

Sociální sítě v životě dospívajících

Romana Krajčová

Bakalářská práce
2022



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2021/2022

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Romana Krajčová**
Osobní číslo: **H19504**
Studijní program: **B0111A190011 Sociální pedagogika**
Forma studia: **Kombinovaná**
Téma práce: **Sociální sítě v životě dospívajících**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti adolescence, komunikace v online prostředí a závislosti na internetu a sociálních sítích.

Příprava metodiky výzkumné části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat a jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

- BLINKA, Lukáš, 2015. Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba. Praha: Psyché Grada. ISBN 978-80-210-7975-5.
- CHRÁSKA, Miroslav, 2007. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Pedagogika Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.
- KOPECKÝ, Kamil, 2007. Moderní trendy v e-komunikaci. Olomouc: Hanex. ISBN 978-80-85783-78-0.
- ŠEVČÍKOVÁ, Anna, 2014. Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu. Praha: Grada. ISBN 978-80-210-7527-6.
- ŠMAHEL, David, 2003. Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi. Praha: Triton, Psychologická setkávání. ISBN 80-7254-360-1.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Eva Šalenová**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **26. ledna 2022**
Termín odevzdání bakalářské práce: **29. dubna 2022**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

L.S.

doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 26. ledna 2022

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně 18. 3. 2022

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlížde k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Tato práce se zabývá vztahem sociálních sítí v životě dospívajících. Práce se dělí na část teoretickou a praktickou. Teoretická část se zabývá vývojovým obdobím dospívání, sociální sítě a volný čas. Praktická část obsahuje vyhodnocení míry závislosti na sociálních sítích prostřednictvím anonymního dotazníkového šetření, které bylo mezi dospívajícími provedeno. Dále je zkoumána souvislost mezi vztahem sociálních sítí a volným časem.

Klíčová slova: dospívání, sociální sítě, volný čas, internet, závislost

ABSTRACT

The Bachelors thesis deals with the relationship of social networks in the lives of adolescents. The work is divided into the theoretical and practical part. The theoretical part deals with the developmental period of adolescence, social networks, and leisure. The practical part contains an evaluation of the degree of dependence on social networks through an anonymous questionnaire survey, which was conducted among recipients. Furthermore, the connection between the relationship between social networks and leisure time is examined.

Key words: adolescence, social networks, leisure time, internet, addiction

Tímto bych ráda poděkovala své vedoucí práce Mgr. Evě Šalenové, za odborné vedení, cenné rady, trpělivost, klidný přístup a pomoc při zpracování bakalářské práce.

Dále bych ráda poděkovala své rodině za trpělivost, ochotu, podporu a pomoc obzvláště při zpracování bakalářské práce. A v neposlední řadě své nejlepší kamarádce za velkou podporu a cenné rady.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 ADOLESCENCE	11
1.1 TEORETICKÉ PŘÍSTUPY K ADOLESCENCI	12
1.2 VÝVOJOVÉ ZMĚNY V ADOLESCENCI	13
1.2.1 Tělesný vývoj	13
1.2.2 Emoční vývoj	13
1.2.3 Kognitivní vývoj	14
2 SOCIÁLNÍ SÍTĚ	16
2.1 PROFIL NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH	17
2.2 SOUKROMÍ NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH – POHLED DOSPÍVAJÍCÍCH A DOSPĚLÝCH	17
2.3 POZITIVA A NEGATIVA SOCIÁLNÍCH SÍTÍ	18
3 VOLNÝ ČAS	23
II PRAKTICKÁ ČÁST	26
4 METODOLOGIE VÝZKUMU	27
4.1 VÝZKUMNÁ ČÁST	27
4.2 CÍLE VÝZKUMU, VÝZKUMNÉ OTÁZKY	27
4.3 HLAVNÍ VÝZKUMNÁ OTÁZKA	27
4.4 VEDLEJŠÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY	27
4.5 CÍLE VÝZKUMU	28
4.6 VÝZKUMNÝ SOUBOR A ZPŮSOB JEHO VÝBĚR	28
4.7 METODA SBĚRU DAT	28
5 ANALÝZA VÝZKUMU	29
ZÁVĚR	45
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	46
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	48
SEZNAM GRAFŮ	49
SEZNAM PŘÍLOH	50

ÚVOD

Tato bakalářská práce se zabývá vztahem sociálních sítí v životě dospívajících, jelikož sociální sítě jsou fenoménem dnešní doby. Toto téma je zajímavé i v tom, že jsou často vedeny diskuze o vznikajících závislostech na sociálních sítích a zda existuje prevence jejich vzniku. Cílem celé práce bylo zjistit, zda sociální sítě mají vliv na současný způsob života dnešních mladistvých a z jakého důvodu zde tráví svůj čas a čím jsou pro ně sociální sítě zajímavé a upoutají jejich pozornost. Taktéž se zabýváme, zda-li mladiství často a rádi utíkají do světa sociálních sítí a virtuální reality a zda jsou schopní si představit život bez sociálních sítí.

Práce se dělí na teoretickou a praktickou část. V první kapitole teoretické práce je vymezena vývojová psychologie, především adolescence a jejich tělesný, emoční a kognitivní vývoj. Taktéž, jak dospívající formují svoji identitu a vztahy mezi vrstevnickými skupinami.

Druhá kapitola se věnuje sociálním sítím. Zejména je zaměřena na pozitiva a negativa, které sociální sítě přinášejí. Jsou zde rozebrány i čtyři nejpoužívanější sociální sítě v životě dnešních mladistvých, jejich profily a soukromí na sítích. Část této kapitoly je zaměřena na závislosti, které mohou vzniknout používáním sociálních sítí a na syndrom FoMo.

Třetí kapitola teoretické části se věnuje volnému času a pohled na něj z různých úhlů života mladistvých.

Praktická část rozebírá výzkum prováděný dotazníkovým šetřením, jehož tématem bylo zjistit, z jakého důvodu nebo čím jsou mladiství motivováni k tomu být na sociálních sítích, kolik času tam tráví a jak působí sociální sítě na jejich volný čas a kvalitu života, zda-li tráví svůj volný čas spíše pasivně než aktivně. Rozbor je proveden pomocí analýzy a následné interpretace dat takto získaných. Interpretace je prováděna v souladu s cíli výzkumu, které jsou v této části práce taktéž vymezeny.

Teoretická a praktická část je shrnuta v závěrečné části práce.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ADOLESCENCE

„ Být normální v době dospívání je samo o sobě nenormální. Adolescent se může během dospívání chovat nekonzistentně a nepředvídatelně, může trpět, ale terapii nepotřebuje. Jsou to spíše rodiče, kteří potřebují pomoc, aby se dokázali s dospíváním svých dětí vyrovnat. „

Anna Freudová, 1958

Adolescence či česky řečeno dospívání je nesporně důležitým, ale také velmi zajímavým obdobím života. Někteří lidé mají dojem, že právě tehdy začínají žít „naplno“ nebo „doopravdy“. Období dospívání je významnou etapou celoživotního utváření člověka.

Termín adolescence je odvozen od latinského slovesa adolescere což znamená dorůstat, dospívat, mohutnět (Macek, 2003).

Definici tohoto období Vágnerová (2015, str. 367) vymezuje následovně: *„ Období dospívání je přechodnou dobou mezi dětstvím a dospělostí. Zahrnuje jednu dekádu života, od 10 do 20 let. V tomto období dochází ke komplexní proměně osobnosti ve všech oblastech: somatické, psychické a sociální.“*

Oproti tomu Thórová (2015) označuje období dospívání jako adolescenci nebo období pozdního dětství, které vymezuje od 12 do 19 let věku dítěte. Období adolescence začíná nástupem puberty, jejíž nástup signalizují specifické tělesné změny, které spouští zvýšená produkce pohlavních hormonů. U dítěte dojde k nápadným fyzickým změnám, které jsou doprovázeny emočním, kognitivním a sociálním vývojem.

Je to období hledání a přehodnocování, v němž má jedinec zvládnout vlastní proměnu, dosáhnout přijatelného sociálního postavení a vytvořit subjektivně uspokojivou, zralejší formu vlastní identity. (Vágnerová, 2012).

Oproti tomu Langmeier a Krejčířová (2006) dělí období dospívání do dvou období:

Prvním obdobím je období pubescence, které je vymezeno věkem od 11 do 15 let. **Období pubescence** je dále děleno na dvě fáze:

Fáze prepuberity – začíná prvními známkami pohlavního dospívání,

kteří se projevuje objevením prvních sekundárních pohlavních znaků a rychlejším růstem.

Fáze vlastní puberty – objevuje se po dokončení prepuberity a trvá do dosažení reprodukční schopnosti.

Druhé období je označováno jako **období adolescence**, které trvá od 15 do 22 let. V této době se plně dosáhne reprodukční zralosti a je dokončen tělesný růst. Postavení jedince ve společnosti se rychle mění – došlo k přechodu ze základní školy na školu střední, začínají častější a hlubší erotické vztahy, zásadně se mění sebepojetí.

Vágnerová (2012) dělí dospívání na ranou a pozdní adolescenci. **Raná adolescence** je období mezi 11. – 15. rokem života. Nejnápadnější změnou je tělesné dospívání. U jedince dochází ke změně způsobu myšlení a emočního prožívání. Adolescent se začíná osamostatňovat, značný význam pro něho mají vrstevníci. Pro toto období je důležité přátelství, první lásky a experimentace s partnerskými vztahy. Raná adolescence postupně s ukončením povinné školní docházky a směřováním se na další profesní směřování postupně přechází do **pozdní adolescence**. Trvá přibližně od 15 do 20 let věku s určitou individuální variabilitou. V této fázi dospívající postupně pohlavně dozrává a dochází k prvním pohlavním stykům. Dále probíhají komplexnější psychosociální proměny a dochází k ukončení profesní přípravy. Rozvíjí se vztahy s vrstevníky hlavně v oblasti partnerství a vztahy s rodiči se stabilizují a uklidňují. V období plnoletosti je adolescent plně zodpovědný za své rozhodování a jednání.

1.1 Teoretické přístupy k adolescenci

Tělesné, psychické a sociální změny v průběhu období dospívání a význam adolescence v procesu celoživotního utváření osobnosti člověka reflektuje řada teorií a dílčích psychologických koncepcí. (Macek, 2003). Teorie adolescence mají své kořeny v psychoanalýze. Vyzdvihuje zde význam pohlavního dozrávání a nastupující sexuální aktivity. Freud označil toto období jako **genitální fázi**, v níž dochází k novému oživení sexuálního pudu. Je to období druhé oidipovské fáze. Dospívající si hledá náhradní objekt, dívku či chlapce. Freudová (1946) považovala dobu dospívání za významnější životní fázi. Dospívání je podle jejího názoru charakteristické růstem pudových tendencí a následným narušením osobnostní rovnováhy. Také osvětlila dva důležité obranné mechanismy, které se projevují v tomto období. Prvním je asketismus – strach ze ztráty kontroly nad vlastními sexuálními impulzy. Druhým je intelektualizace, která transformuje sexuální puzení na jinou úroveň energie, projevující se intelektuální aktivitou. (Vágnerová, 2012).

K teoriím psychosociálním patří Eriksonův model epigenetického vývoje lidské osobnosti, který hodnotí každou životní fázi z jejího vývojového úkolu i eventuálních rizik jeho

nenaplnění. Pro období dospívání je podle něho charakteristické hledáním vlastní identity, boj s nejistotou a pochybnosti o sobě samém a o své pozici ve společnosti. Na rozdíl od Freuda považuje Erikson za důležitější psychosociální aspekt a sexuální složka je podle něj pouze jednou, byť významnou součástí identity dospívajícího. (Vágnerová, 2012).

Další z teorií, je teorie sociálního učení, které kladou důraz na využití možnosti rozvíjet určité schopnosti a dovednosti, které jsou pro dospívání důležité. Každá společnost má nějaká očekávání a na dospívající vytváří tlak, aby se chovali v souladu s nimi. Dospívající získává nové role a mnohé z dřívějších se v obsahu mění.

1.2 Vývojové změny v adolescenci

Vývojové změny se podle většiny autorů dají klasifikovat na biologické, kognitivní, emocionální a psychosociální. Jsou ovšem vzájemně provázány.

1.2.1 Tělesný vývoj

Významným mezníkem dospívání je tělesná proměna. V tomto období se dítě mění v člověka schopného reprodukce. Vzhledem k tomu, že je zevnějšek součástí identity, bývá taková změna intenzivně prožívána. Zásadní a zjevná proměna těla může dokonce v krajním případě vyvolat pocit ohrožení a vést ke ztrátě sebejistoty. Tělesná proměna může mít různý subjektivní význam, který závisí na představě o atraktivitě dospělejšího zevnějšku, na psychické vyspělosti jedince i na sociálních reakcích, které tuto změnu doprovázejí. (Vágnerová, 2012).

