

# Závislost na sociálních sítích u generace Z

Leona Janoušková

---

Bakalářská práce  
2024



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií  
Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2023/2024

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Leona Janoušková**  
Osobní číslo: **H20526**  
Studijní program: **B0111A190011 Sociální pedagogika**  
Forma studia: **Kombinovaná**  
Téma práce: **Závislost na sociálních sítích u generace Z**

### Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.  
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti netolismu, generace Z a sociálních sítí.  
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.  
Realizace kvantitativního výzkumu formou standardizovaného dotazníku.  
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.  
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

\*\*\* nascannované zadání s. 2 \*\*\*

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

Seznam doporučené literatury:

- CHRÁSKA, Miroslav, 2016. Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu. 2. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-9225-0.
- MÜHLPACHR, Pavel, 2008. Sociopatologie. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4550-7.
- NEŠPOR, Karel, 2011. Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-908-8.
- 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. Psychologická setkávání. Praha: Triton. ISBN 80-7254-360-1.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Lucie Cejpek Blašítková, Ph.D.**  
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **10. ledna 2024**  
Termín odevzdání bakalářské práce: **26. dubna 2024**

**Mgr. Libor Marek, Ph.D.**  
děkan



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

Ve Zlíně dne 10. ledna 2024

## 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 <sup>1)</sup>;
- 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 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> 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 <sup>3)</sup> 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 samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 12.3.2024.

<sup>1)</sup> 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 nahlížení 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). *Odpírá-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 výdělků jím 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 okolnosti až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídí k výši výdělků dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

## **ABSTRAKT**

Tato práce se zabývá zkoumáním závislosti na sociálních sítích u generace Z. V teoretické části je rozebírána problematika závislosti na sociálních sítích, zejména v kontextu dospívajícího věku, generaci Z. Jsou zde popsány různé faktory přispívající k rozvoji této závislosti a možné negativní dopady na psychické zdraví a sociální interakce mladých lidí. Práce se věnuje popisu digitálního světa, s důrazem na trendy a technologické inovace, které ovlivňují interakci mládeže se sociálními sítěmi. Dále je analyzován význam volného času pro mládež a vliv sociálních sítí na jeho utváření. V rámci prevence a léčby závislosti na sociálních sítích jsou představeny strategie, které mohou pomoci mladým lidem zvládat jejich digitální užívání zdravěji a vyváženěji. Praktická část využívá dotazníkového šetření k sběru dat od respondentů ve věku od 13 do 15 let. Z výsledků vyplývá, že menší skupiny respondentů (21,5 % a 9,7 %) pociťují mírný a střední vliv na jejich emoční problémy úzkost nebo depresi, zatímco několik jednotlivců (5,4 % a 1,1 %) zaznamenalo občasný nebo častý negativní dopad na svou emoční pohodu. Menší skupiny respondentů (14 % a 16,1 %) tvrdí, že se srovnávají s ostatními a mohou pocítit mírnou nebo střední závist a smutek. 18,3 % žáků uvedlo, že sociální sítě ovlivňují jejich emoční pohodu a spánek. Nejčastěji preferovanými volnočasovými aktivitami žáků jsou fotbal 14 %, toulání se po venku 14,4 %, malování a kreslení 10,3 %, tanec 9,3 %, běh a čtení 6,2 %. Méně časté aktivity zahrnují procházky se psem 5,7 %, jízdu na koni 5,2 %, cyklistiku 4,1 %.

Klíčová slova: závislost, sociální sítě, volný čas, prevence

## **ABSTRACT**

This thesis examines the phenomenon of social media addiction among Generation Z. The theoretical part delves into the issue of social media addiction, particularly in the context of adolescence and Generation Z. Various factors contributing to the development of this addiction and potential negative impacts on the mental health and social interactions of young people are discussed. The thesis also explores the digital world, with an emphasis on trends and technological innovations influencing youth interaction with social media platforms. Furthermore, the significance of leisure time for young people and the influence of social media on its formation are analyzed. In terms of prevention and treatment of social media addiction, strategies are presented to help young people manage their digital

usage more healthily and balanced. The practical part utilizes questionnaire surveys to collect data from respondents aged 13 to 15 years old. The results indicate that smaller groups of respondents (21,5 % and 9,7 %) perceive a mild to moderate impact on their emotional problems, anxiety, or depression, while several individuals (5,4 % and 1,1 %) reported occasional or frequent negative effects on their emotional well-being. Smaller groups of respondents (14 % and 16,1 %) claim to compare themselves with others and may experience mild or moderate envy and sadness. Additionally, 18,3 % of students stated that social media affects their emotional well-being and sleep. The most preferred leisure activities among students include football (14 %), outdoor walks (14,4 %), painting and drawing (10,3 %), dance (9,3 %), running, and reading (6,2 %). Less common activities include dog walking (5,7 %), horseback riding (5,2 %), and cycling (4,1 %).

**Keywords:** addiction, social networks, free time, prevention

Poděkování:

Tímto bych chtěla poděkovat paní Mgr. Lucii Cejpek Blašíkové, Ph.D. za odborné vedení a rady při zpracování této bakalářské práce.

Také bych ráda poděkovala své rodině, a především svému manželovi za podporu a trpělivost během celého studia.

Dále bych ráda poděkovala žákům Základních škol na Kroměřížsku za vstřícnost při vyplňování dotazníku a jejich učitelkám za dohled.

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



*„Srovnání je zloděj radosti“.*  
Theodore Roosevelt

## **OBSAH**

<b>ÚVOD.....</b>	<b>11</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>12</b>
<b>1 GENERACE Z.....</b>	<b>13</b>
<b>2 ZÁVISLOST NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH U DOSPÍVAJÍCÍHO VĚKU.....</b>	<b>15</b>
2.1 RIZIKOVÉ FAKTORY PRO NADMĚRNÉ UŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ .....	16
<b>3 VOLNÝ ČAS GENERACE Z .....</b>	<b>19</b>
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>21</b>
<b>VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ .....</b>	<b>22</b>
3.1 FORMULACE VÝZKUMNÝCH CÍLŮ A OTÁZEK.....	22
3.2 CHARAKTERISTIKA RESPONDENTŮ A POPIS VÝZKUMNÉ METODY .....	23
3.3 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ .....	25
3.4 INTERPRETACE DAT .....	43
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>47</b>
<b>DOPORUČENÍ .....</b>	<b>48</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>49</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>54</b>
<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>CHYBA! ZÁLOŽKA NENÍ DEFINOVÁNA.</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>56</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>57</b>

## ÚVOD

V průběhu posledních dvou dekad přinesl rychlý rozvoj digitálních technologií a nástup sociálních médií do našich životů zásadní změny ve způsobu, jakým komunikujeme, sdílíme informace a trávíme volný čas. Jednou z nejmarkantnějších změn, které tato éra digitální revoluce přinesla, je výrazný vzestup užívání sociálních sítí mezi mladou generací, známou jako generace Z. Tvořená lidmi narozenými od konce 90. let 20. století do počátku 2010. let, roste v době, kdy jsou sociální sítě běžnou součástí jejich každodenního života. Tyto platformy umožňují těmto mladým jedincům rychlou a snadnou komunikaci, sdílení obsahu a interakci se svými vrstevníky a světem kolem sebe. Zdá se však, že tato nedílná součást moderního digitálního světa přináší nejen výhody, ale také řadu významných otázek a výzev, včetně otázky na závislost na sociálních sítích.

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou závislosti na sociálních sítích u generace Z, jejími možnými příčinami a důsledky pro individuální chování a psychické zdraví. Jak generace Z, stále více integruje sociální média do svého života, může to vést k různým formám závislosti a negativních důsledků, které mohou ovlivnit kvalitu jejich života a výkon ve škole. Tato práce se zaměřuje na zhodnocení dopadu závislosti na sociálních sítích u generace Z, identifikaci faktorů, které mohou tuto závislost podporovat, a zkoumání psychologických a sociálních dopadů, které mohou vyplynout z nadměrného používání sociálních médií. Cílem této práce je přispět k lepšímu porozumění této stále aktuální problematice a poskytnout doporučení pro prevenci a řešení závislosti na sociálních sítích u generace Z.

Tímto výzkumem se snažíme osvětlit důležitý aspekt současné digitální kultury, který má významné dopady na životy mladých lidí a vyvolává otázky ohledně jejich zdraví, vzdělávání a sociálních vztahů.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 GENERACE Z

Pojem "generace" může být interpretován z různých perspektiv. Například může označovat uměleckou generaci spojující umělce s podobnými estetickými hodnotami a tvůrčími postupy. Nejčastěji se však používá v demografickém smyslu, což se týká reprodukce lidské populace a vztahů mezi prarodiči, rodiči a dětmi. V sociologickém kontextu představuje generace velkou skupinu, která je formována významnými událostmi a změnami ve společnosti. Tato formování a charakteristika generace je spojena s dynamikou společenských procesů a omezením či komplexností společenských změn v daném časovém období. (Sak, 2009)

Bolton s kolektivem (2013) popisují znaky generace Z tak, že jsou přirozeně spojováni s technologiemi natolik, že jejich interakce na sociálních sítích je významnou součástí jejich sociálního života. Mají silné "virtuální pouto", které jim pomáhá zvládat emocionální a psychologické výzvy, s nimiž se potýkají v off-line prostředí. Určení přesného časového intervalu narození generace Z je obtížné, protože se názory různých autorů liší v rozmezí několika let. Například McCrindle (2018) uvádí rozsah let 1995 až 2009, zatímco jiná literatura začíná generaci Z už v roce 1990 (Geck, 2007; Seemiller, Grace, 2016) nebo ji definuje pro léta 1993 až 2005 (Turner, 2015). Někteří experti stanovují hranice generace Z mezi lety 1995 a 2014 (Villa, 2017). Tato generace má různá označení, jako jsou Post-Millennial, Pivotal, Zoomers, ale nejčastěji se používá termín generace Z. Je zřejmé, že tito mladí lidé se stávají jednou z nejvlivnějších skupin na trhu. Vzhledem k trendům, které k nám přicházejí s určitým zpožděním, lze říci, že česká generace Z by mohla být narozena v období mezi lety 1998 a 2014. S jistotou lze konstatovat, že generace Z vyrůstala v éře technologických inovací, kde byla běžná dostupnost počítačů, laptopů, tabletů a chytrých telefonů. Tito jedinci byli prakticky neustále propojeni s internetem. Generace Z, známá také jako tichá generace nebo internetová generace, je charakterizována svým nepřetržitým používáním technologií (Gouws, Tarp, 2016). Nejvýznamnějším charakteristickým rysem této generace je neustálá potřeba být online, komunikovat a být součástí digitálního světa (Bejtkovský, 2018) Mezi klíčové charakteristiky této generace patří schopnost efektivně využívat technologie k vyhledávání informací online, avšak současně často chybí schopnost kriticky posoudit tyto informace. Často praktikují multitasking, ale mohou mít omezené hlubší porozumění problematice, na které pracují. Ačkoliv mají formální vzdělání, mohou mít problémy s dlouhodobým uchováváním informací. Jsou známi tím, že nejsou nadšení čtením, avšak mají schopnost vizuálního a haptického učení. Členové

Generace Z jsou nejaktivnější uživatelé internetu, využívají ho jak při práci a studiu, tak k naplnění své potřeby socializace prostřednictvím různých sociálních sítí, jako je Facebook, Instagram, Twitter, YouTube, LinkedIn a další platformy, které se buď rozvíjejí nebo upadají. (Issa, Issaias, 2016) Podle Sladka a Grabringera (2014) má generace Z problém oddělit reálný svět od virtuálního a často vnímá internet jako nedílnou součást svého života. Nejčastěji vstupuje na internet pomocí svých chytrých telefonů. (Koudelková, 2019) Generace Z je považována za nejrychleji dospívající generaci, což potvrdila i Světová zdravotnická organizace prostřednictvím svých průzkumů. Tato generace prochází více životními fázemi než předchozí generace a vstupuje do jednotlivých fází dospívání s výrazným časovým předstihem, což naznačuje, že celkově prožívají dospívání rychleji (McCrindle, 2018). Generace Z přináší nová pravidla, která podporují liberální až radikální přístupy k otázkám jako je rasa, pohlaví, identita a sexualita. Tato generace je také velmi silná sociálně i technologicky (Fromm, 2017, s. 3). Zatím se zdá, že Generace Z směřuje k tomu, aby se stala dosud nejvzdělanější generací. V roce 2018 mělo 43 % příslušníků Generace Z ve věku 6 až 17 let dokončenou střední školu, což představuje mírné zlepšení oproti předchozím generacím (Fry a Parker, 2018).

Generace Z má na trhu vždy více možností než její předchůdci, a to jak v kamenných obchodech, tak v elektronickém obchodování (E-shop). Proto se často spoléhá na diverzifikaci a výběr založený na designu a estetice. Aktuálnost v oblasti technologických a designových inovací je pro tuto generaci důležitá, a proto jsou ochotni investovat své peníze (Wood, 2013).

## 2 ZÁVISLOST NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH U DOSPÍVAJÍCÍHO VĚKU

Závislost na sociálních sítích je charakterizována jako nadměrná úzkost spojená se sociálními médii, motivovaná nekontrolovatelným nutkáním používat je nebo se přihlašovat na ně, a vynakládáním nadměrného času a úsilí na sociální sítě, což má negativní dopad na další důležité aspekty života (Griffiths, 2012). Tento termín zahrnuje nadměrné používání různých sociálních médií, jako jsou Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat nebo WhatsApp. Skupinou s větším rizikem vzniku závislosti na sociálních sítích jsou zejména mladí lidé, studenti, nezadaní jedinci, jedinci s nižším příjmem a vzděláním. (Andreassen et al., 2017) Nadměrné užívání sociálních sítí je zařazováno mezi behaviorální závislosti, což je stav podobný nadměrnému cvičení nebo nutkavému nákupnímu chování (Settanni et al., 2018). Podle Arshada a spol. (2018) je závislost na sociálních sítích stejně škodlivá jako kouření, což se projevuje negativním vlivem na koncentraci, úzkostní symptomy a zvýšení krevního tlaku. Tato forma závislosti má podobné negativní dopady na kognitivní funkce jako užívání návykových látek. (Arshad et al., 2018)

V literatuře existují tři základní modely, které analyzují psychosociální faktory spojené s nadměrným užíváním sociálních sítí. (Blinka, 2015, s.577)

Tyto modely zahrnují:

- 1.sociálně kompenzační hypotéza;
- 2.zvýšená míra narcismu;
- 3.nízká míra svědomitosti a tendence k prokrastinaci.

