

Dopady sociálních sítí na duševní zdraví studentů středních škol

Adam Drápal

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: Adam Drápal
Osobní číslo: H21469
Studijní program: B0111A190011 Sociální pedagogika
Forma studia: Prezenční
Téma práce: Dopady sociálních sítí na duševní zdraví studentů středních škol

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti sociálních sítí, on-line závislosti a duševního zdraví studentů.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

Seznam doporučené literatury:

- BLINKA, Lukáš a kol., 2015. Online závislosti. Praha: Grada. ISBN 978-80-210-7975-5.
CHRÁSKA, Miroslav, 2016. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.
KOŽÍŠEK, Martin a Václav PÍSECKÝ, 2016. Bezpečně na internetu: průvodce chováním ve světě online. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5595-3.
ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol., 2014. Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu. Praha: Grada. ISBN 978-80-210-7527-6.
VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.

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

Datum zadání bakalářské práce: **15. 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 15. 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 ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 24. 4. 2024

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

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

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k 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 požítovat 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 užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku 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 okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zabývá zkoumáním vlivu sociálních sítí na duševní zdraví studentů středních škol. S ohledem na narůstající roli sociálních sítí v každodenním životě mladých lidí je důležité rozumět jejich dopadu na duševní zdraví adolescentů. V teoretické části práci se věnujeme sociálním sítím, jejím druhům, výhodám či nevýhodám a rizikům. Dále jsou obsaženy teoretické poznatky týkající se duševního zdraví a jeho vztahu k sociálním sítím a adolescentům. Praktická část se soustředí na kvantitativní analýzu dat získaných z dotazníkového šetření mezi studenty. Výzkum se zaměřuje na identifikaci klíčových faktorů, které mohou vést k negativním dopadům sociálních sítí, jako jsou stres, deprese a emocionální stav.

Klíčová slova: sociální sítě, duševní zdraví, adolescent

ABSTRACT

This bachelor's thesis examines the impact of social networks on the mental health of high school students. Considering the increasing role of social media in the daily lives of young people, it is important to understand their impact on the mental health of adolescents. The theoretical part of the work addresses social networks, their types, advantages, disadvantages, and risks. It also includes theoretical knowledge concerning mental health and its relation to social networks and adolescents. The practical part focuses on the quantitative analysis of data obtained from a survey among students. The research aims to identify key factors that may lead to negative impacts of social media, such as stress, depression, and emotional state.

Keywords: social networks, mental health, adolescent

Tímto bych chtěl upřímně poděkovat Mgr. Lucii Cejpek Blašíkové, Ph.D., za její ochotu, odborné vedení a cenné rady při zpracování mé bakalářské práce. Poděkování patří také mé rodině, u které jsem v průběhu celého studia vždy nacházel podporu.

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

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 SOCIÁLNÍ SÍŤE	12
1.1 NEJČASTĚJI UŽÍVANÉ SOCIÁLNÍ SÍŤE.....	12
1.2 VÝHODY SOCIÁLNÍCH SÍŤÍ	14
1.3 NEVÝHODY SOCIÁLNÍCH SÍŤÍ.....	15
1.3.1 Závislost	16
1.4 TYPOLOGIE UŽIVATELŮ SOCIÁLNÍCH SÍŤÍ	17
1.5 VYBRANÁ RIZIKA UŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍŤÍ.....	18
1.6 SOCIÁLNÍ SÍŤE A ADOLESCENTI	20
1.6.1 Vymezení pojmu adolescence	20
1.7 VLIV SOCIÁLNÍCH SÍŤÍ NA ADOLESCENTY	20
1.8 BEZPEČNOST NA INTERNETU	23
2 DUŠEVNÍ ZDRAVÍ	24
2.1 RESILIENCE	25
2.2 DUŠEVNÍ ZDRAVÍ ADOLESCENTŮ	26
2.3 ČASTÉ PORUCHY DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ	26
2.4 VAROVNÉ PŘÍZNAKY	27
2.5 DUŠEVNÍ ZDRAVÍ ADOLESCENTŮ PŘI UŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍŤÍ.....	28
2.6 METODY A TECHNIKY PODPORUJÍCÍ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ	29
II PRAKTICKÁ ČÁST	33
3 DESIGN VÝZKUMU	34
3.1 VÝZKUMNÉ CÍLE	34
3.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	35
3.3 POJETÍ VÝZKUMU	35
3.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR	35
3.5 VÝZKUMNÝ NÁSTROJ	36
3.6 METODY ANALÝZY DAT	39
3.7 VÝSLEDKY VÝZKUMU	39
4 INTERPRETACE DAT	49
5 LIMITY VÝZKUMU	53
6 ZÁVĚR	54
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	55

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	62
SEZNAM TABULEK.....	63
SEZNAM GRAFŮ	64
SEZNAM PŘÍLOH.....	65

ÚVOD

V současné době je fenomén sociálních sítí neodmyslitelnou součástí každodenního života většiny lidí po celém světě. Způsob, jakým komunikujeme, sdílíme zážitky a informace či se vzděláváme, se v posledních desetiletích významně proměnil. Sociální sítě nám nabízejí nepředstavitelné možnosti propojení a interakce. Naše práce se zabývá vlivem sociálních sítí na duševní zdraví studentů středních škol, což je téma stále aktuálnější a žádající si hlubší pochopení.

Sociální sítě mají určitě mnoho pozitivních aspektů, jako je schopnost udržovat kontakty s přáteli a rodinou, sdílet důležité životní okamžiky, nebo přístup k zajímavému obsahu a informacím. Na druhé straně však stále častěji narůstá počet vědeckých výzkumů, které poukazují na možná rizika spojená s jejich používáním, zejména mezi mladými lidmi. Tyto rizikové faktory tak mnohdy zahrnují závislost na sociálních sítích, snížené sebevědomí v důsledku srovnávání se s jinými, nebo dokonce různé úrovně úzkosti a deprese.

Zvláštní pozornost je třeba věnovat věkové skupině studentů středních škol, kteří jsou v období dospívání zvláště zranitelní. Toto období je charakteristické hledáním vlastní identity, formováním sociálních vazeb a rozvojem emocionální stability. Jakýkoli negativní vliv v této době může mít dlouhodobé následky na duševní zdraví jedince.

Cílem této bakalářské práce je podrobně zkoumat vliv sociálních sítí na duševní zdraví studentů středních škol a identifikovat klíčové faktory, které mohou přispívat k jejich negativním dopadům. Teoretická část definuje základní pojmy jako "sociální sítě", "duševní zdraví" a "adolescence". Praktická část se zaměřuje na analýzu dat z dotazníkového šetření provedeného mezi studenty. Tato analýza zkoumá, jak četné a intenzivní užívání sociálních sítí ovlivňuje duševní zdraví mladých lidí a nabízí odbornou interpretaci získaných dat, která je opřena o existující studie zabývající se touto problematikou, aby se čtenáři mohli lépe orientovat v dosavadních poznatcích v tomto oboru.

V této práci usilujeme o komplexní pohled na problematiku, přičemž klíčovým cílem je přispět k lepšímu porozumění vlivu sociálních sítí na duševní zdraví adolescentů a podnítit další diskusi a výzkum v této oblasti.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SOCIÁLNÍ SÍŤ

Sociální síť můžeme v dnešní době považovat za on-line platformy či služby, které umožňují svým členům vytvářet veřejné nebo uzavřené profily, navazovat kontakty mezi uživateli a zároveň nabízet prostor pro sdílení fotografií, videí, obsahu a dalších aktivit. Uživatelé tvoří většinu obsahu na sociálních sítích formou přispíváním příspěvků, sdílením zážitků a zapojováním se do různých forem interakce. Skrze své příspěvky a veřejnou komunikaci prostřednictvím chatů a dalších kanálů aktivně vytvářejí obsah. (Kožišek, Písecký, 2016).

Definice od Buriana (2013, s. 85) říká, že sociální síť je *služba na internetu, která registrovaným členům umožňuje si vytvářet osobní (či firemní) veřejný či částečně veřejný profil, komunikovat spolu, sdílet informace, fotografie, provozovat „chat“ a další aktivity. Někdy se za sociální síť považují i internetová diskuzní fóra, kde si uživatelé vyměňují názory a poznatky na vybraná témata. Komunikace mezi uživateli sociálních sítí může probíhat buď soukromě mezi dvěma uživateli, nebo (nejčastěji) hromadně mezi uživatelem a skupinou s ním propojených dalších uživatelů.*

Můžeme tedy říci, že sociální síť představují bohaté pole možností pro uživatelskou interakci, jako například komentování, „lajkování“ nebo sdílení obsahu. Publikováním příspěvků všeho druhu uživatelé prezentují svůj život, zájmy či profesní činnosti. Tímto způsobem sociální síť fungují jako místo pro vyjádření identity, podněcování diskuzí a vytváření spojení mezi jednotlivci (Losekoot, Vyhnánková, 2019).

Obecně jsou sociální síť velice diskutovaným tématem a můžeme je označit za celosvětový fenomén (Internetem bezpečně, 2018). K dnešnímu dni je na sociálních sítích až 45% světové populace, to jsou skoro 3,5 miliardy uživatelů. Za tak krátkou dobou jejich existence můžeme hovořit o obrovském posunu v dějinách mezilidské komunikace. (Losekoot, Vyhnánková, 2019).

1.1 Nejčastěji užívané sociální síť

Dnešní internet nabízí širokou paletu sociálních sítí, které se liší svým zaměřením, funkcemi a typem obsahu. V této kapitole se zaměříme na představení těch sociálních sítí, které v současnosti dominují digitálnímu prostředí.

Facebook je největší sociální síť na světě, kterou aktivně měsíčně využívá 2,91 miliardy uživatelů (Lorenzová, 2022). Umožňuje sdílení obsahu, komunikaci a budování vztahů (Kožíšek, Písecký, 2016). Uživatelé si zde mohou vytvářet osobní profily obsahující informace jako jméno, věk, zájmy a fotografie, a mohou sdílet různorodý obsah, včetně videí, textů a odkazů. Lidé zde mohou komunikovat formou zpráv pomocí chatové aplikace Messenger, komentářů a příspěvků na zdi. Facebook také umožňuje uživatelům spojit se s ostatními prostřednictvím skupin a událostí, které sdílejí stejné zájmy (Lorenzová, 2022). Každý uživatel má individuálně utvářený obsah, který je prezentován v jeho zpravodajském kanálu (Losekoot, Vyhnánková, 2019). Ve srovnání s ostatními sociálními sítěmi, jako jsou Instagram, TikTok a YouTube, je Facebook považován za platformu s rozmanitým obsahem a širokým spektrem možností interakce. V dnešní době je Facebook nejvíce využíván převážně lidmi ve věkové skupině 25 – 40 let, kteří ho používají k udržování kontaktu s rodinou a přáteli, sdílení životních událostí a získávání informací o světě kolem sebe. Mladší generace, jako jsou adolescenti, se stále více obrací k jiným platformám, jako je Instagram nebo TikTok, kde nacházejí nové trendy a zábavu (Lorenzová, 2022).

