

Dopad sociálních sítí na děti ve věku od třinácti do osmnácti let

Tomáš Průša

Bakalářská práce
2024



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta multimediálních komunikací

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta multimediálních komunikací
Ústav marketingových komunikací

Akademický rok: 2023/2024

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Tomáš Průša
Osobní číslo:	K21364
Studijní program:	B0414P180003 Marketingová komunikace
Forma studia:	Kombinovaná
Téma práce:	Dopad sociálních sítí na dospívající generaci

Zásady pro vypracování

1. Rešerše odborné literatury a dostupných zdrojů s orientací na dospívající generaci v kontinuitě se sociálními sítěmi.
2. Specifikace cíle a stanovení definování výzkumných otázek.
3. Příprava a realizace kvalitativního výzkumu formou individuálních rozhovorů se zástupci cílové skupiny.
4. Vyhodnocení výzkumu.
5. Interpretace výsledků s možností případného doporučení v odrazu dopadu sociálních sítí.

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

Seznam doporučené literatury:

BAŠTECKÁ, Bohumila. *Psychosociální krizová spolupráce*. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4195-6.
BUREŠOVÁ, Jitka. *Online marketing: od webových stránek k sociálním sítím*. Praha: Grada Publishing, 2022. Expert (Grada). ISBN 978-80-271-1680-5.
CHRASTINA, Jan. *Případová studie – metoda kvalitativní výzkumné strategie a designování výzkumu: Case study – a method of qualitative research strategy and research design*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2019. ISBN 978-80-244-5373-6.
KAPLAN, Aleš. *Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4562-9.
KOTLER, Philip a ARMSTRONG, Gary. *Principles of Marketing*. 9th ed. Prentice-Hall, 2001. ISBN 0-13-029368-7.

Vedoucí bakalářské práce: **PaedDr. Marcela Göttlichová**
Ústav marketingových komunikací

Datum zadání bakalářské práce: **31. ledna 2024**
Termín odevzdání bakalářské práce: **19. dubna 2024**



Mgr. Josef Kocourek, Ph.D.
děkan

doc. Ing. Mgr. Radim Bačuvčík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 2. dubna 2024

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ / DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

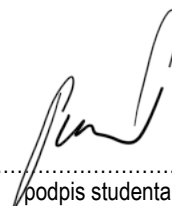
- bakalářská/diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou/diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 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 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou/diplomovou 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/diplomové 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/diplomové práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské/diplomové práce jakýkoliv softwarový produkt, považuji se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že:

- jsem na bakalářské/diplomové práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně dne: 18.4.2024

Jméno a příjmení studenta: TOMÁŠ PRŮSA



podpis studenta

ABSTRAKT

Tato práce zkoumá vliv sociálních sítí na dospívající ve věku 13 až 18 let a navazuje na předchozí výzkumy. Hlavní pozornost je věnována dopadům sociálních médií na sebevědomí, sociální chování a duševní zdraví. V teoretické části jsou vysvětleny klíčové pojmy a přehled relevantních studií. V praktické části byla použita kvalitativní metoda polostrukturovaných rozhovorů s dospívajícími, zkoumajících jejich zkušenosti s platformami jako Instagram a TikTok. Výzkum odhalil, že sociální sítě jsou pro dospívající klíčové pro zábavu a sociální interakce, ale zároveň představují rizika jako kyberšikana nebo negativní vliv na duševní zdraví kvůli idealizovaným obrazům na těchto platformách.

Klíčová slova: sociální sítě, dospívající generace, sebevědomí, duševní zdraví, kyberšikana

ABSTRACT

This thesis examines the impact of social networks on adolescents aged 13 to 18 years, building on previous research. The main focus is on the effects of social media on self-esteem, social behavior, and mental health. The theoretical section explains key concepts and reviews relevant studies. In the practical part, a qualitative method of semi-structured interviews with adolescents was used, exploring their experiences with platforms such as Instagram and TikTok. The research revealed that social networks are crucial for adolescents for entertainment and social interaction, but they also pose risks such as cyberbullying and a negative impact on mental health due to idealized images on these platforms.

Keywords: social networks, adolescent generation, self-esteem, mental health, cyberbullying

Chtěl bych poděkovat paní doktorce Göttlichové za její odborné vedení a cenné rady při přípravě mé diplomové práce. Děkuji za všechnen čas a energii, které mi byly věnovány.

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

OBSAH

ÚVOD.....	1
1. TEORETICKÁ ČÁST	2
1.1. SPECIFIKA DĚTÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU A ADOLESCENTŮ	2
1.1.1. Starší školní věk.....	2
1.1.2. Období pozdní adolescence	4
1.2. SOCIÁLNÍ SÍTĚ	5
1.2.1. Facebook.....	8
1.2.2. Instagram	8
1.2.3. TikTok	9
1.3. VLIV SOCIÁLNÍ SÍTÍ NA DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ.....	9
1.4. DOSUD REALIZOVANÉ STUDIE	11
1.5. CÍL A METODY PRÁCE	15
1.6. VOLBA VÝZKUMNÝCH METOD	16
1.7. STANOVENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK.....	17
2. PRAKTICKÁ ČÁST	18
2.1. PŘEDSTAVENÍ VÝSLEDKŮ ROČNÍKOVÉ PRÁCE	18
2.2. CÍLOVÁ SKUPINA.....	18
2.3. ETIKA VÝZKUMU.....	19
2.4. PŘÍPRAVA A REALIZACE VÝZKUMU	20
2.8. VYHODNOCENÍ VÝZKUMU.....	21
2.8.1. Kategorie Způsob využívání sociálních sítí.....	23
2.8.2. Kategorie Cíl využívání sociálních sítí.....	26
2.8.3. Kategorie Dopady sociálních sítí na dospívající	30
3. DISKUSE.....	35
ZÁVĚR	39
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	42
SEZNAM TABULEK.....	45

ÚVOD

Tato bakalářská práce se věnuje problematice dopadu sociálních sítí na děti ve věku 13-18 let.

Bakalářská práce navazuje na ročníkovou práci, která zkoumala dopady sociálních sítí na děti mladšího věku.

Uvedené téma je velmi aktuální, v současnosti je historie sociálních sítí velmi mladá, a proto neexistují komplexní výzkumy, které by pozitivní i negativní dopady sociálních sítí na různé věkové skupiny přesně shrnovaly. Zabývat se tímto tématem považujeme za zcela zásadní, neboť některé z již realizovaných studií některé negativní dopady prokazatelně uvádí. Například Ehmke (2023) uvádí, že komunikace na sociálních sítích za určitých podmínek způsobuje více úzkostí a nižší sebevědomí jejich uživatelů.

Teoretická část práce je uvedením do zkoumané problematiky a představuje specifika dětí staršího školního věku a adolescentů, tedy dětí ve věku 13-18 let. Věnujeme se také charakteristice jednotlivých sociálních sítí, s důrazem na Facebook, Instagram a TikTok.

Praktická část využívá metodu kvalitativního výzkumu. Realizujeme polostrukturované rozhovory se zástupci dospívajících ve věku 13-18 let.

Hlavním cílem práce je zjistit, jakým způsobem a s jakým cílem využívá dospívající generace sociální sítě a jaký lze pozorovat dopad na jedince.

1. TEORETICKÁ ČÁST

První kapitola práce je teoretická část. Představíme v ní specifika dětí daného věku, tedy 13–18 let. Dále stručně popíšeme vybrané sociální sítě, a budeme se dále věnovat vlivu sociálních sítí na děti a dospívající. Zmíníme také některé realizované studie na dané téma a představíme prognózy odborníků v dané oblasti.

1.1. Specifika dětí staršího školního věku a adolescentů

Pro účely této práce byla vybrána skupina dětí ve věku 13–18 let. Jedná se o takzvaný starší školní věk (12 nebo 13-15 let) a období dospívání (15-18 let).

1.1.1. Starší školní věk

Starší školní věk je v literatuře ohraničen jako 13-15 let (Kelnarová, Matějková, 2014, s. 173), častěji však jako etapa 11-15, případně 12-15 let (Šebková, Zíma, 2023, s. 127).

V případě našich respondentů ve věku 13-15 let se tedy jedná o starší školní věk. Tato etapa je typická nejvyšší energetickou potřebou, nutností vyšší tělesné aktivity (Šebková, Zíma, 2023, s. 127).

Starší školní věk je také nazýván věkem nerovnoměrnosti, a to nerovnoměrnosti růstu výšky, orgánů i hmotnosti. Můžeme se také setkat s označením „pubescence“ (Hájková, 2020, s. 19; Kaplan, 2020, s. 65).

Matoušková (2013, s. 263) tuto etapu charakterizuje „značnou nestálostí“. Objevuje se potřeba určité samostatnosti a snaha eliminovat dohled rodičů i učitelů. Mladistvý formuje svou osobnost a snaží se zaujmout své místo ve společnosti. Děti pak velmi snadno podléhají bezprostředním dojmům.

V této etapě může dítě působit jako neobratné, nekoordinované. Hormonální aktivita podporuje pohlavní dozrávání a projevuje se řada dalších změn i na psychické a fyzické úrovni. Typická je to tuto etapu emoční labilita, problémy se sebepojetím a sebedůvěrou, objevují se pocity méněcennosti, nejistota, úzkosti, impulzivita. Děti mohou být v tomto věku velmi kritické, jak k sobě, tak k okolí. Někdy dochází až k projevům vzdoru a odmítání autorit. Důležitou potřebou je přijetí a uznání vrstevníků, jejichž uznání má pro děti větší váhu, než uznání rodiče či jiných dospělých (Závěrková a kol., 2023, s. 65).

Langmeier a Krejčíková (2006, s. 119) doplňují, že starší školní věk je již v porovnání s předchozím mladším školním věkem stabilnější a vyhraněnější, kdy se těžiště zájmu přesouvá do životní reality, ale stále je ještě výrazně poznamenané fantazií. Výrazně roste vliv vrstevníků.

Toto období nazývá Perič (2012, s. 26) obdobím přechodu od dětství k dospělosti. Jedná se také o klíčový vývoj v oblasti psychiky, kdy hormonální aktivita ovlivňuje emotivní vztahy a projevy k sobě i ostatním. Dítě má už vysoké předpoklady pro vyvíjení značné duševní aktivity, dokáže se delší dobu soustředit. U dětí dochází k prohloubení citového života, začíná úsilí o vlastní názor a samostatnost. V této fázi často vznikají hluboké zájmy, které mohou vyústit ve výběr profese. Formuje se také vztah ke sportu jako činnosti, která může přinést hluboké uspokojení, relaxaci i pozitivní rozvoj fyzické i psychické stránky (Perič, 2012, s. 26).

Baštecká (2013, s. 26) doplňuje, že ať už se adolescent nachází v jakékoliv fázi dospívání, vždy je zcela zásadní rodinné zázemí.

Je důležité, aby se dítě staršího školního věku věnovalo také fyzickým aktivitám, nejen tolik oblíbenému sledování obrazovek. Způsob odpočívání a trávení volného času je velmi důležitý. Pro správný rozvoj je určitě přínosnější fyzická aktivita, než čas trávený na sociálních sítích (Žáčková, Jucovičová, 2017, s. 105).