Podle sociálně kompenzační hypotézy (Caplan, 2005) je internet přitahující zejména pro osoby trpící sociální úzkostí nebo osamělostí. V populárním povědomí je závislost na internetu často chápána jako sklon vyhýbat se reálným mezilidským vztahům a dávat přednost interakcím prostřednictvím internetu před osobními vztahy s lidmi ve skutečném životě. (Blinka, 2015) Herring, Kapidzic, (2015) definují formy sebe prezentace na sociálních sítích jako rozmanité, zahrnují zveřejňování profilových fotografií, osobních informací, sdílení fotografií z každodenního života, oblíbených aktivit (hudba, filmy atd.) a sdílení svých myšlenek a zážitků. Motivací pro sebe prezentaci je obvykle snaha vyvolat pozitivní dojem, a často se snažíme prezentovat svou ideální verzi sebe sama. (Blinka,

2015) Siibak (2009) definuje sebe prezentaci na sociálních sítích jako komoditu, přičemž mnoho mladších uživatelů sociálních sítí se prezentuje s cílem zaujmout ostatní uživatele. Často se zdůrazňuje jejich fyzická atraktivita a sociální status, což může připomínat prostředí neustálého "sňatkového trhu" (Blinka, 2015). Dalším charakteristickým znakem osobnosti, který je v literatuře spojen se závislostí na sociálních sítích, je nižší míra svědomitosti (Wilson a kol., 2010; Andreassen a kol., 2012). Tato nižší svědomitost se projevuje nedbalým přístupem k povinnostem a nižším výkonem, například ve škole či práci. Nižší míra svědomitosti byla identifikována nejen jako prediktor závislosti, ale také jako faktor spojený s vyšším časem stráveným na sociálních sítích (Ryan, Xenos, 2011). V médiích se často hovoří o prokrastinaci v souvislosti se závislostí na sociálních sítích. Lyons a Rice (2014) tvrdí, že odkládání úkolů je také spojeno s narcismem. Nízké sebehodnocení zde pravděpodobně hraje moderující roli, což znamená, že jedinec má tendenci vyhýbat se plnění důležitých úkolů, aby se případně vyhnul negativní kritice. (Blinka, 2015) Zatímco hráči online her, kteří vykazují znaky závislosti, často projevují introverzi, sociální úzkost a nedůvěru ve své sociální schopnosti, závislost na sociálních sítích se častěji týká extrovertních jedinců. Tento jev může být vysvětlen tím, že sociální sítě umožňují neustálý kontakt s ostatními a rozšiřování sociálních kruhů, což jsou prvky, které přitahují extroverty. (Blinka, Mikuška, 2014)

Podle Hapkové (2019) je patologický vztah k internetu a počítačům charakterizován šesti základními znaky, které jsou analogické s typickými znaky závislosti:

1. Silná touha nebo nutkání
2. Problémy se sebeovládáním
3. Odvykací stav
4. Vzrůst tolerance
5. Zanedbávání zájmů a koníčků
6. Pokračování v chování i přes škodlivé následky

## 2.1 Rizikové faktory pro nadměrné užívání sociálních sítí

Vondráčková (Blinka, 2015, s.57) a Blinka (Ševčíková, 2014, s. 39) jsou v podstatě totožné v identifikaci faktorů spojených s nadměrným užíváním. Těmito faktory jsou nízké sebehodnocení, nedostatečná sebedůvěra, depresivita a podobné psychologické problémy. P. Vondráčková zahrnuje do těchto faktorů také osobnostní rysy (hyperaktivita, impulzivita,



temperament atd.), vysoký čas strávený na internetu, užívání problematických aplikací a situace vyvolávající akutní potřebu (osamělost, stresové problémy, studijní problémy). Podle Kimberly Youngové „má negativní vliv na spánek, pracovní produktivitu, každodenní rutinu a sociální život, právě nadměrné užívání internetu“. (Pospíšilová, 2016) Podle L. Blinky se očekává, že sociálně úzkostní nebo osamělí jedinci najdou ve zdejším prostředí své útočiště. Komunikace zde probíhá snadněji, ačkoliv není předpokladem, že by z online vztahů vznikaly emoční závazky. To však může pouze posílit izolaci, protože jednotlivec si vytvoří návyk pohybovat se v „jednodušším“ online prostředí. (Blinka, 2015) Očekává se, že děti, které jsou znevýhodněné nebo ohrožené v běžném každodenním životě (například ty, které mají psychické problémy nebo problematické sociální zázemí), jsou více náchylné k rizikům spojeným s používáním internetu, jak naznačují Livingstone, Haddon, Goerzig, (Ševčíková, 2014) Často dochází k vytváření závislosti u dětí v reakci na snahu rodiny chránit své potomky před nebezpečím spojeným s cigaretami, alkoholem a chemickými drogami. Rodiče jsou spokojeni s tím, že děti zůstávají doma, kde je přirozeně omezen počet aktivit. Děti pak často sahají po televizi a mobilu, a rodiče to vnímají jako přijatelnou variantu, s ohledem na bezpečí svých dětí. (Hajný, 2001) David Šmahel diskutuje o náchylnosti a naznačuje, že teoreticky by mohli existovat jedinci, u kterých se při vystavení běžným rizikům, stimulům a příčinám nerozvinula závislost. (Šmahel, 2003) Nadměrné užívání mobilních zařízení může způsobit stres a úzkost, ale nejvíce se to projevuje na kvalitě našeho spánku. V průběhu posledních let si Anders Hansen všiml v lékařské praxi, že čím dál více lidí má problémy se spaním, a téměř každý druhý pacient se zajímá o léky na spaní. (Hansen, 2019) Denní cyklus těla je regulován mimo jiné množstvím světla, kterému jsme vystaveni. To ovlivňuje hormon melatonin, který signalizuje tělu, kdy je vhodný čas k usínání. Melatonin je vylučován v mozku ze žlázy nazývané epifýza. Jeho hladina je během dne nízká, postupně stoupá večer a dosahuje vrcholu v noci. Příliš silné osvětlení z mobilních zařízení může zpomalit produkci melatoninu, což tělu dává signál, že je stále den, a to může narušit spánek a jeho celkovou kvalitu. Hansen také uvádí, pokud používáte mobilní telefon nebo tablet před spaním, modré světlo aktivuje mozek. To nejenom snižuje tvorbu melatoninu, ale také ji zdržuje o další dvě až tři hodiny. Tím pádem modré světlo posouvá biologický rytmus o dvě až tři hodiny zpět. (Hansen, 2019) Dlouhodobý stres zvyšuje riziko vzniku deprese. K tomu přispívá i náš digitální způsob života a časté používání chytrých telefonů, což dále zvyšuje celkovou úroveň stresu. Téměř milion obyvatel Švédska nyní užívá antidepressiva, což je výrazný nárůst za poslední dekádu. (Hansen, 2019) Dr. Smalla ve svém výzkumu uvádí, že

nadměrné trávení času u monitorů způsobuje řadu problému, jednou z nich je deprese a poruchy chování. Obrazovky mohou způsobovat mnoho komplikací u našich dětí, od úzkostných stavů a rodinných potíží až po sociální a školní problémy. (Kersting, 2020) Podle L. Blinky lze předpokládat, že v tomto prostředí nalezne své útočiště sociálně úzkostní či osamělí jedinci. Komunikace je zde jednodušší, nepředpokládá se, že by z online vztahů vznikal emoční závazek, což vede jen k další izolaci, protože jedinec si vytvoří návyk na online svět. (Blinka, 2015) H. Mácháčková (2014) uvádí že existuje riziko u školáků, pokud informace zveřejní online mohou být zneužity v kyberšikaně, kontaktní údaje mohou být anonymními útočníky zneužity k vydírání nebo vyhrožování (Ševčíková, Šmahel, Otavová, 2012); některé informace zveřejněné online mohou mít za následek vyloučení ze školy nebo ztrátu zaměstnání. (Smith, Kidder, 2010) Kraut et al., (2002) popisují interakci s neznámými lidmi z internetu, jako pozitivní aspekty, jako je rozšíření sociálního kruhu jednotlivce, získání vyšší sociální podpory a zlepšení pohody; avšak v jiných situacích může mít negativní důsledky, včetně zvýšeného pocitu osamělosti, depresivních emocí a nežádoucích sexuálních podnětů. (Macháčková, Dědková, 2013) Dr. Victoria Dunkleyová uvádí, že příliš stimulující charakter elektronických obrazovek má podle ní katastrofální dopady na nervový systém a psychické zdraví dětí na různých úrovních, včetně kognitivní, behaviorální a emocionální. Popisuje elektronickou obrazovku jako faktor narušení regulace, což znamená, že děti mají potíže kontrolovat své nálady, pozornost a úroveň pobízení způsobem přizpůsobeným nebo zdravým. Takové narušení může přispět k vzniku nebo zhoršení poruch jako je ADHD, deprese, porucha opozičního chování a úzkost. (Kardaras, 2021) Jsme zcela pohlceni virtuálním světem a „face to face“ vedená komunikace pomalu mizí. Tento nedostatek přímé interakce, zejména u dětí, má za následek pokles sociálních dovedností a komunikačních schopností, což jim znesnadňuje zvládání běžných výzev života. V důsledku toho dochází k výraznému nárůstu stresu, úzkosti a problémů se sebeúctou, což jsou obtíže, s nimiž se setkávám v rekordní míře. (Kersting, 2020)

### 3 VOLNÝ ČAS GENERACE Z

Pojem „volný čas“ může pro každého znamenat něco jiného. Němec (2002, s. 17) uvádí, že je to „čas, v němž člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu i odpočinek, které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti, popř. i tvůrčí schopnosti“.

Podle Maxe Kaplana (1975) volný čas zahrnuje aktivity, které si jednotlivci vybírají nezávisle na pracovních povinnostech. Tyto aktivity jsou považovány za ekonomicky volnočasové a poskytují potěšení v očekáváních nebo vzpomínkách. Mohou být různé intenzity a umožňují rekreaci, osobní rozvoj a pomoc druhým. (Pospíšil, 2023) Podle B. Hofbauera je volný čas obdobím, kdy jedinec není vázán povinnostmi a má možnost vykonávat činnosti, které si sám dobrovolně vybere a které mu přinášejí radost a uspokojení. Hlavními funkcemi volného času jsou podle něj odpočinek, zábava a osobní rozvoj. (Hofbauer, 2004) Podle J. R. Kellyho a V. J. Freysingerové (2000) jsou aktivity ve volném čase definovány jako činnosti, které mají za cíl pouze získání a prožití zkušeností, aniž by byla přítomna jiná motivace. (Pospíšil, 2023) Rostoucí rozvinutost společenských struktur a ekonomická prosperita přispívá k nárůstu významu kategorie volného času, jak uvádí Chick (1998). Z tohoto důvodu není překvapivé, že otázka prožívání volného času se stává stále významnějším tématem v průběhu 21. století, jak zdůrazňuje Rojek (2010). Volný čas je nepochybně těsně spojen s kulturou dané společnosti, ve které se odehrává. (Pospíšil, 2023) Volný čas nabízí jedinci prostor k relaxaci a odpočinku, kde si může najít čas pro sebe. Je to doba, kdy může člověk zastavit každodenní koloběh a zamyslet se nad svým životem nebo odpočinout od stereotypních rutin. Tato časová rezerva umožňuje jednotlivci odpojit se od konzumního životního stylu a zbavit se přílišných nároků na seberealizaci. Naučit se prostě relaxovat a nečinně trávit čas může otevřít mysl novým zážitkům a perspektivám. Namísto posedlosti konzumem je důležité objevit krásu a významnost v běžných věcech každodenního života. Je klíčové, aby člověk přehodnotil svůj vztah ke světu a přestal se upínat na vlastnictví zážitků. (Svobodová, 2023) Pávková (1999) zdůrazňuje, že volný čas dětí je velmi různorodý a může zahrnovat prostředí jako domov, škola, různé společenské organizace a instituce. Mnoho dětí tráví své volné chvíle venku na veřejných prostranstvích a ulicích, často bez dohledu dospělých, což je situace, která ohrožuje jejich výchovu a bezpečnost. Rodina má významný podíl na tom, jak trávíme svůj volný čas a jaký životní styl vedeme. Její úlohou je přispívat k vysoce kvalitnímu trávení volného času a poskytovat výchovné podněty. Jedním z hlavních cílů

výchovy je naučit člověka rozumně hospodařit se svým volným časem, uvědomovat si jeho hodnotu a mít rozmanité zájmy, včetně hlubokého zájmu, který je pro něho významný po celý život. (Pávková a kol., 2002) Podle Čecha (2002) je kvalitně strávený volný čas protikladem kvalitní práci ve škole a v práci, hraje roli ve vytváření hodnotového systému dětí a dospělých, podporuje mnohostranný osobní rozvoj, ovlivňuje sociální vztahy a komunikaci a může přispívat k fyzickému zdraví a zdravému životnímu stylu. Tyto aktivity také mohou působit jako prevence sociálně nepříznivých jevů. Podle Hanuše a Chytilové (2010) je motivace klíčovým prvkem při volnočasových aktivitách, který může být důležitý jak pro dítě, tak pro pedagoga a rodinu. Motivace podněcuje jednání a přispívá k prožitku a pocitu sebeuspokojení a seberealizace z dané aktivity. Motivace je důležitá, protože staví na vnitřním přání jedince uskutečnit určitou činnost. Není každý schopen nebo má možnost trávit volný čas kvalitně. Trvalý nedostatek smysluplných aktivit během volného času může vést k nespokojenosti a nezdravému chování, což často představuje základ pro různé negativní projevy. Takové chování může nakonec vést k rizikovým situacím. (Pávková a kol., 2002)

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Bakalářská práce se zaměřuje na problematiku nadměrného užívání sociálních sítí a jeho vliv ve volném čase žáků. Cílem této výzkumné práce je zkoumat, kolik času žáci tráví na sociálních sítích, jaký obsah na těchto platformách sledují, a jakým způsobem tato aktivita ovlivňuje jejich volný čas a chování.

Důležitým aspektem práce je také posoudit, jaké dopady může nadměrné užívání sociálních sítí mít na jejich volný čas a na chování žáků.

### 3.1 Formulace výzkumných cílů a otázek

Cílem výzkumu je zjistit dopady nadměrného užívání sociálních sítí ve volném čase žáků základní školy.

#### **Dílčí výzkumné cíle:**

Zjistit, jak tráví žáci volný čas.

Zjistit dopady nadměrného užívání sociálních sítí na chování žáků.

Hlavní výzkumná otázka tedy zní, jaké jsou dopady nadměrného užívání sociálních sítí ve volném čase žáků základní školy?

#### **Dílčí výzkumné otázky:**

Jakým způsobem tráví žáci volný čas?

Jaké jsou dopady nadměrného užívání sociálních sítí na chování žáků?

## 3.2 Charakteristika respondentů a popis výzkumné metody

### VÝZKUMNÝ SOUBOR

Vybrala jsem, dle dostupnosti několik základních škol na Kroměřížsku můj výběr obsahoval sportovní třídy, gymnázium a náboženské třídy, tato lokalita mi umožňuje snadný a rychlý přístup k potřebným informacím pro sběr dat. Školy na Kroměřížsku mají různé sociodemografické charakteristiky. Navíc se tady nachází spousta různých kroužků, sportovních či jiných zařízení k trávení volného času žáků. Součástí je především Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež v Kroměříži.

Výzkumný soubor byl vybrán, dle dostupnosti tříd, jež souhlasily s výzkumem. Důvodem pro výběr tříd 7, 8 a 9 byla jejich dostupnost a přístupnost pro provedení studie. Výběr tříd je odůvodněn nejen věkovými specifiky žáků, ale i snadným přístupem k nim a efektivitou sběru dat v daném výzkumném cíli. Výzkumný soubor má podobný věk a nachází se ve fázi adolescence, což může mít vliv na jejich případné problémy chování. Také začínají více samostatně rozhodovat o svých volnočasových aktivitách, což může ovlivnit jakým způsobem tráví volný čas.

Věkové rozpětí žáků byl mezi 12–15 lety. Dotazník byl distribuován celkem 145 žákům, pouze 36 si dotazník jen zobrazilo, 16 dotazovaných vyplnilo nepřesně nebo nevhodně a 93 odpovědělo správně na dotazník, což poskytuje základ pro analýzu a interpretaci získaných výsledků.

Výzkumný soubor byl vybrán tak, aby reflektoval charakteristiky generace Z, která je odrostlá v době, kdy jsou sociální sítě běžnou součástí každodenního života.

### KONSTRUKCE VÝZKUMNÉHO NÁSTROJE A POPIS

V rámci svého výzkumu jsem vytvořila nestandardizovaný dotazník s uzavřenými položkami, který byl přizpůsoben cílům mého šetření. Použila jsem škálu Likertova typu (sedmibodová), která je založena na metodologii (Cháska, 2016). Tato škála mi umožnila efektivně hodnotit odpovědi dotazovaných.

Dotazník obsahuje 21 položek, každá byla pečlivě formulována tak, aby byla jasná a srozumitelná pro žáky dané věkové kategorie. Otázky byly strukturovány tak, aby poskytly relevantní informace o volnočasových aktivitách, užívání sociálních sítí a jejich dopadech. Respondenti byli ujištěni o anonymitě svých odpovědí, což mělo podporovat otevřenost a upřímnost. Dotazník byl navržen tak, aby získal informace o jejich volnočasových

aktivitách (otázky č. 7,8,9) užívání sociálních sítí (otázky č. 4,5,6,10,11,12,21) a případných dopadech na jejich chování a vztahy (otázky č. 13,14,15,16,17,18,19,20).

## **METODA SBĚRU DAT**

Pro výzkum byla zvolená kvantitativní metoda, která byla prováděna pomocí dotazníkového šetření. Výzkumné šetření bylo provedeno prostřednictvím platformy pro tvorbu a distribuci online dotazníků Google Forms. Odkaz na dotazník byl distribuován respondentům prostřednictvím školních komunikačních kanálů (online žákovská knížka), s čím mi pomohla pí. učitelka. Důvodem výběru této formy sběru dat byla především možnost rychlého sběru dat a snadné zpracování pomocí nástrojů na uvedené webové stránce.