Instagram je mobilní aplikace sociální sítě, která umožňuje uživatelům sdílet fotografie a videa prostřednictvím chytrého telefonu. Momentálně má okolo 2,4 miliardy uživatelů a koncem roku 2024 se předpokládá nárůst o dalších 100 milionů uživatelů (Shewale, 2024). Lidé zde sdílejí širokou škálu obsahu, od důležitých životních událostí po každodenní zážitky. Interakce, které jsou součástí uživatelského prostředí, zahrnují sledování, komentování, lajkování, označování a posílání soukromých zpráv (Moreau, 2018). Mezi oblíbené funkce platformy patří Instagram Stories, krátká videa nebo fotografie veřejné po 24 hodin. Dále Instagram Reels, což jsou krátké videosekvence s hudbou a efekty (Černovský, 2021). Instagram sleduje zájmy uživatelů a zobrazuje jim obsah odpovídající jejich preferencím a aktivitě (Losekoot, Vyhnánková, 2019). V České republice využívá Instagram přes 3 miliony lidí a nejpočetnější věkovou skupinou jsou uživatelé od 18 do 35 let (Černovský, 2021).

YouTube představuje největší videoslužbu na světě, která nabízí možnost nahrávání, přehrávání videí, komentování nebo vytváření vlastních playlistů (Kožíšek, Písecký, 2016). Denně je na síti zaznamenáno tři miliardy zhlédnutí a tím pádem můžeme hovořit o největším poskytovateli uživatelsky orientovaných videí na světě (M. Wattenhofer, R. Wattenhofer, Zhu, 2021). Měsíčně se na YouTube pohybuje více než 2 miliardy uživatelů a je na něm každou minutu nahráno přes 500 hodin nových videí, které zahrnují různé žánry

jako videoklipy, hudební klipy, vlogy a vzdělávací tutoriály (Sítě v hrsti, 2024). Platforma je oblíbená zejména mezi mladými lidmi, kteří zde hledají různé druhy obsahu. Při určování obsahu, který se zobrazuje ve vyhledávání a doporučeních, YouTube zohledňuje faktory jako relevance a oblíbenost (Youtube.com, 2023).

TikTok, od svého vzniku v roce 2016, rychle získal oblibu a stal se jednou z nejrychleji rostoucích sociálních sítí na světě (Internetem bezpečně, 2019). Jeho popularita, zejména mezi mladými uživateli, je důsledkem zaměření na tvorbu, prohlížení a sdílení krátkých videí plných kreativity a zábavy. Platforma umožňuje uživatelům vytvářet videa o délce od 3 do 10 minut, často kombinující hudbu, taneční choreografie, komedii a vizuální efekty (Černovský, 2021). S rozsáhlou uživatelskou základnou přesahující 1,7 miliardy aktivních uživatelů po celém světě, z nichž v České republice TikTok využívá až 1,1 milionu lidí, převládají zejména mladí ve věkovém rozmezí 13 až 24 let (Sítě v hrsti, 2024).

1.2 Výhody sociálních sítí

I když jsou sociální sítě často diskutovány převážně z negativní perspektivy, je dobré si říci, že mají také spoustu pozitivních stránek a často nám nabízejí přínosy, které nelze opomenout. Kopecký (2015) uvádí jako pozitivní aspekty sociálních sítí možnost navázání mezilidských vztahů, překonání sociální izolace a poskytování zábavy.

Velkou výhodou sociálních sítí je **propojenost**. Umožňují uživatelům komunikovat a sdílet informace s lidmi po celém světě, bez ohledu na geografické omezení. Můžeme se spojit s kýmkoliv a téměř odkudkoliv, sdílet myšlenky, inspirovat se, nechat si poradit našimi přáteli a učit se od nich. Velmi dobře se zde také tvoří nejrůznější komunity, které sdružují lidi s podobnými zájmy, cíli nebo potřebami. Například skupiny na Facebooku nabízejí prostor pro výměnu názorů, inspiraci nebo diskuzi o tématech, které nás zajímají (Witek, 2018).

Lidé a zejména studenti mohou využívat sociální sítě ve **vzdělávání** pro rozšíření svých znalostí, dovedností a kreativity při studiu, což může vést ke zvýšení motivace a zájmu o učení a zlepšení přístupu k informacím a materiálům (Simplilearn, 2024). Sociální sítě přinesly do vzdělávání nové vzdělávací formáty, jako jsou různé typy interaktivních materiálů, jako například Kahoot (Kopecký, Krejčí, 2023). Kromě toho mohou sloužit jako prostředek pro podporu učení mimo školní prostředí, a to třeba prostřednictvím různých online diskuzních fór či organizování skupinových studijních setkání (Simplilearn, 2024).

Na sociálních sítích se často objevují **nejnovější události** z celého světa. Bezpečnostní složky často vydávají informace během různých přírodních katastrof nebo teroristických útoků, což umožňuje široké veřejnosti získat detailní informace o událostech a postupech. Během různých přírodních katastrof nebo útoků Facebook umožňuje uživatelům jednoduše a rychle informovat své přátele o svém bezpečí, a to pomocí pár kliků (Witek, 2018).

O sociálních sítích můžeme současně uvažovat jako o **nediskriminujícím prostoru**, kde se každý cítí rovnocenně a respektovaně. Bez ohledu na rasu, barvu pleti, zdravotní postižení, fyzický vzhled, socioekonomický status, sexuální orientaci, gender nebo náboženství by se online prostředí mělo chovat k uživatelům inkluzivně a spolupracovat na tom, aby se internet stal prostředím, kde se každý cítí vítaný a oceňovaný (Šmahel, 2003).

1.3 Nevýhody sociálních sítí

Jako znatelnou nevýhodu sociálních sítí můžeme považovat to, že jsou velmi náročné na čas. Lidé tráví každý den hodiny procházením obsahu, komunikací s ostatními a aktualizací svých profilů, což může narušit jejich produktivitu v jiných oblastech života, jako je práce, studium, rodina, přátelé a osobní rozvoj. Autorka Greenfield (2015) tvrdí, že pokud je jedinec čím dál pevněji ukotven v přítomnosti a následkem toho zasvětil veškerý svůj čas požadavkům okolního světa, mohlo by pro něj být těžší udržet si zdravý pocit vnitřní identity.

Je možné, že neustálé navštěvování sociálních sítí přinese život, kde pouhé vzrušení z předávání a přijímání informací zcela přebije onen popisovaný zážitek samotný – život, kde přihlásit se na síť v restauraci, poslat fotky jídla a toužebně očekávat „lajky“ a „komentáře“ přinese více vzrušení než jídlo samotné (Greenfield, 2015, s. 55).

Velkou nevýhodu představuje **nežádoucí obsah**. Ten může mít na sociálních sítích mnoho podob. Ve většině případů sem řadíme násilný obsah týkající se vražd, sebevražd, týrání či sebepoškozování, ale také třeba rasistický obsah. Je třeba rozlišovat mezi hrubým násilím a scénami, kde je zlo spravedlivě potrestáno. Klíčové je, zda divák náhodně narazil na násilnou scénu, nebo zda ji aktivně vyhledává a projevuje o ni zvýšený zájem (Eckertová, Doležal, 2013).

Tyto záznamy jsou bohužel na internetu snadno dostupné a dlouhodobé sledování tohoto obsahu může vést k normalizaci násilného chování či snížení citlivosti k násilí (Eckertová, Doležal, 2013).

Svět internetu je dnes také místem s velkým nárůstem kybernetické kriminality. Jedním z nejčastějších druhů jsou různé formy **online podvodů**. Jejich cílem je většinou od uživatelů vylákat různými cestami citlivé osobní údaje, které vedou ke ztrátě finančních prostředků. Konkrétním typem internetového podvodu je například online seznamování či vydírání prostřednictvím intimních materiálů. Neznámi agresoři svým obětem vyhrožují zveřejněním jejich citlivých fotografií a videí, pokud nebudou souhlasit s jejich požadavky. Dalším nebezpečným druhem mohou být podvody spojené s nakupováním s cílem od zákazníků získat detailní údaje o platební kartě či o internetovém bankovníctví. Jako problémové se mohou jevit také různé podvodné inzerce, reklamy nebo podvodné výhry. S tímto vším se běžně setkáváme v prostředí sociálních sítí, webových stránek, e-mailů nebo pomocí SMS v našem mobilním telefonu (Kopecký, Krejčí, 2023).

Poměrně aktuálním tématem v souvislosti se sociálními sítěmi jsou **dezinformace a fake news**. Mluvíme o nepravdivých informacích, které jsou záměrně šířeny s cílem manipulovat s veřejným míněním, šířit propagandu nebo zpochybnit důvěryhodnost konkrétních osob nebo institucí. Mohou být prezentovány ve formě zfalšovaných článků, manipulativních obrázků nebo videí, které jsou často sdíleny prostřednictvím sociálních médií. Díky právě sociálním sítím se tyto falešné zprávy šíří rychle a široce, což umožňuje jejich masivní dosah. Sociální sítě se snaží eliminovat dezinformace různými způsoby, např. aktivním označováním nebo přímo odstraňováním nepravdivého obsahu (Kopecký, Krejčí, 2023).

1.3.1 Závislost

O závislosti hovoříme obvykle v situacích, kdy jedinec není opakovaně schopen kontrolovat určitý typ jednání, jenž se vyznačuje značnou mírou kompulzivity, a pokračuje v něm i přesto, že si tím prokazatelně škodí (Blinka, 2015, podle Nestler, 2005, s. 46). Pro spoustu lidí má vytváření vztahů a komunikace na sociálních sítích větší váhu než osobní interakce a vztahy v reálném světě (Eckertová, Doležal, 2013). Jedinec často zažívá silnou potřebu neustále monitorovat, co píše jeho přátelé, kde jsou, co dělají, co vyfotografovali, co si přečetli nebo kolik získali reakcí na své příspěvky pomocí tlačítka „to se mi líbí“. Obvykle je obtížné rozpoznat ten okamžik, kdy se zábava nebo užitečná činnost stává závislostí a často to osoba „závislá“ nedokáže rozpoznat. Pro jedince postiženého závislostí se vše jeví jako v pořádku.

