třída). Emocionální prožívání různých online aktivit a situací se může projevit naštváním, agresí (typicky při hraní her), stresem (například projev environmentálního žalu po zhlédnutí videí ukazujících devastaci přírody) nebo apatií (pokud mediální aktivita trvá příliš dlouho). Příliš dlouhý čas strávený na digitálních zařízeních může mít i fyzické projevy, viz: „Mně z toho někdy, když jsem u toho dlouho, bolí hlava a je mi i špatně od žaludku.“ (dívka, 13 let, 6. třída).

## Závěr

To, že děti dnes tráví hodně času na digitálních zařízeních, není však samo o sobě důvodem k panice a nemělo by vést ani k unáhleným restrikcím. Například zjištění dvou australských výzkumnic Marilyn Campbell a Elizabeth Edwards, které se zaměřily na

4 Z angl., znamená celkový stav fyzického, duševního, emocionálního a spirituálního zdraví a pohody člověka.

argumentaci pro zákaz používání mobilních telefonů na školách, možná překvapivě ukázala, že důkazy pro zákaz mobilních telefonů z hlediska negativních dopadů na duševní zdraví a pohodu studentů jsou slabé a neprůkazné<sup>5</sup>. Jak ostatně velice trefně komentuje přední odbornice na tuto oblast profesorka Sonia Livingstone z Londýnské školy ekonomických a politických věd (*London School of Economics and Political Science, LSE*)<sup>6</sup>: „*Panika ohledně času stráveného u obrazovky odvádí pozornost lidí od toho, aby si kladli promyšlené otázky o tom, co bychom chtěli, aby naše děti dělaly online... Přesměrujme konverzaci od hodin strávených u obrazovky a zaměřme se na druhy činností a na to, jak se při nich cítíme.*“<sup>7</sup>

**FRIEDLAENDEROVÁ, Hana. Vliv digitálních technologií na život dětí aneb každodenní život digitálních domorodců. *Knihovna: knihovnická revue*. 2024, roč. 35, č. 1, s. 47—52. ISSN 1801-3252.**

---

5 <https://blogs.lse.ac.uk/parenting4digitalfuture/2024/04/10/phone-bans/>

6 Sonia Livingstone je také ředitelkou výzkumného centra Digital Futures for Children, <https://www.digital-futures-for-children.net/home>.

7 [https://twitter.com/Livingstone\\_S/status/1074359721384136704](https://twitter.com/Livingstone_S/status/1074359721384136704)