Fyzický vzhled a zejména tělové schéma (body image) mají v době dospívání vliv na vývoj identity a jsou nedílnou součástí prezentace osobnosti. Tělové schéma znamená mentální představu o člověka, o svém těle, jak se v něm člověk cítí, jak ho vnímá, jak o něm smýšlí a jaký má k němu vztah (Thórová, 2015).

Stejně důležité jako vlastní biologické a fyzické změny je, jak jsou tyto změny vnímány a hodnoceny jejich nositeli a také jejich okolím. Klíčovou roli má předpokládané hodnocení od osob, které dospívající považuje za důležité.(Macek, 2003).

1.2.2 Emoční vývoj

Dospívání je spojeno s hormonální proměnou, která stimuluje změny v oblasti citového prožívání. Změna vlastních pocitů dospívajících často překvapí, jejich prožitky a proměny nálad bývají i pro ně samotné spíše nepříjemné. Jelikož neznají a nejsou schopni si

vysvětlit jejich příčinu, reagují na své vlastní pocity jako na něco obtěžujícího, tj. podrážděně a rozmrzele. (Vágnerová, 2012). Podle Thórové (2015), která se dále zmiňuje, že dospívající jsou přecitlivělí na kritiku, křehkost vznikající identity, která může vést k výskytu psychických poruch a sebevražedného chování. Podle Vágnerové (2012) výkyvy v emocích bývají spojovány s kolísáním nálad. Intenzivní aktivita snadno střídá apatie a nechuť k jakékoli činnosti. Proměnlivost nálad přispívá ke vzniku konfliktu. Dospělí mívají pocit, že jejich dospívající děti jsou rozmazlené, že se nedovedou chovat a obtěžují okolí svými nesmyslnými rozmary. Podle Macka (2003) ovšem nemusí být průběh puberty emocionálně odlišný a dramatický. Je nutno vzít v úvahu individualismus, kulturní a sociální faktory a rovněž styl a způsob výchovy.

1.2.3 Kognitivní vývoj

Vágnerová (2012) uvádí, že kognitivní vývoj je v tomto období výsledkem zrání a učení. Dochází k proměně myšlení a způsobu uvažování. Dospívající je schopen uvažovat hypoteticky, abstraktně a akceptovat hypotetický problém. Thórová (2015) se také zmiňuje, že dospívající polemizuje a rozvíjí kritické myšlení, staví se do opozice autoritám. Zlepšuje se chápání metafor, nadsázky, slovních hříček. Porozumění vlastních paměťových dovedností a jejich kontrola. Dochází k přemýšlení o vlastním myšlení a pocitech.

Adolescenti jsou stále větší měrou schopni uvažovat stejně jako dospělí, kromě čistě „logických“ argumentů nabývají na významu jejich prožitky, vztahy, zkušenosti a potřeba být v určitém vztahovém rámci efektivní, stabilní a oceňovaný. (Macek, 2003).

Formující se identita a význam vrstevnické skupiny

V dospívání dochází k vyspělejšímu formování osobní identity, hlubokému pocitu vlastní ctivosti a utváření vztahu k okolnímu světu vyjádřeného určitým světovým názorem a životním stylem. Hledání vlastního životního stylu vyžaduje experimentování. Dosavadní autority jsou zpochybňovány, podrobeny kritice a diskusi. Dospívající hledá nové autority, vzory a ideály (Thórová 2012).

Dále Thorová popisuje vývoj identity podle klinické 16 psychologičky Ruthellen Josselsonové, která popsala čtyři stádia vývoje identity v procesu, který nazvala individuace:

- **Fáze diferenciacce (12–13 let)** – v této první fázi si dospívající uvědomuje, že se svými názory a postoji odlišuje od blízkého okolí (rodičů, vrstevníků). Vůči okolí, především vůči dospělým, je zvýšeně kritický.
- **Fáze získávání zkušeností a experimentování (14–15 let)** – pro dospívajícího je důležité přijít si sám na to, co je pro něj nejlepší. Myslí si, že vše ví nejlépe, vymaňuje se autoritě a snaží se dosáhnout autonomie. Blízká budoucnost a okamžité uspokojování potřeb je důležitější, než dlouhodobé plány a stabilní uspokojení.
- **Fáze sblížení s přáteli (16–17 let)** – v tomto období dochází ke zlepšování vztahů s rodiči, kritické postoje již nejsou tolik vyhraněné. Přátelské a erotické vztahy nabývají na významu. Dospívající je zodpovědnější vůči rodině i přátelům.
- **Konsolidace vztahu k sobě (18 let – konec dospívání)** – v poslední fázi dochází k ustálení a upevnění názorů k sobě samému, k okolnímu světu a k budoucnosti. Vytváří se pocit autonomie a jedinečnosti.

Dospívající vyhledávají společnost a společenskou komunitu, kde je lidmi přijímán a oceňován. Vztahy s přáteli nabývají na důležitosti a ovlivňují významně jeho chování. Pro dospívající je charakteristické zvýšení podléhání vlivům vrstevníků a přecitlivělost na jejich odmítnutí. Za podpory komunity se mohou dospívající chovat jinak než většinová společnost. Člověk v průběhu celého života musí řešit řadu složitých životních situací, přičemž z některých je velmi obtížné najít uspokojivé východisko. (Thórová, 2015).

2 SOCIÁLNÍ SÍŤE

Na sociální síť může být nahlíženo ze dvou různých pohledů. Sociologie definuje sociální síť jako propojenou skupinu lidí, kteří se navzájem ovlivňují, přičemž mohou, (ale nemusí), být příbuzní. Sociální síť se tvoří na základě společných zájmů, rodinných vazeb nebo z jiných důvodů, jako je např. ekonomický, politický či kulturní zájem (Pavlíček, 2010).

Dle Kožíška a Píseckého (2016) se sociální síť dá definovat jako internetová služba, která umožňuje svým členům vytvářet veřejné, uzavřené nebo i firemní profily, prezentace, diskusní fóra, a nabízí prostor pro sdílení fotografií, videí, obsahu a dalších aktivit. Většina obsahu na sociálních sítích je tvořena uživateli. Ti mohou prostřednictvím příspěvků vytvářet obsah. Rozmach sociálních sítí nastal v období takzvaného „*neomezeného internetu*“, který byl do té doby pro mnohé uživatele drahý a nedostupný.

Šmahel (2003) tvrdí, že internet je charakteristický tím, že je „prostředí bez zábran“. Ve virtuálním světě mají lidé méně zábran než v reálném životě. Z psychologického hlediska je internet spojením dvou protilehlých světů – světa duše a světa techniky. Technika nám dává nástroje a prostředky pro navázání kontaktu v tomto umělém – virtuálním světě a naše duše se v tomto světě zrcadlí, odráží a projevuje.

Sociální síťe a celkově masmédiá ve 21. století významně ovlivňují rodinný život více než dříve. Rodičům a jejich dětem, které vyrůstají s mobilními zařízeními, sociálními médii a komplexní konektivitou od raného věku, se přezdívá digitální domorodci. Používání digitálních médií se objevuje ve stále mladším věku, narůstá také užívání mobilních telefonů, tabletů a počítačů. Infiltrace médií do každodenního života má za následek nárůst času tráveného jejich používáním. Během desetiletí se také objevily sociální síťe, které přinesly nové modely komunikace a sdílení informací (Sollárová, 2019).

Prostřednictvím sociálních sítí se odehrává významná část sociálního života. Uživatelé se na sociálních sítích reprezentují, komunikují s blízkým i širším okruhem známých (Ševčíková a kol., 2014). Macek (2003) i Ševčíková (2014) uvádí, že navazování a udržování vztahů nabývá na významu právě v adolescenci, jelikož se jedná o období citlivé na rozvoj sociálních vztahů a vlastních sociálních kompetencí. Pokud tedy adolescent není na sociálních sítích, je absence na nich vzhledem k objemu skupinové interakce určitou formou sociálního vyloučení, při kterém dospívající může přicházet o část dění ve skupině (Ševčíková a kol., 2014).

Právě dospívání je totiž obdobím, kdy se dětství a dospělost „setkávají“ a jedno se mění v druhé – „děti se stávají dospělými“ (Šmahel, 2003).

2.1 Profil na sociálních sítích

Sociální sítě umožňují vytvořit si vlastní profil, který většinou bývá těsně spojen s offline identitou uživatele. Toto propojení může být více či méně explicitní tzn. může být konkrétně viditelné díky zveřejnění jména, fotografie a dalších identifikačních údajů. Může být spíše nepřímé, jsme-li identifikovatelní podle specifických publikovaných materiálů (např. o zájmech, zálibách, zkušenostech), či na základě viditelných okruhů přátel. Nad podobou profilu má z velké části vliv sám uživatel a to zejména vkládání většiny informací a materiálů (textových, audio/vizuálních), které jsou viditelné pro ostatní uživatele. Mohou také používat více možných funkcí aplikace, např. měnit statusy, přidávat komentáře, „lajky“ či „tagy“. Sebe prezentace je na sociálních sítích poměrně realistická a to i u adolescentů, u nichž je jindy vyšší tendence výrazně experimentovat s identitou online. Na sociálních sítích většinou nepředstírají, že jsou například jiného pohlaví, neuvádějí zde vymyšlené historiky či zkušenosti, nepublikují zcela nepravdivé fotografie. Přesto se uživatelé trochu vylepšují. Dospívající v tomto procesu zvažují reakce druhých, podle jejichž názoru se při svém projevu snaží řídit (Ševčíková a kol., 2004).

2.2 Soukromí na sociálních sítích – pohled dospívajících a dospělých

Jak již bylo, uvedeno sociální sítě jsou významným komunikačním kanálem a sociálním prostředím adolescentů. Dění na sociálních sítích je vlastně odrazem dění mimo ně a současně s tím odráží vývojové a sociální potřeby dospívajících. Například v adolescenci se dívky více zaměřují na sebe prezentaci prostřednictvím fotografií, na kterých se snaží vypadat co nejlépe. Z pohledu dospívajícího může být toto chování „přirozené“, jelikož jsou sociální sítě jedním z jejich sociálních prostředí, kde se podobně jako v offline prostředí snaží zviditelnit, ale zde se střetává s pohledem dospělých (a rodičů), kteří mohou vnímat toto chování negativně. Jde tedy o střet dvou perspektiv, z nichž každá má své opodstatnění. Dospívající naplňují své vývojové potřeby v prostoru, který je součástí jejich sociálního života. Dospělí vnímají možná rizika tohoto chování: materiály jsou veřejné, mohou být zneužity (Ševčíková a kol., 2004).

2.3 Pozitiva a negativa sociálních sítí

Kojecký (2015) uvádí, že hranice mezi tím, co jsou a nejsou sociální sítě, jsou velmi neostré. Sociální sítě mají však řadu společných vlastností. Obsah sociálních sítí si uživatelé vytvářejí sami. Sociální sítě umožňují vytvářet sociální vazby a také obsahují velké množství osobních a citlivých informací, které o sobě šíří sami uživatelé. Sociální sítě podporují jednoduché a efektivní sdílení informací. Aby bylo možné sociální sítě hodnotit co nejvíc objektivně, je třeba, uvědomit si, že mají vzhledem k jejich používání jak pozitiva, tak negativa.

Sociální sítě umožňují navazovat mezilidské kontakty. Jsou nástrojem po překonání sociální izolace. Umožňují realizovat reklamu s přesným cílením na cílovou skupinu. Jsou také zdrojem poučení a zábavy.

Z negativního hlediska sociální sítě obsahují velké množství zneužitelných osobních údajů. Umožňují snadno, rychle a anonymně realizovat kyberšikanu, sexuální útoky na děti, kyberstalking apod. Sociální sítě mohou realizovat internetové podvody a mají úzkou souvislost na majetkovou kriminalitu. Pro potřeby sociálních sítí často vznikají i nebezpečné technologie např. automatické označování obličejů na fotografiích (tzv. automatické tagování). Sociální sítě se také stávají terčem internetových útoků vedoucích k úniku osobních údajů.

Většina sociálních sítí obsahuje kontrolní mechanismy, které např. zpřístupňují přístup na sociální síť od určitého věku (např. od 13 let na sociální síť Facebook), případně obsahují jiné mechanismy kontroly uživatelů (např. kontrola pomocí institucionálního emailu). Většinu těchto kontrolních mechanismů však lze snadno „obejít“, např. zadat jiné datum narození. V praxi je pak běžné, že sociální sítě masově využívají i uživatelé, kteří kritéria pro přístup do dané sociální sítě nespĺňují – tedy děti.

V České Republice se na sociálních sítích pohybuje 94 % uživatelů internetu. Ještě před deseti lety suverénně dominoval Facebook, následovaný YouTube a Twitterem, Instagram, Pinterest, Snapchat a Tik Tok v tuto dobu nebyli ještě na světě. Na začátku druhého čtvrtletí 2019 byly i nadále nejnavštěvovanější síť Facebook a YouTube. Instagram zaujal sice až na třetím místě ale dále rostl. Osobní zkušenost s ním uvedlo 52% uživatelů. (Losekoot, Vyhnánková, 2019).