Může tvrdit, že není závislý a považovat své chování za běžné. V důsledku toho je snadné skrývat rostoucí potřebu trávit čas online. Navíc internetová závislost nic nestojí. Není potřeba kupovat alkohol cigarety, či shánět peníze na drogy (Eckertová, Doležal, 2013).

1.4 Typologie uživatelů sociálních sítí

Existuje několik typů uživatelů sociálních sítí, přičemž každý má své specifické vlastnosti a každý je zajímavý z jiných důvodů. Znalost uživatelského obsahu je klíčová pro úspěšnou propagaci na sociálních sítích. Sociální sítě jsou tedy utvářeny jejich uživateli, nikoli autoritami, které by „shora“ sesílaly obsah (Bednář, 2011). Existuje celá řada různých profilů uživatelského chování, na které se zaměříme, včetně těchto:

Aktivní uživatel – tvůrce a poskytovatel obsahu

Odhaduje se, že pouze asi 10 % z celkové populace pravidelně se připojujících jedinců jsou skutečnými tvůrci obsahu. Poskytovatelé přispívají do systému obsahem, který je užitečný a zajímavý pro ostatní. Tento obsah se dále šíří a umožňuje tak růst a prosperitu celého systému. Tito uživatelé představují roli určitých neoficiálních autorit. I když jich není mnoho, jejich význam pro fungování sociálních sítí je důležitý (Bednář, 2011).

Aktivní uživatel – hodnotič a distributor

Jejich hlavní úkol spočívá v hodnocení, diskutování a ve sdílení cizích příspěvků. Charakteristické pro ně je, že jsou ochotni diskutovat a sdílet obsahy poskytnuté jinými lidmi. Spousta z nich nalézá uspokojení ve sdílení obsahu, považují to za přínos pro ostatní. Je proto nezbytné zajistit, aby tyto jednotlivci byli zaujati, neboť díky nim zde dochází k šíření obsahu (Bednář, 2011).

Pasivní uživatel – hodnotič obsahu

Je velmi náročné tyto uživatele na sociálních sítích poznat. Je jich poměrně hodně, a to jim dává značnou moc. Za normálních okolností netvoří obsah a nediskutují, což jim pomáhá se skrývat. Bývají často pasivní a vůči většině funkcí odolní. Nicméně díky tlačítku „Like“ mohou ve velké míře přispívat k šíření informací. (Bednář, 2011).

Pasivní uživatel – pozorující autorita

Tento uživatel je jakýsi sběratel virtuálních kontaktů, který je ale sám docela pasivní. I přestože má mnoho přátel, tak málo komunikuje, málo diskutuje a má minimální interakci. Když se přece jen zapojí do hodnocení nebo sdílení obsahu, jeho pasivita může mít významný dopad na ostatní uživatele. I napříč tomu, že uživatelů tohoto typu je málo, jejich hlas je vlivný. Pokud tyto uživatele zaujmeme, mohou nám být užiteční jako zdroj informací a pomohou nám i tyto informace šířit (Bednář, 2011).

Pasivní uživatel – pozorovatel

Tato skupina uživatelů se do komunikace zapojuje jen zřídka. Nemají žádný zájem o komunikaci, o sdílení ani komentování. Pokud už komentují, tak kriticky. Sociální sítě pro ně nepředstavují zábavu, ale nutnost. Jsou téměř nepostřehnutelní, nicméně jsou příjemci naší komunikace. Ignorují výzvy k aktivitě a odmítají se účastnit např. soutěží. Pohybují se na okraji komunity uživatelů sociálních sítí a jejich počet se nedá odhadnout (Bednář, 2011).

1.5 Vybraná rizika užívání sociálních sítí

V užívání sociálních sítí lze identifikovat několik rizik, které by měli uživatelé mít na paměti. Proto je důležité si uvědomovat tato rizika a aktivně pracovat na jejich minimalizaci prostřednictvím zodpovědného a uvážlivého užívání sociálních médií. Zde si některá tato rizika zmíníme:

Jako první uvádíme **kyberšikanu**. Jedná se o takové chování, které má za cíl ublížit, zastrašit nebo jinak ohrozit oběť za pomoci moderních informačních technologií. Abychom se mohli bavit o kyberšikaně, je důležité, aby oběť byla cíleně a opakovaně napadána jednotlivcem nebo skupinou. Je zde několik forem útoku, jako například verbální útoky, zastrašování, vyhrožování, ztrapňování šířením fotografie, videa nebo zvukové nahrávky, krádež identity či průnik na účet s cílem ponižovat oběť (Kožíšek, Písecký, 2016). Kyberšikana občas začíná jako tradiční šikana, někdy se projevy prolínají, a to třeba nahráváním fyzického týrání spolužáka na telefon. Problémem je, že mladiství nemusí vůbec chápat tyto projevy jako kyberšikanu. Považují to za zábavu, za něco normálního a mají představu, že nikomu neublíží. Jejich oběti se cítí být osamělí, mají pocit, že jim nikdo nerozumí a že je nikdo nechápe. Pro představu přibližně 22% mladistvých se již stalo oběťmi některé z forem kyberšikany (Martínek, 2009).

Dalším rizikem na sociálních sítích je **kybergrooming**. Ten popisujeme jako nebezpečné online chování, kdy uživatelé internetu, často označovaní jako predátoři, používají manipulativní techniky k navazování „přátelství“ v internetovém prostoru s oběťmi za účelem vyvolání falešné důvěry a donucení k osobnímu setkání. Následkem těchto setkání mohou být oběti sexuálně zneužity, natáčeny a foceny nebo nuceny k prostituci (Kraus, Bělík, Hoferková, 2017). Je to tedy forma psychické manipulace, která se odehrává na internetových sociálních sítích. Internetoví predátoři mohou mladým lidem nabízet i různé možnosti výdělků či kariéry, například u dívek v oblasti modelingu. Často se také pohybují na webových stránkách určených pro mladistvé, jako jsou dětské portály, portály zaměřené na volnočasové aktivity nebo herní portály. Nejčastějšími oběťmi kybergroomingu jsou děti a mládež ve věku 11 – 17 let a častěji se jedná o dívky. Pravděpodobně mezi oběťmi převažují ti, kteří tráví velké množství času na sociálních sítích, kde navazují virtuální kontakty s ostatními (Kopecký, 2010).

Mimo jiné je velmi nebezpečný také **kyberstalking**. Označuje se jako typ obtěžování, který je charakterizován opakovaným a systematickým sledováním oběti s postupně se zvyšující intenzitou. Útočník své oběti obtěžuje mnoha způsoby, například dlouhodobými pokusy kontaktovat oběť nechtěnými zprávami na sociálních sítích pomocí instant messengerů nebo chatů, dále e-maily, telefonáty nebo dárky. Obsah těchto zpráv bývá zpočátku příjemný a veselý, ale s postupem času se stává urážejícím a zstrašujícím, přičemž stalker ve svých projevech klade důraz na přímé či nepřímé výhrůžky, které vyvolávají strach a obavy u obětí (Kopecký, 2010).

V neposlední řadě popíšeme pojem **sexting**. Sexting definujeme jako distribuci fotografií a videomateriálu intimního charakteru bez souhlasu zobrazené osoby (Kraus, Bělík, Hoferková, 2017). Existují dvě úrovně provozování této činnosti. Sdílení těchto zpráv s vlastním partnerem nebo s neznámými lidmi. Obojí může být rizikové, obzvláště v druhém případě. Vyskytují se ale i situace, kdy jsou tyto materiály zveřejněny partnerem po ukončení vztahu. Sexting s dospívajícími je považován za závažný problém a mnohdy se bere jako šíření dětské pornografie. Přesto je tento typ obsahu vysoce žádaný a často vyhledávaný. Jedná se tedy o jedno z nejrizikovějších chování na internetu, jehož důsledky pro mladistvé mohou být velmi vážné. V některých případech je oběť vystavena takovému tlaku, který může skončit dehonestací, sebepoškozováním nebo dokonce sebevraždou (Kožíšek, Písecký, 2016).

1.6 Sociální sítě a adolescenti

Pro adolescenty jsou v dnešní době sociální sítě neodmyslitelnou součástí jejich každodenního života. Jsou klíčovým aspektem sociálního života a jejich vývoje. V oblasti komunikace a interakce přináší spoustu výhod a jsou důležitým zdrojem sociálního kapitálu. Adolescenti zde získávají možnosti k prezentaci sebe sama a ke komunikaci s přáteli i širší komunitou. V tomto období nabývá navazování a udržování vztahů zvýšeného významu, protože právě v této fázi dochází k citlivému rozvoji sociálních vztahů a kompetencí. Je však důležité si uvědomit i rizika, která jsou s používáním sociálních sítí spojena. Adolescenti by proto měli být poučeni o bezpečném používání sociálních sítí a měli by si být vědomi nástrah, které s nimi souvisí (Ševčíková a kol., 2015).

1.6.1 Vymezení pojmu adolescence

O adolescenci hovoříme jako o přechodné době mezi dětstvím a dospělostí, ve které dochází ke komplexní proměně osobnosti v oblastech tělesné, psychické a sociální. Je to také období hledání, kdy má jedinec zvládnout proměnu sebe sama a dosáhnout přijatelného sociálního postavení. Adolescence je také obdobím zvýšené zátěže, která vyplývá z mnoha změn, kdy hormonální změny ovlivňují tělesné dospívání i rozvoj mozku. Adolescenti se v tomto období zároveň snaží osamostatnit a trávit více času se svými vrstevníky. To jim může pomoci s rozvojem, ale také to může vést k emočním problémům (Casey a kol., 2010, podle Vágnerová, Lisá, 2022).

Vágnerová a Lisá (2022) rozdělují období dospívání na dvě fáze. Na ranou a pozdní adolescenci. V naší práci s ohledem na studenty druhých ročníků středních škol se věnujeme adolescenci pozdní. Ta se řadí do 15 – 20 roku života a je biologicky vymezena pohlavním dozráním. Je dobou komplexnější psychosociální proměny, mění se zde osobnost dospívajícího a jeho společenská pozice. Výrazně se rozvíjejí vztahy s vrstevníky, a to jak v oblasti přátelství, tak partnerství. Pozdní adolescence je mimo jiné u jedinců charakteristická hledáním vlastní identity.