## **METODA ANALÝZY DAT**

Proběhla kontrola dat na nekompletní a nesprávné odpovědi, ty byly vyloučené z dalšího zpracování dotazníku. V rámci třídění prvního stupně byly získány dvě tabulky četností a data byla prezentována graficky. Vytvořila jsem skupiny odpovědí, které reflektují stanovené cíle a provedla interpretaci výsledků u jednotlivých položek v dotazníku.





Zdroj: <https://vyuka.o2chytraskola.cz/clanek/58/algorithmy-socialnich-siti/15082>

Obrázek 1 reklama na sítích

### 3.3 Výsledky výzkumného šetření

Tabulka č. 1 - Rozdělení dle pohlaví

Pohlaví	Absolutní četnost	Relativní četnost
Chlapci	42	45,2 %
Dívky	51	54,8 %

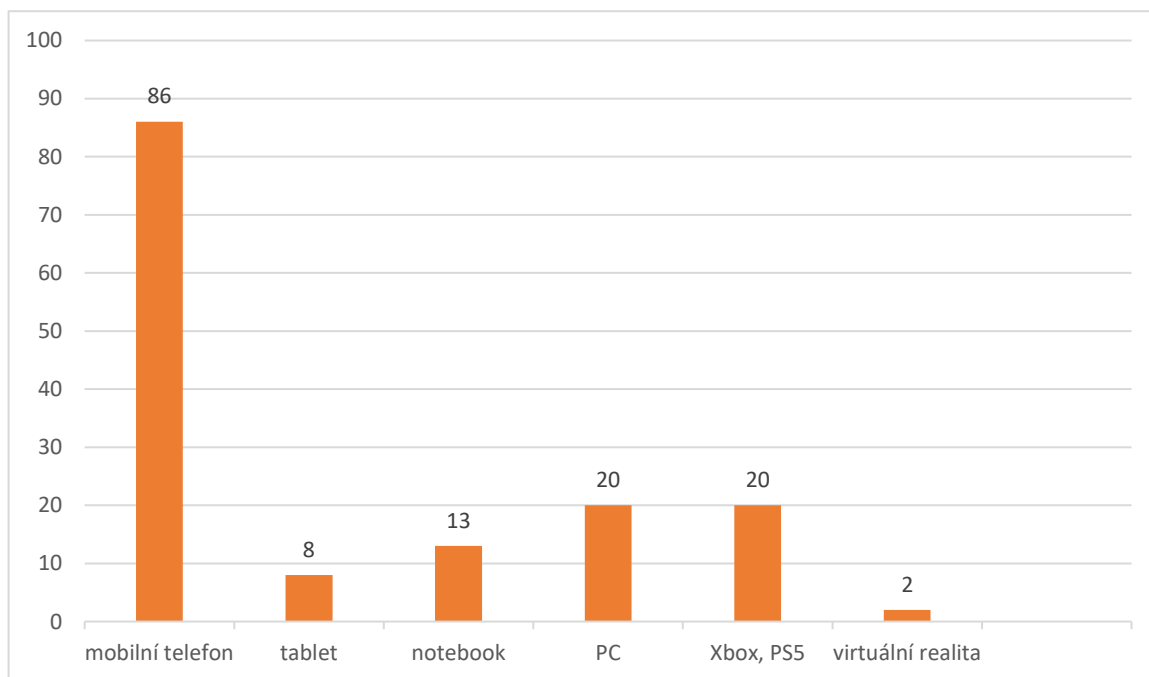
V tabulce č. 1 uvádím přesný počet dotazovaných tj. 93 (64,1 %), kteří odpověděli na všechny otázky v dotazníku. V tabulce jsou rozdělení žáci, dle pohlaví na chlapce 42 (45,2 %) a dívky 51 (54,8 %).

Tabulka č. 2 – Rozdělení dle školních tříd

Školní třída	Absolutní četnost	Relativní četnost
7. třída	46	49,5 %
8. třída	35	37,6 %
9. třída	12	12,9 %
	$\Sigma$ 93	$\Sigma$ 100 %

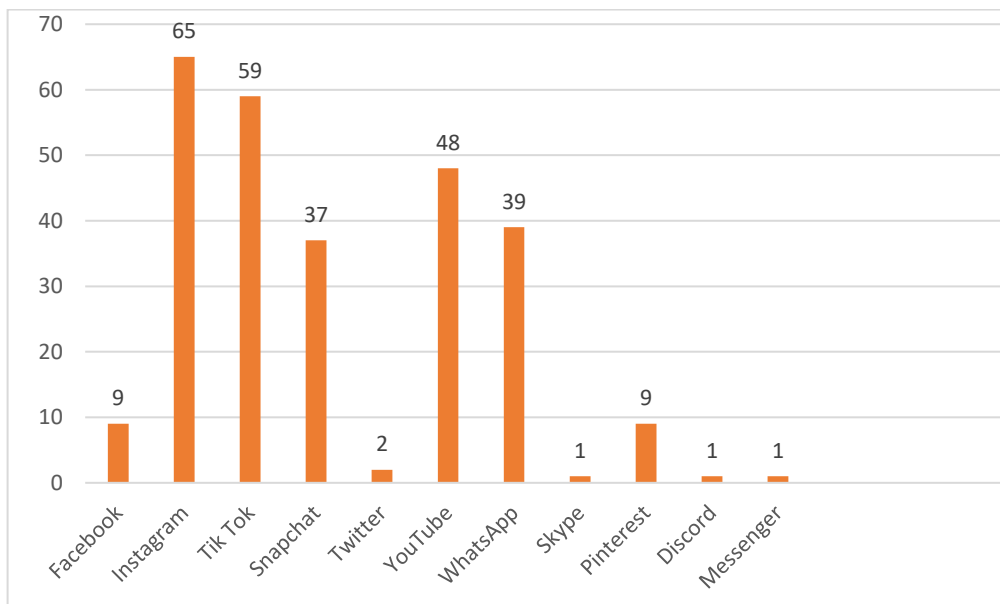
Výsledky v tabulce č. 2 uvádím přesný počet dotazovaných tj. 93 (64,1 %), kteří jsou rozdělení podle školních tříd na 7. třída tj. 46 žáků (49,5 %), 8. třída 35 žáků (37,6 %) a 9. třída, ve které je pouze 12 žáků (12,9 %), kteří odpověděli kompletně a správně na dotazník.

**Graf č.1 – Které z těchto elektronických zařízení využíváte nejvíce ve svém volném čase?**



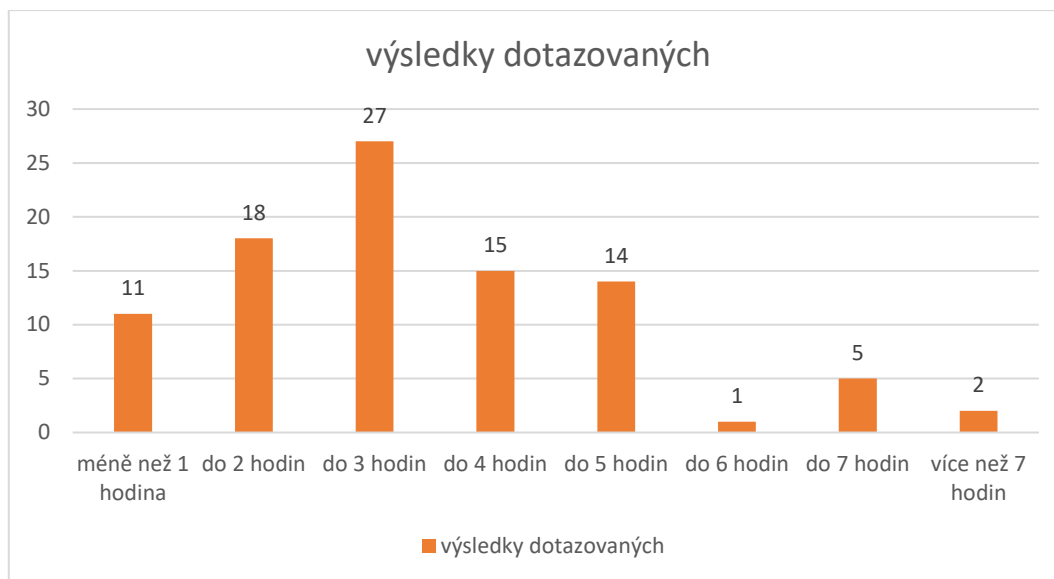
Dotazovaní měli možnost vybrat více odpovědí tj celkem 149, proto je relativní četnost nižší.

Nejvíce využívanými zařízeními jsou mobilní telefony 57,7 % žáků je pravidelně využívá ve svém volném čase. Tablety 5,4 % a virtuální realita 1,3 % mají nižší relativní četnosti, což naznačuje menší zapojení žáků do těchto činností. Notebook 8,7 %, osobní počítač a herní konzole jsou populární u 13,4 % žáků.

**PRVNÍ SKUPINA: UŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ****Graf č.2 - Jaké sociální sítě v současnosti užíváte nejvíce?**

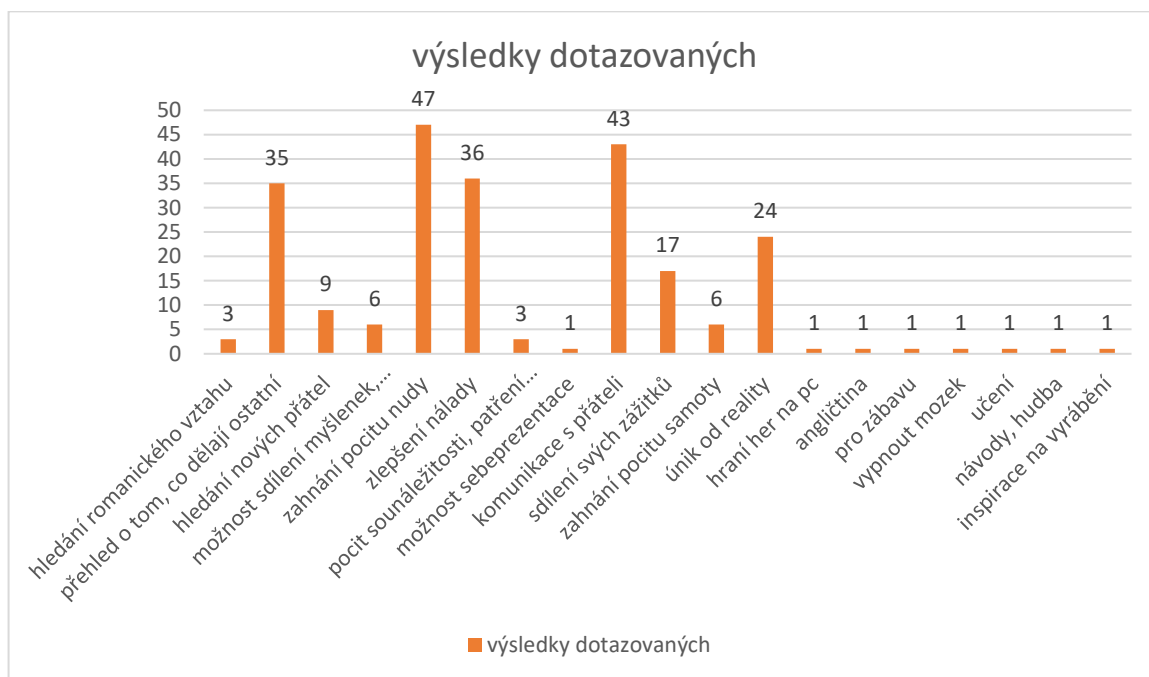
Dotazovaní měli možnost vybrat více odpovědí tj celkem 271, proto je relativní četnost nižší.

Instagram je nejvíce užívaná sociální síť, kterou navštěvuje 24 % žáků, hned po ní následuje Tik Tok 21,8 %, třetí nejnavštěvovanější aplikací je YouTube 17,7 %, kousek za ní je WhatsApp 14,4 % a taky Snapchat, který používá 13,7 % žáků. Facebook u žáků není tak oblíbený, tj. pouze 3,3 %, Pinterest používá jen 3,2 % žáků. Twitter uvedlo 0,7 % žáků. Na posledním žebříčku máme s hodnocením 0,4 % Skype, Discord, Messenger.

**Graf č. 3 - Kolik času v současnosti průměrně denně trávíte na sociálních sítích?**

Většina žáků 27 % tráví na sociálních sítích do 3 hodin denně. Podstatná část žáků tj. 19,4 % uvádí, že denně tráví na sociálních sítích do 2 hodin. Menší skupina dotazovaných 16,1 % tráví na sociálních sítích více než 4 hodiny denně. Do 5 hodin odpovědělo 15,1 % žáků. Méně než 1 hodinu 11,8 %, do 6 hodin 1,1 %, do 7 hodin odpovědělo 5,4 % žáků a na posledním místě je více než 7 hodin, kde odpovědělo 2,2 % žáků, že průměrně denně tráví čas na sociálních sítích.

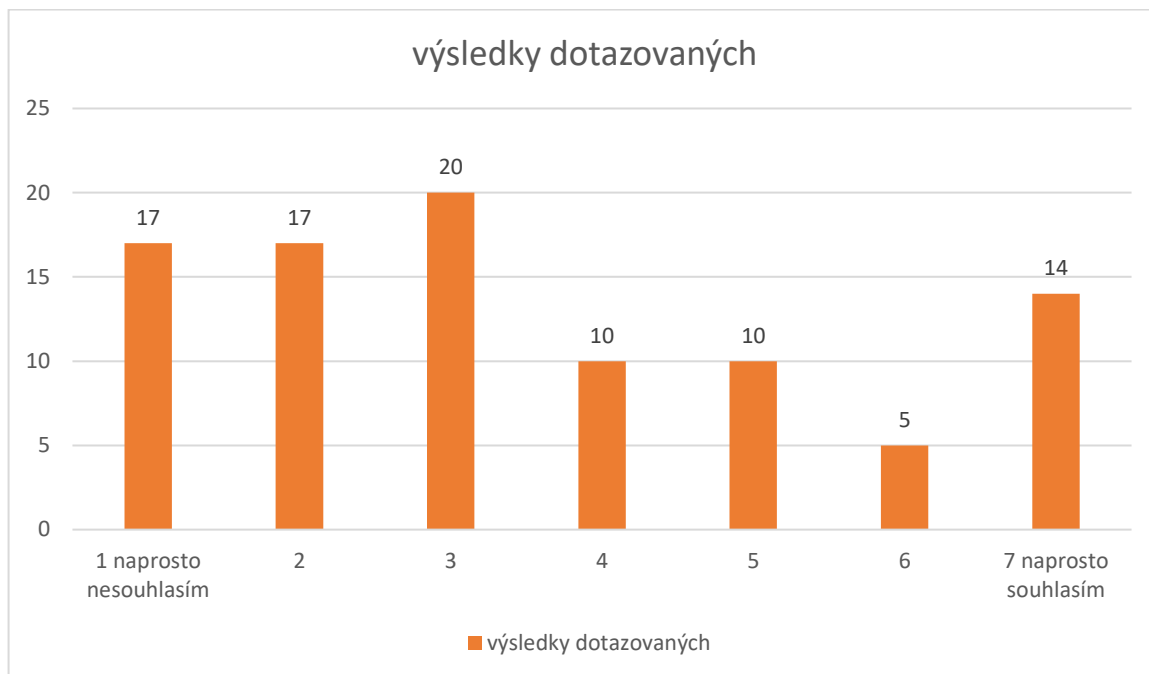
Graf č. 4 – Za jakým účelem užíváte sociální sítě?



Dotazovaní měli možnost vybrat více odpovědí tj celkem 236, proto je relativní četnost nižší.

Nejčastějším účelem užívání sociálních sítí je zahnání pocitu nudy, takto odpovědělo téměř 20 % žáků, dalším důležitým aspektem je komunikace s přáteli 18,2 %, zlepšení nálady 15,3 % a přehled o tom co dělají ostatní 14,8 % a taky únik od reality kdy odpovědělo 10,2 % žáků. Méně časté důvody zahrnují sdílení svých zážitků 7,2 %, hledání nových přátel 3,8 %, možnost sdílení myšlenek či postojů 2,5 %, zahnání pocitu samoty 2,5 %, hledání romantického vztahu 1,3 %, stejný výsledek měl pocit sounáležitosti. Možnost sebe prezentace vybralo 0,4 % žáků. A na posledním žebříčku hodnotilo pouze 0,4 % žáků kde si vypsali svoje vlastní účely užívání sociálních sítí: hraní her na PC, angličtina, pro zábavu, vypnu mozek, odpočinek, učení, návody, hudba, inspirace na vyrábění.