Kromě zvláštností v chování (jako je impulzivita, změny nálad, nepředvídatelnost reakcí, zranitelnost) je také specifický přechod k abstraktnímu myšlení. Dítě již chápe a uvažuje o abstraktních pojmech. Podle Piageta se jedná o stádium formálních logických operací. Jedinec nechce jen poznat svět takový, jaký je, ale dokáže uvažovat nad tím, jaký by mohl být. Prostřednictvím řeči se snaží jedinec odlišit od mladších dětí, obohacuje slovník, objevuje se cizí terminologie. Socializaci ovlivňují nové kompetence. Dospívající odmítá podřízenou roli, mění se jeho vztah ke škole, odpoutává se od rodiny, dochází k modifikaci vztahu k rodičům. Na potřeby těchto jedinců již nenahlížíme jako na potřeby dětí, ale jako na potřeby nezralých dospělých (Ptáček, Kuželová, 2013, s. 45-46).

V třídním kolektivu, který je klíčovou součástí života každého jedince staršího školního věku, vrcholí vývoj třídy jako skupiny. Změny způsobuje rozvoj osobnosti a začleňování se do společenského prostředí. Dětem v kolektivu roste potřeba autonomie a sebeprosazení, jejich vztahy jsou provázanější. Děti sice v tomto období neuznávají autority, ale rádi se podřizují tomu, koho plně obdivují, ať už ho považují za vzor z důvodu krásy, moci, a podobně. Do středu pozornosti skupiny se dostávají nikoliv žáci s výborným prospěchem, ale sociální, morální vyspělost žáka a jeho nezávislost. Všechny změny přináší také rozpory i konfliktní situace, například pokud má jedinec stále postavení dítěte a je závislý na rodičích, a přitom na něj společnost již klade nároky jako na dospělého, co se týká odpovědnosti nebo cílevědomosti (Čapek, 2010, s. 22).

1.1.2. Období pozdní adolescence

Období adolescence je nejčastěji popisováno jako etapa 15–18 let, ale v literatuře se setkáme i s ohraničením 15 – 20 let (Neuls, Frömmel, 2016, s. 11).

Bahenský, Bunc (2018, s. 31) pak uvádí, že adolescence je obecně širší časovou etapou, a to od 11 do 20 let, přičemž první část (11-15 let) je ranou adolescencí a 15–20 let je etapa nazývaná pozdní adolescence.

Adolescence ve smyslu pozdní adolescence je ohraničena dvěma sociálními mezníky, a to ukončením povinné školní docházky, a dovršením přípravného profesního období s ekonomickou samostatností. V současnosti studenti mnohdy pokračují i po 20. roce ve studiu na vysoké škole, ale i při studiu již začínají mnohdy pracovat (Sedláčková, 2009, s. 31).

Adolescence je rozhodující období z pohledu rozvoje neurobiologických procesů, kognitivních funkcí, sociálního i emocionálního chování. Adolescence je etapa integrace motoriky a završování motorického vývoje. Vytváří se typicky mužská a ženská motorika. Klíčovou součástí identity adolescenta je tělesný vzhled. V současné společnosti je vzhled důležitý, kult těla se projevuje i prostřednictvím sociálních sítí. Vlastní tělo posuzuje adolescent ve vztahu k aktuálním trendům a standardům atraktivity (Neuls, Frömmel, 2016, s. 11-12).

Období adolescence je složité kvůli somatickému, sociálnímu i emočnímu vývoji, který přináší konflikty související s ještě nevyhraněnou osobní integritou. U dospívajících se často objevují sklony k pesimismu, podceňování, negativismu. Často se mohou objevovat i různé poruchy, problémy, jako například poruchy příjmu potravy nebo úzkosti (Dendárová, 2021, s. 13).

V tomto období se dotváří vztah jedince k výkonu (Sedláčková, 2009, s. 32). Vliv rodičů dále klesá, naopak roste vliv vrstevníků. Rodičovský vliv se nicméně projevuje například v oblasti funkce behaviorálních vzorců (Neuls, Frömmel, 2016, s. 13).

1.2. Sociální síť

Loosekoot a Vyhnánková (2019, s. 3-4) uvádí, že technologie výrazně proměnily svět. Internet poskytuje možnost tvořit i sledovat v podstatě cokoliv a kdykoliv, sami řídíme své vzdělání nebo zábavu. Na sociálních sítích se může kdokoliv k čemukoliv vyjádřit, může se během pár minut stát velmi sledovaným, může na sebe strhnout pozornost. V průběhu několika posledních let se proměnil

celý koncept „celebrit“. Sociální sítě využívá téměř polovina světové populace, což je za tak krátkou dobu jejich existence neuvěřitelný posun v dějinách mezilidské komunikace. A nyní dospěla první generace, která je více než polovinu svého života „online“. Zatímco rádio získalo 50 milionů posluchačů za 38 let, televize tento počet diváků získala za 13 let, a Instagram stejný počet uživatelů za pouhý rok a půl.

Sociální sítě můžeme charakterizovat jako online platformy, které uživatelům nabízí řadu možností práce s online obsahem, ať už textem, videem, audiem nebo grafikou. Uživatelé mohou obsah aktivně tvořit, nebo jej jen pasivně přijímat a sledovat, případně komentovat nebo dále sdílet, a podobně. Sociální sítě patří mezi takzvaná sociální média (Kopecký, Krejčí, 2023, s. 17).

Internet představuje pro mládež a dospívající na jedné straně rizika, na druhé straně příležitosti. Příležitosti, které jsou nabízeny, spočívají v učení se sebe prezentaci, kreativitě nebo jiným možnostem vzdělávání. Také komunikace s vrstevníky může být přínosná v tom smyslu, že daná osoba je stále součástí kolektivu, neustále je s ním ve spojení (Ševčíková, 2014, s. 32).

První sociální sítí byl projekt Sixdegrees, který vznikl roku 1997 a představoval pro uživatele možnost vytvoření osobního profilu i seznamu přátel, nicméně roku 2000 byl projekt ukončen (Burian, 2014, s. 84).

Kopecký, Krejčí (2023, s. 17) doplňují, že existuje celá řada sociálních sítí, které se od sebe vzájemně odlišují. Liší se nejen svými funkcemi, ale také zaměřením a cílovými skupinami uživatelů. Za nejznámější a nejpoužívanější sociální sítě jsou považovány Facebook, Instagram, Twitter, YouTube nebo TikTok.

Obecně sociální sítě obsahují řadu nástrojů, a to: nástroje pro tvorbu a správu uživatelských profilů (obsahuje informace o uživateli, které mohou být soukromé či viditelné pro ostatní uživatele), nástroje pro sdílení obsahu (texty, fotografie, odkazy, videa,..) či hodnocení obsahu (prostřednictvím jednoduchých grafických prvků, jako jsou laiky, srdíčka, „smajlíky“ s emocemi, dále nástroje

pro psaní komentářů, pro ověřování identity, systémy nahlašování závadného obsahu (Kopecký, Krejčí, 2023, s. 18-22).

Ještě než blíže představíme vybrané sociální sítě, představíme ještě stručně specifické prvky online textů na sociálních sítích. Jedná se o hashtagy, zavináče, emoji, akronymy, GIFy nebo hypertext. Hashtagy (#) představují symboly pro označení klíčových slov na sociálních sítích, a usnadňují tak orientaci v proudu informací (Mareš, 2022, s. 9).

Symbol „zavináč“ (@) slouží k označení konkrétní osoby a propojení textu s jejich profily. Emoji představují malé grafické symboly, které uživatelé sociálních sítí vkládají do textu příspěvků, do zpráv i komentářů. Jedná se o obrázky, které vyjadřují výrazy obličeje i další. Akronymy jsou zkratky využívané v psané online komunikaci, jako například BTW ze slova „by the way“, což znamená „mimochodem“ (Kopecký, Krejčí, 2023, s. 24-27).

Nejpoužívanější sociální sítě zobrazuje níže přiložená tabulka.

Tabulka 1 – Nejpopulárnější sociální sítě světa

POŘADÍ	SOCIÁLNÍ SÍŤ	POČET UŽIVATELŮ V ROCE 2020
1.	Facebook	2,6 miliard
2.	WhatsApp	2 miliardy
3.	YouTube	2 miliardy
4.	Messenger	1,3 miliard
5.	WeChat	1,2 miliard
6.	Instagram	1,1 miliard
7.	TikTok	0,8 miliard

Zdroj: Vlastní zpracování autora podle Burešové (2022, s. 184).

1.2.1. Facebook

Facebook jako sociální síť vznikla v roce 2004 a velmi rychle se stala jednou z největších a nejpopulárnějších sociálních sítí celého světa. Facebook patří nejen k nejznámějším, ale i nejpoužívanějším sociálním sítím (Pospíšilová, 2016, s. 10).

Facebook je sociální síť, kterou oficiálně mohou používat děti od věku 13 let, nicméně mnohdy zde jako uživatelé působí i děti mnohem mladší. Podle jednoho z výzkumů v České republice využívá Facebook dokonce více než polovina dětí ve věku 9-12 let. Více než desetina má dokonce falešný účet, o kterém rodiče nevědí. Alarmující skutečností je, že více než třetina českých dětí nezná všechny své facebookové přátele. Ti přitom získávají přístup k mnoha soukromým informacím uživatele (Policie České republiky, 2024).

Facebook velice rychle zjišťuje, co se konkrétnímu uživateli líbí a co naopak ne, které příspěvky ignoruje, nebo u kterých se zastavuje a jak dlouho. Obsah a příspěvky nebo reklamy pak Facebook přizpůsobuje danému uživateli. Pomocí algoritmů sociální síť odvozuje vzorce chování, preference uživatele, a obsah mu přizpůsobuje na míru (Losekoot, Vyhnánková, 2019, s. 45).

1.2.2. Instagram

Sociální síť Instagram byla založena až 6 let po vzniku Facebooku, tedy v roce 2010. Instagram se specifickěji zaměřen na sdílení fotografií, obrázků i videí (Burešová, 2022, s. 222).

Populární funkcí Instagramu jsou takzvané Instagram Stories, které umožňují posílání soukromých zpráv a vytváření příběhů viditelných po omezenou dobu (zpravidla 24 hodin). Díky této funkci mohou uživatelé okamžitě sdílet své zážitky ve formě spontánních, krátkých příběhů, jejichž součástí mohou být nejen emoji, ale také například filtry či interaktivní prvky, jako ankety. Druhou velmi oblíbenou funkcí na sociální síti Instagram jsou Instagram Reels,

krátká videa o délce nejvýše 60 vteřin. Tato krátká videa jsou uživatelům zobrazována jako nepřetržitý proud videoobsahu, a fungují tak podobně jako videa na platformě TikTok (Kopecký, Krejčí, 2023, s. 38).

1.2.3. TikTok

TikTok je sociální síť, která vznikla ještě později než Facebook a Instagram, a to roku 2016 v Číně. TikTok je založen především na nahrávání a shlížení krátkých videí s hudebním podtextem. TikTok je stejně jako Facebook nebo Instagram přístupný od 13 let, ale využíván je i mnohem mladšími dětmi (Burešová, 2022, s. 245).

Platforma se soustředí na sdílení videí zpravidla jen o délce 15 až 60 vteřin. TikTok se stal populární sítí proto, že dokáže vytvářet virální trendy, je přístupný, jednoduchý a kreativní. Široká škála nástrojů zahrnuje možnosti úpravy videí, přidávání hudby, efektů. Algoritmus využívající umělou inteligenci pomocí chování uživatele a jeho interakcí vybírá a nabízí videa, která budou pro něj zajímavá. Součástí této sociální sítě je tak snadná a rychlá konzumace obsahu. Velmi populární jsou videa s různými výzvami (tzv. challenge). (Kopecký, Krejčí, 2023, s. 38-39).