1.7 Vliv sociálních sítí na adolescenty

Vliv internetu na mladistvé je značně individuální. Obecně platí, že tento vliv může být jak pozitivní, tak i negativní. Záleží na mnoha aspektech, jako je množství času stráveného na sociálních sítích, charakter sledovaného obsahu nebo rodičovská kontrola (Nováková, 2015).

Jako pozitivní vlivy u adolescentů můžeme zmínit podporu rozvoje kreativity prostřednictvím tvorby digitálního obsahu a přístup k zábavným aktivitám. Internet může rovněž sloužit jako platforma pro sdílení zkušeností s ostatními lidmi, což může být pro adolescenty velmi užitečné při řešení problémů nebo získávání nových dovedností (Nováková, 2015). Appel (2020) upozorňuje na to, že udržování spojení s ostatními uživateli sociálních médií může přinést sociální kapitál, který má pozitivní vliv na celkové pocitové rozpoložení a životní spokojenost jedinců.

Zároveň mnoho mladistvých může díky online komunitám na sociálních sítích, jako jsou různé skupiny, diskuze a fóra nalézt příběhy, s nimiž se identifikují, a které jim mohou pomoci vypořádat se s vlastními obtížemi (Knollová, Šutová, 2021). Jsou to jakási sociální uskupení, kde jejich členové udržují společné vztahy, mají jasně definované normy, hodnoty, role a spojuje je společný cíl či zájem. Jejich uživatelé pocítují určitý prožitek a vnímání toho, že do konkrétní komunity patří a vzájemně tak naplňují své potřeby, ať už materiální, sociální nebo emoční. (Smith, Kollok, 1999; Yuan 2013, podle Ševčíková a kol., 2015). Online komunity jsou také přitažlivým místem, kde adolescenti hledají nové zážitky. Nabízejí jim spoustu nového; setkávají se s novými lidmi a nacházejí zde zajímavé informace, kde by jinde jen těžko sháněli (Ševčíková a kol., 2015). Takové online komunity mohou pomoci zejména těm jedincům, kteří v reálném prostředí nepocítují porozumění ze strany svého okolí (Knollová, Šutová, 2021).

Avšak některé tyto komunity mohou představovat potenciální nebezpečí pro mladé uživatele. Patří sem skupiny, které se zabývají rasistickými postoji, xenofobií, sebepoškozováním a sebevraždami. Tyto společenství se často specializují na propagaci daného tématu. V extremistických komunitách se často nachází informace a teorie, jež podporují xenofobní a nepřátelské postoje. Toto prostředí tak na adolescenty působí často negativně, jelikož v něm dochází k sociálnímu vývoji, který je spojen s možnými riziky, jež komunity přinášejí. Tato sociální sféra, kterou mladí lidé obývají, může silně formovat zdravý psychosociální vývoj dospívajících, přičemž online komunity se mohou stát klíčovými referenčními skupinami v jejich životech (Ševčíková a kol., 2015).

U mladistvých může používání sociálních sítí vyvolávat závislost. V takovém případě zde můžeme pozorovat různé dopady na jedince. Závislost uvrhává mladistvé do sociální izolace a často tak čelí negativním psychickým stavům. Dopady tedy jsou dvojí – pozitivní, kdy jedinec má pocit uvolnění, a negativní, kdy u jedince dochází k prohloubení izolace. Za určitých okolností je závislost na internetu považována za nevhodný způsob řešení problémů. K užívání sociálních sítí adolescenty mnohdy vede pocit osamění nebo potřeba uvolnit se, pobavit se, uniknout od stresu, smutku a úzkosti (Blinka, 2015). Existují i další motivy mladistvých k používání sociálních sítí. Podle teorie užití a gratifikace se jedná o potřeby:

- kognitivní (informovanost)
- afektivní (zábava, uvolnění, vzrušení)
- personální (identita, status, hodnoty)
- sociální (kontakt s ostatními, pocit sounáležitosti)

(McQuail, 2009, podle Blinka, 2015)

Podle výzkumu Sociologického ústavu Akademie věd České republiky pouze 5 % českých mladistvých uvádí, že nevyužívají svůj volný čas ve všední dny k pobytu na mobilních zařízeních, počítačích nebo tabletech (Patočková a kol., 2022). V návaznosti na to je dobré říci, že čeští adolescenti častěji využívají mobilní telefony než počítače k připojení na internetu. Až 84% mladistvých uvedlo, že se denně připojuje k internetu pomocí telefonu, zatímco jen 45% z nich používá počítač k tomuto účelu (Bedrošová a kol., 2018).

Autoři Weinstein a Lejoyeux (2010) určili čtyři sdílené prvky online závislosti:

1. excesivní užívání internetu spojené se zanedbáváním základních potřeb a ztrátou pojmu o čase
2. syndrom z odnětí, který se může projevat jako depresivní stav, pocity vzteku a napětí
3. rostoucí toleranci
4. negativní následky v životě postiženého včetně zanedbávání povinností, únavy, hádek a lhaní o objemu času stráveného online aktivitami

(Weinstein, Lejoyeux, 2010, podle Blinka, 2015)

Boyd (2017) uvádí, že závislost mladistvých na sociálních médiích je jen rozšířením běžných mezilidských vztahů. Skutečnost, že mladí lidé volí sociální sítě jako hlavní prostředek pro

svůj sociální život je zpravidla vedlejším produktem kulturních vztahů, které vůbec nesouvisejí s technologiemi. S určitou posedlostí tak adolescenti mají sklony k prostředí, které jim umožňuje komunikovat s přáteli.

1.8 Bezpečnost na internetu

Všudypřítomný internet se stal nedílnou součástí života, a proto je nezbytné se naučit s ním pracovat zodpovědně a bezpečně. Dva klíčové principy, které je vhodné dodržovat, zahrnují respekt k ostatním uživatelům a kritické myšlení při ověřování informací. Kromě těchto principů existují i specifická pravidla chování na internetu, jako je slušná komunikace, respektování autorských práv a soukromí, a zamezení šíření spamu a virů. V kontextu sociálních sítí je důležité chránit své soukromí, zvažovat zveřejňované informace a být opatrný při navazování kontaktů. Je proto důležité si být vědom potenciálních dopadů před každou online aktivitou (Král, 2015).

Pro bezpečné a zodpovědné používání internetu je klíčové dodržování základních pravidel a opatření. Zde je desatero doporučení, která pomohou ochránit sebe i své soukromí při online aktivitách.

1.8.1 Desatero bezpečného internetu

1. Nezapomenout: inteligentní uživatel internetu je opatrný.
2. Nedávat nikomu adresu ani telefon!
3. Neposílat nikomu po internetu svoji fotografii, nesdělovat svůj věk.
4. Udržovat heslo své internetové schránky v tajnosti.
5. Nikdy neodpovídat na neslušné, hrubé nebo vulgární e-maily.
6. Nedomlouvat si schůzku po internetu bez vědomí rodičů.
7. Okamžitě opustit webovou stránku při zhlédnutí nevhodného obrázku či videa.
8. Svěřit se dospělému, pokud internet ohrozí nebo vyděsí.
9. Nedat šanci virům. Neotevírat přílohu zprávy, která přišla z neznámé adresy.
10. Nevěřit každé informaci, která je na internetu.

(Záliš, 2006)

2 DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Na začátek je vhodné začít s definicí duševního zdraví. WHO (2022) ho popisuje jako *stav duševní pohody, který lidem umožňuje zvládat životní stres, realizovat své schopnosti, dobře se učit, pracovat a přispívat ke své komunitě. Je nedílnou součástí zdraví a pohody, která je základem našich individuálních i kolektivních schopností rozhodovat se, budovat vztahy a utvářet svět, v němž žijeme. Duševní zdraví je základním lidským právem a má zásadní význam pro osobní, komunitní a socioekonomický rozvoj.*

Mluvíme tedy o stavu vnitřní rovnováhy, který jedincům umožňuje efektivně využívat své dovednosti v souladu s obecně sdílenými hodnotami společnosti. Základem jsou také kognitivní a sociální dovednosti; schopnost identifikovat, vyjádřit a ovládat své emoce a současně projevat empatii k ostatním; flexibilita a schopnost adaptovat se na různé životní situace a úspěšně se plnit sociální role (Galderisi a kol., 2015, podle Jochmannová, Kimplová a kol., 2021).

Juríková a Kågström (2023) uvádějí, že duševní pohoda představuje:

- pocit, že zvládáme všechny své emoce
- posílení naší odolnosti
- zvládání obtíží
- učení se
- schopnost pozitivního sebepojetí
- prožívání životní spokojenosti a radosti
- vytváření a udržování zdravých vztahů

V minulosti bylo duševní zdraví vnímáno pouze jako absence duševních onemocnění. Avšak v dnešní době si uvědomujeme, že se jedná o komplexnější pojem, který zahrnuje celkový stav pohody a může zahrnovat i možnost rozvoje pozitivního duševního zdraví, kam zařazujeme nepřítomnost přetrvávající negativní nálady, přítomnost pozitivní nálady a životní spokojenost (Ryan, Deci, 2001, podle Juríková, Kågström, 2023).

Je důležité si tedy uvědomit, že duševní zdraví je nedílnou součástí naší celkové pohody a je ovlivněno mnoha faktory, jako je prostředí, mezilidské vztahy, úroveň stresu a fyzický stav. Péče o naše duševní zdraví by proto mělo být prioritou, neboť má vliv na celkovou kvalitu našeho života a na fungování v každodenním životě (Juríková, Kågström, 2023).

2.1 Resilience

Pojem resilience, známý též jako odolnost, je těsně propojen s oblastí duševního zdraví. Jedná se o proces úspěšného adaptování se na obtížné či náročné životní situace, zahrnující duševní, emocionální a behaviorální schopnosti a schopnost přizpůsobit se vnějším i vnitřním požadavkům. Kvalita tohoto přizpůsobení závisí na mnoha faktorech, jako jsou individuální vnímání událostí, dostupnost sociálních zdrojů a osobní strategie zvládnání. Zároveň ovlivňuje, jak jednotlivci interagují se svým okolím a jak se chovají vůči prostředí (American Psychological Association, 2024).

Resilience může být vnímána různě, buď pozitivně či negativně, a její úroveň se velmi liší v závislosti na individuálních charakteristikách, okolnostech a výzvách. Je důležité si uvědomit, že odolnost není izolovaným jevem, jelikož každý člověk reaguje na stres odlišně (Rice, 2022).