**Graf č. 9 – Máte tendenci odkládat školní úkoly nebo studium kvůli času stráveném na sociálních sítích?**



**Naprosto nesouhlasím (1):** Celkem 17 žáků (18,3 %) vyjádřilo, že naprosto nesouhlasí s tvrzením, že mají tendenci odkládat školní úkoly nebo studium kvůli času stráveném na sociálních sítích.

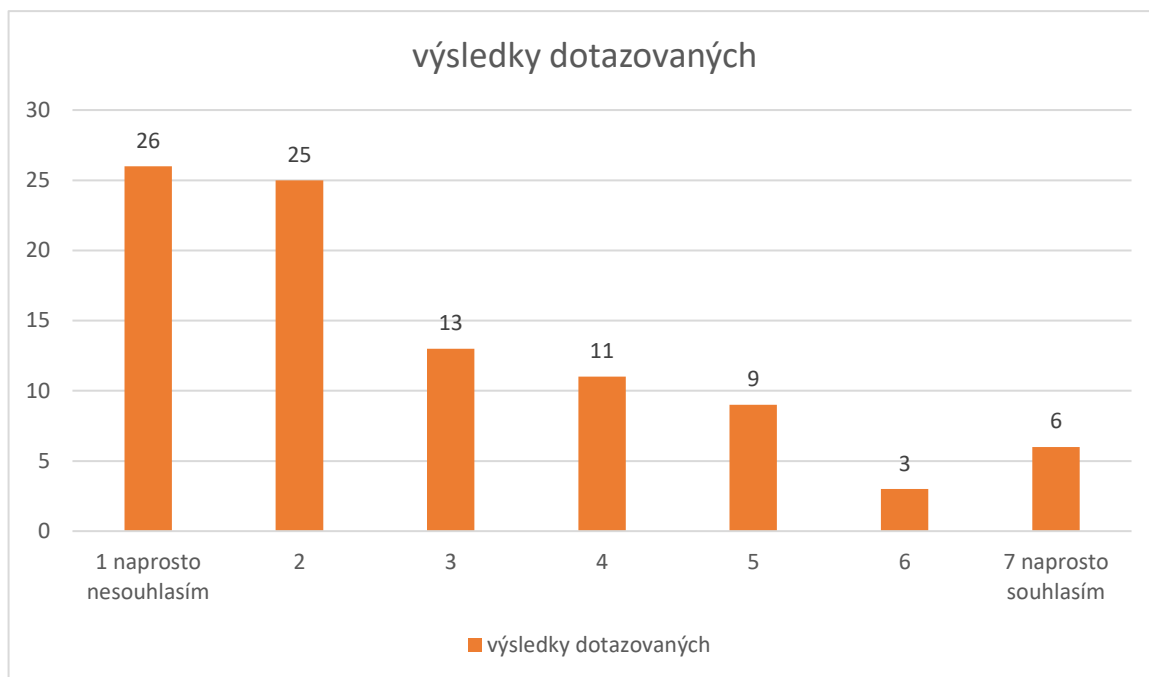
**Spíše nesouhlasím (2):** Stejný počet žáků tj. 17 (18,3 %) vyjádřilo, že neodkládají školní úkoly nebo studium kvůli času stráveném na sociálních sítích.

**Mírnější nesouhlas (3):** 20 žáků (21,5 %) vyjádřila střední hodnoty, což může znamenat, že někteří žáci občas mohou mít tendenci odkládat školní úkoly nebo studium z důvodu času stráveného na sociálních sítích.

**Spíše souhlasím (4-5):** Skupina 20 žáků (21,5 %) vyjádřila souhlas s tvrzením, že mají tendenci odkládat školní úkoly nebo studium kvůli času stráveném na sociálních sítích.

**Naprosto souhlasím (6-7):** Skupina 19 žáků (20,4 %) vyjádřila souhlas s tvrzením, že mají tendenci odkládat školní úkoly nebo studium kvůli času stráveném na sociálních sítích. To naznačuje menší skupinu jednotlivců, kteří mohou pociťovat větší vliv sociálních sítích na své školní povinnosti.

Graf č. 8 – Cítíte nutkání být na sociálních sítích víc a víc?



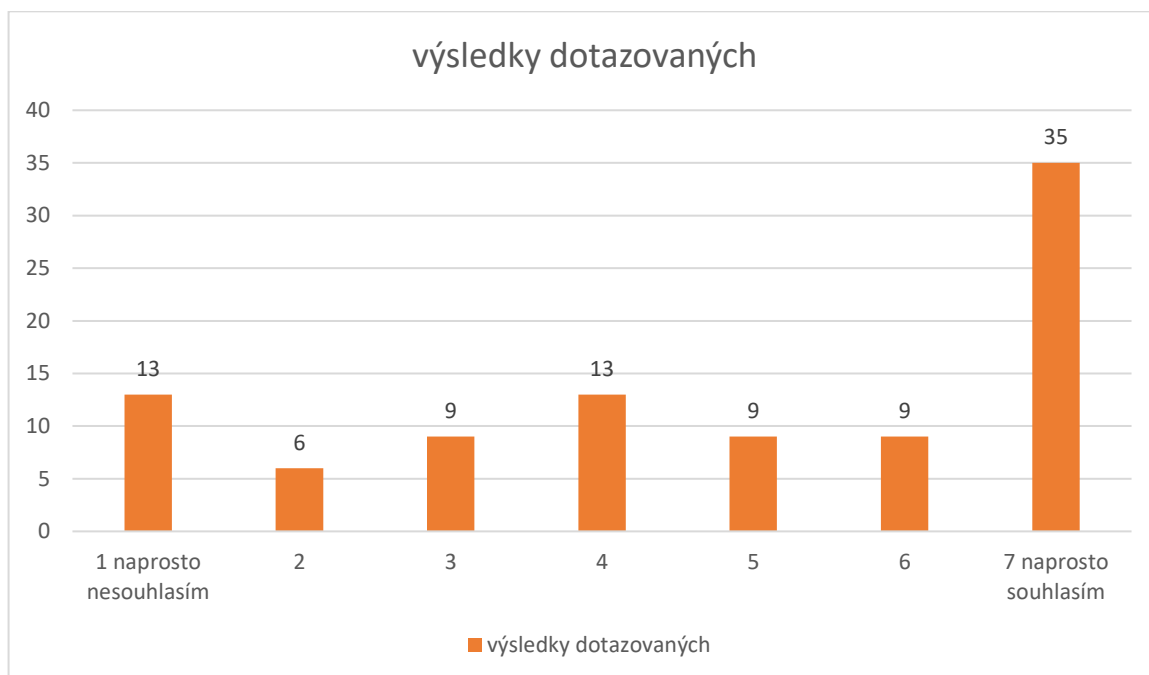
**Naprosto nesouhlasím (1-2):** Tato skupina tvořená 51 žáky (55 %), vyjadřuje, že většina dotazovaných necítí výrazné nutkání strávit více času na sociálních sítích. To může naznačovat umírněný nebo nulový vliv sociálních médií na jejich denní život.

**Spíše nesouhlasím (3-4):** 24 žáků (26 %) se pohybuje v oblasti středních hodnot, což může znamenat, že mají smíšené nebo střízlivé pocity ohledně nutkání strávit více času na sociálních sítích. Může to být způsobeno různými faktory, jako jsou příležitostné používání nebo nejistota ohledně toho, jak sociální média ovlivňují jejich chování.

**Spíše souhlasím (5-6):** Odpovědělo 12 žáků (13 %), že opravdu cítí nutkání být na sociálních sítích víc a víc.

**Naprosto souhlasím (7):** Pouze 6 žáků (6,5 %), kteří vyjádřili nejvyšší míru souhlasu, naznačuje, že někteří žáci pocítují silné nutkání být na sociálních sítích. Tito žáci mohou čelit většímu vlivu sociálních sítích na jejich chování, a to až do míry, kdy se může stát problematickým.

**Graf č. 10 – Myslíte si, že byste vydrželi celý den bez elektroniky? (mobily, TV, herní konzoly apod.)**



**Naprosto nesouhlasím (1):** 13 žáků (13,8 %) odpovědělo, že by pro ně bylo velmi obtížné a nepředstavitelné vydržet celý den bez elektroniky. Tyto odpovědi mohou odrážet silnou závislost na elektronických zařízeních.

**Spíše nesouhlasím (2):** 6 žáků (6,4 %) vyjádřilo mírný nesouhlas. To znamená, že tito žáci vnímají vydržet den bez elektroniky jako obtížnou, ale možnou výzvu.

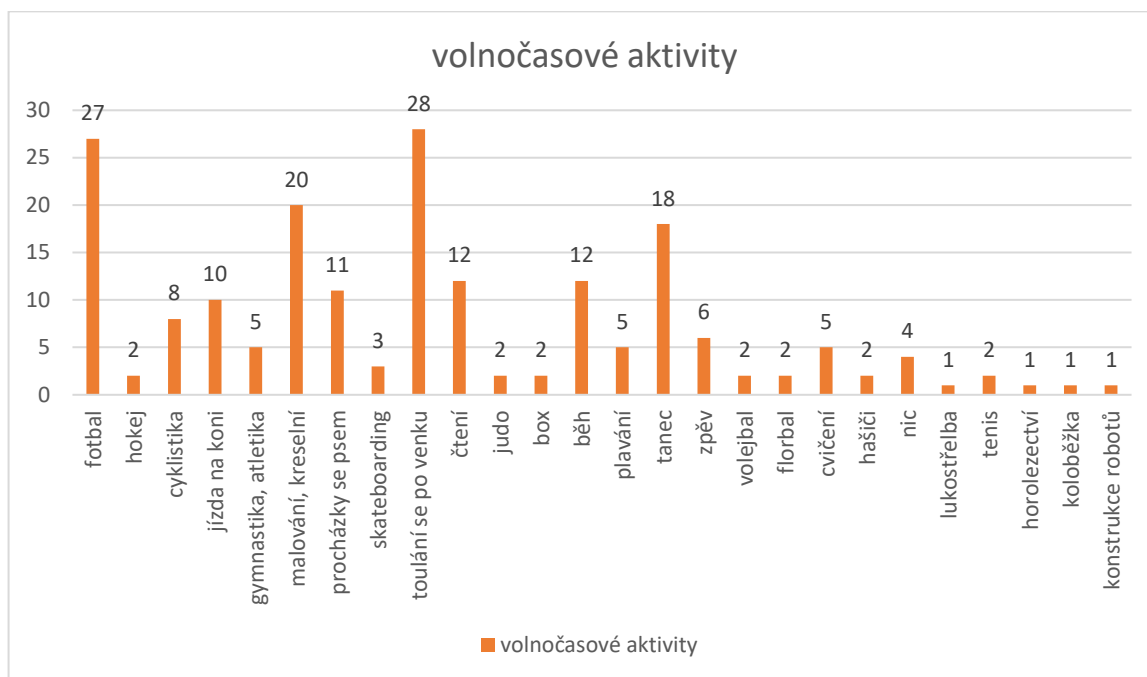
**Nesouhlasím (3-4):** Celkem 22 žáků (23,4 %) vyjádřilo nesouhlas. Tato skupina zahrnuje ty, kteří mohou pociťovat nějaké obtíže, ale neberou to jako nemožné.

**Neutrální (5):** Odpovědělo 9 žáků (9,6 %) tito žáci jsou nerozhodní ohledně toho, zda by vydrželi celý den bez elektroniky.

**Souhlasím (6):** Odpovědělo 9 žáků (9,6 %) tito žáci by neměli žádný problém vydržet celý den bez elektroniky.

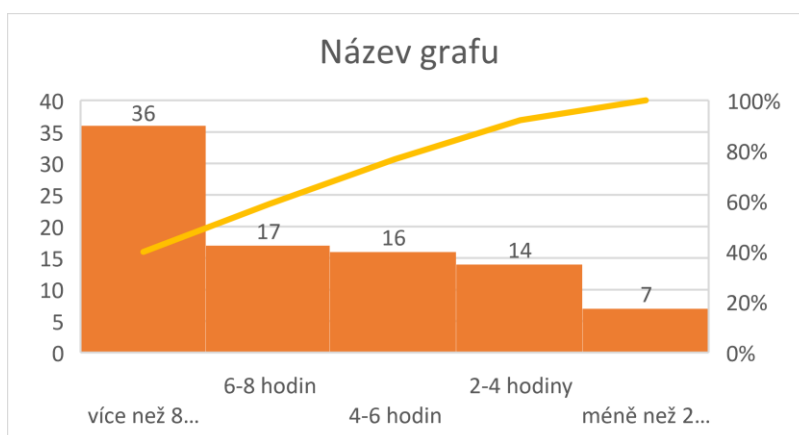
**Naprosto souhlasím (7):** 35 žáků (37,2 %) odpovědělo, že naprosto souhlasí. Tato největší skupina žáků má pozitivní postoj k možnosti vydržet celý den bez elektroniky



**DRUHÁ SKUPINA: VOLNOČASOVÉ AKTIVITY****Graf č. 5 – Jakými konkrétními volnočasovými aktivitami se nejčastěji zabýváte?**

Dotazovaní měli možnost vybrat více odpovědí tj celkem 194, proto je relativní četnost nižší.

Nejvíce oblíbenými volnočasovými aktivitami jsou fotbal 14 % a toulání se po venku kde odpovědělo téměř 14,4 %. Dosti oblíbené je i malování a kreslení s výsledkem hodnocení 10,3 % žáků. Populární aktivity jsou také tanec 9,3 %, běh 6,2 % a čtení 6,2 %. Jiné aktivity jako jsou procházky se psem 5,7 %, jízda na koni 5,2 %, cyklistika 4,1 %, zpěv 3,1 % se zabývají žáci ve volném čase. Téměř 2,6 % žáků odpovědělo stejně, že se zabývají těmito aktivitami: atletika, gymnastika, cvičení a plavání. Nic nedělání vybralo za odpověď 2,1 % žáků. Skateboardem se zabývá 1,5 % žáků. Hokej, judo, box, volejbal, florbal, hasiči, tenis označilo pouze 1 % žáků Na závěr máme s jedním hodnocením 0,5 % žáků označilo lukostřelbu, horolezectví, koloběžku a konstrukci robotů.

**Graf č. 6 – Kolik průměrně týdně trávíte na těchto volnočasových aktivitách?**

**Méně než 2 hodiny:** 7,5 % žáků odpovědělo, že tráví méně než 2 hodiny na volnočasových aktivitách.

**2-4 hodiny:** 15 % žáků odpovědělo, že tráví od 2 do 4 hodin na volnočasových aktivitách.

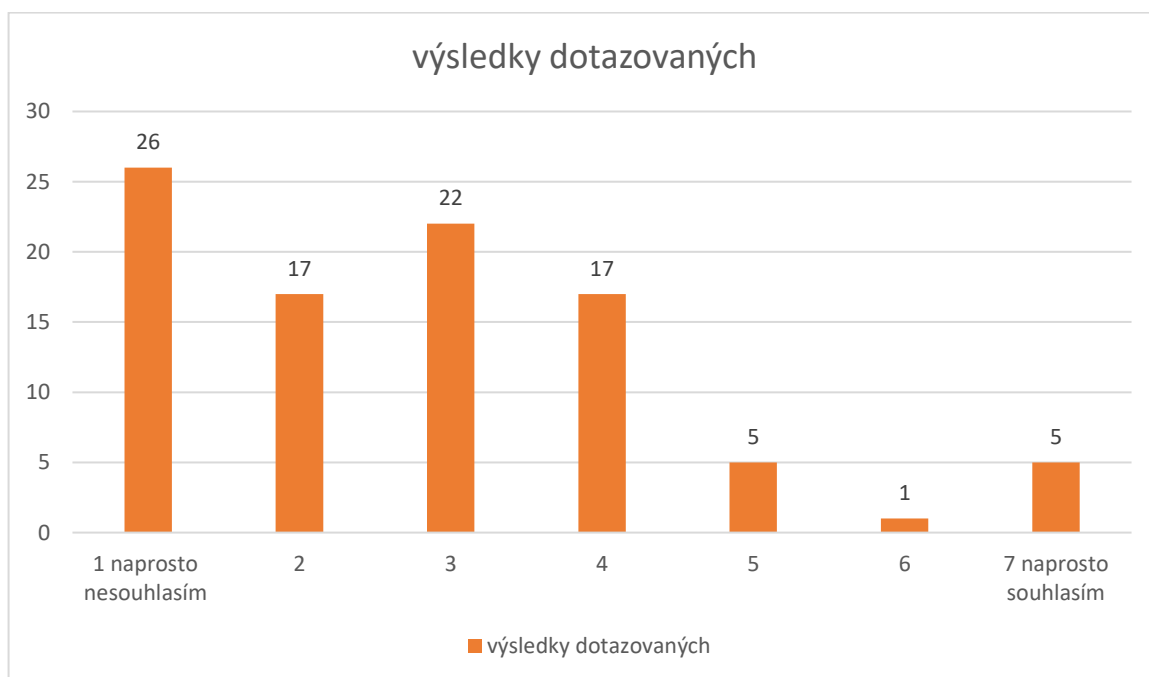
**4-6 hodin:** 17,2 % žáků odpovědělo, že tráví od 4 do 6 hodin na volnočasových aktivitách.