Facebook

Největší sociální síť světa, kterou využívá přes 1,5 miliardy uživatelů a třetí největší webová služba světa. Je lokalizována do více než osmdesáti jazyků včetně češtiny. Služba byla založena Markem Zuckerbergem jako studentský komunitní projekt na Harvardově univerzitě, ale velice rychle se rozšířila na ostatní univerzity a postupně se otevřela i pro ostatní. Výhodou služby je interakce mezi uživateli, sdílení obsahu nebo komunikační nástroje. Zajímavostí je, že uživatelé na ni nahrají v průměru 200 milionů fotek denně. (Kožíšek, Písecký, 2016). V České republice má na sociální síti Facebook svůj účet 92,92 % českých dětí ve věku 11. -17. let (Kopecký, 2015).

Instagram

Instagram je sociální síť ve formě volně dostupné aplikace, která slouží ke sdílení fotografií či videí. Vznikla v roce 2010 a o dva roky později ji koupila americká společnost Facebook, která ji proměnila v jednu z nejrychleji rostoucích sociálních sítí na světě. Primární funkcí je zábava. Lidé s touto aplikací tráví i několik hodin denně a hledají atraktivní materiál, který je díky této sociální síti daleko dostupnější (Kubala, 2018).

Na Instagramu se vyjadřujete obrázky, (potažmo také videem či obsahem ve Stories). Texty u příspěvků jsou až na druhém místě, což ovšem neznamená, že si zaslouží je podceňovat. Musíte zaujmout vizuální stránkou. Lidé vás navíc mohou chtít sledovat i proto, že znají vaši práci nebo je baví, jak a co na Instagramu zveřejňujete. (Losekoot, Vyhnánková, 2019).

Instagram během roku 2018 přesáhl 1 miliardu aktivních uživatelů za měsíc. V České republice jde přibližně o 2,2 miliónů uživatelů. Díky tomu se z něj stal silný hráč na poli digitálního marketingu. Účinným nástrojem jsou také influenceři, tzv. „vlivní uživatelé“, kteří díky své popularitě a velikosti svého publika dokážou ovlivnit chování uživatelů. Stejně jako jiné sociální sítě i Instagram se potýká s rizikovými jevy, jako jsou kyberšikana, kybergrooming nebo šíření poplašných zpráv a dezinformací (fake news). Problémem může být i nadměrně strávený čas na Instagramu. V souvislosti se stále novými možnostmi a funkcemi aplikace se značně zvyšuje doba, kterou zde uživatel tráví. Což ve výsledku je i cílem této platformy. Instagram proto může napomáhat k závislostnímu chování – netolismu. Velkým rizikem, které s sebou nese tato a podobné sociální sítě, je pořizování perfektních snímků. Mnoho uživatelů se nebojí proniknout na nepřístupná či nebezpečná místa a jdou až za hranu svých schopností. Ta jim totiž zaručí hromadný

přísun „lajků“ nemálo nových sledujících. Že jde o nebezpečný trend, dokazují i statistiky. V letech 2011 – 2017 zemřelo na celém světě více než 260 lidí kvůli selfie. Nejčastější příčinou těchto úmrtí bylo utonutí, například pád do prudké řeky, nebo dopravní nehody, pády z výšek a útoky zvířat (Kubala, 2018).

YouTube

Je internetový video-hosting server založený v roce 2005. Již po dvou letech dosáhl návštěvnost převyšující 100 milionů návštěvníků denně. Princip služby je jednoduchý: každý se může zdarma zaregistrovat a sdílet videa či filmy s ostatními uživateli (Pavlíček, 2010).

YouTube je druhou nejpopulárnější stránkou na světě. Sledování videí pohltí v současné době třetinu času stráveného online. Každý měsíc je YouTube navštíven více než 1,9 mld. přihlášených uživatelů a každý den zde lidé sledují víc než miliardu hodin videí. YouTube je také stále více využíván jako vyhledavač užitečných informací. Než číst zdlouhavý článek o tom, jak něco sestavit, postavit nebo uvařit sáhne raději po videu, které přinese názornost a rychlost. Uživatelé nejčastěji hledají odpověď na „how to“ neboli „jak“ a 86 % diváků se prostřednictvím YouTube učí nové věci (Losekoot, Vyhnánková, 2019).

2.3.1 Závislost na sociálních sítích

Internet není jen pracovním nástrojem a nástrojem pro vyhledávání informací. Je to ovšem i komunikace, jež se stala na internetu dominantní a důvodem, proč jsou miliony lidí ve dne v noci online. Oproti online hrám je závislost na sociálních sítích v zásadě nepotvrzeným hypotetickým fenoménem. Prakticky nejsou k dispozici prevalenční, neurologické a longitudinální studie. Přesto se používání komunikačních aplikací může stát problematickým z hlediska používání (Blinka, 2015).

Nadměrné užívání sociálních sítí je sice možný, ale vzácný jev. Je tedy užitečnější zaměřit se na nadměrné používání sociálních sítí. Blinka (2015) popisuje tři základní modely, které popisují psychosociální souvislosti nadměrného používání.

Sociálně kompenzační hypotéza

Dle této hypotézy, je internet zvláště atraktivní pro sociálně úzkostně či osamělé lidi. Díky některým specifikům online prostředí, která umožňují snadněji komunikaci zahájit i ukončit, snadněji se vyjádřit a podobně, mohou sociálně hendikepovaní v internetu nalézt nástroj, jak hendikep překonat. Nepřímo se tak vyjadřuje předpoklad, že sociálně zdatní, či

„normální“ jedinci nemají důvod se na internet v takové míře obracet. Tato hypotéza byla vytvořena před více než 15 lety a zachycovala jinou situaci, než v jaké se dnes používají komunikační aplikac (Blinka, 2015). Šmahel s kolegy (2012) poukázali na fakt, že nejvyšší počet přátel uváděli ti, kteří se zdáli nejlépe adaptovaní na oboje prostředí zároveň. Motivací pro nadměrné užívání může být tak schopnost rozšířit sociální kruhy jedince.

Sebeprezentace aneb narcismus

Jedním z nejvýznamnějších motivů je v případě sociálních sítí schopnost ukázat se. Sebeprezentace má širokou formu, od zobrazení profilové fotografie a osobních informací, přes prezentování fotografií ze svého života až po věci, které má osoba ráda (hudba, filmy, apod.), až po vzkazy, co jedinec zažil a co si myslí. Při sebeprezentování se snažíme vypadat fyzicky a sociálně atraktivně. To vedlo řadu akademiků k úvahám, že intenzivní používání sociálních sítí souvisí s určitou mírou narcismu.

Prokrastinace aneb lenošení

Je tendence odkládat povinnosti či řešit věci méně důležité a více zábavné, oproti těm důležitějším a méně zábavným. Nízká svědomitost byla označena nejen jako predátor závislosti, ale i prostého vyššího času stráveném na sociálních sítích. Odkládání plnění úkolů na poslední chvíli tak může sloužit jako sebeobhajovací strategie, proč není úkol splněn důsledně. Někteří jedinci, kteří mají tendenci být méně svědomití, mohou na sociálních sítích trávit více času, což může vést k problémům z neplnění důležitých úkolů. Toto může být v některých případech jedním se symptomů závislosti, ale rozhodně se nejedná závislost samotnou.

Syndrom FoMo

Syndrom FoMo (z anglického „*fear of missing out*“, tedy „strach z toho, že něco zmeškáme, propásneme“) je druhem behaviorální závislosti, která se projevuje tím, že chceme mít neustále přehled o tom, co se děje, snažíme se kontrolovat dění v prostředí sociálních sítí a svým způsobem předběhnout samotné události (FoMo se váže na jiné vnímání času). To se projevuje zejména tak, že jsme v podstatě neustále online. Podle psychologů Eleny Brozmanové, konflikt mezi reálným prožíváním a touhami může vést až k patologickému stavu. K závislosti přispívá i to, že technologie se zdokonalují a internet můžete mít v mobilu po ruce čtyřicet hodin denně.

Podle výzkumu agentury JWT se syndrom FoMo týká převážně věkové kategorie od osmnácti do třiatřiceti let. V tomto období se teprve hledáme, nevíme, kam chceme směřovat, a inspiraci hledáme např. v prostředí sociálních sítí.

Podle Brozmanové je syndrom FoMo často spojený s předváděním se – chceme vynikat, být úspěšnými, prvními, chceme ukázat světu, jak jsme skvělí, jak nám to sluší, co se nám povedlo. Úspěch je pro společnost klíčové slovo. Bohužel, pokud je někdo v kyberprostoru „lepší než my“, pokud si někdo může dovolit více než my sami, a dává to ostatním na odiv například prostřednictvím svého profilu na Facebooku, snadno zažíváme smutek, úzkost a depresi.

Příznaky syndromu FoMo

Mezi příznaky syndromu FoMo patří především podrážděnost, nervozita, netrpělivost, špatná nálada, stavy úzkosti, pocity deprese, bušení srdce. Máme pocit, že stojíme na místě a přešlapujeme, že nám vše utíká a my nevíme, jak najít smysl života. Mezi další projevy FoMo patří prokrastinace, nerozhodnost, nepozornost, stavy úzkosti, nervozita, dušnost, okusování nehtů a kroucení vlasů (JFW).

Reakce na FoMo bývají různé – negativní dopad syndromu se projevuje především u osob přecitlivělých, nejistých, s nižším sebevědomím a depresivními sklony. Jim stačí, že náhodou nedostanou pozvánku na nějakou akci, z níž pak uvidí ty nejlepší záběry, a jejich sebevědomí klesne na minimum s přesvědčením, že je nikdo nemá rád. Některé to rozloží do totální rezignace, jiné to přinutí dostat se na „úroveň“ těch obdivovaných, a proto si nenechají ujít žádnou akci, investují množství času a peněz do nákupů drahých věcí a zážitků. Nedělají to však kvůli sobě, ale z pocitu potřeby nezaostávat a vyrovnat se ostatním. Všechno ihned „nasdílí“ do kyberprostoru, aby i jiní viděli, že jsou IN. Dostávají se, ale do začarovaného kruhu plného únavy, vyčerpání a žití života jiných lidí.

Jak z toho ven?

Dělejte to, po čem toužíte vy sami, nesnažte se jen napodobovat ostatní. Soustřeďte se na svůj vlastní život, na své touhy, na své zájmy, na věci, které mají smysl pro vás – a třeba jsou i užitečné pro ostatní. Sociální sítě používejte ke komunikaci s přáteli, s domlouvání společných aktivit, nedělejte z nich nástroje k monitorování životů jiných. Nesnažte se žít životy jiných. Žijte svůj vlastní život (Kopecký, 2017).

3 VOLNÝ ČAS

„ Život nedostáváme krátký, ale krátkým jej činíme : nemáme ho dlouhý, ale mrháme jím. Umíš – li života užívat, je dlouhý. Dosti dlouhý život a na dokonání největších věcí je štědře dán, užívá-li se ho dobře.“

Seneca

Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají ze sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností do níž člověk vstupuje s očekáváním, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojování. Jako funkcí volného času se uvádějí: odpočinek, zábava (Hofbauer, 2004). Dle Pávkové (2002) volný čas znamená pro většinu lidí příjemný zvuk, vyvolává hezké představy. Spojuje si je s oblíbenými činnostmi. K volnému času patří také setkávání s kamarády a přáteli. Pro mnohé lidi je volný čas spojen s odpočinkem a nicneděláním. Volný čas je možno chápat jako opak nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci (Průcha, Walterová, Mareš, 2001).

Volný čas je znakem svobody jedince. Hodnotu má tehdy, je-li využit ku prospěchu člověka a jeho osobních preferencí. Nejprve volným časem dítěte disponují pečující osoby, a to z hlediska duchovního i materiálního. Rodiče rozhodují o tom, s čím a jak si dítě bude hrát. Také dítě vedou k rozmanitým činnostem, které odpovídají věku dítěte. Hra je pro dítě zábavou, ale zároveň i učením. Později disponuje volným časem dítěte učitel, který mu ukládá např. domácí úkoly. U dítěte se postupně utvářejí zájmy, které se snaží uskutečňovat ve svém volném čase po splnění všech povinností. Zájmy jsou důležité pro rozvoj schopností jako trvalejších vlastností osobnosti. V dospívání, s vyhraňováním zájmů a potřeb jedince, nabývá volný čas na významu (Spousta, 1996).