Podle Paulíka (2017) je odolnost schopnost člověka přizpůsobit se a úspěšně zvládat dynamické podmínky svého života, aniž by byla výrazně narušena jeho osobnost. Tato schopnost mu umožňuje efektivně reagovat na nároky a zátěže prostředí, ve kterém se pohybuje.

Nyní zmíníme faktory, které pomáhají budovat odolnost. Jsou to například:

- sociální podpora
- sebevědomí
- dovednosti pro zvládnání nepříznivých situací
- komunikační dovednosti
- emocionální regulace (Hurley, 2024)

Dále to mohou být příznivé mezilidské vztahy, které představují významný zdroj podpory u mladých lidí. Tyto vztahy jim poskytují prostor pro sdílení a řešení náročných situací. Jako další můžeme uvést schopnost flexibilně reagovat na změny a přizpůsobovat se měnícímu se prostředí. Nezanedbatelným prvkem je i smysl pro humor, který dokáže vnést pozitivní náladu do obtížných situací a pomáhá uvolnit napětí, což může posloužit jako výchozí bod pro zvládnání stresu (Jochmannová, Kimplová a kol., 2021).

2.2 Duševní zdraví adolescentů

V dnešní době je velmi důležité mluvit o duševním zdraví dospívajících. V tomto období je typickým jevem kolotoč emocí a duševních stavů. Intenzivní pocity jsou běžnou a zdravou součástí duševního vývoje mladých lidí, ale je nutno říci, že mnoho duševních poruch začíná právě v období adolescence (National institut of Mental Health, 2021).

Téměř 15 % mladých lidí ve věku 10-19 let po celém světě trpí duševní poruchou, což představuje 13 % celkového zatížení nemocemi v této věkové skupině. Mezi lety 2018 a 2019 zažilo přibližně 15 % dospívajících ve věku 12-17 let hlubokou depresivní epizodu, 37 % mělo dlouhodobé pocity smutku nebo beznaděje a téměř 20 % uvedlo, že zvažovalo sebevraždu (National Library of Medicine).

2.3 Časté poruchy duševního zdraví

Světová zdravotnická organizace uvádí několik poruch, které souvisejí se špatným duševním zdravím a mohou tak postihnout adolescenty.

Poměrně běžné jsou mezi mladistvými **emocionální problémy**. Nejčastěji jsou to úzkostné poruchy, které zahrnují paniku nebo nadměrné obavy a více se vyskytují u starších dospívajících. Odhaduje se, že úzkostnou poruchou trpí 4,6 % 15-19 letých. Deprese postihuje 2,8 % dospívajících ve věku 15-19 let. Tyto stavy mohou mít podobné příznaky, jako jsou rychlé a neočekávané změny nálady. Takové emoční obtíže mohou negativně ovlivnit školní výkon a sociální interakce mladých lidí. Izolace a osamělost mohou vést k prohloubení problémů. Navíc může deprese zvýšit riziko sebevražedných myšlenek.

Dále sem řadíme **poruchy chování**. Ty se více objevují u mladších dospívajících než u těch starších. ADHD, které charakterizuje problémy s pozorností, nadměrnou aktivitou a jednáním bez ohledu na následky, postihuje 2,4 % ve věku 15-19 let. Porucha chování, která zahrnuje destruktivní nebo vyzývavé chování, se vyskytuje u 2,4 % ve věku 15-19 let. Tyto problémy mohou ovlivnit akademický výkon a mohou vést ke kriminálnímu chování.

V období dospívání se vyskytují i **poruchy příjmu potravy**, jako je mentální anorexie a mentální bulimie. Tyto poruchy zahrnují neobvyklé stravovací vzorce a fixaci na jídlo, často spojené s obavami ohledně tělesné hmotnosti a postavy. Mentální anorexie může vést k vážným následkům, včetně předčasného úmrtí z důvodu zdravotních komplikací nebo dokonce sebevraždy.

Stavy s příznaky **psychózy** nejsou výjimkou v období pozdní adolescence. Tyto příznaky mohou zahrnovat vnímání halucinací či bludů. Takovéto zkušenosti mohou negativně ovlivnit schopnost mladého jedince, protože mohou narušit jeho schopnost soustředit se, udržovat zdravé interakce a plnit své povinnosti. Zároveň to může mít dopad na každodenní život a vzdělávání mladého jedince, zapojení se do každodenního života a vzdělávání, což často to vede ke stigmatizaci nebo porušování lidských práv.

Adolescenti také mnohdy vykazují známky **rizikového chování**, jako je užívání návykových látek nebo rizikové sexuální chování, které začíná v období dospívání. Konzumace alkoholu je jedním z rizikových faktorů, které může postihnout mladistvé. Celosvětově byla v roce 2016 prevalence těžkého pití alkoholu mezi dospívajícími ve věku 15-19 let 13,6 %, přičemž více ohrožení jsou chlapci. Další významnými problémy jsou užívání tabáku a marihuany. Marihuana je mezi mladými lidmi nejčastěji užívanou drogou, přičemž v roce 2018 ji užilo alespoň jednou přibližně 4,7 % mladých ve věku 15-16 let. Tyto nebezpečné chování můžou být způsobem, jak se jedinec snaží vyrovnat s emocionálními obtížemi, kterým čelí v průběhu dospívání (World Health Organization, 2021).

2.4 Varovné příznaky

Existují příznaky, které nám naznačují, že je s adolescentem něco v nepořádku. Tyto signály je třeba sledovat komplexně, protože jednotlivý varovný příznak nemusí nutně znamenat vážný problém, spíše je to kombinace různých faktorů. Zásadní je, když si všimneme, že se jedinec začne chovat jinak než standardním způsobem. Pokud příznaky trvají delší dobu, např. několik týdnů a narušují jedincovo každodenní fungování, je načase vyhledat pomoc (Juríková, Kagström, 2023). Zde uvádíme seznam nejčastějších varovných příznaků u mladistvých:

- časté stavy úzkosti, deprese, smutku nebo naopak podrážděnosti či agrese
- časté změny nálad, nestálé nálady
- ztráta zájmu o činnosti, které dříve byly oblíbené
- stahování se z kolektivu, izolace
- potíže se soustředěním
- zhoršený výkon ve škole
- snížená sebehodnota

- poruchy spánku, těžkosti s usínáním, noční můry, ospávání ve škole
- myšlenky na sebevraždu či sebepoškození, případně vyhledávání si informací o smrti (Juríková, Kågström, 2023)

2.5 Duševní zdraví adolescentů při užívání sociálních sítí

Sociální sítě ovlivňují duševní zdraví adolescentů v mnoha směrech, ať už jde o jejich emoční stabilitu, sebevědomí, sociální interakce či vnímání vlastní identity. Tyto platformy mohou přinést hlavně negativní dopady na mladé jedince, a to jak prostřednictvím jejich vztahů, tak i prostřednictvím obsahu, ke kterému mají přístup (Kersting, 2023).

Autor Kersting (2023) uvádí, že stále více dětí a zejména mladých lidí je emočně zranitelných a nedostatečně vybavených klíčovými dovednostmi pro zvládání zátěžových situací, protože netráví dostatek času zapojení do skutečného světa tváří v tvář. Tento **nedostatek přímé komunikace** tváří v tvář snižuje sociální a komunikační schopnosti a ztěžuje jim zvládání každodenních výzev na cestě jejich životem. Jako dopady na adolescenty zde nalézáme značný nárůst v oblasti stresu, úzkosti a sebeúcty.

Sociální sítě jsou současně platformou pro **porovnávání se s ostatními**, kde jedinci porovnávají svůj život a vzhled s jinými uživateli. Nacházíme tak zde vysoce srovnávací povahu sociálních sítí a tlak na dosažení k dokonalosti, kvůli kterému jsou adolescenti více kritičtí sami k sobě. S velkou mírou sebekritiky je spojován především Instagram, který je založen pouze na vizuálním obsahu. Tento neustálý proces srovnávání nejčastěji ve formě „lajků“ představuje pro mladistvé v kombinaci s jejich adolescentním věkem složitou situaci. Vážná úzkostlivost, pocit nedostatečnosti, nízkého sebehodnocení či deprese tak mají významný negativní dopad na jejich duševní zdraví.

Dokonce i příspěvky označené za "šťastné", které sdílejí přátelé mladistvých o jejich dovolených, sportovních událostech a společenských setkáních, mohou způsobit negativní dopad. Vzhledem k tomu, že mladiství přijímají desítky až stovky chlubivých fotografií od svých vrstevníků, může to způsobovat pochyby ohledně kvality jejich vlastního života ve srovnání s ostatními. Tyto situace potom následně vedou k pocitu nejistoty, kdy si jedinec může pokládat otázky typu „Všichni mají lepší život než já, co je se mnou špatně?“ Vystavování se „perfektnímu“ životu všech ostatních může tak v dospívajících vyvolat zmatek a pochybnosti o svém vlastním životě spíše než pocit, že jsou za něj vděční (Kersting, 2023).

Neustálý proud videí, která na sociálních sítích naskakují jeden za druhým, může adolescenty vtahovat do pastí známé jako **FOMO** (Fear of missing out), tedy pocitu strachu, že jim unikne něco důležitého na sociálních sítích. V důsledku toho se mladiství cítí být nuceni k neustálému připojení k internetu, což u nich poté vyúsťuje v úzkostné stavy, pokud z nějakého důvodu nemohou být online (Knollová, Šutová, 2021).

Autor Kersting (2023) mimo jiné uvádí, že nadměrné trávení na sociálních sítích mění mozek adolescentů, jelikož mozek, který se u nich vyvíjí, je obzvláště citlivý na stimulační nabízené moderními technologiemi. V tomto případě se jedná o jev známý jako neuroplasticita. Neuroplasticita je schopnost mozku přeorganizovat se vytvořením nových neuronových spojení, oslabením minulých a vytvořením nových. To má za následek nepozornost, nesoustředěnost a roztržitost, tedy všechny symptomy duševního onemocnění ADHD, které se u mladistvých, vlivem užívání sociálních sítí může projevat.

Jako problém se zde jeví také **multitasking** mladistvých. Multitasking v tomto případě lze definovat jako užívání vzájemně nesouvisejícího obsahu médií. Vypadá to například tak, že adolescent poslouchá hudbu a mezitím přepíná tam a zpět mezi různými sociálními sítěmi, tudíž používá multitasking mezi různými vzájemně nesouvisejícími obsahy médií. Chronické přepínání mezi úlohami má za následek ovlivnění funkcí čelního laloku, který je zodpovědný za řídicí funkce. Tato oblast mozku nám pomáhá organizovat naši paměť, přepínat hladce z jednoho úkolu na druhý a soustředit se na důležité informace (Kersting, 2023).