1.3. Vliv sociální sítě na děti a dospívající

Z jakého důvodu nejčastěji dospívající navštěvují sociální sítě? Mnohdy je to z důvodu mít možnost komunikace se svými vrstevníky a kamarády a udržování kontaktu s nimi. Kromě toho jsou ale sociální sítě mladistvými často navštěvovány s motivací hraní her, seznamování se s dalšími lidmi, sdílení fotografií a videí, ale může se jednat také o navštěvování sociálních sítí z důvodu již vznikající či vzniklé závislosti, nebo proto, že je to moderní trend (Policie České republiky, 2024).

Loosekoot a Vyhnánková (2019, s. 19-20) uvádí, že lidé navštěvují sociální sítě a obecně internet především ze dvou hlavních důvodů: když potřebují vyřešit nějaký problém, nebo když se chtějí bavit, případně aby se nenudili. Sociální sítě jedinci navštěvují, aby měli informace, tedy aby znali novinky, trendy, aby věděli vše o ostatních. Tato přirozený potřeba mít informace vychází z takzvaného FOMO (fear of missing out), tedy strachu, že nám něco uniká. Druhým důvodem pro návštěvu sociálních sítí je často budování obrazu sebe sama. Lidé jsou mnohdy nespokojeni se svým životem, který žijí, a na sociální sítě budují obraz života, který by žít chtěli, případně chtějí změnit představu, kterou o nich mají druzí. Navštěvování sociálních sítí se také děje proto, že si lidé budují určitou skupinu příznivců, chtějí zůstat „v kolektivu“, touží po pozornosti druhých, hledají uznání skupiny. Mnoho uživatelů sociálních sítí je přesvědčeno, že počty přátel, fanoušků, laiky nebo komentáře vypovídají o jejich oblíbenosti.

Podle amerického výzkumu Common Sense Media tráví průměrný teenager u obrazovek televize nebo mobilu až 8 hodin denně, kdežto rozhovor s rodiči denně průměrně vychází na 15 minut. V dřívějších dobách děti trávily prokazatelně více času venku a se svými kamarády, více času věnovaly i sportu. Chytré telefony a tablety jsou ale lákavou a někdy až neodolatelnou možností představovat světu pouze to, jak by dítě chtělo vypadat a jaké by chtělo být, ne jaké je ve skutečnosti. Chatovací aplikace, hry, videa a sociální sítě jsou pro děti a dospívající doslova návykové (Dočekal a kol., 2019, s. 13).

Pokud tedy hovoříme o dopadech sociálních sítí na děti, pak lze jistě dosud zjištěné informace shrnout tak, že sociální sítě omezují děti v tom, aby se věnovaly sportu a další fyzické aktivitě, podporují děti v online komunikaci místo komunikace osobní, a také dětem nabízí možnost prezentovat svou osobnost způsobem, který plně neodpovídá jejich skutečné osobnosti. To může do budoucna přinášet řadu problémů v reálném světě.

Pecháčková (2020, s. 8) upozorňuje na to, že problémem nemusí být „pouze“ samotná závislost na sociálních sítích, ale také online šikana, vydírání, snadný přístup deviantů k fotografiím dospívajících a podobně.

Děti mají přístupem na sociální sítě také vyšší rizika určitého chování, které je společností chápáno jako negativní. Jak uvádí Ševčíková (2014, s. 9-10), internet a moderní technologie jsou rizikem pro vznik a rozvoj gamblingu, kyberšikany, vytváření a sdílení pornografických materiálů, nebo poskytování nevhodných rad a postupů, ať už se jedná o nevhodné stravovací návyky, bulimii, anorexii, sebevraždy, nevhodné a nebezpečné výzvy, tzv. challenge. Trávení nadměrného času u obrazovek také vede k různým fyzickým potížím, závislosti na sociálních sítích, obezitě a mnoha dalším nežádoucím jevům.

Přemíra interaktivity a nadměrně stimulující obsah, spousty vizuálních efektů, na to vše není mozek dětí a dospívajících připraven. Vliv nadměrného užívání sociálních sítí a sledování nevhodného obsahu může mít na mozek dětí a dospívajících nedožité následky (Slussareff, 2022, s. 21-22).

1.4. Dosud realizované studie

Reprezentativní průzkum ve Španělsku na vzorku více než 2000 adolescentů ukázal na to, že na internetu zcela nejčastěji dospívající využívají právě sociálních sítí, následují další stránky pro sdílení videí, dále obecně další webové stránky a poté stránky pro stahování hudebních souborů nebo filmů. Bylo také zjištěno, že ve věku 15 až 17 let nejčastěji španělští dospívající na sociálních sítích chatují, sledují videa nebo fotografie přátel, posílají zprávy nebo aktualizují své profily. Uživatelé, kteří na sociálních sítích tráví nejvíce času, se zde nejčastěji věnují získávání takového obsahu, který lze sdílet s ostatními přáteli na sociálních sítích. Současně ale bylo potvrzeno, že nejaktivnější uživatelé sociálních sítí se neomezují pouze na tyto sítě, ale jsou také nejaktivnějšími uživateli v rámci všestranného využívání internetu. Proměnné jako pohlaví, věk,

sociální třída nevykazovaly žádné statisticky významné rozdíly v používání internetu nebo sociálních sítí (García-Jiménez, 2013, s. 202).

V americké studii se 6500 účastnících bylo zjištěno, že 12 až 15leté děti tráví průměrně 3 hodiny denně na sociálních sítích, což už bylo spojeno s vyšším rizikem týkající se duševního zdraví. Další studie zkoumala více než 12 000 teenagerů ve věku 13 až 16 let a potvrdila, že používání sociálních sítí více než 3x denně negativně ovlivňuje duševní zdraví a pohodu dospívajících. Na všechny výzkumy ovšem našly souvislost mezi využíváním sociálních sítí a riziky duševního zdraví u dospívajících. Důležité je, jak dospívající sociální média používají, jaký obsah konzumují a sdílejí (Mayo Clinic, 2024).

Ehmke (2023) uvádí, že někteří odborníci se obávají vlivu sociálních sítí na děti a dospívající, a to z důvodu, že sociální komunikace způsobuje více úzkostí a nižší sebevědomí jejich uživatelů. V online komunikaci oproti komunikaci osobní existují klíčové rozdíly. Dospívající zejména přichází o možnost pozorovat mimiku nebo řeč těla, tón hlasu. Tím může docházet k nedorozuměním i zraněním citů. Dospívající také mohou mít problémy s vlastním sebepojetím, pokud vidí ostatní „dokonalé“ lidi na upravených fotografiích. Dospívající se toto snaží kompenzovat sdílením obrázků, na kterých vypadají také „dokonale“. Průzkum ve Velké Británii, který zahrnoval respondenty ve věku 14-24 let, ukázal, jak platformy sociálních médií ovlivňují jejich zdraví a pohodu. Průzkum ukázal, že platformy Snapchat, Facebook, Twitter i Instagram vedly prokazatelně ke zvýšeným pocitům úzkosti, depresím, osamělosti i nevhodnému vnímání vlastního těla.

Abychom ovšem také zmínili výhody sociálních sítí, online komunikace pomáhá dospívajícím zůstat v kontaktu s přáteli nebo se spojit s novými. Pro teenagery může být tato skutečnost dokonce důležitější, než pro jiné věkové skupiny. Přátelství, i to budované online, jim pomáhá cítit podporu a hraje důležitou roli při utváření jejich identity. Průzkum z roku 2022 mezi 1300 dospívajícími ve věku 13 – 17 let ukázal, že více než třetina z nich využívá

alespoň jednu platformu z pěti nabízených (Facebook, YouTube, TikTok, Instagram, Snapchat) sociálních sítí každodenně, a to dokonce vícekrát. Bylo také zjištěno, že sociální média neovlivňují všechny dospívající stejně. Účinky sociálních médií na duševní zdraví dospívajících závisí na těchto aspektech: co dospívající na internetu sleduje a jak se chová v online prostředí, kolik množství tráví online, úroveň zralosti, duševní zdraví, okolnosti osobního života (včetně kulturních, sociálních a ekonomických faktorů). (Mayo Clinic, 2024).

Známa americká agentura Pew Research Center realizující řadu významných průzkumů se věnovala také dopadu sociálních sítí na mládež. Průzkum byl realizován mezi dospívajícími ve věku 13 až 17 let. Průzkum ukázal na to, že 8 z 10 dospívajících se díky sociálním sítím cítí být více propojeni se životy svých přátel. Více než 70 % uvedlo, že mají na sociálních sítích místo, kde mohou ukázat svou kreativitu. Dále téměř 70 % uvedlo, že díky sociálním sítím mají lidi, kteří je podpoří v těžkých časech. Zajímavým zjištěním také bylo, že více než polovina dospívajících si myslí, že sociální sítě na ně nemají obecně ani pozitivní, ani negativní dopad. O pozitivních účincích hovořila necelá třetina. Průzkumníci také zjistili, že více než třetinu dospívajících zasáhlo nějaké „drama“, nějaká dramatická informace či událost, kterou viděli na sociálních sítích. Třetina dotázaných dokonce uvedla, že sociální sítě v nich vyvolávají pocit, že je jejich přátelé „vynechávají“. Horší pocit z vlastního života má více než každý 1 dotázaný z 5. Obecně pak nejčastěji dotazovaní hodnotili TikTok zejména jako platformu pro sledování videí, Instagram nejvíce pro sledování toho, co dělají přátelé, a Snapchat jako způsob přímější komunikace. Byly také zmiňovány pozitivní aspekty využití sociálních sítí ke komunikaci b průběhu koronavirové pandemie (Anderson a kol., 2022).

Výzkumníci z Řecka zkoumali, zda Facebook ovlivňuje sebevědomí dospívajících. Průzkum realizovaný v Athénách mezi 16letými studenty pomocí dotazníků ukázal, že sebeúcta nesouvisí s frekvencí, s jakou studenti Facebook používali, a nesouvisí ani s oblíbeností uživatelů nebo pocíťovanou mírou přijetí.

Bylo ale zjištěno, že počet „lajků“ na profilových fotkách umožňuje uživatelům vytvořit si lepší vztahy s osobami opačného pohlaví. Denně využívá sociální sítě více než 87 % dotázaných. Více než polovina obětuje čas určený pro spánek a studium, aby mohli používat sociální sítě. Facebook v mnoha případech sloužil k navazování vztahů, zejména s opačným pohlavím (Botou, Marsellos, 2018).

V diskusi této práce budeme výsledky našeho výzkumu stručně porovnávat s výzkumem, který byl formou kvalitativních rozhovorů realizovaný mezi dětmi nižšího věku (8-13 let). Nyní se tedy jen stručně zmíníme, že podle Wahyuni a kol. (2023) je největším problémem u dětí mladšího a středního školního věku (konkrétně obsahovala zkoumaná skupina děti ve věku 6-12 let) velký negativní vliv na učení dětí ve škole i doma. Obecně se děti stávají méně efektivními, protože jsou až příliš zaneprázdněny využíváním sociálních sítí. Nadměrné využívání sociálních sítí je nejčastěji způsobeno nedostatečným dohledem rodičů.

Pokud se tedy vrátíme k naší věkové skupině dospívajících, využívání sociálních sítí dospívajícími může mít jak řadu nevýhod, tak i výhod. Výhodou je, pokud dítě na sociálních sítích tráví přiměřený čas, a buduje například přátelství s takovou skupinou lidí, se kterou by v každodenním životě nemohl jinak komunikovat, jako je například skupina lidí se specifickým koníčkem nebo požadovanými zkušenostmi. Konkrétně se může jednat o historický šerm, chov zvířat nebo cestování ve vybrané zemi a podobně. Sociální platformy také mohou pomáhat skupinám, které jsou menšinové, ať už se jedná o národnostní skupinu nebo osoby zdravotně znevýhodněné, s odlišnou sexuální orientací a podobně. Dospívající se tak mohou i na velkou vzdálenost spojit s důležitými podporovateli, nebo zjistit, jak se s životními náročnými situacemi vyrovnávají ostatní dospívající. Dospívajícím, kteří jsou náchylní k depresi, mohou sociální sítě pomoci zůstat ve spojení a bojovat s náročnými dny (Mayo Clinic, 2024).