Volný čas nás provází téměř celý život a proto je pro nás něčím naprosto běžným, fádním a považujeme jej za přirozenou součást našeho života. Proč téměř celý život, a ne život celý? Protože volný čas existuje pouze tehdy, pokud si jen uvědomujeme a dokážeme jej tak odlišit od časů jiných. Právě proto, se jedná o něco tak běžného, některé (zřejmě většinu) nenapadne touto oblastí vědecky zabývat. Volný čas a činnosti v něm mohou však výrazně ovlivnit náš život, a to v pozitivním i negativním směru (Janiš, Skopalová, 2016).

Z definice Dumazediera, který vnímal volný čas jako komplex aktivit mimo pracovní, rodinné a společenské závazky, jimiž se jedinec zabývá ze své vůle, aby si buď odpočinul, pobavil se, nebo svobodně zdokonaloval svou tvůrčí kapacitu (in Janiš, Skopalová, 2016).

Specifickou zvláštností volného času u dětí a mládeže je to, že výchovných důvodů je žádoucí jeho pedagogické ovlivňování. Děti nemají dostatek zkušeností, nedovedou se orientovat ve všech oblastech zájmových činností, potřebují citlivé vedení. Podmínkou účinnosti je, aby toto vedení bylo nenásilné, nabízené činnosti pestré a přitažlivé, účast na nich dobrovolná. Míra ovlivňování volného času závisí na věku dětí, jejich mentální i sociální vyspělosti i charakteru rodinné výchovy (Pávková a kol., 2002).

3.1 Pohledy na volný čas

Na problematiku volného času se dá dívat z různých pohledů.

Z **ekonomického hlediska** je důležité kolik prostředků se investuje do zařízení pro volný čas. Z volného času se stalo odvětví, které je využíváno jak pro výchovnou a vzdělávací činnost, tak komerčně. Při zájmových činnostech mohou lidé získat nové vědomosti. Průmysl volného času je velmi dobře prosperujícím odvětvím.

Z **hlediska sociologického a sociálně psychologického** sledujeme, jak činnosti ve volném čase přispívají k utváření mezilidských vztahů. Způsob využívání volného času je ovlivněn sociálním prostředím. Zvláště silný je vliv rodiny. Rodiny, které neplní dobře výchovnou funkci, se velmi často vyznačují nezájmem o to, jak dítě tráví svůj volný čas. Školy, výchovná zařízení i další subjekty mají možnost tento nedostatek do určité míry kompenzovat kvalifikovaným pedagogickým vedením.

Z **politického hlediska** je nutno uvážit, jak a do jaké míry bude stát zasahovat do volného času obyvatelstva. Stát by měl především věnovat pozornost v zakládání, financování a ovlivňování zařízení pro volný čas. S pomocí organizací a spolkům a ve vytváření uspokojivých podmínek pro spontánní aktivity. A především přípravu profesionálních i dobrovolných pedagogů pro tuto činnost.

Ze **zdravotně – hygienického pohledu** jak lze podporovat zdravý tělesný i duševní vývoj člověka. Správné využívání volného času se pozitivně projevuje ve zdravotním stavu člověka.

Z **pedagogicko – psychologického hlediska** berou v úvahu věkové i individuální zvláštnosti a jejich respektování ve volném čase. Je potřeba zvážit do jaké míry a jakým

způsobem činnosti ve volném čase přispívají k uspokojování biologických i psychických potřeb člověka. Pedagogické ovlivnění volného času by mělo podporovat aktivitu dětí a mládeže, uspokojovat potřeby nových dojmů, seberealizace a sociálních kontaktů. A také zároveň poskytovat pocit bezpečí a jistoty. (Pávková a kol., 2002).

Hájek a kol. (2008) vysvětlují souvislost mezi pojmy výchova a volný čas trojím způsobem:

Výchova pro volný čas (k volnému času) – zdůrazňuje cílové zaměření této oblasti výchovy. Základem je utváření, rozvíjení a kultivování schopností, dovedností, motivace a kompetencí pro hodnotné využívání volného času.

Výchova ve volném čase – bere v úvahu specifické podmínky výchovy. Je součástí výchovného působení v té části života, o které může jedinec relativně svobodně rozhodovat.

Výchova volným časem – tento pojem označuje aktivity ve volném čase, příslušné instituce, použité metody a formy jako prostředky výchovy. Představuje obsahové a institucionální působení individuální, prostřednictvím zařízení, sdružení, médií apod.

3.2 Hodnocení volného času

Musil (2014) poukazuje na pozitivní a negativní hodnocení volného času. Mezi pozitivní využívání volného času je řazeno pouze to, co neruší ostatní jedince, co nepoškozuje hodnoty společnosti, ve které žijeme. Činnosti ve volném čase přinášejí uvolnění, uspokojení, radost, odpočinek, zábavu, rekreaci a seberealizaci. Pro některé jedince může ovšem volný čas přinášet starosti, problémy a rizika. Děje se tak, pokud je volný čas využíván nesprávně. To může vést k úrazům, k ohrožování sebe i druhých. Dalším problémem se stává nadbytek volného času, který se může stát i zdrojem vážného (psychického) ohrožení. Někteří jedinci nevědí, co mají s přemírou volného času dělat.

Negativním aspektem může být také absence volného času. Jsou lidé, kteří nemají volný čas. Čas pro své nejbližší z důvodu absolutního pracovního vytížení či neustálé nedobrovolné činnosti pro ostatní. Je důležité, aby měl každý člověk dostatek volného času, neboť ten podporuje tělesný a psychický vývoj jedince, podporuje zdraví a zabezpečuje dostatek odpočinku pro výkon další práce. Odpočinitý člověk podá lepší pracovní výkon a také lépe reflektuje mezilidské vztahy. Nedostatek, ale i přemíra volného času může být u jedince spouštěčem stresu.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

Téma bakalářské práce bylo vybráno vzhledem k aktuální problematice fenoménu moderní doby sociálních sítí, a vysokého procenta mladistvých, kteří na nich tráví převážnou většinu svého času. Bude zajímavé zjistit, jaké sociální sítě jsou nejvíce používány mladistvými ve Zlíně na vybraných základních a středních školách, čím jsou motivováni při jejich výběru, kolik času zde tráví a jaký to má vliv na jejich denodenní povinnosti, sociální život, a jejich pozdější rozvoj po stránce emocionální. Také se budeme zabývat, zda existuje prevence vzniku závislosti.

4.1 Výzkumná část

V teoretické části se zaměřuji na vymezení pojmu z vývojové psychologie adolescentů a změn, které u nich probíhají, sociální sítě a rizika s tím spojená a předcházení trávení volného času na internetu. Praktická část navazuje na východiska z teoretické části.

4.2 Cíle výzkumu, výzkumné otázky

Cílem výzkumného problému je zjistit, z jakého důvodu nebo čím jsou motivováni dospívající k tomu být na sociálních sítích, kolik času tam tráví a jak působí sociální sítě na jejich volný čas a kvalitu života.

4.3 Hlavní výzkumná otázka

Zjistit, čím jsou mladiství motivováni k využívání sociálních sítí?

4.4 Vedlejší výzkumné otázky

1. Jaké sociální sítě jsou nejvíce využívány?
2. Jak respondenti tráví volný čas?
3. Tráví více času na sociálních sítích chlapci nebo dívky?
4. Má trávený čas na sociálních sítích negativní dopad na běžný život respondentů (vztahy, škola, volnočasové aktivity apod.), zanedbávání různých oblastí života atd.?
5. Jaká pozitiva spatřují respondenti ve využívání sociálních sítí?
6. Vyskytuje se u respondentů riziko závislosti na sociálních sítích?

4.5 Cíle výzkumu

Hlavním cílem výzkumu je zjistit, čím jsou mladí lidé motivováni k využívání sociálních sítí

1. Cílem je zjistit, které sociální sítě jsou nejvíce využívány.
2. Cílem je zjistit, jak respondenti využívají svůj volný čas.
3. Cílem je zjistit, kdo tráví na sociálních sítích více času, zda dívky nebo chlapci
4. Cílem je zjistit, zda čas trávený na sociálních sítích negativně ovlivňuje běžný život respondentů.
5. Cílem je zjistit pozitivní přínos sociálních sítí z pohledu respondentů.
6. Cílem je zjistit potenciální riziko závislosti respondentů na sociálních sítích

4.6 Výzkumný soubor a způsob jeho výběr

Pro účely sběru dat byl vytvořen elektronický dotazník, který byl založen na kvantitativním způsobu sběru dat. Obsahoval celkem 28 otázek. Dotazník byl dostupný veřejně na webové stránce www.surveymonkey.com. Důvodem výběru této formy sběru dat byla především možnost rychlého sběru dat a snadné zpracování pomocí nástrojů na uvedené webové stránce. U každé otázky byly uvedeny instrukce, kdy u vybraných otázek bylo možno volit i více než jednu odpověď. Přibližná doba vyplnění dotazníku byla 5 minut.

Věk respondentů byl mezi 12- 19 lety. Výzkum probíhal v období od 18.3- 25.3.2022. Počet navštívených respondentů bez vyplnění bylo 176, pouze 78 si dotazník jen zobrazilo a plně vyplněných dotazníků bylo 98. Z celkového počtu respondentů bylo 56 dívek (57,7 %) a 42 chlapců (43,3%). Celková úspěšnost vyplnění dotazníku je 55,7 %.

4.7 Metoda sběru dat

Pro realizovaný výzkum byla využita metoda kvantitativní - dotazník. Dotazník patří mezi velmi frekventovanou metodu získávání dat v pedagogickém výzkumu (Gavora., 2000, s. 99). Samotný dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které osoba odpovídá písemně (Chráska, 2007, s. 163). Ke zjištění potřebných údajů bylo využito nestandardizovaného dotazníku. Cílem dotazníku byl sběr potřebných dat k zodpovězení výzkumných otázek.

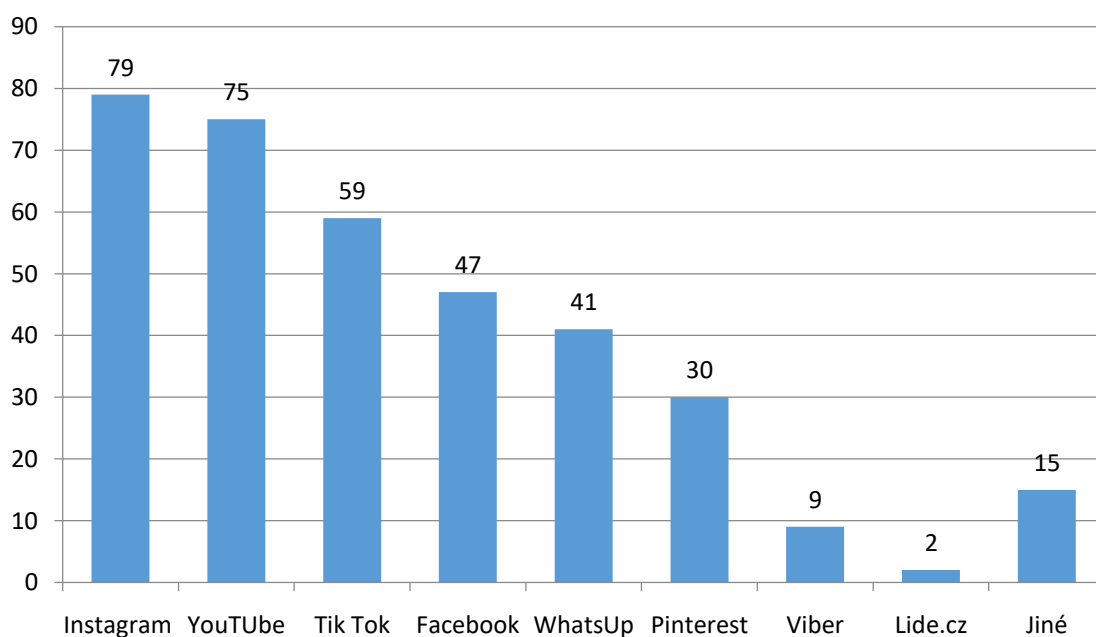
5 ANALÝZA VÝZKUMU

1. Cílem je zjistit, které sociální sítě jsou nejvíce využívány

K tomuto zjištění byly v dotazníku k dispozici otázky č. 3 a č. 4. Vztahovaly se k tomu, zda respondenti používají sociální sítě a jaké druhy sociálních sítí využívají. Na základě získaných dat mají respondenti k sociálním sítím kladný vztah. Téměř většina a to 93 (95,9 %) respondentů sociální sítě využívají z toho 5 (5,2%) nikoli. Velmi zajímavé zjištění vedlo k tomu, že v dnešní moderní době se najdou i dospívající, kteří nepoužívají nebo nemají účet na sociální síti. Může to být způsobeno i tím, že věková hranice dospívajících byla od 12-19 let.