Mimo jiné multitasking způsobuje **roztříštěné myšlení**. Krátké a rychlé vlny příspěvků, zpráv a „lajků“ na sociálních sítích vedou k tomu, že se mozek adaptuje na tuto formu komunikace, což následně způsobuje roztříštěné myšlení. Mozek se tak naučí myslet tímto způsobem. Základní princip spočívá v tom, že mozek reaguje na různé podněty velmi citlivě, což vyvolává složité neurochemické a elektrické procesy (Kersting, 2023).

2.6 Metody a techniky podporující duševní zdraví

Metody a techniky podporující duševní zdraví představují důležitý prvek péče o celkové blaho jednotlivce. V dnešním světě, kdy je dospívající často vystaven stresu a tlaku, je důležité mít k dispozici efektivní nástroje pro udržení duševní pohody a vyrovnání se s výzvami života. V této kapitole se proto zaměříme na osvědčené a efektivní metody, které adolescentům pomáhají lépe zvládat a rozvíjet dovednosti potřebné pro řízení jejich duševního zdraví (Lampová, 2021).

Pravděpodobně nejefektivnější metodou jsou **relaxační metody**. Mezi adolescenty představují účinný prostředek pro zvládnání jejich obtíží, hledání psychické pohody a sebepoznání. Jedná se o rozmanité techniky pracující s dechem, svalovým napětím a smysly. Tyto techniky pomáhají zmírnit negativní dopady stresu a uvolňují svaly. Pravidelná relaxace vede ke zlepšení paměti, pozornosti a zlepšuje vnímání. Klíčovým prvkem těchto metod je dech, který by měl být pomalý a doprovázen dlouhým výdechem. Pravidelné cvičení těchto technik pak přináší dlouhodobé pozitivní účinky na duševní pohodu jednotlivce. (Lampová, 2021).

Jednou z takových základních technik je **Jacobsonova svalová progresivní relaxace**. Jedná se o metodu, která intenzivně pracuje s uvolněním svalstva. Principem této metody je postupné zatínání a uvolňování svalů v určitých částech těla po krátkou dobu, následované jejich úplným uvolněním. Například je možné zatnout vsí silou ruku v pěst a několik vteřin vydržet v napětí – a přitom věnovat pozornost tomu, kde přesně v ruce vzniká napětí a jak je intenzivní. Poté co se ruka naprosto uvolní, je důležité si všimnout rozdílu mezi současným a předchozím stavem. Dále je technika vhodná na uvolnění ramen, břicha, hrudníku a dolních končetin. Cílem techniky je tedy naučit jednotlivce rozpoznat a snížit svalové napětí spojené se stresem a úzkostí (PsychoWeb, 2018).

Mezi další metodu či techniku můžeme zařadit pojem **mindfulness** neboli všímavost. Tento pojem lze charakterizovat jako schopnost plně prožívat přítomný okamžik a s nadhledem i se zájmem objevovat, co se v něm odehrává (MindfulnessClub, 2023). Umožňuje nám být si plně vědomi toho, co se odehrává v našem těle a co vnímají naše smysly okamžik po okamžiku. Je to schopnost nereagovat vůči tomu, co se nám přihodí, emocionálně a automaticky, ale dovedněji a vnímavěji vůči tomu, co je v daný moment adekvátní a moudré. Pomáhá nám najít „pevnou půdu pod nohama“ i uprostřed náročných situací, kdy jsme zaplaveni lavinou myšlenek, nebo když zažíváme úzkosti a trápení. (MuniMed, 2024).

V neposlední řadě zmíníme metodu **autogenního tréninku**. Metoda spočívá v procvičování vnitřního soustředění, stavu, který kombinuje relaxaci s koncentrací a jedinec v něm tak působí sám na sebe. Při autogenním tréninku jedinec používá sérii klíčových představ a slovních formulí, které jsou zaměřeny na stimulaci tělesných pocitů relaxace a klidu. Jde o pocity uvolnění, tepla, pravidelného a klidného tepu, klidného a volného dechu a vnitřního tepla. Metoda jedincům pomáhá k:

- nácvičku dokonalého uvolnění i psychického odpočinku

- navození rychlého usnutí a dosažení vydatného spánku
- dosažení zklidnění a uvolnění ve stresových situacích
- schopnosti lepšího soustředění, zvýšení odolnosti a zlepšení paměti
- zlepšení sebekontroly a sebekritiky
- dosažená vnitřní jistoty, opory a vyrovnanosti (Stackeová, 2011)

Přímý vliv na naši mysl má **hudba**, která efektivně přispívá ke změně duševních stavů směrem k pozitivnímu duševnímu zdraví. Existuje předpoklad, že hudba ovlivňuje schopnost našeho nervového systému přizpůsobovat se změnám nálady, lepším sociálním interakcím a posilováním pocitu důvěry. Je také dobrým nástrojem pro rozvíjení prospěšných strategií pro zvládání stresu (Jochmannová, Kimplová a kol., 2021). Podle Koeniga a kol., (2013) má hudba pozitivní dopad na stimulaci pozornosti tím, že odvádí naši pozornost od negativních stimulů, které mohou vyvolávat strach, úzkost, depresi nebo smutek. Různými intervencemi oslovuje kognitivní a sociální potřeby jedince, a to poslechem hudby, zpěvem nebo pohybem provázejícím skladby. Současně je hudba účinná při zvýšení motivace a nálady jedinců, poskytuje emoční podporu a celkově reguluje emoce (Jochmannová, Kimplová a kol., 2021).

Velmi důležitou složkou pro kvalitní duševní zdraví je **tělesný pohyb**, který výrazně pozitivně ovlivňuje naši psychiku. Pravidelná fyzická aktivita pomáhá snižovat stres, posiluje sebevědomí a může nám pomoci předcházet úzkostem a depresím. Pozitivně podporuje fungování paměti, nálady, spánku ale i pocitu štěstí. Za ten jsou odpovědné hormony serotonin a endorfin, které se po vykonané aktivitě uvolňují. Všechny aktivity, které způsobují zvýšenou tepovou frekvenci, jsou pro naši psychiku prospěšné. Jakýkoli pohyb trvající alespoň 45 minut třikrát týdně je dostačující fyzickou aktivitou pro jedince. Při této frekvenci má pohyb pozitivní dopad i na jedince se středně těžkou depresí a stres se při těchto podmínkách redukuje až o třetinu (Lampová, 2021).

Neméně důležitá je pro mladistvé **spánková hygiena**. Spánek je základním pilířem našeho duševního zdraví, neboť hraje klíčovou roli v regeneraci psychických sil a je také nezbytný pro správnou funkci myšlení, koncentraci a paměť. Doporučovaná délka spánku se mění v závislosti na věku člověka. Adolescenti by měli spát mezi 8 až 10 hodinami. Potřebujeme tedy zdravý spánek, abychom se cítili dobře. Když se však necítíme dobře, například vlivem nepřiměřeného stresu, může se nám zhoršovat délka i kvalita spánku. To ukazuje na

hlubokou vzájemnou souvislost mezi kvalitou spánku a naším celkovým zdravým a emocionálním stavem. Nespavost může být prvním znakem deprese a naopak. Trvalé problémy se spánkem mohou vést k depresi nebo úzkostně depresivním stavům. Vztah mezi depresí a spánkem je tudíž velmi blízký (Walker, 2018).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 DESIGN VÝZKUMU

Výzkum se zabývá zkoumáním dopadů sociálních sítí na duševní zdraví u studentů středních škol s důrazem na jejich praktický pohled a zkušenosti. Žijeme v době, kdy sociální sítě ať už méně či více ovlivňují životy nás všech. V posledních letech došlo k obrovskému nárůstu uživatelů počtu uživatelů sociálních sítí, například v roce 2021 se do prostoru sociálních sítí se zapojilo dalších 360 milionu nových uživatelů. (Benešová, 2022).

V kontextu této problematiky se rovněž zkoumá spojení mezi užíváním sociálních sítí a duševním zdravím. Americká psychologická asociace (2022) definuje duševní zdraví jako stav mysli charakterizovaný duševní pohodou, odpovídající emočním nastavením, relativní nepřítomnosti úzkosti, kapacitou vytvářet zdravé vztahy a schopností vypořádat se s běžnými životními nároky a stresory. Zatímco pro některé představují sociální sítě platformu pro zábavu a spojení s přáteli, pro jiné se mohou stát zdrojem úzkosti, deprese a dalších psychických problémů.

Mezi těmito lidmi nalezneme spoustu osob mladšího věku a hlavně také studenty, kteří navštěvují střední školy. Vzhledem k tomu, že studenti středních škol jsou v současné době velmi ohrožená skupina, která využívá sociální sítě ve velké míře, mohou se potýkat s různými výzvami a problémy, jež mohou významně ovlivnit jejich duševní zdraví. Protože studenti středních škol jsou aktivními uživateli sociálních sítí, budeme se v našem výzkumu věnovat jim, a to konkrétně studentům 2. ročníků. Tito studenti spadají do pozdní adolescence, kde je duševní zdraví nejrizikovější (Uhlíř, 2021). Z toho důvodu nás v našem výzkumu zajímá, jaké změny duševního zdraví u sebe studenti pozorují v souvislosti s užíváním sociálních sítí.

3.1 Výzkumné cíle

Hlavním cílem tohoto výzkumného šetření je zjistit dopady užívání sociálních sítí na duševní zdraví studentů středních škol. Dále se zaměříme se na zkoumání, jaké jsou důsledky aktivní a pasivní účasti na sociálních sítích na duševním zdraví středoškoláků. V rámci výzkumu také analyzujeme, jaké negativní změny doprovázejí nadměrné používání sociálních sítí u středoškoláků. Budeme se také věnovat tomu, jakým způsobem se projevuje nežádoucí obsah na duševní zdraví u těchto studentů. Na závěr se pokoušíme identifikovat opatření, která studenti využívají ke zmírnění negativních dopadů na jejich duševní zdraví.

3.2 Výzkumné otázky

Na základě výzkumných cílů jsme stanovili tyto výzkumné otázky:

HVO: Jaké jsou dopady užívání sociálních sítí na duševní zdraví studentů středních škol?

DVO1: Jaké jsou důsledky aktivní účasti na sociálních sítích na duševním zdraví z pohledu středoškoláků?