Naopak jsou také jmenovány nezdravé a nevhodné účinky sociálních sítí. Sociální sítě totiž mohou odvádět pozornost dospívajícího od důležitých věcí, od

školní přípravy nebo rodinných aktivit, mohou narušovat spánek nebo dokonce mohou vést k informacím, které jsou nesprávné, lživé nebo zaujaté. Některé dospívající vedou sociální sítě k tomu, aby si vytvářeli nerealistické názory na životy nebo těla ostatních osob, a tím pak nerealistické nároky na sebe. Pobytem na sociálních sítích se pak dospívající vystavují osobám, které by je mohli snadno zneužívat nebo vydírat. Určitý obsah související s riskováním byl spojován také se sebepoškozováním, v některých případech dokonce se smrtí (Mayo Clinic).

Na závěr uvedeme myšlenky zahraniční autorky Anderson (2019, s. 11), která nerozlišuje mezi dobrým a špatným vlivem sociálních sítí na děti a dospívající. Naopak výrazně poukazuje právě na negativní vlivy. Anderson uvádí přímo tvrzení: „*ANO: Sociální sítě jsou pro děti špatné*“. Svůj názor vysvětluje tak, že děti v současné společnosti vyrůstají se sociálními sítěmi, které je výrazně ovlivňují a tráví na nich velké množství času. Tento čas je na úkor socializace, kdy by se děti s vrstevníky setkávaly tváří v tvář. Objevují se také školní problémy, zhoršení spánku (Anderson, 2019, s. 11-13).

Teoretická část práce byla uvedením do zkoumané problematiky a specifikovala děti staršího věku a adolescenty. Poté byla pozornost věnována sociálním sítím, a to zejména Facebooku, Instagramu a TikToku. Věnovali jsme se také vlivu sociálních sítí na děti a dospívající a představili jsme výsledky některých již realizovaných studií na dané téma. Další část práce je již praktickou částí a věnuje se realizovanému výzkumu mezi dospívajícími.

1.5. Cíl a metody práce

Hlavním cílem práce bude zjistit, jakým způsobem a s jakým cílem bude dospívající generace využívat sociální sítě a jaký bude možné pozorovat dopad na jedince.

Tato práce bude navazovat na původní ročníkovou práci s názvem Dopad sociálních sítí na děti ve věku od osmi do třinácti let. Pro účely této bakalářské

práce se tedy zaměříme také na dopady sociálních sítí na děti, ovšem vybereme děti staršího věku a výzkum bude realizován jinou metodou, která nám bude moci poskytnout mnohem hlubší poznání dané problematiky.

Metoda, která byla využita v ročníkové práci, byla metoda polostrukturovaných rozhovorů.

Hlavní metodou využitou v této práci bude metoda kvalitativního výzkumu, konkrétně polostrukturované rozhovory se zástupci dané věkové skupiny 13–18 let.

1.6. Volba výzkumných metod

Pro účely této práce bude zvolena metoda kvalitativního šetření, konkrétně polostrukturované rozhovory.

Jak uvádí Průcha (2014, s. 107), kvalitativní výzkum bude sice oproti kvantitativním metodám pracovat s menším vzorkem, ale bude se moci danému tématu věnovat do hloubky. Výhodou bude nejen detailní zkoumání jevu či subjektu, ale také možnost odhalit i další souvislosti.

Konkrétní metodou budou polostrukturované rozhovory, které vychází z předem připraveného seznamu témat a otázek. Otázky zase budou vycházet z cíle práce, případně z výzkumných otázek. Švaříček a Šed'ová (2014, s. 116) doporučí základní výzkumnou otázku (ZVO) rozložit na specifické výzkumné otázky (SVO) a ty dále na tazatelské otázky (TO), což bude realizováno i v našem výzkumu. Následně budou rozhovory analyzovány a pomocí analýzy budou identifikovány jednotlivé kódy a jim přiřazené kategorie.

Chrastina (2019, s. 195, 207) pak doplní, že kódy budou krátké části textu související s cílem výzkumu, a tyto kódy budou posléze seskupovány dle významů a systematicky budovány do kategorií. Bude se jednat o seskupování kódů podle kritérií výzkumníka. Kódy bude vhodné sumarizovat do tabulky.

1.7. Stanovení výzkumných otázek

Stanovení výzkumných otázek vychází z hlavního cíle práce, kterým je zjistit, jakým způsobem a s jakým cílem využívá dospívající generace sociální sítě a jaký lze pozorovat dopad na jedince.

Výzkumné otázky proto byly stanoveny následovně, přičemž využíváme návrh Švaříčka, Šed'ové (2014), kteří doporučují hlavní výzkumnou otázku (HVO), specifické výzkumné otázky (SVO) a tazatelské otázky (TO).

HVO: Jakým způsobem a s jakým cílem využívá dospívající generace sociální sítě, a jaký můžeme pozorovat dopad na jedince?

SVO1: Jakým způsobem využívají dospívající sociální sítě?

SVO2: S jakým cílem dospívající používají sociální sítě?

SVO3: Jaký pozorujeme dopad sociálních sítí na dospívající?

V kapitole č. 2.7 budou doplněny také tazatelské otázky (TO), jako příprava pro polostrukturovaný rozhovor.

2. PRAKTICKÁ ČÁST

2.1. Představení výsledků ročníkové práce

Pro komparaci s výsledky kvalitativních polostrukturovaných rozhovorů realizované v rámci studia nyní stručně představíme ročníkovou práci zaměřenou na mladší děti. Cílem zmiňované ročníkové práce bylo zjistit, jakým způsobem a s jakým cílem využívají děti ve věku 8-13 let vybrané sociální sítě. Tato ročníková práce byla realizována formou polostrukturovaných rozhovorů a zjistila, že děti využívají sociální sítě různými způsoby. Nejčastěji bylo zmiňováno sledování zábavných videí a sdílení vlastních i cizích videí a fotografií. Respondenti využívali sociální sítě nejčastěji s cílem zábava, komunikace s přáteli a socializace. U respondentů daného věku převažovalo využívání Facebooku, Facebook Messengeru a Instagramu, často byl zmiňován také TikTok a YouTube.

2.2. Cílová skupina

Pro vlastní výzkum byli osloveni někteří mí přátelé dané věkové skupiny 13-18 let, a také děti některých mých přátel. Kritériem výběru bylo věkové rozmezí 13-18 let a zkušenosti s používáním sociálních sítí. Takto jsme získali celkem 6 respondentů, kteří souhlasili s realizací rozhovoru. U respondentů mladších 18 let pak byl vyžádán k rozhovoru také souhlas jejich rodičů.

Poté byla využita metoda sněhové koule, kdy respondenti mohli k rozhovorům doporučit i některé své kamarády, a touto formou se podařilo získat další 3 osoby v daném věkovém rozmezí. Jedna z osob se nakonec z důvodu nemoci nezúčastnila, a tedy jsme získali celkem 8 respondentů.

Metoda sněhové koule spočívá v tom, že respondent vybraný pro účely výzkumu může doporučit další respondenty. Ti ovšem musí také splňovat kritéria stanovená na začátku výzkumu. Tato metoda zajišťuje snadnější přístup k dotazovaným (Holá, 2013, s. 176).

Polostrukturované rozhovory tak byly realizovány s 8 dětmi ve věku 13-18 let. Jednalo se jak o dívky, tak o chlapce, kteří navštěvují buď základní, nebo střední školu. Jejich charakteristiky uvádí přiložená tabulka.

Tabulka 2 – Charakteristika participantů

RESPONDENT	Pohlaví	Věk	Skupina
Respondent č. 1	Muž	14 let	Pubescent
Respondent č. 2	Žena	17 let	Adolescent
Respondent č. 3	Žena	17 let	Adolescent
Respondent č. 4	Muž	18 let	Adolescent
Respondent č. 5	Žena	14 let	Pubescent
Respondent č. 6	Muž	13 let	Pubescent
Respondent č. 7	Žena	16 let	Adolescent
Respondent č. 8	Žena	14 let	Pubescent

Zdroj: (Vlastní zpracování autora).

2.3. Etika výzkumu

Všichni respondenti byli předem ujištěni o anonymitě výzkumu, stejně jako jejich rodiče, kteří taktéž se skupinovým rozhovorem dětí souhlasili. Respondenti byli ujištěni o tom, že výsledky rozhovoru budou využity pouze pro účely bakalářské práce. Ve vyhodnocení výzkumu jsou proto označeni jako respondenti číslo 1 až 8.

2.4. Příprava a realizace výzkumu

Původní ročníková práce, jejíž výsledky budou porovnávány s výsledky tohoto výzkumu, obsahovala níže přiložené otázky.

1. Jaké sociální sítě používáš?
2. Která je tvá nejoblíbenější a proč?
3. Používáš je každý den nebo jinak často?
4. Co nejčastěji děláš na sociální síti?
5. Sleduješ nějaká videa? A co tě na nich nejvíc baví?
6. Bavíš se s rodiči o tom, co na Facebooku (Instagramu) sleduješ?
7. Je pro tebe Facebook (Instagram) důležitý? (Proč?) Kdybys ho neměl, chybělo by ti to? (Proč?)

Pro starší skupinu dětí, tedy námi sledovanou věkovou kategorii 13-18 let, již byly otázky upraveny tak, aby lépe odpovídaly věku respondentů. Otázky pro polostrukturované rozhovory dospívajících byly stanoveny následovně.

TO1: Jaké sociální sítě používáš? A které z nich nejčastěji?

TO2: Jak často používáš sociální sítě?

TO3: Co nejčastěji na sociálních sítích děláš?

TO4: Jaký obsah nejraději vyhledáváš?

TO5: Jaké jsou pro tebe výhody sociálních sítí?

TO6: Myslíš si, že sociální sítě mají nějaké nevýhody? Jaké?

TO7: Zažil jsi někdy na sociálních sítích něco nepříjemného? Co to bylo?

TO8: Jak na tebe působí příspěvky ostatních? Jak to třeba ovlivňuje tvůj život?

TO9: Je pro tebe horší kritika od kamaráda, kterou ti řekne osobně, nebo kritika přes sociální sítě, například formou komentáře?

TO10: Řeší rodiče nějak tvůj čas trávený na sociálních sítích?

TO10: Co si myslíš, že bys častěji dělal/a, kdyby se zrušily sociální sítě?

TO11: Co by ti bez sociálních sítí nejvíc chybělo?

TO12: Myslíš si, že může být někdo na sociálních sítích závislý? Případně někoho takového znáš? Jak ho to podle tebe ovlivňuje?

Většina respondentů chtěla realizovat rozhovor v kavárně, někteří pak v domácím prostředí. Každému z nich jsme vyšli vstříc. Rozhovory většinou trvaly 25-35 minut.

2.8. Vyhodnocení výzkumu

Rozhovory byly doslovně přepsány. Přepsané výpovědi pak byly analyzovány a identifikovali jsme jednotlivé kódy, které jsme seskupovali do kategorií. Z rozhovorů vyplynuly tři kategorie, které pro lepší názornost uvádíme společně s jednotlivými kódy v následující tabulce.