Ze sociálních sítí je nejvíce používanou sociální sítí Instagram 81,4%, následovanou YouTube 77,3 %, Tik Tok 60,8%, Facebook 48,5%, WhatsUp 42,3%, Pinterest (30,9 %), Jiné (15,5), Viber (9,3%), Lidé.cz (2,1 %). Mezi respondenty, kteří uvedli, že používají jiné sociální sítě, byl zmíněn Messenger a Snapchat. Objevili se zde i 2 sociální sítě, o kterých jsme neměli dosud žádné informace. Jsou to Discort a Twitch. Obě tyto platformy spojuje sledování videí, hraní her a kontakty s přáteli.

Vzhledem k teoretické části nebylo velkým překvapením, že Instagram používá nejvíce dotazovaných. Již v teoretické části bylo uvedeno, že je to nejrychleji rostoucí sociální síť, protože Facebook už není pro mladistvé tak zábavný.

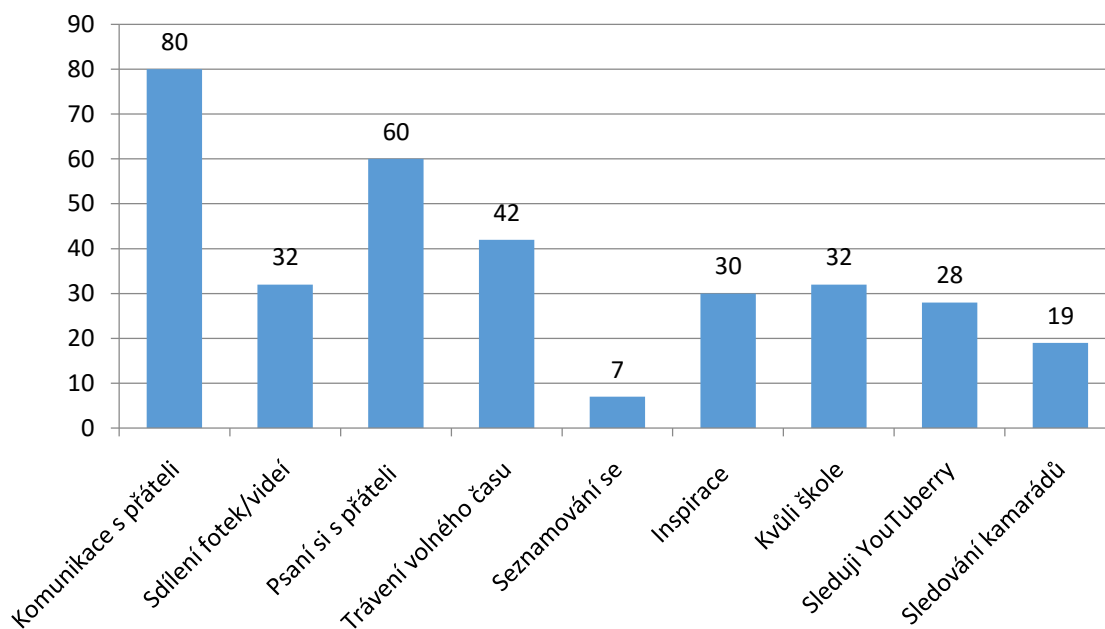


Graf 1: Nejvíce používané sociální sítě.

2. Cílem bylo zjistit, jak respondenti využívají svůj volný čas. K tomu sloužily otázky v dotazníku č. 5 a č. 6.

Většina dotazovaných 80 (82,5%) navštěvuje a využívá sociální sítě ke komunikaci s přáteli. Více než polovina 60 (61,9 %) používá dostupné sociální sítě k psaní si přáteli. 30 (33%) dotazovaných sdílí fotografie a využívá sociální sítě na školní povinnosti. Velmi zajímavým zjištěním je to, že téměř 42 (43,3%) na sociální sítí tráví volný čas. Vzhledem k průměrnému věku respondentů se dalo očekávat mnohem vyšší procento. 30 (30,9 %) respondentů využívá sociální sítě k inspiraci a téměř podobně 28 (28,9 %) sleduje Youtubery. 19 (19,6 %) 20 % je využívá na sledování kamarádů. Zároveň platí, že pouze malá část respondentů 7 (7,2 %) se na sociálních sítích seznamuje. Z výsledků lze říci, že nejčastěji se respondenti setkávají osobně a převážně s lidmi, které znají.

Na otázku jak respondenti tráví volný čas 67 (69,1 %) respondentů uvedlo aktivní formou jako sportem nebo se věnují svým koníčkům. Pasivně tráví volný čas 27 (27,8 %) dotazovaných. Dívají se na televizi, hrají počítačové nebo jiné hry, sledují telefon a sociální sítě. 12 (12,4%) tráví volný čas bud kombinací obou výše uvedených možností, čtou knihy, věnují se škole nebo tráví čas s přáteli.



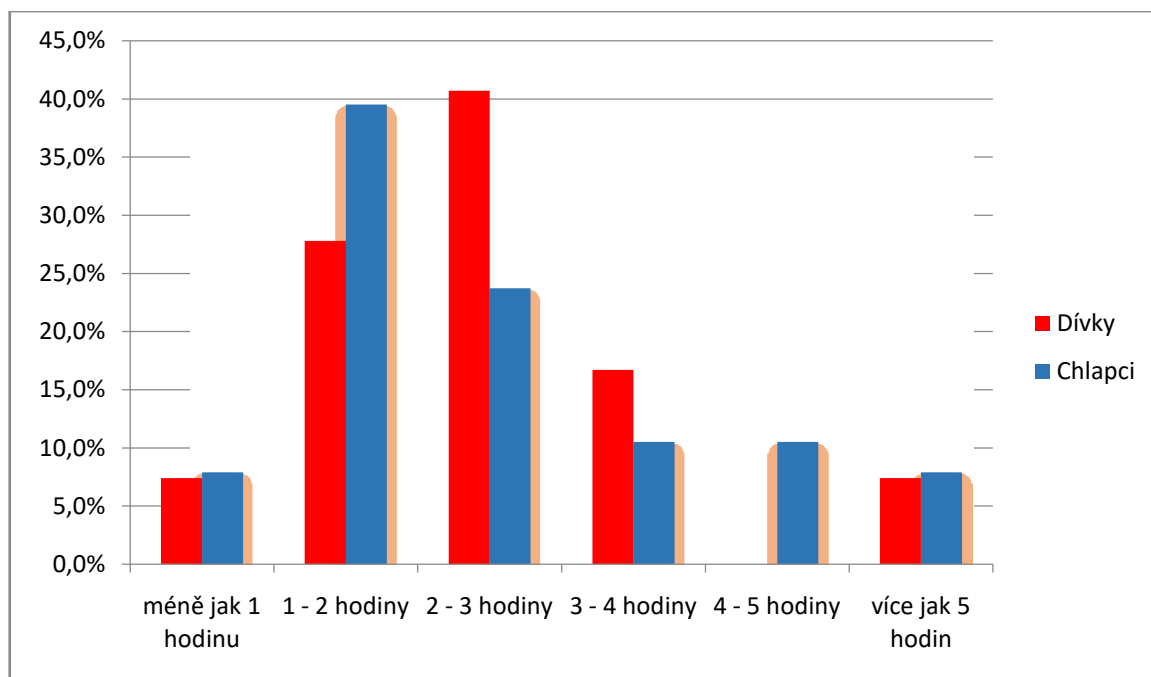
Graf 2: Jak respondenti využívají svůj volný čas.

3. Cílem je zjistit kdo tráví na sociálních sítích více času, zda dívky nebo chlapci

K tomu byly využity otázky v dotazníku č. 1 a č. 7. Z celkového výzkumu odpovídalo 56 děvčat a 42 chlapců. Na základě výsledků z dotazníkového šetření a počtu respondentů více času na sociálních sítích tráví děvčata.

Ve studii publikované v Nature Communications britská data ukazují, že dívky zažívají negativní souvislost mezi používáním sociálních sítí a životní spokojeností, když jim je 11-13, a chlapci, když jim je 13-14 let. Zvýšené používání sociálních sítí také předpovídá nižší životní spokojenost ve věku 19 let. To naznačuje, že citlivost používání sociálních sítí může souviset s vývojovými změnami, možná se změnami ve struktuře mozku nebo s pubertou, která se u chlapců objevuje později než u dívek. Adolescenti ve věku 19 let trvale využívají sociální média možná ze sociální změny jako je opuštění domova nebo nástupu do práce, snáze se mohou stát zranitelnými.

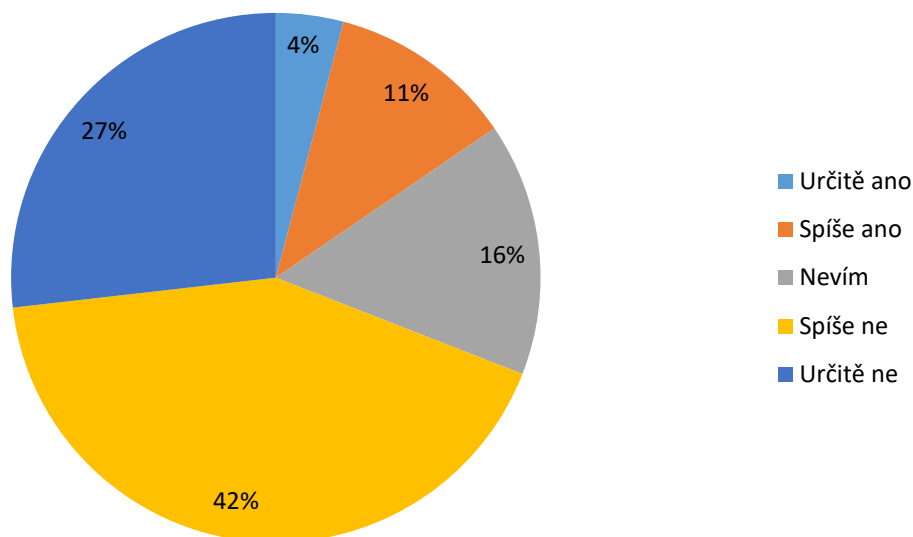
Předmětem výzkumu byla také doba, kterou respondenti na sociálních sítích tráví. Ze všech dotazovaných tráví 36 (37,1 %) respondentů na sociálních sítích 2-3 hodiny, 33 (34 %) 1-2 hodiny, 16 (16,5 %) 3-4 hodiny, 8 (8 %) více jako 5 hodin, 5 (5,2 %) 4-5 hodin, a 8 % (méně jak 1 hodinu. Toto zjištění mě samotnou překvapilo, neboť jsem měla za to, že tyto hodnoty budou opačné. Výše zmíněných 8 (8 %) respondentů může vykazovat těžkou závislost na sociálních sítích a mohli by být výrazně ovlivněni v navazování mezilidských vztahů.



Graf 3: Průměrná doba strávená na sociálních sítích denně dle pohlaví.

1. Má trávený čas na sociálních sítích negativní dopad na běžný život respondentů (vztahy, škola, volnočasové aktivity apod.), zanedbávání různých oblastí života atd.?

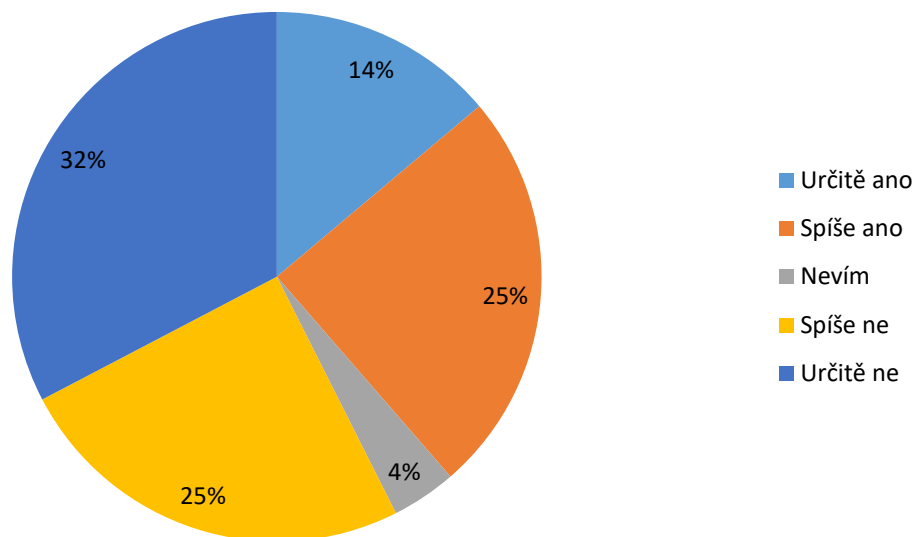
K tomu byly využity otázky 8,9,15,21,22 z dotazníku. Z hlediska zanedbávání školních povinností 41 (42,3 %) respondentů uvedlo, že spíše povinnosti zanedbávají a 26 (26,8 %) si jsou jistí, že sociální sítě neovlivňují jejich školní povinnosti. 15 (15,5 %) respondentů na tuto otázku nevědělo neví. Oproti tomu 11 (11,3 %) uznává, že školní povinnosti zanedbává a 4 (4,1%) respondenti školní povinnosti s určitostí zanedbávají. Celkem podobné procento 45 (46,4 %) respondentů uvedlo, že spíše domácí povinnosti zanedbává a 27 (27,8 %) si jsou jistí, že na domácí povinnosti, vzhledem k sociálním sítím zapomínají nebo vůbec nevykonávají. 4 (4,1%) respondenti na tuto otázku odpovědělo neví. 20 (20,6%) uvádí, že jsou si vědomi toho, že kvůli sociálním sítím zapomínají na své úkoly a závazky vzhledem k rodině a svým osobním povinnostem. Jen 3 (3,1%) respondenti uvedli, že velmi často tráví čas na sociálních sítích a s domácími pracemi nepomáhají.