DVO2: Jaké jsou důsledky pasivní účasti na sociálních sítích na duševním zdraví z pohledu středoškoláků?

DVO3: Jaké negativní změny doprovází nadměrné používání sociálních sítí z pohledu středoškoláků?

DVO4: Jak se projevuje nežádoucí obsah na sociálních sítích na duševním zdraví z pohledu středoškoláků?

DVO5: Jaká opatření středoškoláci využívají ke zmírnění negativních dopadů sociálních sítí na duševním zdraví?

3.3 Pojetí výzkumu

Pro získání nezbytných dat k našemu výzkumu volíme kvantitativní přístup, protože chceme zjistit, jak a v jakém množství jsou studenti středních škol uživateli sociálních sítí a jaké důsledky to na ně má s ohledem na jejich duševní zdraví. Kvantitativní pojetí výzkumu pomocí dotazníku nám umožní získat širokou škálu statisticky relevantních dat, která budou sloužit k objektivní analýze rozsahu dopadů sociálních sítí na duševní zdraví u středoškoláků. Ve výzkumu budeme zdůrazňovat aktuálnost tohoto tématu, která by se s v souvislosti s adolescenty neměla opomíjet. Hlavním prvkem tohoto výzkumu jsou sami studenti, jelikož jejich pohledy se zde stávají klíčovými informacemi pro naši analýzu.

3.4 Výzkumný soubor

Základním souborem pro tuto práci jsou studenti 2. ročníků středních škol ve Zlínském kraji. Tito studenti nám spadají do období pozdní adolescence, která je především dobou komplexnější psychosociální proměny, kdy se mění osobnost dospívajícího i jeho společenská pozice. Adolescenti zde vyvíjejí snahu o sebepoznání, seberealizaci a o vědomé ovládnutí vlastního života. Do toho zkoušejí různé alternativy, hledají hranice svých možností

a někdy jednají i hodně extrémně. (Vágnerová, Lisá, 2022). Z tohoto důvodu jsme zvolili právě tuto skupinu osob, abychom pochopili, jaké dopady mají sociální sítě na studenty nacházející se v pozdní adolescenci.

Podle Národního ústavu pro vzdělávání střední vzdělávání rozvíjí v návaznosti na základní vzdělávání vědomosti, dovednosti a kompetence žáka a připravuje ho na další studium na vysokých a vyšších odborných školách, nebo na kvalifikovaný výkon povolání a pracovních činností. Umožňuje získat stupeň vzdělání a odbornou přípravu jak žákům do 18/19 let věku, tak dospělým. Český statistický úřad uvádí, že ve školním roce 2022/2023 bylo v České republice zaevidovaných 463 tisíc studentů středních škol (ČSÚ, 2023).

Výběrový soubor tvoří studenti Střední školy 1 v Kroměříži a Střední školy 2 v Kroměříži. Z oslovených sedmi středních škol nám pro naše výzkumné účely vyhověly právě tyto dvě školy. Respondenti byli zvoleni pomocí záměrného výběru, a to na základě dostupnosti respondentů (Vojtíšek, 2012). V rámci výzkumného šetření se povedlo vysbírat 139 dotazníků, z nichž 5 bylo vyřazeno pro neúplné údaje. Dotazníkového šetření se účastnilo 83 dívek a 51 chlapců, konkrétně 62 dívek a 14 chlapců ze Střední školy 1 a 21 dívek a 37 chlapců ze Střední školy 2. K organizaci přístupu k výzkumným účastníkům jsme využili komunikaci přes ředitele škol, kteří byli velice ochotní a vstřícní.

3.5 Výzkumný nástroj

V souvislosti s kvantitativním výzkumem jsme jako metodu sběru dat zvolili dotazníkové šetření. Dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba odpovídá písemně (Gavora, 2000). Nespornou výhodou dotazníku je, že umožňuje poměrně rychlé a ekonomické shromáždění dat od velkého počtu respondentů (Chráška, 2016).

Dotazníkové šetření nám umožnilo efektivně sesbírat velký počet dat od studentů ze středních škol. Samotný dotazník obsahuje 14 uzavřených otázek, které respondentům poskytují možnost vyjádřit své názory a zkušenosti na Likertově škále v rozmezí A (naprosto souhlasím) až E (naprosto nesouhlasím) a v rozmezí A (téměř vždy) až D (nikdy). Dále jsou zde dvě otázky ve formě ano/ne a dvě otázky čistého výběru. Formulace otázek je jednoduchá a srozumitelná, aby umožnila respondentům snadné porozumění. V úvodní části dotazníku jsou uvedeny pokyny k jeho vyplnění a ujištění respondentů o anonymitě dotazníku. Dále jsme se respondentů dotazovali na informace, jako je pohlaví, škola, třída.

Dotazníky byly studentům rozdány ve školách po domluvě s jejich třídními učiteli. Vypracování dotazníku zabralo studentům přibližně 10 minut.

Dotazník obsahuje celkem 18 položek, přičemž 13 z nich je tvořeno vlastní konstrukcí v návaznosti na výzkumné cíle. Dále je zde uvedeno 5 položek **Chenovy škály závislosti na internetu**, který sleduje období posledních 6 měsíců a umožňuje odhadnout míru závažnosti závislosti na internetu (Chen, 2004). Dotazník pro naše výzkumné šetření obsahuje 3 dimenze závislosti na internetu:

1. Nutkání používat internet (1 otázka)
2. Ztráta kontroly nad používáním internetu (3 otázky)
3. Zanedbávání povinností kvůli internetu (1 otázka)

Použití položek z Chenovy škály závislosti na internetu nám poskytlo konkrétní data o různých formách internetové závislosti, které jsou důležité pro naše téma. Otázky týkající se nutkání používat internet, ztráty kontroly nad používáním internetu a zanedbávání povinností kvůli internetu jsou klíčové pro posouzení míry závislosti respondentů na sociálních sítích v souvislosti s možnými negativními dopady na jejich duševní zdraví. Tento aspekt je důležitý pro pochopení intenzity a případného problémového vztahu jedince k online prostředí, tedy sociálních sítí.

Nutkání používat internet	9.	Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na sociální síť.
Ztráta kontroly nad používáním internetu	8.	Bylo mi vícekrát než jednou řečeno, že na sociálních sítích trávím příliš mnoho času.
	10.	Více než jednou se mi stalo, že jsem kvůli sociálním sítím spal/a méně než 5 hodin.
	12.	Cítím se deprimovaný/á a skleslý/á, když na nějakou dobu přestanu sociální síť používat.
Zanedbávání aktivit kvůli internetu	11.	Zjišťuji, že se vyžívám na sociálních sítích na úkor toho, abych se stýkal/a se svými kamarády.

Tabulka 1: Rozdělení jednotlivých položek dotazníku Chenovy závislosti na internetu

Při zjištění dopadů na studenty středních škol nám u prvního výzkumné cíle týkající se aktivní účasti na sociálních sítích posloužily z dotazníku položky 3, 4, 5. Zkoumáme zde, jestli studenti aktivně přispívají na sociální síť, a to třeba prostřednictvím zveřejňování příspěvků nebo psaním komentářů.

U druhého výzkumného cíle, který se naopak týká pasivní účasti na sociálních sítích, jsme použili položky 6 a 7. U studentů zjišťujeme, zda si myslí, že pasivní účast na sociálních sítích ovlivňuje jejich duševní pohodu.

Třetí výzkumný cíl zaměřený na negativní změny při nadměrném užívání sociálních sítí navazuje na položky 8, 9, 10, 11 a 12. Otázkami 8 a 9 u studentů zjišťujeme, zda jim je vytýkán strávený čas na sociálních sítích a jestli zvládají nutkání připojovat se na sociální sítě. To nám poslouží k pochopení, zda se zde vyskytuje návykové chování k sociálním sítím a jestli mu studenti jsou schopni odolávat. Otázkou 10 zjišťujeme, jestli studenti kvůli sociálním sítím neomezují svůj spánek. Otázkou 11 se ptáme, zda studenti upřednostňují spíše používání sociálních sítí před setkávání se se svými kamarády. V otázce 12 zjišťujeme dopady na studenty, pokud přestanou na nějakou dobu sociální sítě užívat.

Ve čtvrtém výzkumném cíli se zaměřujeme na nežádoucí obsah na sociálních sítích, a to u otázek 13, 14 a 15. Dotazujeme se středoškoláků, jestli se s takovým obsahem setkávají a jestli si myslí, že má negativní dopad na jejich duševní stav.

U pátého výzkumného cíle se u otázek 16, 17 a 18 snažíme porozumět opatřením, která studenti využívají ke zmírnění negativních dopadů na jejich duševní zdraví. Studenti si například nastavují časová omezení pro používání sociálních sítí nebo pravidelně sledují čas, který stráví na telefonu nebo počítači. Také nás na závěr zajímá, jestli na úkor užívání sociálních sítí dokáží přizpůsobit svou účast svým povinnostem. To nám poskytne informace o jejich schopnosti se adaptovat a řídit své online chování s ohledem na jejich duševní zdraví.

Frekvence užívání sociálních sítí, nejpoužívanější sociální sítě	1.	Jak často v průběhu dne používáte sociální sítě?
	2.	Kterou sociální síť používáte nejčastěji?
Aktivní a pasivní užívání sociálních sítí	3.	Přispíváte aktivně na sociální sítě?
	4.	Myslíte si, že aktivní přispívání na sociálních sítích pozitivně ovlivňuje vaši duševní pohodu?
	5.	Zazíváte stres nebo tlak v souvislosti s aktivní účastí na sociálních sítích?
	6.	Myslíte si, že pasivní účast na sociálních sítích (prohlížení fotografií, videí, pozorování diskuzí...) pozitivně ovlivňuje vaši duševní pohodu?
	7.	Zažíváte stres nebo tlak způsobený pasivním sledováním obsahu na sociálních sítích?
	13.	Setkáváte se s nežádoucím obsahem na sociálních sítích, který může ovlivnit váš emocionální stav? (výhrůžky, rasistický nebo násilný obsah)

Nežádoucí obsah na sociálních sítích	14.	Má podle vás nežádoucí obsah na sociálních sítích negativní dopad na váš duševní stav?
	15.	Máte tendenci vyhýbat se nežádoucímu obsahu na sociálních sítích?
Opatření ke zmírnění negativních dopadů na sociálních sítích	16.	Nastavuji si konkrétní časová omezení pro používání sociálních sítí.
	17.	Pravidelně sleduji čas, který strávím na mobilu/počítači.
	18.	Dokážu přizpůsobit svou účast na sociálních sítích svým aktuálním povinnostem.