Tabulka 3 – Kódy a související kategorie

ZPŮSOBY VYUŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ	CÍL VYUŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ	DOPADY SOCIÁLNÍCH SÍTÍ NA DOSPÍVAJÍCÍ
Sledování videí	Zábava	Vysoká denní doba trávená na sociálních sítích
Scrollování jako relaxace	Komunikace s ostatními	Závislost
Posílání zpráv nebo komentářů	Socializace	Snižování sebevědomí a sebepojetí
Využívání více sociálních sítí	Zviditelnění	Přejímání kritiky
Nejčastěji Instagram nebo YouTube (shorts)	Oboustranná inspirace	Konflikty v rodině
Každodenní využívání	Informovanost	Méně času na jiné aktivity
	Relaxace	Nekvalitnější spánek
	Potřeba ocenění	Dopad na socializaci
		Narušená pozornost, soustředění
		Vystavení online

Zdroj: (Vlastní zpracování autora).

Jednotlivé kategorie jsou v následujícím textu více přiblíženy, a jsou doplněny konkrétními výpověďmi respondentů. Každý z kódů je pro lepší názornost označen tučným písmem.

2.8.1. Kategorie Způsob využívání sociálních sítí

První kód v kategorii Způsob využívání sociálních sítí byl nazván **Sledování videí**. Sledování videí, zejména na platformě YouTube nebo Instagramu potvrdili všichni respondenti našeho výzkumu.

Respondent č. 1 (Pubescent) například uvedl, že *„nejvíc úplně jakože koukám na ty vidka, nejvíc mě teď zajímají shorts, ale i reels jsou dost některý vtipný. Já už teď mám, jak tam dělaj ty algoritmy, jak vlastně oni sledujou, co se ti líbí, a mně tam teď frčí ty vtipný videa, když se někomu něco stane nebo pranky, což pak hnedka sdílíme s klukama. Já bych na to klidně koukal celej den“*.

Respondent č. 3 (Adolescent) zase uvedl, že *„Mně teď nejvíc baví líčení, to je jak na začátku se ti ukáže úplně hrozná holka, znáš to? Jako má červenej celej obličej, no a za 5 minut je to prostě kočka, jak se naličí. Tak já si to pak i zkouším do školy a docela to má úspěch, kámošky mi to hrozně chválí. Mě pak baví s tím experimentovat“*.

Respondent č. 5 (Pubescent) doplnil *„Mně je to asi jedno, já mám ráda Teryho a hodně se mi líbí Fizi, jak mají prostě vtipný videa a někdy se od toho člověk nemůže ani odtrhnout“*.

Respondent č. 6 (Pubescent) uvedl, že *„mě už ty reals a takový, to jsou jako krátký videa, víš, třeba na TikToku to je hodně populární, že prostě jedeš a video má třeba ani ne minutu a pořád jen takhle jedeš nový a nový a nový. To už me ani tak neto, já teď mám radši dlouhý videa, že to zapnu, koukám na to a nemusím furt přescrollovat“*.

Scrollování jako relaxace je kód, který uvedl respondent č. 4 (Adolescent): *„Jako teď už se snažím to až tak nedělat, ale ještě nedávno byla docela doba, že když jsem měl volno, tak sem třeba ani nevstal z postele a jen sem*

scrollovat jedno výdejko za druhým, že vlastně pak sem si říkal, jááá, mám nějakou křeč v ruce (smích) a pak koukám kolik je hodin a napadlo mě, no tak to si přehnal. Jenže nevím, jaký vliv je to samotný sledování, ale to scrollování, to je takový prostě, asi jako relaxační nebo uvolňující, nevím, jak bych to popsal“:

Respondent č. 8 (Pubescent) doplnit: *„Já jsem četla, že máme látku dopamin, to je důležitá látka pro fungování našeho mozku. A právě ten dopamin se nám vyplavuje při scrollování, ale třeba jako starší generaci, nebo i nám, ale jakože může se vyplavovat třeba i při jídle nebo sportování. No a právě ta látka, tedy míra dopaminu, jak se uvolňuje při scrollování je mnohem větší, než při sportu, a nebo otužování. To vede k tomu, že máme větší závislost a touhu po sledování videí, než třeba jít ven“.*

Posílání zpráv nebo komentářů je další kód, a současně jeden ze způsobů využívání sociálních sítí.

Respondent č. 4 (Adolescent) uvedl, že *„tam asi nejvíc já využívám ty zprávy, ono asi bych řekl, že všichni, že tam bude největší používání, buď že sleduješ videjka nebo posíláš zprávy. Podle mě to je top, co sítě uměj. No a já třeba pořád, to máš hned poslaný nebo i hlasovky si s kámošema posíláme, to je rychlejší. Hele, potřebuješ někomu něco připomenout, na něco se zeptat, pic, pár sekund a zpráva je poslaná a můžeš to pustit z hlavy, seš free“.*

Respondent č. 6 (Pubescent) také zmiňoval posílání zpráv a uvedl, že *„já třeba se mi stává dost hodně, že zapomenu, co sme měli udělat do školy, tak hned píšu kamišovi na whatsapp, že co to bylo. Ale už se mi několikrát stalo, to byla sranda, že on mi to sice napsal, ale taky hned napsal něco dalšího vtipnýho úplně že mimo školu a no a tak sme to řešili a já vlastně zapomněl, že sem chtěl něco ke škole a už sem se k tomu nedostal a napadlo mě to až ve škole druhý den ráno“.*

Respondent č. 7 (Adolescent) uvedl, že *„já si myslím, že hlavní je ta komunikace na sockách, že máš okamžitě nějakou reakci, odpověď, že seš vlastně s téma, co chceš, pořád spojenej, což je super, ne? Oni pořád dospělý maj*

problém, že děcka sou furt doma na mobilech, ale OK, ale my sme pořád vlastně s někým, že my se necejtíme samy, nebo aspoň já. Protože když dáš příspěvek, prostě do minuty máš takových komentů a lajků, že nemůžeš bejt nikdy vlastně sám, pořád je na druhý straně někdo“.

Respondent č. 8 (Pubescent) doplnil: „Máme kontakt s druhými, dostaneme lidi, co chceme sledovat blíž - víc je poznáme“.

Kód **Využívání více sociálních sítí** značí skutečnost, že žádný z respondentů nevyužívá pouze jedinou ze sociálních sítí, ale vždy nějakou jejich kombinaci. Všichni respondenti (č. 1-8) hovořili o využívání Facebooku. O využívání YouTube pak hovořilo 7 z nich. Dalších 6 zmiňovalo také TikTok, nicméně sociální sítí, kde tráví respondenti nejvíce času, zůstává Instagram.

Nejčastěji Instagram nebo YouTube (shorts) je kód, který potvrzuje výše uvedenou skutečnost. Všichni respondenti využívají více než jednu sociální síť. Zmiňovány byly nejčastěji Instagram a YouTube, ale také TikTok, WhatsApp,

Jak uvedl respondent č. 8 (Pubescent), „Začnu od začátku, jestli chceš. Sociální sítě jsou v dnešní době součástí našeho života, jakoby pak pro nás mladý - generaci Z. To jsem si našla ještě před tím, než si říkal, že uděláme rozhovor, jak naše generace používá sítě, abych se na tebe připravila (smích). Tak v posledních 10 letech se začaly postupně vytvářet nové sítě, teď jich je spousta, ale nejvíce prostě my mladý využíváme Instagram, Facebook, Youtube, Whatsapp nebo třeba TikTok. Každá z nich má svoje výhody a věkovou kategorii. Nejvíce asi Instáč a Tiktok. Ale já třeba ten Tiktok, mě to tak nebere. Za mě já bych řekla, že nejvíce používám Instáč a Youtube. Když začneme od nejmladších, tak většina z nich má Youtube nebo Tiktok. Na Youtube, tam je to většinou kolem 5-15 minut, ale na TikToku méně, třeba i několik sekund nebo max kolem jedné minuty. Youtube sleduje velká věková kategorie a je tam jak spousta vzdělávacího a užitečného obsahu, tak dost zábavných, ale videí, který jako nemají tak nějak velký přínos. Nebo třeba přínos jakože někdo řekne, že u toho relaxuje, jo? Ale myslím, že tam není přínos, že by se z toho třeba naučil něco, nějak vzdělával. Momentálně je těžší

zaujmout víc na YouTube, než na TikToku, jelikož na TikToku se scrolluje jedno video za druhým, a proto může zaujmout defacto kdokoliv. Narozdíl od YouTube, kde vidíš jen náhledovej obrázek, podle čeho se rozhodneš“.

Respondent č. 8 (Pubescent) pak také vysvětloval rozdíly mezi vnímáním Facebooku a Instagramu následovně: *„Facebook a Instáč mají hodně rozdílů. Třeba v rozložení fotek a pořadí jednotlivých kategorií, což tím myslím příspěvky, chaty a lidi. Ale hlavně v kategorii lidí, co je používají. Instagram má většina teenagerů cca od 10 let (i když je od 13), po lidi kolem 30, max 40 let většina. Neříkám, můžou mít i starší, ale podle mě už jich tolik není. Naproti Facebooku, kterej tu byl dřív a má ho většina dospělých, až po seniori“.*

Každodenní využívání je kód potvrzený všemi dotázanými. Respondent č. 1 například uvedl: *„No každěj den určitě. Někdy míň, ale někdy víc, třeba i 4 hodiny, taky záleží, jestli jdu do školy nebo ne“.*

Respondent č. 5 (Pubescent) zase uvedl, že *„já každěj den tak po chvilkách, vždycky kouknu, co je novýho“.*

Respondent č. 6 (Pubescent) potvrdil: *„No jestli to neřekneš mamce, tak jako každěj den, to jo, to ona ví, ale když tě zajímá kolik, tak nejdýl jsem byl asi 6 hodin v kuse, jinak míň“.*

Respondent č. 7 (Adolescent) potvrdil: *„Já myslím, že otázka na každěj den, to asi všichni, koho znám. Jen se to podle mě liší tím, kolik kdo tráví jako hodinama. Takže u mě bych řekla tak 2, možná 3 hodky“.*

2.8.2. Kategorie Cíl využívání sociálních sítí

Zábava byl kód, který respondenti často potvrzovali. Například respondent č. 1 (Pubescent) uvedl: *„Proč každěj den? Protože je to zábava, je tam sranda“.*

Respondent č. 3 (Adolescent) pak uvedl, že důvody používání sociálních sítí vidí *„v tom, že je to zábavný, najde si tam každé to, co je pro něj fajn, můžeš u toho skvěle chillovat“*.

Respondent č. 5 (Pubescent) uvedl: *„Já bych se bez toho nudila, nemám jinak doma stejně co dělat“*.

Komunikace s ostatními byla potvrzena ve výpovědi respondenta č. 3: *„Hlavně to je o té komunikaci. Že spolu pořád jsme v kontaktu“*.

Respondent č. 6 (Pubescent) uvedl *„já třeba se mi stává dost hodně, že zapomenu, co sme měli udělat do školy, tak hned píšu kamišovi na whatsapp, že co to bylo“*.

Respondent č. 4 (Adolescent) pak uvedl *„to třeba ani nemusí být o tom, že někdo X hodin kouká na videa, ale je to o té komunikaci. Dřív prostě nemohli lidi takhle komunikovat, a teď už by se bez toho neobešli, celej svět je vlastně propojenej“*.

Socializace byla jako kód identifikována například ve výpovědi respondenta č. 6: *„někdy když o přestávce něco s klukama najdeme, hned si to posíláme“*.