**6-8 hodin:** 18,3 % žáků odpovědělo, že tráví od 6 do 8 hodin na volnočasových aktivitách.

**Více než 8 hodin:** 39 % žáků odpovědělo, že tráví více než 8 hodin na volnočasových aktivitách.

**Nevím:** 3,2 % žáků odpovědělo, že neví, kolik času tráví na volnočasových aktivitách.

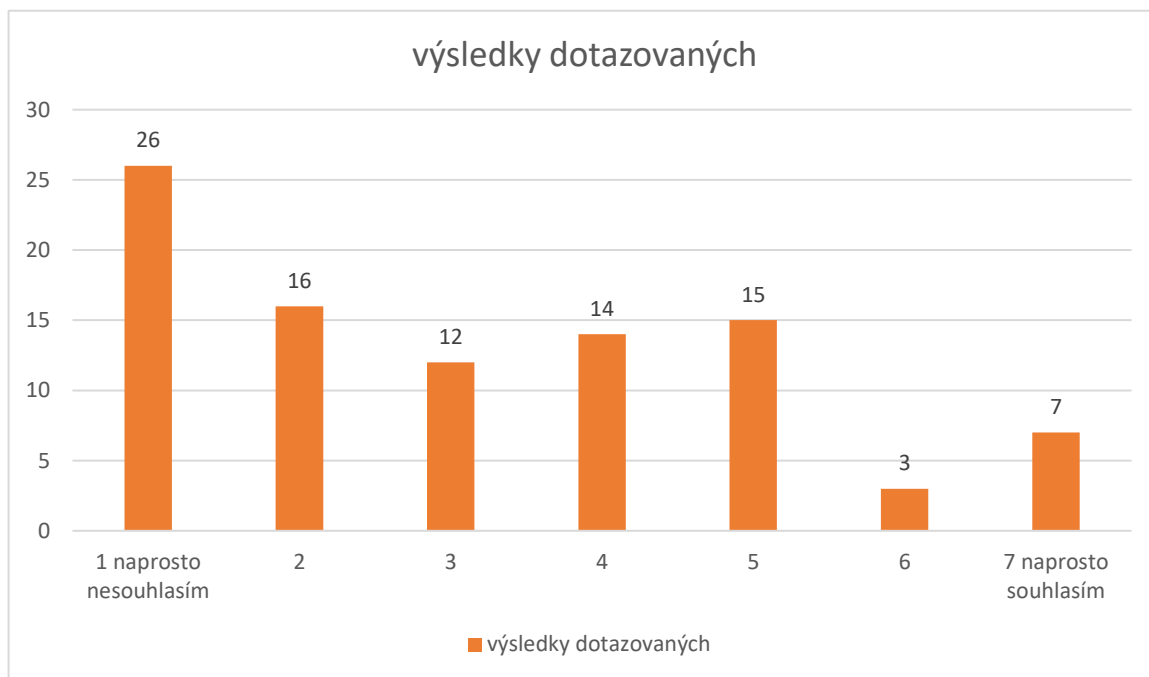
**Graf č. 7 – Cítíte se někdy, že Vás sociální sítě omezují v možnosti prožívat jiné volnočasové aktivity, jako je sport nebo jakýkoliv kroužek či pomáhání doma?**



Z grafu je patrné, že sociální sítě neomezují 28 % žáků, 23,7 % žáků se cítí mírně ovlivněni 18,3 % žáků cítí vyšší ovlivnění a 18,3 % žáků necítí omezení, které by jim bránilo ve volnočasových aktivitách. 5,4 % je si vědoma silnějšího pocitu, když je sociální sítě omezují prožívat volnočasové aktivity. 1,1 % žáků uvádí, že souhlasí a pociťují omezení kvůli sociálním sítím. 5,4 % žáků odpovědělo naprosto souhlasím, nemohou prožívat volnočasové aktivity, pokud tráví příliš mnoho času na sociálních sítích.

### TŘETÍ SKUPINA: DOPADY NA CHOVÁNÍ ŽÁKŮ A JEJICH VZTAHY

**Graf č. 11 – Myslíte si, že nadměrné užívání sociálních sítí či hraní videoher ovlivňuje negativně vaše vztahy s rodinou či přáteli?**



**Naprosto nesouhlasím (1):** Většina dotazovaných 26 (28 %) naprosto nesouhlasí s tím, že nadměrné užívání sociálních sítí nebo hraní videoher negativně ovlivňuje jejich vztahy s rodinou nebo přáteli.

**Nesouhlasím (2):** 12 (17,2 %) žáků vyjádřilo, že mají nízkou úroveň nesouhlasu s tvrzením, že digitální aktivity ovlivňují jejich mezilidské vztahy.

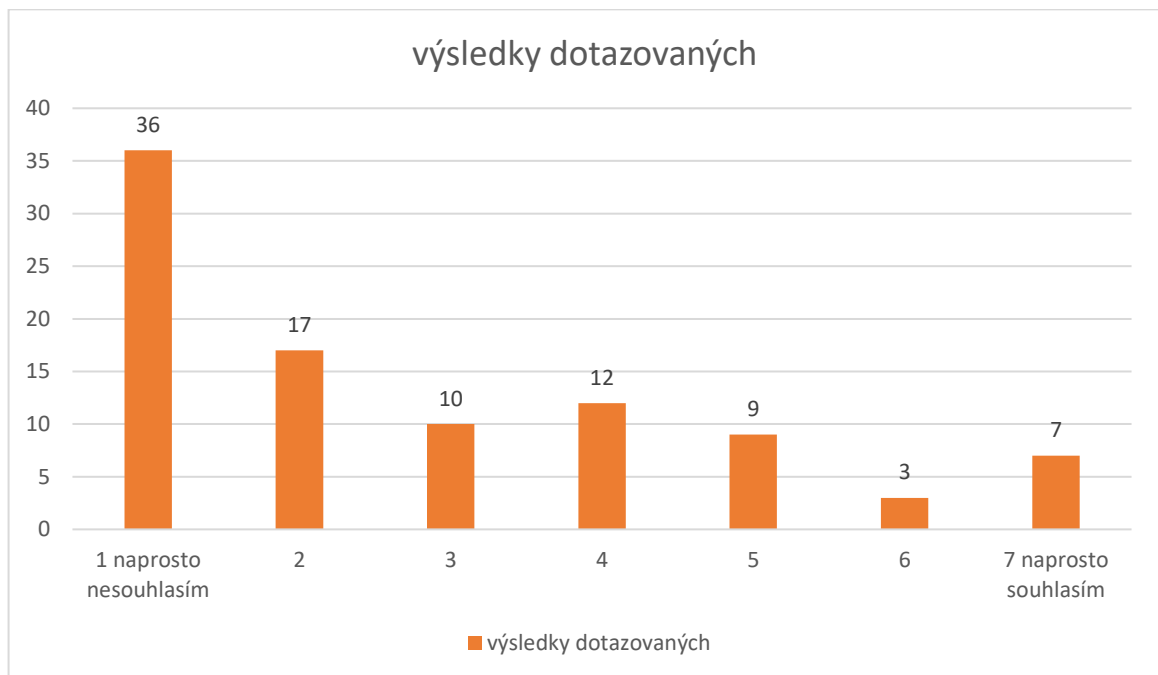
**Spíše nesouhlasím (3-4):** 26 žáků (28 %) si spíše nemyslí, že sociální sítě, či hraní videoher ovlivňují jejich vztahy s rodinou a přáteli.

**Neutrální (5):** 15 žáků (16,1 %) jsou nerozhodní a nejsou si jisti, zda sociální sítě nebo videohry negativně ovlivňují jejich vztahy s rodinou nebo přáteli.

**Souhlasí (6):** 3 žáci (3,2 %) souhlasí, že jejich aktivity na sociálních sítích ovlivňují negativně jejich vztahy s rodinou či přáteli.

**Naprosto souhlasím (7):** 7 žáků (7,5 %) vyjádřilo naprostý souhlas, s tím, že nadměrné užívání sociálních sítí nebo hraní videoher má negativní dopad na jejich vztahy s rodinou či přáteli.

Graf č. 12 – Cítíte se ve stresu, když se nemůžete připojit k internetu?



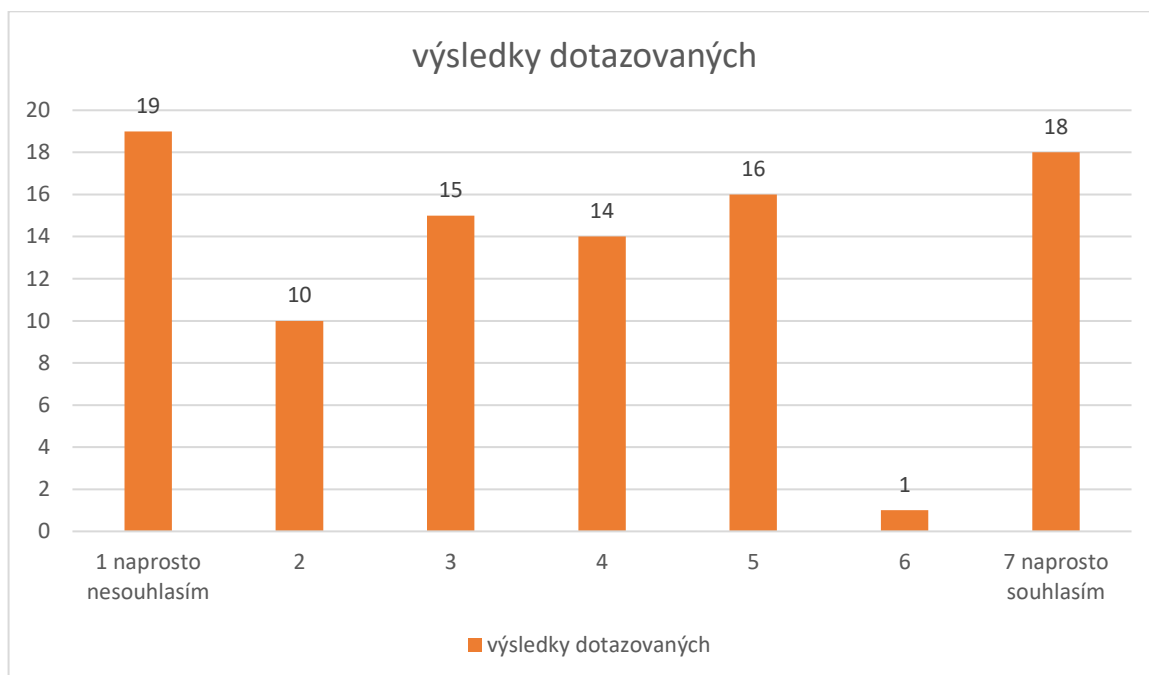
**Naprosto nesouhlasím (1):** Téměř 36 žáků (38,3 %) nepocítují jako stresovou situaci nepřipojení se k internetu.

**Spíše nesouhlasím (2-3):** Celkem 27 žáků (29 %). Odpovědi v tomto rozmezí naznačují, že dotazovaní mají spíše negativní pocity, ale nejsou příliš výrazné. Stres nebo nepříjemný pocity jsou pravděpodobně na nižší úrovni.

**Neutrální (4-5):** Na této škále odpovědělo 21 žáků (22,3 %) jejich výběr může značit neutrální postoj nebo střední úroveň stresu. Dotazovaní nejsou zcela klidní, ale zároveň se necítí extrémně stresovaní, pokud se nemohou připojit k internetu.

**Souhlasím (6-7):** pouze 10 žáků (10,6 %) vybralo škálu kde souhlasí, že se opravdu cítí stresování, když není spojení nebo dostupnost internetu. Jsou ve vysokém stresu a nepohodlí.

**Graf č. 13 – Myslíte si, že nadměrné užívání sociálních sítí má negativní vliv na váš spánek a emoční pohodu?**



**Naprosto nesouhlasím (1):** 19 žáků (20,4 %) odpovědělo naprosto nesouhlasím, to znamená že nevidí žádný negativní vliv na jejich spánek a emoční pohodu.

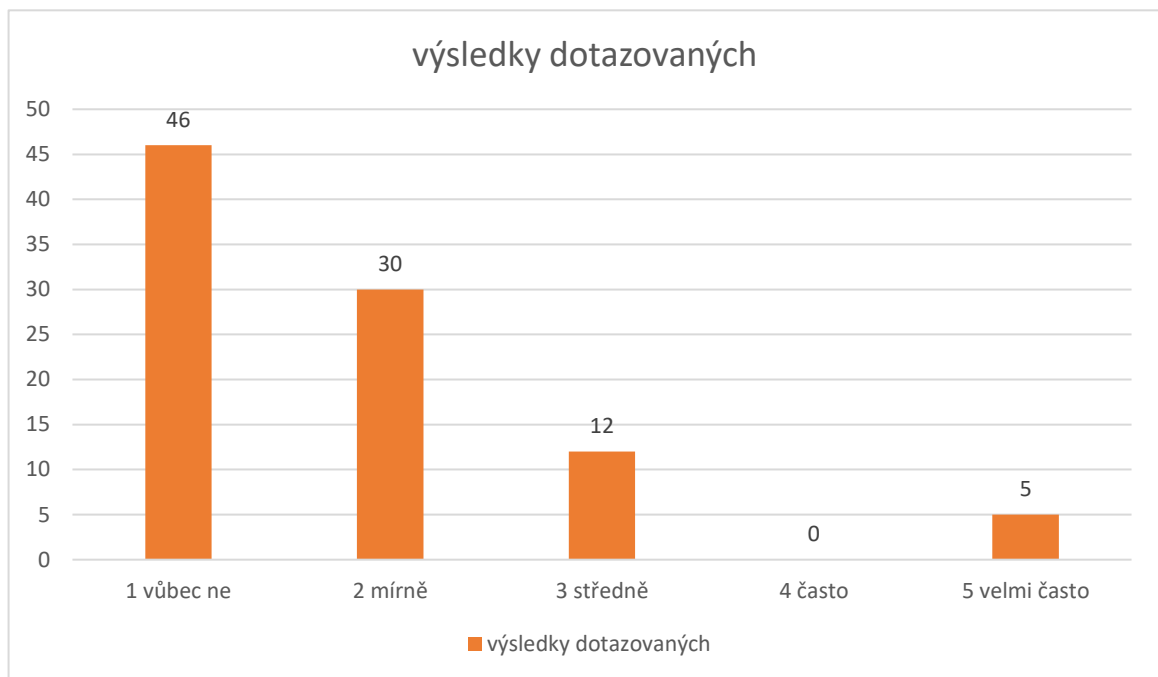
**Spíše nesouhlasím (2-3):** 25 žáků (27 %) vnímají nízký až střední negativní vliv sociálních sítí na spánek a emoční pohodu, ale není pro ně tak výrazné.

**Neutrální (4):** 14 žáků (15,1 %) tato odpověď ukazuje, že někteří vnímají střední úroveň negativního vlivu sociálních sítí na spánek a emoční pohodu.