Graf 4: Zanedbávání školních povinností.

Virtuální realitu, co by prostředek úniku před problémy z reálného světa se ukázalo, že 25 (25,8 %) nevyužívá a 18 (18,6 %) spíše nevyužívá. Raději se uchýlí k jiné formě rozptýlení. 20 (20,6%) uvedlo, že si nejsou jistí ale oproti tomu 21 (21,6 %) spíše ano a 16 (16,5 %) respondentů utíká do reality sociálních sítí poměrně často.

Na otázku zda respondenti porovnávají sami sebe s ostatními kamarády nebo spolužáky na sociálních sítích 33 (34 %) uvedlo, že určitě ne a 25 (25,8 %) spíše ne. Jen 4 (4,1 %) respondentů uvedlo odpověď nevím. Stejný počet respondentů 25 (25,8%) uvedlo, že dost často tráví čas porovnáváním sebe s ostatními. Z toho 14,4 % respondentů uvádí, že velmi často pozorují ostatní. Z hlediska vývojové psychologie dospívající podléhají klamu, že jejich úvahy jsou zcela výjimečné a že přemýšlejí jinak než ostatní. Na druhé straně se nechají relativně snadno ovlivnit, ať už v pozitivním nebo negativním směru (přijetí názoru vrstevníků a negativistický postoj k jakémukoli názoru autority). V případě sociálních sítí ale byla sebe prezentace povýšena na jeden s cílů. V průběhu let se míra narcistických rysů a projevů ve společnosti zvýšila, výzkumníci je dokonce byli schopni změřit. Například míra souhlasu s výrokem „Jsem důležitá osoba“ se u dospívajících v letech 1963 až 1992 zvýšila z 12 na 80 procent. Jedinci s narcistními tendencemi patří mezi nejaktivnější uživatele sociálních sítí. Jsou rovněž pečlivější ve výběru prezentovaných fotografií.



Graf 5: Porovnávání sebe s ostatními kamarády.

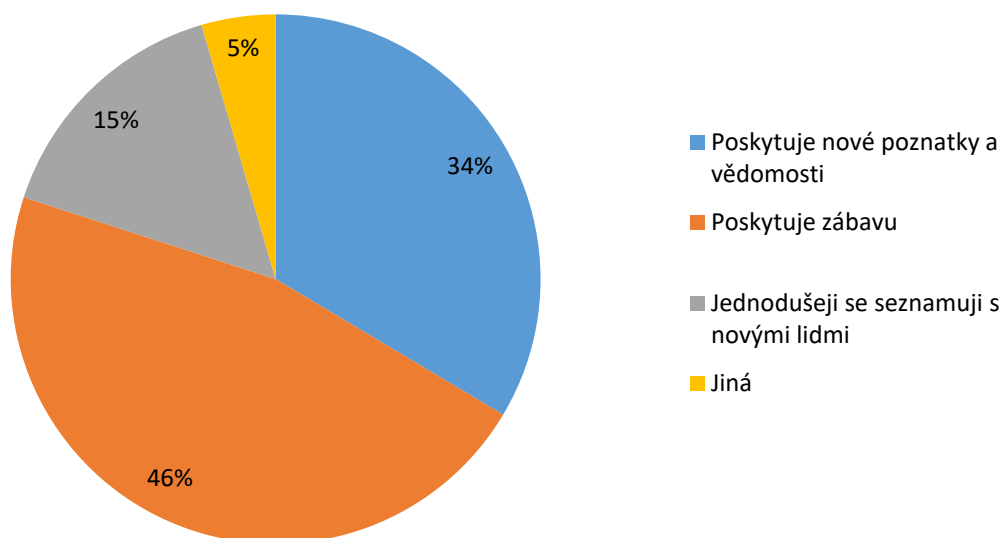
Velmi zajímavé bylo zjistit, jak respondenti vyjadřují své pocity. Jestli se jen uchylují k obrázkům než k běžně konverzaci. 30 (30, 9%) uvedlo, že raději obrázky nepoužívá. Oproti tomu shodně 26 (26,8%) respondentů uvedlo, že ano i ne. Z toho může vyplývat skutečnost, že vyjadřování pocitů může záviset na náladě a vnitřním rozpoložení respondentů. Jen 11 mladistvých (11,3%) uvedlo, že neví, což může také znamenat, že otázka nemusela být pro respondenty zajímavá. Jen 7 (7,2%) respondentů uvedlo, že jejich pocity vyjadřují raději pomocí obrázků.

2. Cílem je zjistit pozitivní přínos sociálních sítí z pohledu respondentů

K tomu sloužily otázky č. 13, 16, 17, 26. Respondenti odpovídali, zda sociální sítě pozitivně ovlivňuje jejich život. 30 (30,9 %) v podstatě nevěděli. 25 (25,8 %) uvedlo, že jsou si jistí a 8 (8,2%), že jsou naprosto přesvědčení o tom, že užívání sociálních sítí pozitivně ovlivňuje nebo ovlivnilo jejich život. Téměř 26 (26,8 %) si myslí, že sociální sítě nejsou spojeny s pozitivním ovlivněním a 9 (9,3 %) si to nemyslí vůbec.

Oproti tomu na otázku v čem vidím přínos v sociálních sítích tak 72 (74,2 %) uživatelů uvedlo, že poskytují zábavu. 52 (53,6 %) si myslí, že sociální sítě poskytují nové poznatky a vědomosti, které se dají zúročit nejen ve školním zařízení, ale také třeba v osobním životě.

S ohledem na možnou anonymnost sociálních sítí, kdy by se dalo předpokládat, že pro respondenty bude pohodlnější použít sociální síť, jde o zajímavé zjištění, že jen 24 (24,7 %) respondentů se seznamuje s novými lidmi. Jen 7 (7,2 %) respondentů uvedlo, že přínosné může být komunikace zdarma a hlavně spojení s přáteli. Jeden respondent dokonce uvedl, že pro něj jsou sociální sítě zdrojem inspirace.



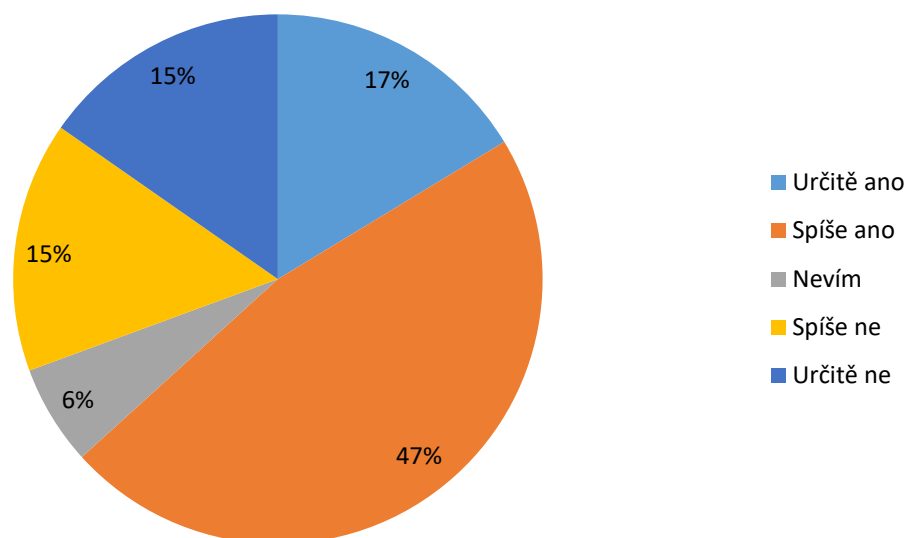
Graf 6: V čem jsou sociální sítě přínosné.

- **6. Cílem je zjistit potenciální riziko závislosti respondentů na sociálních sítích**

K tomu sloužily otázky 10, 11, 12, 18, 19, 20, 23, 24, 25, 27. Na otázku, zda se respondenti cítí nesví, když nemůžou používat sociální sítě 35 (36,1 %) respondentů nepocítuje nepříjemné pocity v době, kdy nemají přístup k internetu. 32 (33 %) si spíše nemyslí. Zde ovšem nejde o posouzení jejich závislosti, ale spíše o jejich osobní pocit. Oproti tomu 13 (13,4 %) spíše, neví nebo si neuvědomují, zda a jak se cítí. Naopak 16 (16,5 %) respondentů tyto nepříjemné pocity má a 3 (3,1 %) tyto nepříjemné pocity přímo uvedlo. To samo o sobě může být příznakem závislosti na internetu.

Na otázku, zda respondenti hned po probuzení musí kontrolovat sociální sítě 36 (37,1 %) uvedlo, že spíše ano a 6 (6,2 %) to považují za nutnost. Oproti tomu 31 (32 %) uvedlo, že spíše ne a 23 (23,7 %) sociální sítě hned po probuzení nesleduje. Z toho jen 9 (9,3 %) respondentů si nejsou jistí, nebo tuhle činnost po ránu nevykonávají.

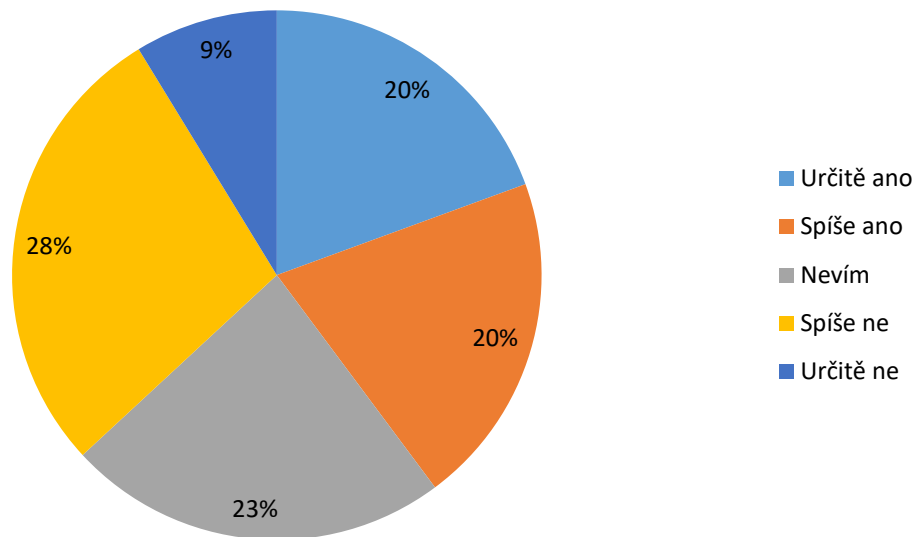
Velmi zajímavým zjištěním byly odpovědi a výsledky na otázku, zda respondenti kontrolují sociální sítě, než usnou. Téměř 46 (47,4 %) respondentů uvedla, že tuto činnost provádí a 16 (16,5 %) respondentů tohle provádí denně. Oproti tomu stejný počet 15 (15,5 %) spíše a určitě neprovádí. Jen 6 (6,1 %) uvedlo, že neví.



Graf 7: Kontroluješ sociální sítě než usneš?

Na otázku, zda je v dnešní době nutnost být aktivní na sociálních sítích to 37 (38,1 %) respondentů považuje za nutnost a 15 (15,5 %) to s určitostí považuje za nutnost. 20 (20,6 %) respondentů uvedlo, že si nejsou jistí a neví. 22 (22,7 %) nepovažuje za nutnost být na sociálních sítích a 11 (11,3 %) to nepovažují za nutnost vůbec.

Pro zjištění zda mohou být respondenti závislí na sociálních sítích patřila otázka č. 19 a to zda si respondenti dokážou představit život bez sociálních sítí. 29 (29,9 %) respondentů si to téměř představit neumí a 9 (9,3 %) si tento život neumí vůbec představit. Téměř stejným podílem 20 (20,6 %) a 21 (21,6 %) si život bez sociálních sítí představit dovedou a asi 24 (24,7 %) respondentů na otázku odpovědělo odpovědí neví. U těchto respondentů, kteří mají pocit, že sociální sítě jsou tím nejdůležitějším v jejich životě, může vzniknout závislost a syndrom FoMo, který jsem zmínila v teoretické části.