Respondent č. 3 (Adolescent) uvedl *„jednak bych řekla, že má člověk ty kamarády, se kterýma si píše třeba i každé den, ale je to i v tom jak si tam každé najde nějakou skupinu, co mu vyhovuje. A vlastně asi má pak pocit, že k někomu patří, třeba to může být skupina fanoušků někoho, skupina na vaření, pečení dortů taky třeba kde sdílí mezi sebou recepty a co se jim povedlo, ale i sport nějaký, a nebo třeba i když má někdo nějaký psychický problémy, tak určitě takovou skupinu taky najde, kde ho tam par podporujou a radí mu, co dělat, vyslechnout ho“*.

Zviditelnění je kód potvrzený například respondentem č. 7 (Adolescent): *„Jo a tu hlavní z funkcí sem ještě nezminila - výdělek i uživení se z platformem. Konkrétně můžeš vydělat na YouTube a TikToku. Což už hodně lidí využilo a má*

svoje fanoušky. Ať už zpěváci, herci, tak influenceři. Lidi, který se živí tvořením obsahu na sociálních sítích, teď je jich hodně a každým dnem je těžší se proslavit. Musí být člověk originální a musí taky vědět, jak na algoritmus. Algoritmus je součástí socek, a vyhodnocuje, jaký video nebo příspěvek na tebe vyskočí, podle toho, co a jak dlouho si předtím sledoval. Dáš like nějakému jídlu, a pak už se ti furt budou zobrazovat recepty. Ale maj i nepředvídatelný algoritmusy, třeba použiješ filtry a můžeš za něco schytat hate a být z toho pak špatnej“.

Také respondent č. 8 (Pubescent) potvrdil: „*Můžeme si díky nim vydělat, být kreativní a dostat se tak do povědomí lidí“.*

Kód **Oboustranná inspirace** spočívá v myšlence, že dospívající hledají na sociálních sítích inspiraci od ostatních, kterou budou moci využít pro sebe, jako například respondent č. 3 (Adolescent), který sleduje tutoriály o líčení a zkouší se podle nich líčit. Na druhou stranu se ale řada dospívajících chce sama stát YouTuberem nebo influencerem, aby právě on inspiroval ostatní.

Jak například uvedl respondent č. 3 (Adolescent): „*Mně teď nejvíc baví líčení, to je jak na začátku se ti ukáže úplně hrozná holka, znáš to? Jako má červenej celej obličej, no a za 5 minut je to prostě kočka, jak se naličí. Tak já si to pak i zkusím do školy a docela to má úspěch, kámošky mi to hrozně chválí. Mě pak baví s tím experimentovat“.*

Respondent č. 1 (Pubescent) uvedl: „*Já bych chtěl bejt Youtuber, takže já se i dívám, jak o ni natáčí videa, přemýšlím nad tím, jaký je dobrý téma, protože pranky jsou super, ale já třeba nechci dělat jen videa s prankama. Tak já to sleduju, i to vlastně zkoumám, co maj za video a jakou to má sledovanost, co je in“.*

Také respondent č. 8 (Pubescent) vypověděl: „*Každěj to vnímáme jinak, ale myslím si, co platí pro většinu lidí. Hlavní výhody jsou to, že se můžeme inspirovat a namotivovat díky někomu - jeho příběhama a postojem“.*

Informovanost jako kód potvrdil respondent č. 1 (Pubescent) následovně: *„Když jsem měl zakázanej Insta od našich jednou, tak mě to hrozně štválo, víš proč? Je to jak když tě odstříhnou. Zrovna jsem měl takovou smůlu, že bylo nový vidko jak my sledujeme totiž jednoho Youtubera, to je jedno, prostě bylo docela důležitý vidko a já to zrovna nevěděl a pak se o tom všichni bavili ve škole a já byl úplně za blbce, ani jsem se s nima neměl co bavit, všichni to řešili“.*

Respondent č. 4 (Adolescent) uvedl, že je na sociálních sítích *„i víckrát za den samozřejmě to člověk tak nějak zkontroluje, co je novýho. Když ono se to nezdá, ale tak je něco novýho pořád (smích). Člověk má pocit, že musí být pořád v obraze, aby mu něco neuteklo“.*

Relaxace je kód potvrzený respondentem č. 2 (Adolescent): *„Můžeme se uvolnit, pobavit, na chvilku utéct z každodenního života, chillovat“.*

Také respondent č. 3 (Adolescent) hovořil o tom, že *„chill, prostě pohoda, nenudíš se a přitom prostě jakoby odpočíváš“.*

Respondent č. 7 (Adolescent) uvedl, že *„se na to vždycky těším, až dorazím ze školy, od všech problémů si odpočnu, si tak prostě jen uvelebiš a scrolluješ (smích)“.*

Potřeba ocenění je kód, který jsme identifikovali na základě výpovědi respondenta č. 2 *„tak asi každej když už dá nějaký příspěvek nebo nahraje video, tak to pak pořád sleduje, kolik mu tam přibývá laiků a reakcí (smích)“.*

Respondent č. 5 (Pubescent) uvedl, že *„já mám vždycky radost, když nahraju Reel, co má vysokej dosah a všichni mi tam píšou, že je to super a vtipný“.*

Respondent č. 4 (Adolescent) uvedl *„já myslím, že socky jsou tam oblíbený proto, že si každej člověk hledá ostatní, aby ho chválili a oceňovali, třeba i to doma moc neměl tu chválu, může mít přísný rodiče, tak potřebuje, aby ho prostě někdo obdivoval, že si tak zvyšuje sebevědomí“.*

2.8.3. Kategorie Dopady sociálních sítí na dospívající

Vysoká denní doba trávená na sociálních sítích je kód, který byl již potvrzen i v kategorii Způsob využívání sociálních sítí a zde byl pojmenován Každodenní využívání. Respondenti potvrdili, že všichni sledují sociální sítě každý den, nicméně v rámci tohoto kódu je důležitý také počet hodin trávený na sociálních sítích. Například respondent č. 6 (Pubescent) řekl, že *„nejdýl jsem byl asi 6 hodin v kuse, jinak míň“*. Respondent č. 1 u (Adolescent) vedl, *“ třeba i 4 hodiny, taky záleží, jestli jdu do školy nebo ne”*. Respondent č. 7 (Adolescent) uvedl *„u mě bych řekla tak 2, možná 3 hod’ky“*. Nejnižší počet hodin uvedl respondent č. 8 (Adolescent), který hovořil o 1-2 hodinách denně, nejvyšší počet uvedl respondent č. 2, který tráví na sociálních sítích *„někdy 4 i 5 hodin“* a nejvíce to bylo *„když nebyli naši doma, to jsem měla rekord 15 hodin“*. U všech respondentů se tedy jedná o několik hodin denně.

Kód **Závislosti** na sociálních sítích potvrdil respondent č. 2 (Adolescent): *„Závislost na sociálních sítích je podle mě velká u hodně lidí, který by s tím ani nedokázali přestat, kdyby chtěli. Na druhou stranu, nevím, proč by chtěli přestat, když by se tím vlastně odtrhli od všech kamarádů. Spíš mě napadá, že by někdo si uvědomil, že tam je až moc hodin denně a nemůže dělat jiný věci, který by potřeboval. Tak jediné v rámci té závislosti že by chtěl už být na sítích míň hodin denně“*.

Respondent č. 7 (Adolescent) vypověděl: *„Závislá je na nich dost mladých lidí, a je pak těžké jednoduše přestat, jako s každou závislostí“*.

Snižování sebevědomí a sebepojetí potvrdil jako kód respondent č. 7 (Adolescent): *„Zejména na instagramu vidíme spoustu nereálných věcí - ať už to, že někdo upravuje fotku nebo že je někdo v reálu mnohem míň pozitivní. Díky těm představám se teda určitě můžeme cítit nedostatečně a psychicky špatně. Je dobré si uvědomit, že spousta lidí by vám, to co napsala, neřekla do očí nebo by se tak nechovala celkově na veřejnosti, i když teda sítě jsou veřejné“*.

Respondent č. 3 (Adolescent) uvedl, že „Sociální sítě mají ty hrozby a rizika, že se tam všichni ukazují jen krásný a samozřejmě máš různý ty filtry a tak, a každé se chce tam ukázat světu co nejlepší, no a to někdo pak třeba už nevidí, a může si myslet, že by takhle měl vypadat a přitom to nejde, tak se mu sráží sebevědomí“.

Respondent č. 8 (Pubescent) uvedl, že „někdo si třeba pak vůbec nevěří a soustředí se jen na to, aby co nejlip vypadal jako lidi na Instáči a aby třeba neměl někde špeky a tak, protože tam jsou samozřejmě všichni hubený a zmalovaný a holky pak chtějí být takový taky. Já teda ne, ale znám holky, co jo“.

Přejímání kritiky jako kód potvrdil respondent č. 4 (Adolescent): „Úplně třeba v těch 10 letech, když si zakládá profil, jako vím, že je to od 13ti, ale dneska se to nedodržuje, tak tam je potřeba si dát bacha na tu kritiku. Když je člověk už dospělej, tak si hodně věcí srovná, nebo hatera někam pošleš, ale v těch 9, 10 letech si myslím, že si to může hodně vzít na sebe a jako že ho to až moc mrzí potom a může mít nějaký deprese třeba“.

Také respondent č. 7 (Adolescent) doplnil: „Co je riziko, jsou haty. Takový nenávistný komentáře, co ti neřeknou, co bys měl zlepšit, ale jak je někdo tlustej nebo někoho označují jako píp, že nějak sprostě, a má to toho danýho člověka jen naštvat“.

Nutnost prevence v této oblasti potvrdil respondent č. 1 (Pubescent): „Myslím si, že je dobrý sledovat lidi, kteří neubližují, tím co říkají nebo jak na mě působí. Protože když někdo takovej není a říká, že ostatní jsou blbci, že třeba neumí to nebo tamto nebo cokoli, sport a tak, nebo něco jinýho, tak pak člověk, kterej to sleduje, si může začít myslet, že je to pravda a že je fakt nevím, třeba neschopnej“.

Konflikty v rodině potvrdil respondent č. 1 (Pubescent), který uvedl: „,,Když jsem měl zakázanej Insta od našich jednou, tak mě to hrozně šťvalo“.

Respondent č. 2 sice uvedl „čas naši určitě neřeší, já myslím, že mají svý práce dost, tak je jim to asi jedno“, nicméně respondent č. 3 kód potvrdil: „No dyť mamka mně furt říká, „polož už ten mobil“, asi jo, asi ji to štvě“.

Respondent č. 5 (Pubescent) uvedl „jednou jsem se s našima dost pohádala, protože oni pořád chtějí něco dělat podle sebe a mně se prostě nechce, tak se dívat na Instáč a nějak jsme se pak všichni na sebe naštváli, protože at' si dělají, co chtěou, já jim taky neříkám, co mají dělat“.

Respondent č. 7 (Adolescent) uvedl „že bysme se hádali, to ne, jen někdy mně tatka vykládá, že mu to je líto, že sem pořád na mobilu, jenže já mu říkám, nojo, tatko to víš, to je taková doba (smích)“.

Méně času na jiné aktivity je kód, který jsme identifikovali u více respondentů. Jedná se například o to, že několik hodin denně trávený na sociálních sítích znamená, že někteří respondenti občas tento čas mají na úkor školních povinností, pohybové aktivity a podobně. Jak například uvedl respondent č. 6: „já třeba se mi stává dost hodně, že zapomenu, co sme měli udělat do školy, tak hned píšu kamišovi na whatsapp, že co to bylo. Ale už se mi několikrát stalo, to byla sranda, že on mi to sice napsal, ale taky hned napsal něco dalšího vtipnýho úplně že mimo školu a no a tak sme to řešili a já vlastně zapomněl, že sem chtěl něco ke škole a už sem se k tomu nedostal a napadlo mě to až ve škole druhý den ráno“.

