

Abstrakt

Bakalářská práce s názvem *Informační přetížení a jeho vliv na psychiku adolescentů a strategie jeho zvládnání* se zabývá informačním přesycením a psychickou kondicí adolescentů. Cílem této práce je zjistit, jakým způsobem ovlivňuje příliš velké množství informací na sociálních sítích psychickou pohodu dospívajících. Teoretická část poskytuje vhled do problematiky informačního přehlcení na digitálních platformách. Věnuje se také různým typům a dělením informačního přetížení, příčinám jeho vzniku a projevům a dopadům tohoto přetížení na člověka. Kromě toho se také zabývá strategiemi, které slouží ke zvládnání informačního přehlcení. Teoretická část rovněž poskytuje podrobnější charakteristiku adolescentů. Zaměřuje se na jejich kognitivní vývoj, sociální změny, duševní vývoj a jejich vztah k sociálním sítím. Na tuto část navazuje poslední kapitola věnující se vlastnostem sociálních sítí a souvislostem mezi nimi a informačním přesycením. V metodologické části jsou představeny hlavní cíle výzkumu a výzkumné otázky, které se zabývají pohledem adolescentů na sociální sítě, způsobem, jakým prožívají informační přehlcení, důsledky tohoto přetížení a strategiemi, které adolescenti využívají k jeho zvládnání. Výzkumná data byla získána za pomoci polostrukturovaných rozhovorů, kterých se zúčastnilo jedenáct adolescentů ve věku 18-20 let, kteří byli získáni na základě účelového výběru a metodou sněhové koule. Získaná data byla následně analyzována pomocí tematické analýzy. V závěrečné části práce jsou prezentovány výsledky kvalitativního výzkumu provedeného v rámci této bakalářské práce. Z výsledků vyplývá, že informační přetížení má vliv na psychiku adolescentů. Adolescenti uváděli, že se během informačního přetížení setkávají s psychickou nepohodou a tlakem dnešní, rychlé doby. Mezi negativní důsledky, které na sobě adolescenti zaznamenali, patří zhoršené soustředění a paměť, problémy s rozhodováním, horší spánek a nemožnost relaxace a strach z proměškání.