Graf 8: Dokážeš si představit život bez sociálních sítí?

Respondenti odpovídali na otázku, zda se cítí smutný či nezajímavý, když nedostaneš „Like“ k příspěvku, který si vložil/a. Téměř 54 (55,7 %) uvedlo, že na sobě takové pocity nepocítují a 21 (21,6 %) jen spíše nepocítují. Jen 7 (7,2 %) neví. 13 (13,4 %) se spíše cítí smutný a nezajímavý a z toho 5 (5,2 %) tyto pocity pocítují.

Na otázku zda respondenti hodnotí příspěvky ostatních 36 (37,1 %) spíše hodnotí a 11 (11,3 %) hodnotí vždy. 14 (14,4 %) respondentů uvedlo, že neví. 30 (30,9 %) spíše nehodnotí a 11 (11,3 %) uvedlo, že určitě nehodnotí.

Na otázku zda respondenti veřejně sdílí osobní nebo intimní informace na sociálních sítích je překvapivým zjištěním fakt, že 55 (56,7 %) respondentů postupuje v souladu s pravidly bezpečného používání sociálních sítí a internetu, kdy nesdílí osobní informace s cizími lidmi. Tento výsledek je nadmíru potěšující, s přihlédnutím na úsilí a finanční náročnost informačních kampaní na podporu bezpečného používání internetu. 31 (32 %) spíše nesdílí a 4 (4,1 %) neví. Jen malá většina respondentů 7 (7,2 %) uvedlo, že sdílí a jen 4 (4,1 %) osobní informace sdílí vždy. Ovšem i tak lze tyto informace brát v řadě případů jako relativně obecné informace a pro případ jejich zneužití i méně citlivé.

Na otázku, zda respondenti prochází online fotografie svých přátel 44 (45,4 %) dotazovaných odpovědělo, že spíše prochází a 17 (17,5 %) prochází určitě. 12 (12,4 %) neví. Téměř 23 (23,7 %) spíše ne a 7 (7,2 %) fotografie svých přátel neprochází.

Na zjištění, zda respondenti musí být neustále online 41 (42.3 %) uvedlo, že spíše ne a 29 (29.9 %) s určitostí být neustále online nemusí. 11 (11.3 %) neví a 21 (21,6 %) spíše ano a 3 (3,1 %) určitě ano. Je to velmi zajímavé zjištění toho, že většina respondentů odpovídala převážně v tom směru, že být online pro většinu není důležité. Osobně jsme předpokládali, že čísla budou opačná i vzhledem k věkové skupině respondentů.

6 SHRnutí VÝSLEDKŮ

Tato kapitola shrnuje provedený výzkum a zhodnocuje tak jednotlivé dílčí cíle celého výzkumu. V bakalářské práci jsme zjišťovali, jakou roli hrají sociální sítě v životě dospívajících a čím jsou mladí lidé motivováni být na sociálních sítích. Pro účely sběru dat byl vytvořen elektronický dotazník. Z výzkumu vyplývá, že 95,9 % respondentů používá sociální sítě. Výzkumu se účastnili dospívající ve věku 12–19 let. V České republice je používání sociálních sítí zákonem umožněno od 15 let. Výzkumu se zúčastnilo 98 respondentů. Jen 5 respondentů uvedlo, že sociální sítě nepoužívají.

1. Cílem je zjistit, které sociální sítě jsou nejvíce využívány

Z výzkumu vyplývá, že nejpoužívanější sociální síť je Instagram 81,4 % , následuje YouTube 77,3 %, Tik Tok 60,8 %, Facebook 48,5%, WhatsUp 42,3 %, Pinterest (30,9 %), Jiné (15,5), Viber (9,3 %), Lidé.cz (2,1 %). Mezi respondenty, kteří uvedli, že používají jiné sociální sítě, byl zmíněn Messenger a Snapchat. Objevily se zde i 2 sociální sítě, které byly neznámé i pro autorku této práce. Jsou to Discort a Twitch. Obě tyto platformy spojuje sledování videí, hraní her a kontakty s přáteli. Servery na Discordu jsou rozdělené do tématických kanálů, kde můžete spolupracovat, sdílet nebo prostě probrat všední záležitosti. Twitch je interaktivní služba živého vysílání pro obsah zahrnující hry, zábavu, sport, hudbu a další.

Vzhledem k teoretické části nebylo velkým překvapením, že Instagram používá nejvíce dotazovaných. Již v teoretické části bylo uvedeno, že je to nejrychleji rostoucí sociální síť, protože Facebook už není pro mladistvé tak zábavný.

2. Cílem bylo zjistit, jak respondenti tráví a využívají volný čas.

Hlavním důvodem používání sociálních sítí je komunikace s přáteli, který uvedlo 82,5 % respondentů, poté k psaní si s přáteli, což uvedlo 61,9 % respondentů. Třetím nejčastěji uváděným důvodem 43,3 %, že na sociálních sítích tráví volný čas.

Ovšem na otázku jak respondenti tráví svůj volný čas jich 69,1 % uvedlo, že aktivní formou jako je sport a věnování se svým koníčkům. 27,8 % respondentů tráví pasivní formou. Jen 12 % respondentů uvedlo, že volný čas tráví kombinací obou možností.

3. Cílem bylo zjistit, zda chlapani či dčvčata tráví více času na sociálních sítích.

Z celkového výzkumu odpovídalo 56 dčvčat a 42 chlapců. Z hlediska rozdílu dle pohlaví rozdíl není příliš velký. Z hlediska rozdílů dle pohlaví se potvrzuje trend viditelný i v zahraničních výzkumech, kdy chlapci na internetu více hrají online hry a dívky více komunikují – toto je dááno typicky do souvislosti s potřebou chlapců soutěžit a srovnávat se s vrstevníky, což chlapci dělají často ve virtuálním světě her. Dívky oproti tomu takovou potřebu soutěžení nemají a online komunikace v rámci sociálních sítí u nich převažuje.

Předmětem výzkumu byla také doba, kterou respondenti na sociálních sítích tráví. Ze všech dotazovaných tráví 37,1% respondentů na sociálních sítích (2-3 hodiny), 34 % (1-2 hodiny), 16,5% (3-4 hodiny). Za velmi alarmující se dá považovat 8 respondentů, kteří tráví na sociálních sítích více jak 5 hodin denně. Vzhledem k informacím vyplývající z odborné literatury mohou tito respondenti vykazovat riziko závislosti na internetu nebo sociálních sítích.

4. Cílem je zjistit, zda čas trávený na sociálních sítích negativně ovlivňuje běžný život respondentů

Z hlediska zanedbávání školních povinností 42,3 % respondentů uvedlo, že spíše povinnosti zanedbávají a 26,8 % jsou si jistí, že sociální sítě neovlivňují jejich školní povinnosti. Spíše podobné procento 46,4 % respondentů zanedbává domácí povinnosti, ale 20,6% uvádí, že jsou si vědomi toho, že kvůli sociálním sítím zapomínají na své úkoly a závazky vzhledem k rodině a svým osobním povinnostem.

Virtuální realita představuje pro 16,5% respondentů důležitý únik před reálným světem. Oproti tomu téměř 26 % respondentů si nemyslí, že sociální sítě jsou tím nejlepším prostředkem k úniku před problémy reálného světa. Lze uvažovat o tom, zda je nezbytně nutné toto vnímat negativně. Internet však neslouží jen jako zdroj informací, ale také zábavy, je prostředkem a místem vzdělávání, pracovním nástrojem, poskytovatelem nejrůznějších služeb, zboží, a hlavně komunikačním médiem – supluje telefon, televizi i rádio. Jeho možnosti se navíc neustále rozšiřují, například v podobě virtuální reality. Dále se přes něj můžeme dorozumívat s našimi blízkými, ať už se vyskytují kdekoli na světě, nebo se skrze něj seznámit s dalšími lidmi různého věku, profese a okruhu zájmů.

5. Cílem je zjistit pozitivní přínos sociálních sítí z pohledu respondentů

Téměř 75 % respondentů uvedlo, že sociální sítě poskytují zábavu. Tohle zjištění může souviset s nejpoužívanější sociální sítí Instagram. Oproti tomu téměř 54 % používá sociální sítě k hledání nových poznatků a vědomostí. Zajímavým zjištěním, je i fakt, že pouze necelých 25% respondentů používá sociální síť k navazování kontaktů s novými lidmi. Toto lze vidět z různých úhlů pohledu, protože toto může být naopak rizikové chování v kyberprostoru. Komunikace v kyberprostoru neboli tzv. online komunikace, probíhající za využití digitálních médií (počítače, tabletu, mobilního telefonu a internetu), se od běžné komunikace liší v mnoha ohledech. Pokud jde o seznamování se a komunikaci s neznámými uživateli – může stát terčem útoku online predátora, tzv. kybergroomera.

Samotná komunikace a navazování přátelství tak nemusí automaticky znamenat problém, což ovšem platí jen do té doby, než dítě poskytne neznámé osobě své citlivé materiály (intimní snímky, tajemství atp.), které lze potenciálně zneužít k vydírání, dehonestování či jinému přímému útoku nebo nucení k osobním schůzkám.

V roce 2018–2019 proběhl výzkum prováděný týmem Centra prevence rizikové virtuální komunikace Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci (E-Bezpečí).

S ohledem na reprezentativnost výzkumu sestával základní soubor ze všech žáků základních a středních škol na území celé České republiky ve věku od 11 do 17 let. Do výzkumu se zapojilo 5 675 respondentů. Hlavní výzkumný problém zněl: *Jaké jsou projevy rizikové online komunikace u populace českých dětí ve věku 11–17 let a s jakými proměnnými mají projevy rizikové online komunikace dané populace dětí souvislost?* Co se týče zastoupení pohlaví, můžeme výzkumný soubor považovat za vyvážený, neboť čítal 51,75 % chlapců a 48,25 % dívek. Z našeho výzkumného souboru příznala komunikaci s cizími lidmi více jak polovina dotázaných dětí (50,50 %).

Mezi své přátele by si neznámého, třeba i dospělého člověka přidalo 13,75 % oslovených dětí, přičemž častěji by tak učinili chlapci (17,22 %) než dívky (10,3 %).

V neposlední řadě jsme se rovněž zajímali o to, zda by byly děti oslovené virtuálním kamarádem/známým ochotny dorazit na jejich společné osobní setkání. 50,62 % dětí by schůzku s člověkem (známým/kamarádem), kterého znají jen z internetu, odmítlo. Zbylá část by na schůzku buď šla (17,77 %), anebo v tuto chvíli neumí říci, jak by se rozhodla (30,85 %). Stran pohlaví pak byli oslovení chlapci (23,47 %) daleko ochotnější dorazit na smlouvanou osobní schůzku než oslovené dívky (12,05 %).

6. Cílem bylo zjistit míru závislosti respondentů na sociálních sítích

Ze všech dotazovaných respondentů téměř 30 % přiznává, že si život bez sociálních sítí neumí představit a zhruba 22 % sociální sítě nepovažuje za smysl jejich života. U těchto respondentů, kteří mají pocit, že sociální sítě jsou tím nejdůležitějším v jejich životě, může vzniknout závislost a syndrom FoMo, který jsme zmínili v teoretické části. Ovšem může zde být i další vysvětlení. Dnes je používání sociálních sítí téměř univerzální. Sociální média poskytla dospívajícím možnost okamžitě se spojit s ostatními a sdílet své životy prostřednictvím fotografií a videí. Sociální sítě mohou být také klíčový nástroj pro propojování a udržování vztahů, kreativitu a poznání světa. Dospívající se ale také musí potýkat s negativnějšími aspekty používání sociálních sítí, jako je šikana nebo pociťovat tlak, aby prezentovali určitým způsobem.

Velmi zajímavým zjištěním je i fakt, že oproti tomu, že 30% respondentů jsou na sociálních sítích velmi aktivní, téměř 43 % uvedlo, že nemusí být neustále online a pro většinu to není důležité. Předpokládali jsme, že čísla budou opačná i vzhledem k věkové skupině respondentů.

Pozoruhodným byly odpovědi a výsledky na otázku, zda respondenti kontrolují sociální sítě než usnou. Téměř polovina 47,4 % respondentů uvedla, že tuto činnost provádí a 16,5 % respondentů tohle provádí denně. Zde by se dalo usuzovat, že toto chování může vést k poruchám spánku. V dětství a zvláště v adolescenci je přirozeně zvýšená potřeba spánku, se vzrůstajícím věkem ale chodí děti spát stále později. Výzkumy ukázaly, že čím více děti používají média (nejen internet, ale i televizi), tím je snížena kvalita spánku, protože jsou prováděny nevhodné činnosti krátce před spánkem samotným. Z dlouhodobého hlediska je nekvalitní spánek spojen s nervozitou, podrážděností, neschopností se soustředit, zvýšenou úrazovostí a sníženou funkcí imunitního systému.(Ševčíková a kol., 2014). Oproti tomu jen 37 % uvedlo, že sociální sítě kontrolují ihned při probuzení. Rozdílným poměrem je i fakt, že 15,5 % respondentů nemá potřebu sociální sítě kontrolovat před usnutím avšak a 37 % to považují za nutnost hned po probuzení.