Respondent č. 1 (Pubescent) uvedl „Kdyby neexistovaly sociální sítě? Jako kdyby to někdo vypnul, no to by bylo dost blbý, ale tak asi, já nevím, šel bych asi ven na trampolínu trénovat podle Teryho nějaký salta“.

Respondent č. 3 (Adolescent) uvedl „no to vůbec nepřivolávej tohleto, to by bylo hodně lidí smutnejch (smích), no to bysme asi s holkama se musely vždycky sejít, abychom něco probraly osobně, ale jak bych jim to zase napsala, že se sejdem, že jo? No to bych musela přes esemesku. To hlavně záleží, že by

neexistovaly socky nebo by neexistoval jako signál, že by nějaký teroristi všechno zničili, to je jak z nějakýho sci-fi“.

Respondent č. 4 (Adolescent) uvedl, že *„kdyby to najednou někdo zrušil, tak bych asi byla víc s našima a bráchou a asi bysme byli víc venku, asi bysme chodili na nějaký procházky, co naši pořád chtěou, tak to by se jim to splnilo“.*

Nekvalitnější spánek jako kód potvrdil respondent č. 2 (Adolescent) uvedl: *„Podle mě je důležitý si udělat hranici mezi realitou a sociálními sítěmi. Je fajn si hlídat čas strávený online nebo to alespoň kompenzovat filtry či brýlemi proti modrému světlu, který zhoršuje kvalitu spánku“.*

Respondent č. 7 (Adolescent) řekl *„myslím, že sem někde slyšela, že se nemá koukat do mobilu večer, že se pak špatně spí. Jo a taky si myslím, že před spaním když uvidíš něco, co tě naštvá, tak se ti pak určitě blbě spí. Nebo když si před usnutím přečteš hate“.*

Dopad na socializaci je kód, který chápeme jako vytváření jiných způsobů socializace. Dospívajícím, kteří již vyrůstají v prostředí obrazovek a sociálních sítí, přijde online komunikace nikoliv jako náhrada osobní komunikace, ale jako přirozená a běžná situace. Jak například uvedl respondent č. 7 (Adolescent), *„seš vlastně s těma, co chceš, pořád spojenej, což je super, ne? ... my sme pořád vlastně s někým, že my se necejtíme samy, nebo aspoň já. Protože když dáš příspěvek, prostě do minuty máš takových komentů a lajků, že nemůžeš být nikdy vlastně sám, pořád je na druhý straně někdo“.*

Kód **Narušená pozornost, soustředění** potvrdil respondent č. 2 (Adolescent): *„Já třeba mám problém z toho, že mi mamka furt říká, že sem „pohrk“ a že se nesoustředím a že za to může, jak furt čumím do toho mobilu, no tak jako, co jí na to mám říct? Jakože mám být jediná, kdo nebude vědět, co se kde děje?“*

Respondent č. 6 (Pubescent) uvedl, *„no abych řekl popravdě, ne že to řekneš mamce (smích), má to být tajný, nebo anonymní, že jo, jak si říkal, no tak*

popravdě, máme mobily ve škole normálně, že jo? Jako v hodině to máme zakázaný, ale někdy když o přestávce něco s klukama najdeme, hned si to posíláme a pak jak zas začne hodina, tak to, jak hele se podíváš na někoho a kamoš se směje, no a ty víš proč a nemůžeš to dostat z hlavy, no a pak se směje nás pět třeba, tak. Učitelka třeba „co je“, že, „co je vtipnýho“ a to jí říct nemůžeš, že ji neposloucháš, protože ti jede to svý, tak já nevím, to soustředění se pak na nějakou učitelku, to musím uznat, že to je asi špatný, že by to tak nechtěli dospěláci“.

Respondent č. 8 (Pubescent) doplnil: *„Víš, když ti to vysvětlím, před deseti lety, to mně byly čtyři (smích) se lidi bavili videama dlouhýma i dvacet minut. Dneska je těžký, abys zaujal na pár sekund. Pozornost a soustředěnost mladých lidí klesá a jsme mnohem více roztěkaný, to je asi známý. Proto je pro generaci Z jednodušší a vyhledávanější scrollovat hodinu na tiktoku, než zkouknout čtyři videa z YouTube“.*

Kód **Vystavení online hrozbám** potvrdil respondent č. 5 (Pubescent): *„Já vím, že sociální sítě mají dost podvodů, a hrozeb, jsou různé druhy podvodů, pedofilie nebo kyberšikana. Já jsem nic takovýho nezažila, ale vím, že kamarádka měla problémy, že jí někdo otravoval hodně a řekla to pak rodičům a nějak se to řešilo“.*

Respondent č. 8 (Pubescent) uvedl, že *„já vím, že na sociálních sítích může být špatný to, když si dáváš do přátel cizí lidi, třeba i mně píšou nějaký cizinci. Protože oni pak můžou nějak z tebe vyloudit třeba fotky nebo hesla a pak tě vydírat. Dokonce se někomu stalo, že mu udělali fotomontáž jeho fotky, takže mu udělali fotku, jakože je nahatej a pak ho vydírali, na to si dávám pozor, abych si psala jen s těma, co fakt znám“.*

3. DISKUSE

V rámci realizovaného výzkumu jsme zjistili, že dospívající využívají sociální sítě jak pro sledování videí a scrollování, které chápou jako relaxaci, tak pro posílání zpráv a komentování. Každý z respondentů využívá více sociálních sítí a nejčastěji respondenti využívají Instagram a YouTube. Cílem respondentů při využívání sociálních sítí je zejména zábava a možnost komunikace s ostatními. Sociální sítě jsou pro ně také způsobem specifického druhu socializace a jedním z cílů může být také zviditelnění nebo inspirace či informovanost. Co se týká dopadů sociálních sítí na dospívající, zjistili jsme, že příliš vysoký počet hodin trávených denně na sociálních sítích vede v některých případech ke zanedbávání školních povinností, vede k závislosti, ale také ke snižování sebevědomí a přijímání kritiky. Mezi dopady patří také rodinné konflikty a hádky a dospívající tak mají méně času na jiné aktivity, jako je více času tráveného s rodinou nebo pohybová aktivita. Byl také potvrzen nekvalitnější spánek, narušená pozornost a soustředění, a respondenti také potvrzovali vystavení online hrozbám, z nichž některé si uvědomují.

V následujícím textu vyhodnotíme předem stanovené výzkumné otázky a následně porovnáme naše zjištění s výsledky výzkumů jiných autorů, což bylo uvedeno v teoretické části práce, a také s výsledky ročníkové práce.

Nyní zodpovíme předem stanovené výzkumné otázky, které byly formulovány následovně:

HVO: Jakým způsobem a s jakým cílem využívá dospívající generace sociální sítě, a jaký můžeme pozorovat dopad na jedince?

SVO1: Jakým způsobem využívají dospívající sociální sítě?

SVO2: S jakým cílem dospívající používají sociální sítě?

SVO3: Jaký pozorujeme dopad sociálních sítí na dospívající?

SVO1: Jakým způsobem využívají dospívající sociální sítě?

Způsob, jakým dospívající využívají sociální sítě, spočívá zejména ve sledování videí a komunikaci s vrstevníky, ale také bylo uvedeno „scrollování“ jako možnost relaxace. Sociální sítě také využívají nejen pro sledování videí a dalšího obsahu, ale i jeho nahrávání.

SVO2: S jakým cílem dospívající používají sociální sítě?

Cílem respondentů je zábava, kterou sociální sítě nabízí ve velkém množství, a komunikace s ostatními. Sociální sítě jsou pro ně určitým způsobem specifického druhu socializace. Dalšími cíli jsou informovanost o novinkách, možnost zviditelnění nebo inspirace.

SVO3: Jaký pozorujeme dopad sociálních sítí na dospívající?

Dopady sociálních sítí na dospívající jsou výrazně negativní. Příliš vysoký počet hodin trávených denně na sociálních sítích vede v některých případech ke zanedbávání školních povinností, k závislosti, ke snižování sebevědomí i rodinným hádkám. Respondenti pociťují také méně kvalitní spánek a uvědomnění si vystavení online hrozbám.

HVO: Jakým způsobem a s jakým cílem využívá dospívající generace sociální sítě, a jaký můžeme pozorovat dopad na jedince?

Dospívající potvrdili, že sociální sítě využívají zejména na sledování videí a dalšího obsahu, a také na komunikaci. Cílem je zejména zábava, relaxace, komunikace, socializace a budování vztahů s vrstevníky, inspirace a zjišťování informací. Dopad na jedince jsme identifikovali zejména negativní, a to nejen hádky v rodině, ale také zhoršení spánku, neplnění školních povinností, závislost, snižování sebevědomí.

V americké studii se 6500 účastnících bylo zjištěno, že 12 až 15leté děti tráví průměrně 3 hodiny denně na sociálních sítích, což už bylo spojeno s vyšším rizikem týkající se duševního zdraví (Mayo Clinic, 2024). Zhruba o třech hodinách denně můžeme průměrně hovořit i v případě našeho výzkumu.

Ehmke (2023) uvádí, že někteří odborníci se obávají vlivu sociálních sítí na děti a dospívající, a to z důvodu, že sociální komunikace způsobuje více úzkostí a nižší sebevědomí jejich uživatelů. Nižší sebevědomí jako možný dopad pozorují také samotní naši respondenti. Respondenti si sice uvědomují, že svět sociálních sítí je nereálný a že se zde uživatelé snaží ukazovat pouze pozitivní stránky, ale i tak nastolený trend krásy sebevědomí dospívajících snižuje.

Sociální sítě totiž mohou odvádět pozornost dospívajícího od důležitých věcí, od školní přípravy nebo rodinných aktivit, mohou narušovat spánek (Mayo Clinic, 2024). Všechny tyto negativní dopady se potvrdily i v našem výzkumu.

Pokud zjištěné informace porovnáme s naší původní ročníkovou prací, která zjišťovala dopady používání sociálních sítí na děti ve věku 8 – 13 let, je zjištění následující. Děti 8-13 let nejčastěji zmiňovali sledování zábavných videí a sdílení vlastních i cizích videí a fotografií, a také komunikaci s vrstevníky. Starší skupina 13-18 let již nehovořila tolik o sdílení videí a fotografií, ale hlavně o sledování obsahu a komunikaci s vrstevníky. Mladší děti využívali sociální sítě nejčastěji s cílem zábavy a komunikace s přáteli, což byl také cíl starších dětí. U respondentů mladšího věku převažovalo využívání Facebooku, Instagramu, často byl zmiňován také TikTok. Naopak starší respondenti Facebook téměř nevyužívají. Můžeme se domnívat, že tato skutečnost je dána tím, že mladším dětem 8-13 let, které by ještě neměly mít oficiálně založen profil na sociálních sítích, půjčují jejich rodiče mobily s vlastním přihlášením na Facebooku, kde děti videa sledují. Starší skupina tedy již Facebook téměř nevyužívá. Rozdíl také spatřuji v tom, že starší skupina dětí je již více uvědomělá, uvědomuje si některá rizika a online hrozby, jako je vydírání, pedofilie nebo kyberšikana. Využívání sociálních sítí staršími dětmi tedy z tohoto pohledu online hrozeb můžeme charakterizovat jako

zodpovědnější, na druhou stranu zodpovědnost chybí v některých jiných situacích. Například staší respondenti potvrdili zanedbávání školních povinností nebo „rekord“ 15 hodin denně strávených na sociálních sítích.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se věnovala vlivu sociálních sítí na děti ve věku 13-18 let, a navazovala částečně na ročníkovou práci, která zkoumala vliv sociálních sítí na mladší skupinu dětí ve věku 8 - 13 let. V obou pracích byla využita metoda kvalitativních polostrukturovaných rozhovorů. Výsledky obou výzkumů jsme v této práci porovnali.