**Spíše souhlasím (5-6):** 17 žáků (18,3 %) dotazovaní v této oblasti pociťují výraznější negativní vliv sociálních sítí na svůj spánek a emoční pohodu. Čím vyšší hodnota, tím více jsou ovlivněni.

**Naprosto souhlasím (7):** 18 žáků (18,3 %) má vysokou úroveň obav nebo stresu v důsledku nadměrného užívání sociálních sítí a vnímají to jako silně negativní vliv na svůj spánek a emoční pohodu.

**Graf č. 14 – Jak často se cítíte stresováni kvůli obsahu nebo interakcím na sociálních sítích?**



**Vůbec ne (1):** 46 žáků (49,5 %) odpovědělo, že se vůbec necítí stresováni kvůli obsahu nebo interakcím na sociálních sítích. To může značit, že tato skupina žáků nemá žádné stresové reakce na obsah sociálních médií.

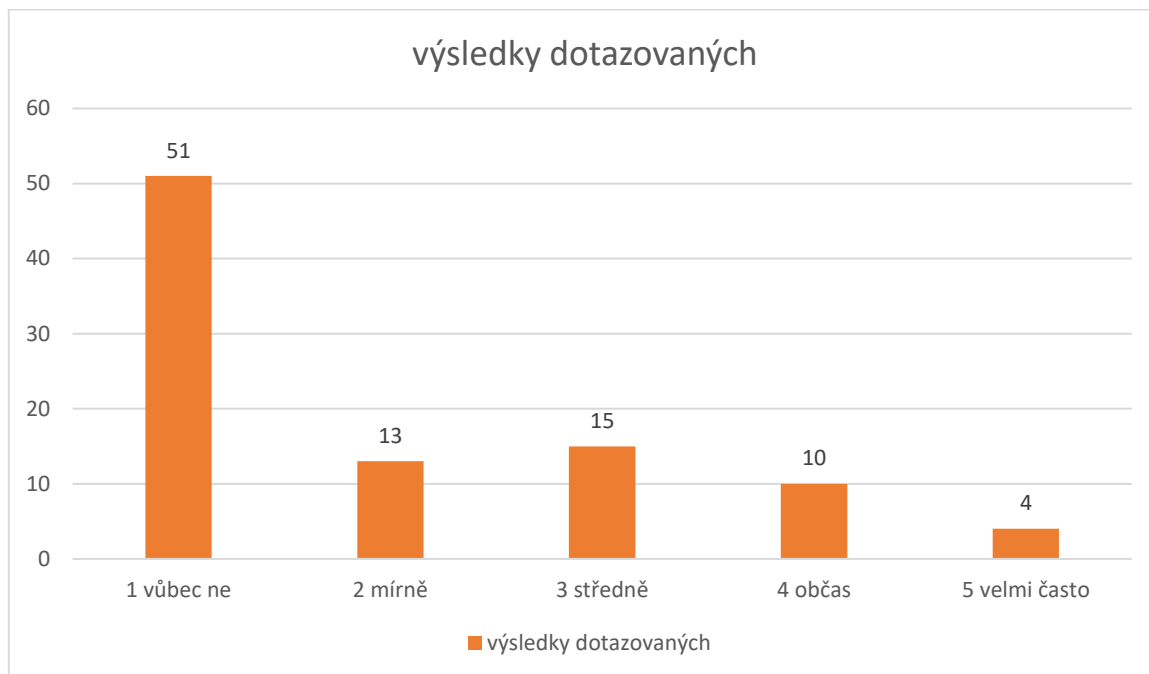
**Mírně (2):** 30 žáků (32,3 %) uvádí mírné stresování se v souvislosti s obsahem nebo interakcemi na sociálních sítích. I když to není výrazné, mohou někteří žáci zažívat nízkou úroveň stresu.

**Středně (3):** 12 žáků (12,9 %) odpovědělo, že se středně cítí stresováni v důsledku obsahu nebo interakcí na sociálních sítích. Tato skupina může mít nějaký stres, ale není to příliš časté nebo intenzivní.

**Často (4):** žádný žák nezvolil možnost „často“. To naznačuje, že v této skupině neexistuje výrazný častý stres spojený s obsahem nebo interakcemi na sociálních sítích.

**Velmi často (5):** 5 žáků (5,4 %) odpovědělo, že se cítí velmi stresováni v souvislosti s obsahem nebo interakcemi na sociálních sítích. Tato skupina může zažívat výrazný stres, který může mít vliv na jejich emoční pohodu.

**Graf č. 15 – Stává se vám často, že se s někým na sociálních sítích srovnáváte a pak cítíte závist a smutek?**



**Vůbec ne (1):** 51 žáků (54,8 %) odpovědělo, že se vůbec nesrovnávají s ostatními na sociálních sítích a necítí závist a smutek. Tato většina dotazovaných pravděpodobně zaujímá zdravý postoj k obsahu na sociálních sítích.

**Mírně (2):** 13 žáků (14 %) uvádí, že se mírně srovnávají s ostatními a mohou pocítit mírnou závist a smutek.

**Středně (3):** 15 žáků (16,1 %) odpovědělo, že se středně srovnávají s ostatními. Tato skupina může zažívat nějakou závist a smutek

**Často (4):** 10 žáků (10,8 %) uvádí, že se často srovnávají s ostatními a mohou pravidelně pociťovat závist a smutek.

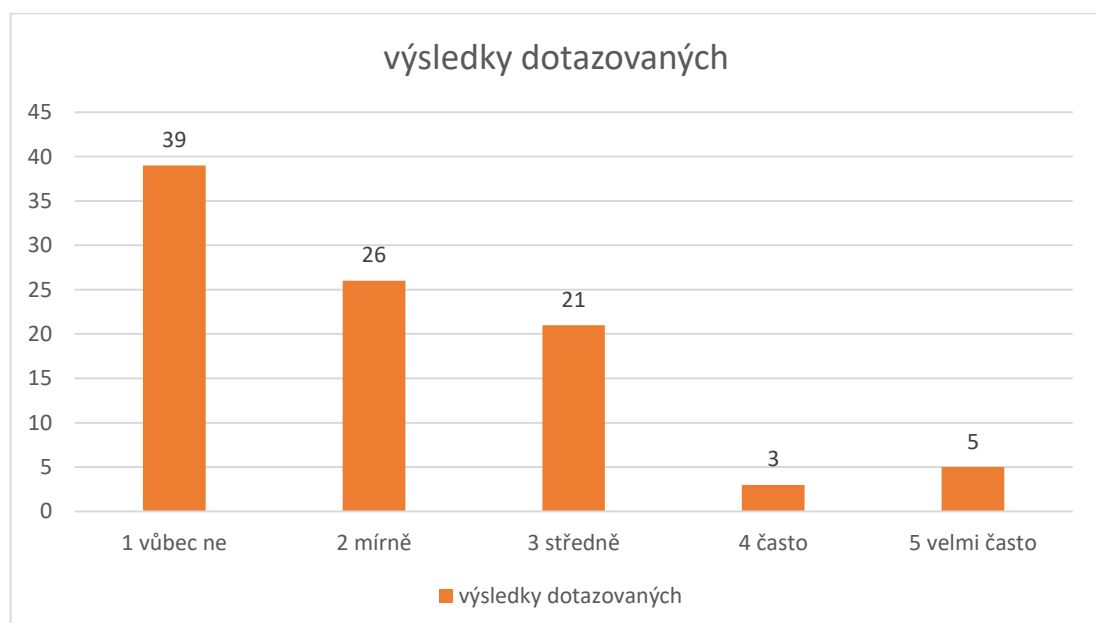
**Velmi často (5):** 4 žáci (4,3 %) odpověděli, že se velmi často srovnávají s ostatními a pociťují výraznou závist a smutek. Tato skupina může mít nízkou sebeúctu nebo trpět negativními emocemi spojenými se srovnáváním.

**Graf č. 16 – Jak se změnila kvalita vašich vztahů s rodinou kvůli času stráveném na sociálních sítích?**



Výsledky ukazují, že většina žáků tj. 87,1 % považuje kvalitu svých vztahů s rodinou za stejnou, i když tráví čas na sociálních sítích. Malá skupina žáků tj. 3,2 % uvádí, že se jejich vztahy zlepšily, zatímco 9,7 % žáků zaznamenalo zhoršení kvality svých rodinných vztahů. To může naznačovat, že vliv sociálních sítí na vztahy s rodinou může být různorodý a individuální.

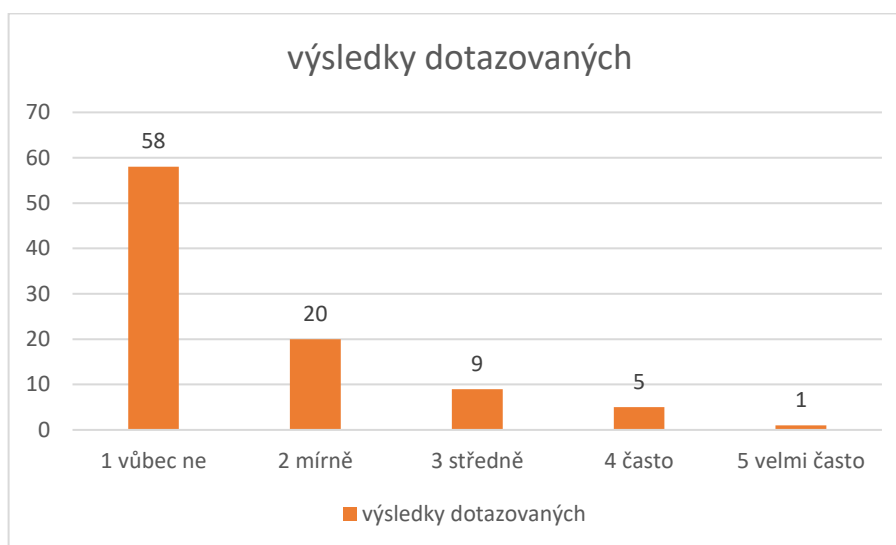
**Graf č. 17 – Objevila se u vás zhoršená koncentrace při výuce nebo studiu? (Např. neschopnost dokončit úkoly, zapomnětlivost, sklony k rozptylování, potíže sedět)**





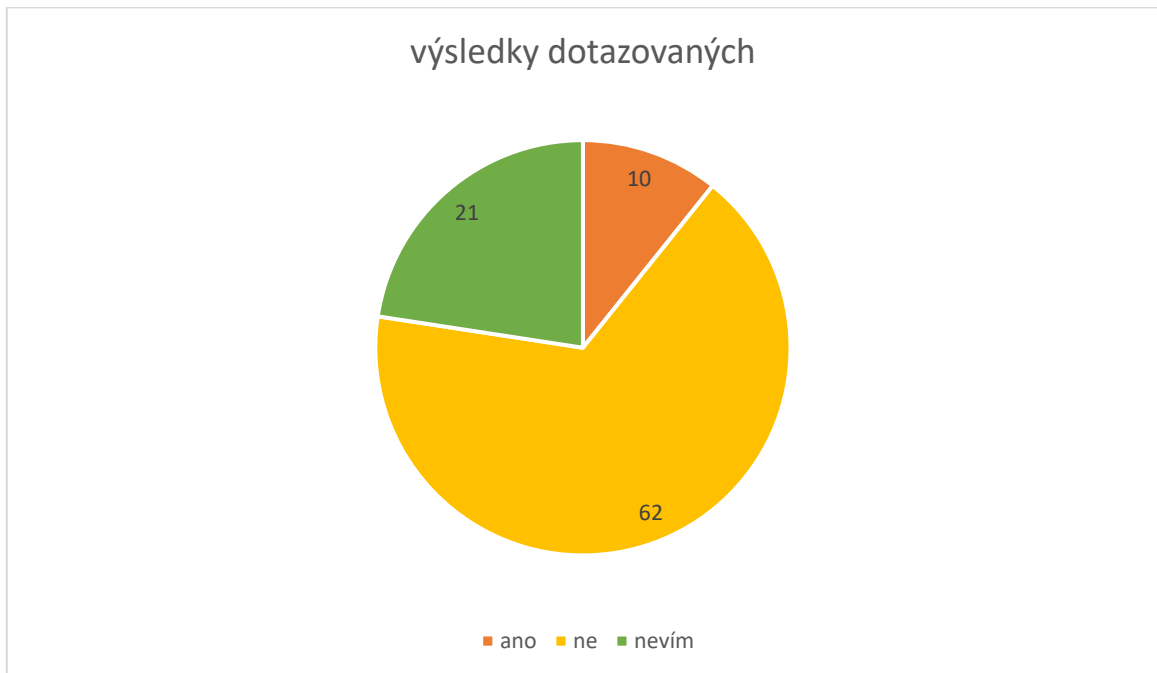
Výsledky naznačují, že většina žáků tj. 41,5 % uvádí, že se u nich neobjevila zhoršená koncentrace při výuce nebo studiu. Nižší počty žáků uvádějí mírný 27,7 % a střední 22,3 % vliv, zatímco menší skupina odpověděla, že občas 3,2 % nebo velmi často 5,3 % zažívá potíže s koncentrací. To může ukazovat na různé úrovně vlivu sociálních sítí na koncentraci jednotlivých žáků, přičemž někteří mohou pocítovat větší obtíže než jiní.

**Graf č. 18 - Pocitujete kvůli zvýšenému trávení na sociálních sítích emoční problémy, úzkost nebo depresi?**



Výsledky ukazují, že většina žáků tj. 62,4 % pocítuje kvůli zvýšenému času strávenému na sociálních sítích minimálně nebo žádné emoční problémy, úzkost nebo depresi. Menší skupina žáků uvádí mírný 21,5 % a střední 9,7 % vliv na jejich emoční stav. Pouze několik žáků uvedla občas 5,4 % nebo velmi často 1,1 % zaznamenává negativní dopady na svou emoční pohodu. Tato data mohou naznačovat rozmanitost reakcí jednotlivých žáků na čas strávený na sociálních sítích.

Graf č. 19 – Cítíte, že jste se kvůli sociálním sítím stali méně fyzicky aktivní?



Většina žáků tj. 66,7 % uvádí, že se kvůli sociálním sítím nestali méně fyzicky aktivními. Menší skupina tj. 10,8 % žáků však tvrdí, že sociální sítě ovlivnily jejich fyzickou aktivitu. Odpovědi „nevím“ poskytlo 22,6 % žáků. Celkové lze interpretovat, že pro většinu dotazovaných nemělo používání sociálních sítí zřejmý negativní dopad na jejich fyzickou aktivitu.

### 3.4 Interpretace dat

#### **Dopady nadměrného užívání sociálních sítí ve volném čase žáků základní školy:**

Naším cílem výzkumu bylo zjistit, jaké jsou dopady nadměrného užívání sociálních sítí ve volném čase žáků základní školy. Výsledky naznačují, že nadměrné trávení času online může mít negativní dopad na volnočasové aktivity mladých lidí.

Prvním významným zjištěním je, že čas strávený online výrazně omezuje čas věnovaný jiným volnočasovým aktivitám. Žáci, kteří tráví dlouhé hodiny na sociálních sítích, mají tendenci opomíjet sportovní, kreativní a sociální aktivity, které jsou důležité pro jejich celkový rozvoj a zdraví. Hradil (2020) tvrdí, že mladiství již málokdy plánují svůj volný čas. Schůzky s přáteli, sportovní aktivity a četba jsou zanedbány, protože je mnohem snazší dosáhnout okamžitého uspokojení pomocí dostupných technologických zařízení, jako jsou iPod, mobilní telefony nebo herní konzole. Tento trend oslabuje individuální projev a kreativitu mladých lidí. Podle Radomila Hradila, bývá často opožděný pohybový vývoj dětí, které tráví mnoho času u obrazovky. Nedostatek pohybu vede ke špatnému prokrvování organismu, včetně hlavy. To má nepříznivý vliv na jemnou motoriku, tvořivost, myšlení, spontánnost atd. (Hradil, 2020)

Dále jsme zjistili, že nadměrné užívání sociálních sítí může vést k pasivnímu trávení volného času. Mnoho žáků se stává pasivními spotřebiteli obsahu online, což omezuje jejich aktivní účast na různých aktivitách a interakcích, které by jim mohly přinést radost a prospěch. Podle Lambkeho jsou právě tyto nové možnosti komunikace, kdy je člověk kdykoliv a kdekoliv dosažitelný, jsou zároveň požehnáním i prokletím. Mladiství si čím dál víc stěžují na komunikační stres, způsobovaný kromě jiného až 3000 zpráv za měsíc, které musí přečíst a napsat. Schopnost řeči a hmatu se zhoršuje, protože pasivní a jednotvárný povrch mobilního telefonu nebo tabletu neposkytuje mozku dostatečně rozmanitý hmatový podnět, což omezuje jeho schopnost rozlišovat a vnímat strukturu (Zagrebelky, Korte, 2014).