Z pohledu nepoužívání sociálních sítí a přístupu na internet 36 % respondentů uvedlo, že nepociťují nepříjemné pocity. Zde ovšem nejde o posouzení jejich závislosti, ale spíše o jejich osobní pocit. Naproti tomu 3% respondentů uvedlo, že se cítí nesví, pokud jsou offline. To samo o sobě může být příznakem závislosti na internetu jako činnosti, která se stane dominantní v životě dítěte, která je doprovázena změnami nálad a pro niž musí

mladý uživatel internetu obětovat stále více času, aktivit a vztahů. V případě, že nemůže být online, vede tato fixace k abstinčním příznakům čili k negativní změně nálad. Prováděná činnost následně způsobuje významnou nepohodu v životě jedince a jeho okolí. (Ševčíková a kol., 2014).

Nadmíru potěšující výsledkem bylo zjištění, že téměř 57 % mladistvých nesdílí své osobní a intimní informace na sociálních sítích. Jen asi 4 % sdílí tyto informace.

Pokud jde o pocity respondentů vzhledem k jejich příspěvkům na sociálních sítích, téměř 56% se necítí nezajímaví a nepociťují na sobě pocity smutku. Jen 5 % uživatelů na sobě takové pocity pozoruje.

V předešlých výsledcích, je zajímavé, že na jedné straně respondenti uvádějí, že zpravidla (57% z nich) své soukromí na sociálních sítích chrání, ale přitom téměř 45 % aktivně sleduje a vyhledává osobní informace svých online přátel.

Na základě zodpovězených dílčích cílů, lze říci, že z pohledu cíle hlavního mají sociální sítě na život mladistvých velký vliv.

Doporučení pro praxi:

Nejen v oblasti internetu, počítačových her a sociálních sítí, by prevence měla začít na straně rodičů. Prvním krokem k odstranění závislostního chování je nepanikařit, nejtít okamžitě do opačného extrému, tedy všechno zakázat. Důležité je projít procesem uvědomění si problému a postupně začít získávat pravdivý náhled na nadužívání virtuálního světa. Velkou roli u dospělých jedinců hraje podpora rodiny. U dětí pak zapojení do procesu odvykání celého rodinného systému. Je nutné pracovat na změně se všemi členy rodiny. Doporučujeme začít aktivně využívat volný čas. Najít si nové koníčky, sport, vzdělání, knihy, společenské akce. Vhodné je také začít komukoli nezištně pomáhat, stát se dobrovolníkem. Kromě dobře stráveného času budeme mít příjemný pocit užitečnosti a sebenaplnění. Vhodné jsou brigády. Plánování a dodržování časového limitu bude dalším důležitým krokem ke změně.

Není dobré začít stoprocentně abstinovat tzn. dětem zabavit mobil anebo počítač. Jak již bylo zmíněno, na vině nejsou digitální technologie. Je potřeba přeprogramovat stereotypní (mnohdy i triviální) návyky. Počítejte s tím, že je to běh na dlouhou trať.

Regulace volného času závisí především na věku dítěte. Čím je dítě mladší tím více je potřeba nabízet mu dostatek aktivit, které nejsou propojeny se světem digitálních

technologií. Dítě se tak lépe socializuje a snadněji se učí nejrůznějším dovednostem, které využije v dalším životě. Základem vztahu je aktivní komunikace. Rodiče nelze nahradit. Podle našeho názoru dítě i dospělý potřebuje mantinely chování, které nelze překročit, např. ve vztahu ke kybernetické agresi.

ZÁVĚR

Žijeme ve světě, kde sociální sítě a virtuální realita je každodenní součástí našich životů. Komunikace mezi lidmi se stává více virtuální a je často uskutečňována prostřednictvím sociálních sítí. V posledních letech se sociální sítě staly nedílnou součástí společenského života studentů, přičemž dospívající na sociálních sítích tráví více času než je nutné.

Sociální sítě zásadně změnily způsob, jakým mladí lidé tráví čas, sdílejí informace a mluví s ostatními. Tyto sítě se pro ně staly důležitým, protože slouží jako platformy pro vytváření osobních stránek, kde mohou sdílet informace, zkušenosti, navazovat vztahy a organizovat společenské akce.

V teoretické části byly vymezeny pojmy z vývojové psychologie, především z období adolescence – období pozdního dětství, jejich emoční, sociální a kognitivní změny. V další části byly zmíněny sociální sítě a podrobněji rozebrány ty nejpoužívanější a také rizika vzniku závislostí, které mohou vzniknout. V závěrečné kapitole byla zmíněna problematika volného času.

V praktické části jsme se zabývali, čím jsou mladiství motivováni být na sociálních sítích, zda jsou mladiství na sociálních sítích závislí a zda si dokáží život bez sociálních sítí představit. Výzkum byl realizován pomocí dotazníkového šetření. Jeho obsah odpovídal hlavnímu výzkumnému cíli, který byl zodpovězen pomocí dílčích cílů, na které navazovaly výzkumné otázky.

Lze říci, že sociální sítě v životě mladistvých hrají velkou roli. Dospívající, přes sociální sítě především komunikují s přáteli, tráví zde volný čas.

Zajímavým aspektem výzkumu je problematika vzniku závislostí na internetu a především závislosti na sociálních sítích a syndromu FoMo. Zde lze říci, že ve výzkumném souboru jsou jedinci, kteří tyto znaky mohou vykazovat.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1.] BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální síť : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-7975-5.
- [2.] GREENFIELD, Susan. *Změna myšlení: jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií*. Přeložil Radek VANTUCH. V Brně: BizBooks, 2016. ISBN 978-80-265-0450-4.
- [3.] HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
- [4.] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.
- [5.] JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9.
- [6.] Kopeccky, <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/online-zavislosti/1229-co-je-syndrom-fomo>
- [7.] Kopecký, <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/odborne-studie/146-rizikova-komunikace-a-seznamovani-ceskych-deti-v-kyberprostoru-2021/file>
- [8.] KOŽÍŠEK, Martin a Václav PÍSECKÝ. *Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5595-3.
- [9.] Kubala, L. (2019, 18. ledna). Facebook umírá, žezlo přebírá Instagram. E-bezpečí. <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-onlinekomunikaci/socialni-site/1440-facebook-umira-zezlo-prebira-instagram>
- [10.] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Vyd. 3., přeprac. a dopl. Praha: Grada, 1998, 343 s. Psyché. ISBN 807169195X
- [11.] LOSEKOOT, Michelle a Eliška VYHNÁNKOVÁ. *Jak na síť: ovládněte čtyři principy úspěchu na sociálních sítích*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2019. Žádná velká věda. ISBN 978-80-7555-084-2.
- [12.] MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-X.

- [13.] MUSIL, Roman. *Pedagogika pro střední pedagogické školy*. Praha: Informatorium, 2014. ISBN 978-80-7333-107-8.
- [14.] PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
- [15.] PAVLÍČEK, Antonín. *Nová média a sociální síť*. Praha: Oeconomica, 2010. ISBN 978-80-245-1742-1.
- [16.] PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.
- [17.] SOBOTKOVÁ, Veronika. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4042-3.
- [18.] SPOUSTA, Vladimír. *Metody a formy výchovy ve volném čase: kultura a umění ve výchově*. Brno: Masarykova univerzita, 1996. ISBN 80-210-1275-7.
- [19.] ŠEVČÍKOVÁ, Anna. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-7527-6.
- [20.] ŠMAHEL, David. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton, 2003. Psychologická setkávání. ISBN 80-7254-360-1.
- [21.] THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.
- [22.] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání druhé, doplněné a přepracované. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
- [23.] <https://www.denik.cz/veda/vedci-popsali-dva-typy-narcistu-rozdily-vyzkum.html>
- [24.] <https://www.ox.ac.uk/news/2022-03-28-negative-impact-social-media-affects-girls-and-boys-different-ages-study>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Atp.	A tak podobně
Body image	Vzhled
How to	jak
FoMo	Far of missing out
In	V
Like	Líbí se mi
Např.	například
Tzv.	Takzvaně
Tzn.	To znamená
Tag	Označení

SEZNAM GRAFŮ

<i>Graf 1: Nejvíce používané sociální sítě.</i>	29
<i>Graf 2: Jak respondenti využívají svůj volný čas.</i>	30
<i>Graf 3: Průměrná doba strávená na sociálních sítích denně dle pohlaví.</i>	31
<i>Graf 4: Zanedbávání školních povinností.</i>	32
<i>Graf 5: Porovnávání sebe s ostatními kamarády.</i>	33
<i>Graf 6: V čem jsou sociální sítě přínosné.</i>	35
<i>Graf 7: Kontroluješ sociální sítě než usneš?</i>	36
<i>Graf 8: Dokážeš si představit život bez sociálních sítí?</i>	37

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dobrý den,

jmenuji se Romana Krajčová a jsem studentkou 3. ročníku Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Ráda bych vás poprosila o vyplnění dotazníku na téma Sociální sítě v životě dospívajících. V mé práci chci zjistit, zda jsou sociální sítě pro vás důležité a jak ovlivňují váš život. Děkuji moc.

1. Jsi?

- Dívka
- Chlapec

2. Kolik je Ti let?

- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19

3. Používáš sociální sítě?

- Ano
- Ne

4. Jaké sociální sítě používáš?

- Facebook
- Instagram
- TikTok
- Twitter
- YouTube
- Viber
- WhatsApp
- Lidé.cz
- Pinterest
- Jiné :

5. Z jakého důvodu navštěvuješ sociální sítě?

- Komunikace s přáteli
- Sdílení fotek/videí
- Psaní si s přáteli
- Trávení volného času
- Seznamování se
- Inspirace
- Kvůli škole (řešení domácích úkolů, domlouvání se na výuce...)
- Sleduji YouTubery
- Sledování kamarádů

6. Můj volný čas trávím především?

- Aktivně- věnuji se svým koníčkům, sportuji, atd.
- Pasivně- dívám se na televizi, hraji počítačové hry, Xbox či jiné, jsem na telefonu či sleduji sociální sítě
- Jiné:

7. Kolik času denně trávíš na sociálních sítích?

- Méně jak 1 hodinu
- 1-2 hodiny
- 2-3 hodiny
- 3-4 hodiny
- 4-5 hodin
- Více jak 5 hodin

8. Zanedbáváš školu kvůli sociálním sítím? (např. neučíš se, neplníš domácí úkoly....)

- Určitě ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Určitě ne

9. Zanedbáváš domácí povinnosti kvůli sociálním sítím? (např. úklid pokoje, mytí nádobí, utírání prachu, pomoci rodičům....atd.)

- Určitě ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Určitě ne

10. Cítíš se nesvůj, když se nemůžeš podívat na Tebou používané sociální sítě?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Určitě ne

11. Je první věc, co ráno uděláš, že se díváš na sociální sítě, co je nového?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Určitě ne

12. Kontroluješ sociální sítě, než usneš?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne

- Určitě ne

13. Myslíš, že užívání sociálních sítí pozitivně ovlivňuje/nilo tvůj život?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Určitě ne

14. Trávíš více času na sociálních sítích, než máš povoleno?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Určitě ne

15. Utíkáš někdy před realitou do světa sociálních sítí?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Určitě ne

16. V čem si myslíš, že jsou sociální sítě přínosné?

- Poskytují nové poznatky a vědomosti
- Poskytují zábavu
- Jednodušeji se seznamuji s novými lidmi
- jiné:

17. Myslíš, že jsou sociální sítě užitečné například v hledání práce, přijímání na školu atd.?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Určitě ne

18. Myslíš, že v dnešní době je nutnost být aktivní na sociálních sítích?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Určitě ne

19. Dokážeš si představit život bez sociálních sítích?

- Určitě no
- Spíše ano
- Nevím

- Spíše ne
- Určitě ne

20. Cítíš se smutný či nezajímavý, když nedostaneš „ Like“ k příspěvku, který jsi vložil/la?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Určitě ne

21. Porovnááš sám sebe s ostatními kamarády či spolužáky na sociálních sítích?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Určitě ne

22. Používáš raději obrázky než slova k vyjádření svých pocitů?

- Určitě ano
- Spíše ne
- Nevím
- Spíše ne
- Určitě ne

23. Hodnotíš příspěvky ostatních?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Určitě ne

24. Sdílíš veřejně osobní či intimní informace o sobě na sociálních sítích?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Určitě ne

25. Procházíš online fotografie svých přátel?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Určitě ne

26. Přispíváš do diskusních skupin?

- Určitě ano

- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Určitě ne

27. Musíš být neustále online?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Určitě ne