Teoretická část této bakalářské práce byla uvedením do zkoumané problematiky. Charakterizovali jsme děti staršího školního věku a adolescence, a také jsme stručně představili vybrané sociální sítě. Věnovali jsme se také vlivu sociálních sítí na děti a dospívající, a představili jsme výsledky některých zajímavých studií, které byly realizované na související téma.

Děti staršího školního věku mají ještě nevyhraněnou osobní integritou. U dospívajících se často objevují sklony k pesimismu, podceňování, negativismu. Často se mohou objevovat i různé poruchy, problémy, jako například poruchy příjmu potravy nebo úzkosti. Adolescence pak jako klíčovou součást identity zahrnuje tělesný vzhled. V současné společnosti je vzhled důležitý, kult těla se projevuje i prostřednictvím sociálních sítí. Vlastní tělo posuzuje adolescent ve vztahu k aktuálním trendům a standardům atraktivity. Na základě charakteristiky dětí daného věku v teoretické části práce bylo možné předpokládat některé výrazně negativní vlivy sociálních sítí na jejich psychiku a vývoj. Pro období dospívání je totiž navíc typická emoční labilita, problémy se sebepojetím a sebedůvěrou, objevují se pocity méněcennosti, nejistota, úzkosti, impulzivita. Děti mohou být v tomto věku velmi kritické, jak k sobě, tak k okolí.

Praktická část práce tedy zahrnovala kvalitativní metodu výzkumu, a to konkrétně realizace polostrukturovaných rozhovorů s osmi respondenty v dané věkové kategorii 13-18 let.

Rozhovory, které jsme kódovali, a posléze kódy spojovali do jednotlivých kategorií, přinesly zajímavé výsledky.

Zjistili jsme, že dospívající využívají sociální sítě jak pro sledování videí a scrollování, které chápou jako relaxaci, tak pro posílání zpráv a komentování. Každý z respondentů využívá více sociálních sítí a nejčastěji respondenti využívají Instagram a YouTube. Cílem respondentů při využívání sociálních sítí je zejména zábava a možnost komunikace s ostatními. Sociální sítě jsou pro ně také způsobem specifického druhu socializace a jedním z cílů může být také zviditelnění nebo inspirace či informovanost. Co se týká dopadů sociálních sítí na dospívající, zjistili jsme, že příliš vysoký počet hodin trávených denně na sociálních sítích vede v některých případech ke zanedbávání školních povinností, vede k závislosti, ale také ke snižování sebevědomí a přijímání kritiky. Mezi dopady patří také rodinné konflikty a hádky a dospívající tak mají méně času na jiné aktivity, jako je více času tráveného s rodinou nebo pohybová aktivita. Byl také potvrzen nekvalitnější spánek, narušená pozornost a soustředění, a respondenti také potvrzovali vystavení online hrozbám, z nichž některé si uvědomují.

V porovnání s výsledky výzkumu ročníkové práce jsme dospěli k závěru, že starší skupina 13-18 let již tak výrazně nezmiňovala sdílení videí a fotografií, ale hlavně sledování obsahu a komunikaci s vrstevníky. U respondentů mladšího věku převažovalo využívání Facebooku, Instagramu, naopak starší respondenti Facebook téměř nevyužívají. Můžeme se domnívat, že tato skutečnost je dána tím, že mladším dětem 8-13 let, které by ještě neměly mít oficiálně založen profil na sociálních sítích, půjčují jejich rodiče mobily s vlastním přihlášením na Facebooku, kde děti videa sledují. Rozdíl také spatřuji v tom, že starší skupina dětí je již více uvědomělá, uvědomuje si některá rizika a online hrozby, jako je vydírání, pedofilie nebo kyberšikana. Zodpovědnost ale chybí v některých jiných situacích. Například staší respondenti potvrdili zanedbávání školních povinností nebo „rekord“ 15 hodin denně strávených na sociálních sítích.

Hlavním cílem práce bylo zjistit, jakým způsobem a s jakým cílem využívá dospívající generace sociální sítě a jaký lze pozorovat dopad na jedince. Cíl byl splněn. Přestože je způsob využívání sociálních sítí určitým způsobem socializace a budování vztahu s vrstevníky, z našeho výzkumu vyplynulo, že negativní vlivy užívání sociálních sítí převažují.

Na základě výsledků výzkumu můžeme doporučit rodičům dětí, aby se o čas trávený dětmi na sociálních sítích zajímali, například si mohou po dohodě s dětmi určit denní časový limit, který lze pomocí nastavení v mobilu sledovat. Mohou se také více zajímat o to, co děti na sociálních sítích sledují. Za velmi vhodné považujeme také přednášky či ideálně workshopy ve školách, které děti informují a poučí o rizicích nejen online hrozeb, ale také rizicích vysokého počtu hodin denně strávených na sociálních sítích, a možnostech negativního dopadu na duševní zdraví.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ANDERSON, Jennifer Joline. *Should Kids Use Social Media?* Chicago: Norwood House Press, 2019. ISBN 978-1-59953-930-0.

BAŠTECKÁ, Bohumila. Psychosociální krizová spolupráce. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4195-6.

BUREŠOVÁ, Jitka. Online marketing: od webových stránek k sociálním sítím. Praha: Grada Publishing, 2022. Expert (Grada). ISBN 978-80-271-1680-5.

BURIAN, Pavel. *Internet inteligentních aktivit*. Průvodce (Grada). Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5137-5.

ČAPEK, Robert. *Třídní klima a školní klima*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2742-4.

DERŇÁROVÁ, Ľubica. *Potřeby dítěte s diabetes mellitus*. Sestra (Grada). Praha: Grada Publishing, 2021. ISBN 978-80-271-2076-5.

DOČEKAL, Daniel, MÜLLER, Jan, HARRIS, Anastázie a Lubomír, HEGER. *Dítě v síti*. Praha: Albatros Media Mladá Fronta, 2019. ISBN 9788020453778.

HÁJKOVÁ, Jana. *Motoricko-funkční příprava v tělesné výchově*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2020. ISBN 978-80-7603-188-3.

HOLÁ, Lenka. *Mediace a možnosti využití v praxi*. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4109-3.

CHRASTINA, Jan. Případová studie - metoda kvalitativní výzkumné strategie a designování výzkumu: Case study - a method of qualitative research strategy and research design. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2019. ISBN 978-80-244-5373-6.

KAPLAN, Aleš. *Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4562-9.

KELNAROVÁ, Jarmila a MATĚJKOVÁ, Eva. *Psychologie: pro studenty zdravotnických oborů*. Sestra (Grada). Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-3270-1.

KOPECKÝ, Kamil a KREJČÍ, Veronika. *Sociální sítě: úvod do problematiky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2023. ISBN 978-80-244-6369-8.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 9788024712840.

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.

MAREŠ, Petr. *Kyberkultura, hackeři a digitální revoluce: informace chce být svobodná*. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-3358-1.

MATOUŠKOVÁ, Ingrid. Aplikovaná forenzní psychologie. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4580-0.

NEULS, Filip a FRÖMEL, Karel. *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-5090-2.

PECHÁČKOVÁ, Marika. Kdo chytá v síti. Brno: BizBooks, 2020. ISBN 978-80-265-0919-6.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Děti a sport. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2.

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

PRŮCHA, Jan. *Andragogický výzkum*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5232-7.

PTÁČEK, Radek a Hana, KUŽELOVÁ. *Vývojová psychologie pro sociální práci*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2013. ISBN 978-80-7421-060-0.

SEDLÁČKOVÁ, Daniela. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2685-4.

SLUSSAREFF, Michaela. *Hry, sítě, porno*. Praha: Jan Melvil Publishing, 2022. ISBN 978-80-7555-157-3.

ŠEBKOVÁ, Alena a ZÍMA, Zdeněk. *Praktické dětské lékařství*. Druhé, přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2023. ISBN 978-80-271-3741-1.

ŠEVČÍKOVÁ, Anna. Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-7527-6.

ŠVAŘÍČEK, Roman a ŠEĐOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0644-6.

WAHYUNI, Ni'mah; PUTRI, Ditta Kristina; WIDIYASTUTI, Sri; SIBURIAN, Henry Kristian a SAPUTRA, Dedi Gunawan. The Impact of Social Media on the

Learning Process of Children Aged 6-12 Years Old. Online. *Journal International of Lingua and Technology*. 2023, roč. 3, č. 1, s. 29-42. ISSN 2830-456X. Dostupné z: <https://doi.org/10.55849/jiltech.v3i1.507>. [cit. 2024-01-30].

ZÁVĚRKOVÁ, Markéta; BUDÍKOVÁ, Jaroslava; DOBIÁŠOVÁ, Markéta; KENDÍKOVÁ, Jitka a BLAHO VITOŠKOVÁ, Veronika. *Cesta životem s ADHD: jak se vyrovnat s diagnózou v jednotlivých etapách života*. V Praze: Pasparta, 2023. ISBN 978-80-88429-83-8.

ŽÁČKOVÁ, Hana a JUCOVIČOVÁ, Drahomíra. *Nepozornost, hyperaktivita a impulzivita: záporné i klady ADHD v dospělosti*. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-271-0204-4.

Internetové zdroje a odborné články

ANDERSON, Monica, VOGELS, Emily A., PERRIN, Andrew, RAINE, Lee. *Connection, Creativity and Drama. Teen Life on Social Media in 2022* [online]. 2022 [cit. 16.2.2024]. Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/internet/2022/11/16/connection-creativity-and-drama-teen-life-on-social-media-in-2022/>

BOTOU, Anastasia a MARSELLOS, Petros-Stylianios. Teens' Perception about Social Networking Sites: Does Facebook Influence Teens' Self-Esteem? Online. *Psychology*. 2018, roč. 09, č. 06, s. 1453-1474. ISSN 2152-7180. Dostupné z: <https://doi.org/10.4236/psych.2018.96089>. [cit. 2024-03-10].

EHMKE, Rachel. *How Using Social Media Affects Teenagers* [online]. 2023 [cit. 25.1.2024]. Dostupné z: <https://childmind.org/article/how-using-social-media-affects-teenagers/>

GARCÍA-JIMÉNEZ, Antonio; LÓPEZ-DE-AYALA-LÓPEZ, María-Cruz a CATALINA-GARCÍA, Beatriz. The influence of social networks on the adolescents' online practices. Online. *Comunicar*. 2013, roč. 21, č. 41, s. 195-204. ISSN 1134-3478. Dostupné z: <https://doi.org/10.3916/C41-2013-19>. [cit. 2024-03-09].

Mayo Clinic. *Teens and social media use: What's the impact?* [online]. 2024 [cit. 2.2.2024]. Dostupné z: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teens-and-social-media-use/art-20474437>

Policie České republiky. *Děti a Facebook* [online]. 2024 [cit. 25.1.2024]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/soubor/09-deti-a-facebook-pdf.aspx>

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 – Nejpopulárnější sociální síť světa.....	7
Tabulka 2 – Charakteristika respondentů.....	17
Tabulka 3 – Kódy a související kategorie.....	22