Dalším zjištěním je, že nadměrné užívání sociálních sítí může vést k sociální izolaci. Mnoho žáků preferuje interakce přes sociální média než osobní setkání s přáteli a rodinou. Tento trend může vést k oslabení sociálních vazeb a snížit kvality jejich sociálního života. Děti, které nemají dostatečnou sociální podporu, se často cítí odmítnuté nebo osamělé ve svých vrstevnických skupinách. V důsledku toho mohou hledat náhradu v internetu. (Peter, Valkenburg, Schouten, 2006) Sociální vazby vytvořené online (tedy nezakořeněné ve světě

offline) jsou obvykle povrchní, chybí jim silná emocionální a osobní angažovanost a závazek (Trepte, Reinecke, Juechens, 2012). Stejně tak úspěch v online hrách, který je viditelný pro ostatní hráče, nelze přenést mimo herní prostředí (Blinka, Šmahel, 2010). I když tato strategie může krátkodobě přinést úlevu, dlouhodobě může snaha překonat izolaci a nízké sebehodnocení spíše prohloubit (Valkenburg, Peter, 2007).

Dalšími poznatky jsou, že nadměrné užívání sociálních sítí má negativní vliv na kvalitu spánku. Výzkumy naznačují, že čím více děti využívají média, včetně internetu a televize, tím později chodí spát. Současně dochází ke snížení kvality spánku, zejména kvůli aktivitám, které vyžadují koncentraci a jsou prováděny krátce před spaním, jako jsou počítačové hry. Tyto aktivity mohou stimulovat organismus a kognitivní funkce, což má za následek negativní dopad na spánek (Blinka, Šmahel, 2010). Dlouhodobě nedostatečný spánek je spojen s nervozitou, podrážděností, potížemi se soustředěním, vyšší rizikem úrazů a oslabenou imunitou (Lalonde, Petit, Simard, Vitaro, Tremblay, Montplaisir, 2001).

Celkově lze tedy říct, že nadměrné užívání sociálních sítí může negativně ovlivnit volný čas žáků tím, že omezuje jejich účast na různých aktivitách, podporuje pasivitu a přispívá k sociální izolaci. To má důležité důsledky pro jejich celkový rozvoj a kvalitu života.

### **Dopady nadměrného užívání sociálních sítí na chování žáků:**

Naším cílem výzkumu bylo zjistit, jaké jsou dopady nadměrného užívání sociálních sítí na chování žáků základní školy. Na základě našich výsledků se zdá, že dlouhodobé trávení času na sociálních sítích je spojeno s řadou negativních vlivů na chování žáků.

První významný výsledek naší studie ukázala, že nadměrné užívání sociálních sítí je spojeno se zvýšeným pocitem úzkosti u žáků. Tento výsledek podporuje předchozí výzkumy, které naznačují, že intenzivní interakce na sociálních sítích mohou zvýšit úzkost a snížit psychickou pohodu. Podle studie Dr. Twengeové z roku 2017 uvádí, že u adolescentů, kteří věnují více času novým médiím, včetně sociálních sítí a elektronických zařízení jako chytré telefony, existuje vyšší pravděpodobnost, že budou mít problémy s duševním zdravím. Naopak u mladistvých, kteří tráví více času aktivitami mimo oblast nových médií, jako je fyzická aktivita, osobní interakce, tištěná média a účast na náboženských obřadech, je tato pravděpodobnost menší. (Kertsting, 2023)

Studie z roku 2017 o duševním zdraví provedená americkým ministerstvem zdravotnictví a sociální péče zjistila ohromující poznatky provedené u 600 tisících Američanů: Od roku 2009 do roku 2017 se více než zdvojnásobilo množství silných depresí ve věkové kategorii

20-21 let, nárůst ze 7 na 15 procent. Prudce stoupl počet depresí ve věku 16-17 let o 69 procent. Pocity úzkosti a beznaděje vyskočily o 71 procent u osob ve věku 18-25 let mezi rokem 2008 a 2017. V kategorii 22-23 let se pokusilo o sebevraždu dvakrát tolik lidí, když srovnáme roky 2017 a 2008, a o 55 procent více lidí pomýšlelo na sebevraždu. (Kersting, 2023) Výzkum provedený na zhruba čtyřech tisících jedinců ve věku kolem patnácti let ukázala, že ti kteří intenzivně využívali mobilní telefony, měli častěji problémy se stresem a vykazovali častější symptomy deprese. Podobná zjištění přinesla i studie provedená Americkou psychologickou asociací, která po rozhovorech s více než třemi a půl tisíci respondenty zveřejnila výsledek pod názvem „Stres v Americe“. Tato studie naznačila, že lidé, kteří často používají mobilní telefony a pravidelně je kontrolují, jsou vystaveni vyšší úrovni stresu. (Hansen, 2019) Výzkum provedený mezi 2293 sedmáky a publikovaný *Comprehensive Psychiatry* v roce 2014 ukázal, že internetová závislost přispívá k zhoršení stavů deprese, nepřátelství a sociální úzkosti. (Kardaras, 2021) Dále jsme zjistili, že žáci, kteří tráví nadměrně dlouhý čas na sociálních sítích, mohou mít častěji problémy se školním výkonem. Tento výsledek je v souladu s teorií. Která tvrdí, že nadměrné užívání sociálních sítí může odvádět pozornost od školních povinností a vést k nedostatku koncentrace. V říjnu 2015 provedla organizace Common Sense Media rozsáhlý průzkum v používání médií mezi mladými lidmi. V průměru americký teenager tráví 9 hodin denně, což představuje 63 hodin týdně, ponořený v elektronických médiích, a to bez zahrnutí elektroniky spojené se školními aktivitami. (Kersting, 2023) Podle studií Microsoftu (2015), v důsledku multitaskingu se neustále zkracuje doba, kterou mladiství věnují jedné věci. V kanadské populaci klesla doba spontánního udržení pozornosti u jednoho podnětu z 12 sekund v roce 2000 na 8 sekund v roce 2013. Snižující se doba udržení pozornosti jinými slovy znamená klesající schopnost koncentrace. (Hradil, 2020)

Výzkumy, jako například studie provedená Skorice, Teoem a Leem v roce 2009, naznačují, že závislost na internetu může negativně ovlivnit akademický výkon. Naopak, nadměrné užívání internetu bez projevů závislosti nebylo spojeno se špatnými výsledky ve škole. Intenzivní používání internetu může vést k rozvoji užitečných dovedností, jako jsou kognitivní schopnosti a digitální gramotnost, což je v dnešní společnosti považováno za pozitivní faktory (Kalmus, Siibak, Blinka, 2013) Při zkoumání nadměrného užívání internetu se často zdůrazňuje čas, který děti tráví online. Podle Livingstone, Haddon, Görzig a Ólafssona (2011) mladší dospívající v průměru stráví na internetu jednu hodinu denně, zatímco starší dospívající dvě hodiny. Některé online aktivity, jako jsou online hry

a virtuální světy, jsou spojeny s ještě větším časovým závazkem. Podle Blinky a Šmahela (2010) se průměrně hraje 25 hodin týdně, což je podobná doba, jakou tráví děti ve škole. Lze předpokládat, že trávení tři, čtyři nebo více hodin denně je na úkor času věnovanému školní práci, fyzickým aktivitám a sociálním interakcím. Jinými slovy, čas strávený online nahradil nebo vytlačil jiné, obvykle zdravější a užitečnější aktivity. (Ševčíková, 2014)

Bylo zjištěno, že žáci, kteří tráví více času na sociálních sítích, mohou mít také problémy s interpersonálními vztahy ve škole a doma. Tento náleznaznačuje, že nadměrné užívání sociálních sítí může mít negativní dopad na sociální dovednosti a schopnost navazovat mezilidské vztahy. U mladistvých se horší schopnost přiměřeně interpretovat sociální signály. To se projevuje nedostatkem nebo úplnou absencí empatického chování a ve zhoršené schopnosti řešit konflikty. Podle studie Sarah Konrath, převládá narcisticko-egoistická komunikace se zvýšenou tendencí k sebe prezentaci, před schopností empatie u vysokoškolských studentů, která klesla zhruba o 40 % od roku 1990. (Konrath, 2011)

Vědci z Lékařské fakulty Yaleovy univerzity a respektovaná lékařka dr. Devra Davisová tvrdí, že mobilní telefony zásadně přispívají k vzniku nádorů v mozku. Na konferenci v květnu 2016 přednesli vědci z Yale a dr. Davisová několik zpráv, které naznačují, že mozek mladých dětí absorbuje dvakrát větší množství radiace než mozek dospělého jedince. Lékaři na sympoziu vyjadřují obavy, že dlouhodobá expozice radiace v průběhu dětství může způsobit výskyt rakoviny v pozdějším životě. (Kersting, 2023)

Celkově lze tedy říct, že naše studie poskytuje důležité poznatky o dopadech nadměrného užívání sociálních sítí na chování žáků. Tyto výsledky mají implikace pro pedagogickou praxi a naznačují potřebu věnovat pozornost rostoucímu trendu nadměrného zapojení žáků do online aktivit.

## ZÁVĚR

V dnešní době se sociální sítě staly nedílnou součástí života mladých lidí, jak potvrzují výsledky našeho výzkumu. Dnešní společnost existuje v prostředí, které zahrnuje jak reálný, tak virtuální svět, a je proto nezbytné věnovat této problematice patřičnou pozornost. Z teoretické části naší práce plyne, že odborníci se již tímto tématem zabývali, avšak stále zůstává mnoho nezodpovězených otázek, na které se v každé věkové skupině a společenském prostředí odpovídá odlišně. Naše práce se zaměřuje na druhý stupeň základních škol na Kroměřížsku.

Výsledky naší práce naznačují, že nadměrné užívání sociálních sítí ve volném čase žáků základní školy má několik negativních dopadů. Zvláště ve vztahu k výkonu ve škole, sociální interakci, spánkovým deficitem, psychickému zdraví a fyzické aktivitě lze pozorovat zjevné souvislosti s nadměrným používáním těchto platforem. Tyto závěry jsou důležité nejen pro pedagogickou praxi, ale i pro rodiče a další osoby, které mají zájem o zdravý rozvoj mladé generace. Výsledky naší práce naznačují řadu dopadů nadměrného užívání sociálních sítí na chování žáků základní školy. Dotazníkové šetření naznačilo, že časté a dlouhodobé používání sociálních médií může negativně ovlivnit sociální interakce, osobní vztahy a psychické zdraví mladých jedinců, snížené sociální kompetenci a potíže s koncentrací ve škole. Tito žáci mohou také vykazovat známky úzkosti, deprese a snížené sebedůvěry. Spolupráce s rodiči je také klíčová. Rodiče by měli být informováni o dopadech nadměrného užívání sociálních médií a podporováni v monitorování a omezení času, který jejich děti tráví online. Pouze komplexní přístup zahrnující vzdělávání, prevenci a podporu může pomoci vytvořit zdravější digitální prostředí pro děti a mládež.

Přestože sociální sítě přinášejí mnoho pozitivních možností pro komunikaci a interakci, je nezbytné, aby bylo zdůrazněno, že nadměrné užívání těchto platforem může mít škodlivé důsledky na celkové zdraví a blaho dětí. Je třeba hledat rovnováhu mezi online a off-line světem, aby se děti mohly plně rozvíjet a využívat všech přínosů moderních technologií, aniž by ohrozily své fyzické a duševní zdraví.

## DOPORUČENÍ

Americká asociace pediatriů doporučuje, aby děti starší osmi let trávily za účelem zábavy maximálně 2 hodiny denně z celkového časového rozsahu. (Kersting, 2023)

Pokud se rodič aktivně zapojí do volnočasových aktivit svých dětí a budou je společně realizovat, minimalizuje tím riziko virtuální závislosti na nejnižší možnou úroveň. Je možné trávit čas i s použitím elektronických zařízení, avšak rodič by měl monitorovat obsah zábavy a délku času stráveného na nich. Důležité je také ukázat dítěti, že existuje široká škála zábavy, která není elektronická. Čím dříve se děti naučí těmto aktivitám, tím méně budou mít sklony k používání počítačů nebo mobilních telefonů, protože pochopí, že i jiné činnosti mohou být stejně nebo dokonce více zábavné než sedět u počítače. Jako příklad lze uvést turistiku, což je aktivita s několika pozitivními aspekty. Především přináší prospěch pro zdraví díky pohybu a čistému vzduchu. Turistika také nabízí možnost poznávání, ať už jde o historické památky, přírodní krásy nebo jiné zajímavosti. Navíc posiluje rodinné vztahy tím, že členové rodiny tráví společně čas. Tato aktivita je finančně nenáročná a flexibilní, a proto je vhodná pro většinu rodin.

Pokud se situace vážněji zhorší a rodič zjistí, že dítě tráví u počítače příliš mnoho času, je důležité zjistit, co dítěti chybí. Poté by rodiče měli aktivně hledat alternativy pro volný čas a postupně nahrazovat čas strávený u počítače jinými aktivitami. Pokud nedovedeme dítě k jiným činnostem. Je důležité si uvědomit, že zákazy v tomto případě nejsou účinné, jak zdůrazňuje i Miroslav Orel (2020).



**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

ANDREASSEN, C.S., Pallesen, S. a M.D. Griffiths. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*. 2017, 64, 287-293. ISSN 0306-4603.

ANDREASSEN, C.S., & Pallesen, S. Facebook Addiction: A reply to Griffiths (2012). *Psychological Reports*. 2013, 113(3), 899-902.

ARSHAD, S., Qureshi, M.F., Rizvi, S.H.A., Ferozali, B., Majeed, S.A., Khan S., Ajaz, H. Social media addiction is a new smoking. *Annals of Psychophysiology*. 2018, 5(1), 38-46. ISSN 2412-3188.

BEJTOVSKÝ, J. Využívání tradičních metod a nástrojů náboru a E-recruitmentu zaměstnanci generace Baby Boomers, Generace X, Generace Y a Generace Z u vybraných poskytovatelů zdravotních služeb v České republice. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně 2018. Dostupné z: <https://aak.slu.cz/pdfs/aak/2018/04/02.pdf>

BLINKA, L. a kol. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Praha: Grada 2015. ISBN 978-80-210-7975-5.

BOLTON, R.N., Parasuraman, A., Hoefnagels, A., Migchels, N., Kabadayi, S., Gruber, T. Komarova Loureiro, Z. a Solnet D. Understanding Generation Y and their use of social media: a review and research agenda. *Journal of Service Management*. 2013, 24(3), 245-267. ISSN 1757-5818.

CAPLAN, S.E. A Social Skill Account of Problematic Internet Use. *Journal of Communicatuin*, 2005, 55(4), 721-736.

ČECH, T. Efektivní využívání volného času jako součást životního stylu dětí v postmoderní společnosti. *Pedagogická orientace*. 2002, 12(2), 108-113. ISSN 1211-4669.

GOUWS, R.H., Tarp, S. Information overload and data overload in lexicography. *International Journal of Lexicography*, 2016, 29(3), 01-27.

FROMM, J. Getting to know Gen Z: How the Pivotal Generation is Different from Millennials [online]. Barkley, 2017, Dostupné z: [https://www.millennialmarketing.com/wp-content/uploads/2016/12/FutureCast\\_The-Pivotal-Generation-7.pdf](https://www.millennialmarketing.com/wp-content/uploads/2016/12/FutureCast_The-Pivotal-Generation-7.pdf)

FRY, R. Parker K. Early Benchmarks Show ‘Post-Millennials’ on Track to Be Most Diverse, Best-Educated Generation Yet: *A demographic portrait of today’s 6- to 21-year-olds*, 2018. [online]. Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/social-trends/2018/11/15/early-benchmarks-show-post-millennials-on-track-to-be-most-diverse-best-educated-generation-yet/>

GECK, C. The Newest Net Generation. In: Rosenfeld, E. Loertscher D.V. (Eds.). *Toward a 21st-century school library media program*, 235. Dostupné z: [https://books.google.cz/books?redir\\_esc=y&hl=cs&id=Orn2mZf2SWsC&q=GECK%2C+C#v=onepage&q=GECK%2C%20C&f=false](https://books.google.cz/books?redir_esc=y&hl=cs&id=Orn2mZf2SWsC&q=GECK%2C+C#v=onepage&q=GECK%2C%20C&f=false)

GRIFFITHS, M.D. Facebook Addiction: Concerns, Criticism, and Recommendations -A Response to Andreassen and Colleagues. *Psychological Reports*. 2012, 110(2), 518-520. ISSN 0033-2941.

HAJNÝ, M. *O rodičích, dětech a drogách: drogy a jejich účinky: rizika zvyšující užívání drog: léčba: problémové situace*. Praha: Grada, 2011. ISBN 80-247-0135-9.

HANSEN, A. *Instamozek: stres, deprese a úzkosti zapříčiněné moderní dobou*. Překlad H. Stiešová. Praha: Portál, 2021. 152 s. ISBN 978-80-262-1717-6.

HANUŠ, R., Chytilová, L. *Zážitkové pedagogické učení*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2816-2.

HAPKOVÁ, I. Vybrané aspekty tzv. komunikačních závislostí a ich prevencia. *Sociálna prevencia*. 2010, 5(1), 23. ISSN 1336-9679.

HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. 176 s. ISBN 80-7178-927-5.

HRADIL, R. *Zdravé dětství ve světě digitálních médií: informace pro rodiče a všechny, kdo pracují s dětmi a mládeží*. Lelekovice: Franesa, 2020. 152 s. ISBN 978-80-88337-16-4

CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. 2. Praha: Grada Publishing, 2016. 256 s. ISBN 978-80-271-9225-0.

ISSA, T. Isaias, P. Internet factors influencing generations Y and Z in Australia and Portugal: A practical study. *Information Processing and Management*. 2016, 52(4), 592-617.

KALMUS, V. Siibak A. Blinka L. Internet and Child Well-Being. In: Ben-Arieh, A.; Casas, F.; Frønes, I.; Korbin, J.E. *Handbook of Child Well-Being*. Dordrech: Springer 2013, s. 2093-2133. ISBN 978-90-481-9062-1.

KAPIDZIC, S., Herring, S.C. Gender, communication, and self-presentation in teen chatrooms revisited: Have patterns changed? *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2011, 17(1), 39-59.

KAPLAN, M. *Leisure: Theory and Policy*. New York: J. Wiley, 1975. 444 s. ISBN 0-471-45710-8.

KARDARAS, N. *Svítilí děti: závislost na moderních technologiích a jak se jí zbavit*. Brno: Zoner Press, 2021. 267 s. ISBN 978-80-7413-451-7.

KERSTING, T. *Odpojte se: ochraňte své děti před závislostí na elektronice*. Překlad J. Fersterová. Praha: Grada, 2023. ISBN 978-80-271-3620-9. Dostupné z <https://www.bookport.cz/kniha/odpojte-se-11735/>

KONRATH, S.H., O'Brien, E.H., Hsing, C. Changes in dispositional empathy in American college students over time: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 2011, 15(2), 180-198.

KOUDELKOVÁ, P. Chování generace Z na sociálních sítích: prostředí kterému (ne)důvěřují. *Trendy v podnikání – Business Trends*. 2019, 9(3), 13-18.

LABERGE, L., Petit, D., Simard, C., Vitaro, F., Tremblay, R.E., Montplaisir, J. *Development of sleep patterns in early adolescence*. 2001, 10(1), 59–67 Dostupné z: [doi.org/10.1046/j.1365-2869.2001.00242.x](https://doi.org/10.1046/j.1365-2869.2001.00242.x)

MACHÁČKOVÁ, H., Dědková, L. Aktéři kyberšikany. In: Černá A. (ed.) a kol. *Kyberšikana: Průvodce novým fenoménem. Kapitola 3*. Praha: Grada, edice Psyché, 2013, 148-150. ISBN 978-80-247-8847-0 (EPUB).

MCCRINDLE, M. The ABC of XYZ: *Understanding the Global Generations* [online]. 2018, ISBN 978-0-9924839-0-6. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/328347222\\_The\\_ABC\\_of\\_XYZ\\_Understanding\\_the\\_Global\\_Generations](https://www.researchgate.net/publication/328347222_The_ABC_of_XYZ_Understanding_the_Global_Generations)

NĚMEC, J. a kol. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 2002. 119 s. ISBN 80-7315-012-3.

OREL, M. *Psychopatologie Nauka o nemocech duše*. 3., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2020. ISBN 978-80-271-2529-6.

PÁVKOVA, J., Hájek, B. *Pedagogika volného času*. 3. vydání, Praha: Portál, 2002. ISBN 978-80-7367-647-6.

POSPÍŠIL, J. *Hodnoty a volný čas: Nové výzvy pro sociální pedagogiku a pedagogiku volného času*. Olomouc, Univerzita Palackého v Olomouci, 2023. ISBN 978-80-244-6237-0.

POSPÍŠILOVÁ, M. Facebooková (ne)závislost: identita, interakce a uživatelská kariéra na Facebooku. Praha: Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3306-0.

RYAN, T., & Xenos, S. Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 2011, 27(5), 1658-1664.

SAK, P. *Generace a její vztah ke společnosti a ke společenskému vývoji*. Teoreticko analytická studie. ASOV, 2009 Dostupné z: [http://insoma.cz/1\\_9.pdf](http://insoma.cz/1_9.pdf)

SEEMILLER, C., Grace, M. *Generation Z goes to college*. New York, John Wiley & Sons. 2016. ISBN 798-1-119-14348-2.

SETTANNI, M. Marengo D., Fabris, M.A. Longobardi, C. The interplay between ADHD symptoms and time perspective in addictive social media use: A study on adolescent Facebook users. *Children and Youth Services Review*, 2018, 89, 165-170. ISSN 0190-7409.

SIIBAK, A. Constructing the Self through the Photo selection – Visual Impression Management on Social Networking Websites. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 2009. 3(1), article 1.

SMITH, W.P., Kidder, D.L. Byli jste označeni! (Pak zase možná ne): Zaměstnavatelé a Facebook. *Obchodní obzory*. 2010, 53(5), 491-499.

SVOBODOVÁ, Z. *Svobodný čas: Pedagogika volného času jako výchova ke svobodě*. Praha, 2023. ISBN 978-80-246-5474-4.

ŠEVČÍKOVÁ, A. a kol. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-210-7527-6.

ŠMAHEL, D. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. *Psychologická setkávání*. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-725-4360-1.

TREPTE, S., Reinecke, L., Juechems, K. The social side of gaming: How playing online computer games creates online and offline social support. *Computers in Human Behavior*. 2012, 28(3), 832-839.

TURNER, A. Generation Z: Technology and social interest. *The Journal of Individual Psychology*. 2015, 71(2), 103-113.

VALKENBURG, P.M., Peter, J., Schouten, A.P. Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem [abstrakt]. *CyberPsychology & Behaviour*. 2016,9(5), 584-590. Dostupné z <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cpb.2006.9.584>

VILLA, D. The State of Gen Z: Meet the Throwback Generation. *The Center for Generational Kinetics*. 2017, s. 1–30.

VONDRÁČKOVÁ, P. Závislostní chování na internetu a jeho léčba. *Česká a Slovenská psychiatrie*. Praha: Česká lékařská společnost J. E. Purkyně, 2009, 105(6-8), 281-289. ISSN: 1212-0383.

WILSON, K., Fornasier, S., White, K.M. Psychological Predictors of Young Adults' Use of Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*. 2010, 13(2), 173-177.

WOOD, S. *Generation Z as consumers: trends and innovations*. Institute for Emerging Issues: Raleigh, NC State University. 2013, 119 (9), 1-3.

ZAGREBELSKI, M., Korte, M. (2014). Form follows function: BDNF and its involvement in sculpting the function and structure of synapses. *Neurofarmakologie*. 2014, 76, Part C, 2014, strany 628-638.

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1 reklama na sítěh.....	25
------------------------------------	----

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1 - Rozdělení dle pohlaví .....	25
<u>Tabulka 2 - Rozdělení dle školních tříd</u> .....	25

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník o užívání sociálních sítí (Facebook, Instagram, Tik tok, Snapchat)



## SEZNAM GRAFŮ

Graf č.1 - Které z těchto elektronických zařízení využíváte nejvíce ve svém volném čase?

Graf č.2 - Jaké sociální sítě v současnosti užíváte nejvíce?

Graf č. 3 - Kolik času v současnosti průměrně denně trávíte na sociálních sítích?

Graf č. 4 – Za jakým účelem užíváte sociální sítě?

Graf č. 5 – Jakými konkrétními volnočasovými aktivitami se nejčastěji zabýváte?

Graf č. 6 – Kolik průměrně týdně trávíte na těchto volnočasových aktivitách?

Graf č. 7 – Cítíte se někdy, že Vás sociální sítě omezují v možnosti prožívat jiné volnočasové aktivity, jako je sport nebo jakýkoliv kroužek či pomáhání doma?

Graf č. 8 – Cítíte nutkání být na sociálních sítích víc a víc?

Graf č. 9 – Máte tendenci odkládat školní úkoly nebo studium kvůli času stráveném na sociálních sítích?

Graf č. 10 – Myslíte si, že byste vydrželi celý den bez elektroniky? (mobily, TV, herní konzoly apod.)

Graf č. 11 – Myslíte si, že nadměrné užívání sociálních sítí či hraní videoher ovlivňuje negativně vaše vztahy s rodinou či přáteli?

Graf č. 12 – Cítíte se ve stresu, když se nemůžete připojit k internetu?

Graf č. 13 – Myslíte si, že nadměrné užívání sociálních sítí má negativní vliv na váš spánek a emoční pohodu?

Graf č. 14 – Jak často se cítíte stresováni kvůli obsahu nebo interakcím na sociálních sítích?

Graf č. 15 – Stává se vám často, že se s někým na sociálních sítích srovnáváte a pak cítíte závist a smutek?

Graf č. 16 – Jak se změnila kvalita vašich vztahů s rodinou kvůli času stráveném na sociálních sítích?

Graf č. 17 – Objevila se u vás zhoršená koncentrace při výuce nebo studiu? (Např. neschopnost dokončit úkoly, zapomnětlivost, sklony k rozptylování, potíže sedět)

Graf č. 18 - Pociťujete kvůli zvýšenému trávení na sociálních sítích emoční problémy, úzkost nebo depresi?

Graf č. 19 – Cítíte, že jste se kvůli sociálním sítím stali méně fyzicky aktivní?

## PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK O UŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ (FACEBOOK, INSTAGRAM, TIK TOK, SNAPCHAT)

---

Jsem ... (vyber 1 odpověď)

- chlapec
- dívka

Chodím do ... (vyber 1 odpověď)

- 9.třídy
- 8.třídy
- 7.třídy

Které z těchto elektronických zařízení využíváte nejvíce? (Vyberte jednu nebo více odpovědí.)

- mobilní telefon
- tablet
- notebook
- PC
- herní konzole (Xbox, PS5)
- virtuální realita
- Jiné: \_\_\_\_\_

Jaké sociální sítě v současnosti užíváte nejvíce? (Vyberte jednu nebo více odpovědí.)

- Facebook
- Instagram
- Tik Tok
- Snapchat
- Twitter
- YouTube
- WhatsApp
- Skype
- Pinterest
- Jiné: \_\_\_\_\_

Kolik času v současnosti průměrně denně trávíte na sociálních sítích?

- méně než 1 hodina
- do 2 hodin
- do 3 hodin
- do 4 hodin
- do 5 hodin
- do 6 hodin
- do 7 hodin
- více než 7 hodin

---

Za jakým účelem užíváte sociální sítě? (Vyberte jednu nebo více odpovědí.)

- Hledání romantického vztahu
- Přehled o tom, co dělají ostatní
- Hledání nových přátel
- Možnost sdílení myšlenek, postojů
- Zahnání pocitu nudy
- Zlepšení nálady
- Pocit sounáležitosti, patření někam
- Možnost sebe prezentace
- Potřeba komunikace s přáteli
- Sdílení svých zážitků
- Zahnání pocitu samoty
- Únik od reality
- Jiné: \_\_\_\_\_

Jakými konkrétními volnočasovými aktivitami se nejčastěji zabýváte? (Můžete označit více možností.)

- Fotbal
- hokej
- Cyklistika
- Jízda na koni
- Atletika, gymnastika
- Malování, kreslení
- Procházky se psem
- Skateboarding
- Toulání se po venku
- Čtení
- Judo
- Karate
- Box
- Běh
- Plavání
- Tanec
- Zpěv
- Jiné: \_\_\_\_\_

Kolik času průměrně týdně trávíte na těchto volnočasových aktivitách? \_\_\_\_\_  
hodin/týden

Vaše odpověď \_\_\_\_\_

---

Cítíte se někdy, že vás sociální sítě omezují v možnosti prožívat jiné volnočasové aktivity, jako je sport nebo jakýkoliv kroužek či pomáhání doma? (Na škále od naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 naprosto souhlasím)

- 1 naprosto nesouhlasím
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 naprosto souhlasím

Cítíte nutkání být na sociálních sítích víc a víc?(Na škále od naprosto nesouhlasím  
1 2 3 4 5 6 7 naprosto souhlasím)

- 1 naprosto nesouhlasím
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7 naprosto souhlasím
- 

Máte tendenci odkládat školní úkoly nebo studium kvůli času strávenému na  
sociálních sítích? (Na škále od naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 naprosto  
souhlasím)

- 1 naprosto nesouhlasím
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 naprosto souhlasím

Myslíte si, že by jste vydrželi celý den bez elektroniky? (mobily, TV, herní konzoly)  
(Na škále od naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 naprosto souhlasím)

- 1 naprosto nesouhlasím
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7 naprosto souhlasím
- 

Myslíte si, že nadměrné užívání sociálních sítí či hraní videoher ovlivňuje negativně vaše vztahy s rodinou či přáteli? (Na škále od naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 naprosto souhlasím)

- 1 naprosto nesouhlasím
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 naprosto souhlasím

Cítíte se ve stresu, když se nemůžete připojit k internetu? (Na škále od naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 naprosto souhlasím)

- 1 naprosto nesouhlasím
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7 naprosto souhlasím
- 

Myslíte si, že nadměrné užívání sociálních sítí má negativní vliv na váš spánek a emoční pohodu? (Na škále od naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 naprosto souhlasím)

- 1 naprosto nesouhlasím
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 naprosto souhlasím

Jak často se cítíte stresovaní kvůli obsahu nebo interakcím na sociálních sítích?(  
Na škále od 1 vůbec ne, 2 mírně, 3 středně, 4 často, 5 velmi často)

- 1 vůbec ne
- 2
- 3
- 4
- 5 velmi často

---

Stává se vám často, že se s někým na sociálních sítích srovnáváte a pak cítíte závist a smutek? (Na škále od 1 vůbec ne, 2 mírně, 3 středně, 4 často, 5 velmi často)

- 1 vůbec ne
- 2
- 3
- 4
- 5 velmi často

Jak se změnila kvalita vašich vztahů s rodinou kvůli času strávenému na sociálních sítích?

- zůstala stejná
- zlepšila se
- zhoršila se

---

Objevila se u vás zhoršená koncentrace při výuce nebo studiu? Např: neschopnost dokončit úkoly, zapomnětlivost, sklony k rozptylování, potíže sedět v klidu, neschopnost rozhodnout se, dopouštění se chyb z nedbalosti. (Na škále od 1 vůbec ne, 2 mírně, 3 středně, 4 často, 5 velmi často)

- 1 vůbec ne
- 2
- 3
- 4
- 5 velmi často



Pocítujete k vůli zvýšenému trávení na sociálních sítí emoční problémy, úzkost nebo depresi? (Na škále od 1 vůbec ne, 2 mírně, 3 středně, 4 často, 5 velmi často)

- 1 vůbec ne
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5 velmi často
- 

Cítíte, že jste se kvůli sociálním sítím stali méně fyzicky aktivní?

- ano
- ne
- nevím