Tabulka 2: Rozdělení jednotlivých položek dotazníku (vlastní výzkum)

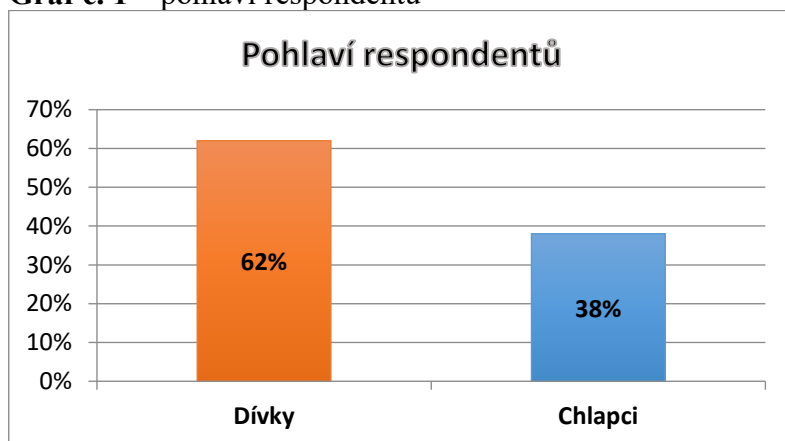
3.6 Metody analýzy dat

Při zpracování dat z dotazníků jsme nejdříve použili první třídění, kdy jsme z obou škol vyhodnotili odpovědi. Odpovědi byly následně převedeny do programu MS Excel, kde jsme z těchto dat získali absolutní četnost, ze které jsme vypočítali relativní četnost. Všechna data byla na závěr převedena do grafické podoby a podrobněji popsána.

3.7 Výsledky výzkumu

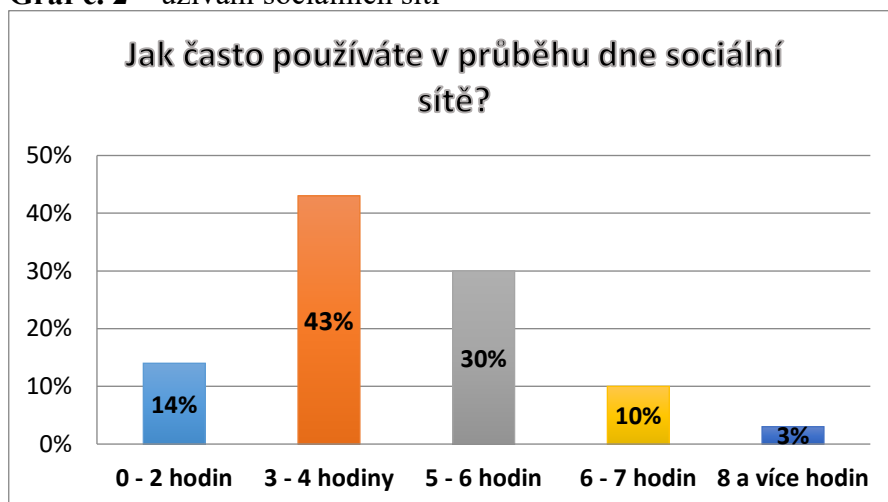
Tato kapitola je zaměřená na analýzu dat. Nejdříve jsou zpracována data získaná z filtračních položek, které respondenti poskytli na začátku dotazníku. Následně vyhodnocujeme data získaná pomocí Likertovy škály a výběru pomocí položek ano/ne. Jak je již zmíněno výše, data jsou popsána a uspořádána do grafických znázornění.

Graf č. 1 – pohlaví respondentů



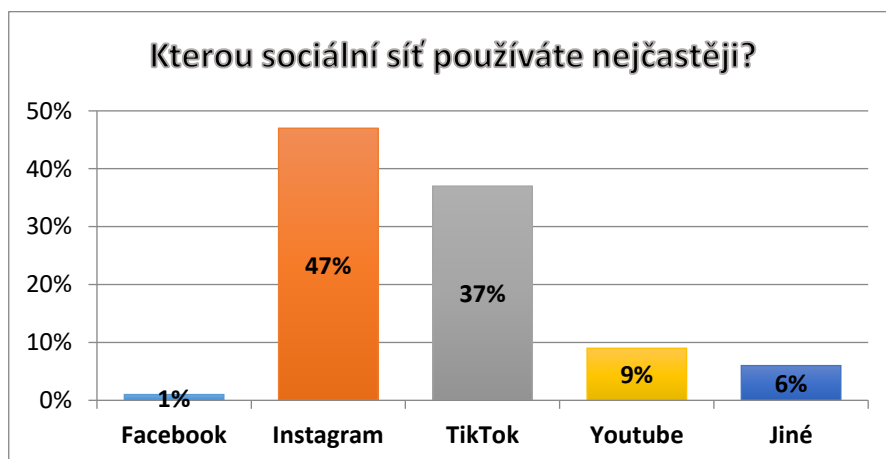
Zdroj: vlastní výzkum

Na úvod jsme se respondentů dotazovali na pohlaví. Našeho dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 134 respondentů, z toho 83 dívek a 51 chlapců. V grafu můžeme vidět jejich procentuální zastoupení.

Graf č. 2 – užívání sociálních sítí

Zdroj: vlastní výzkum

U první položky dotazníku z odpovědí vyplývá, že nejčastěji tráví studenti na sociálních sítích 3 až 4 hodiny denně. V tomto případě se jedná o 57 (43 %) dotazovaných. 30 % studentů dále užívá sociální sítě 5 – 6 hodin denně, kdy se jedná o 40 studentů. Následně 14 %, tedy 19 respondentů uvedlo, že denně na sociálních sítích stráví nanejvýš 2 hodiny. Dále 14 (10 %) z dotázaných zvolilo možnost 6 – 7 hodin a pouze 4 lidé používají sociální sítě 8 (3%) a více hodin přes den.

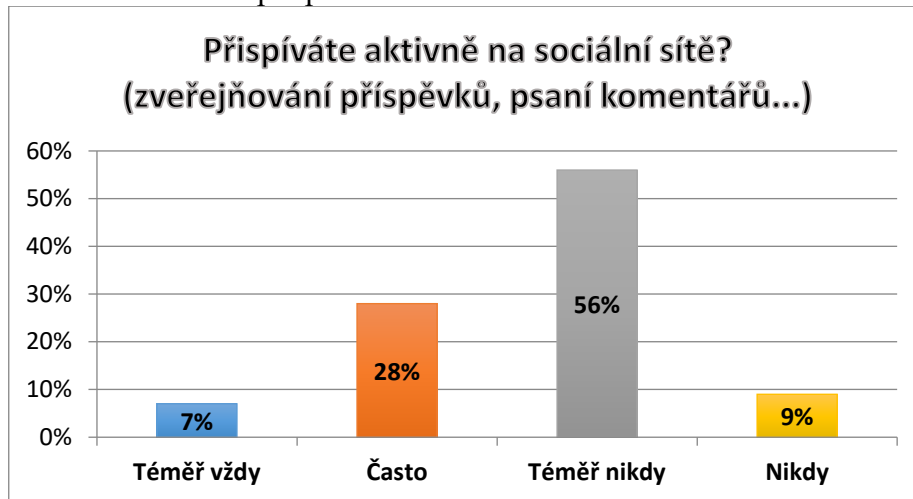
Graf č. 3 – nejčastěji užívané sociální sítě

Zdroj: vlastní výzkum

Z grafu je zřejmé, že téměř v polovině případů je nejvíce používanou sociální sítí Instagram. Jako možnost ho označilo 63 (47 %) studentů. Druhou nejčastěji užívanou sociální sítí je TikTok, který byl označen ve 49 (37 %) případech. Následuje velký rozdíl ve třetí nejvíce užívané sociální sítí, kdy Youtube byl vybrán ve 12 (9 %) případech. Možnost „jiné“ označilo 8 (6 %) studentů. V pouze 1 % případů studenti označili Facebook, kdy ho označili

jen 2 lidé. Můžeme tak říct, že v oblíbenosti mezi aplikacemi u studentů vede Instagram, zatímco Facebook je jednoznačně nejméně oblíbený.

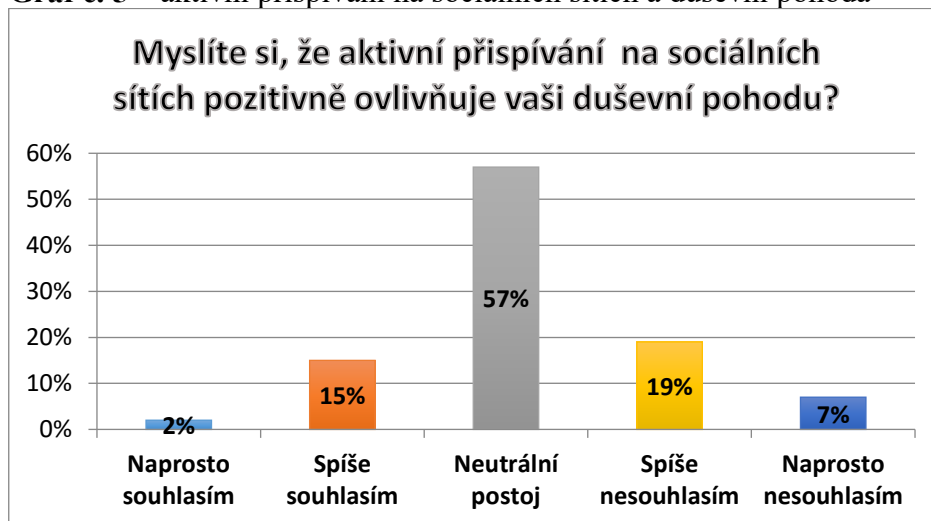
Graf č. 4 – aktivní přispívání na sociálních sítích



Zdroj: vlastní výzkum

Nejpočetnější kategorií dotázaných jsou ti, kteří téměř nikdy aktivně nepřispívají na sociální sítě, tvořící 56 % respondentů, což představuje 75 osob. Ti, kteří uvedli, že přispívají na sociální sítě často, zastávají 38 (28 %) osob. Zajímavé zjištění můžeme vidět v odpovědích „téměř vždy“ a „nikdy“, kde u prvního zmíněného označilo odpověď 9 (7 %) respondentů a u druhého 12 (9 %) respondentů.

Graf č. 5 – aktivní přispívání na sociálních sítích a duševní pohoda

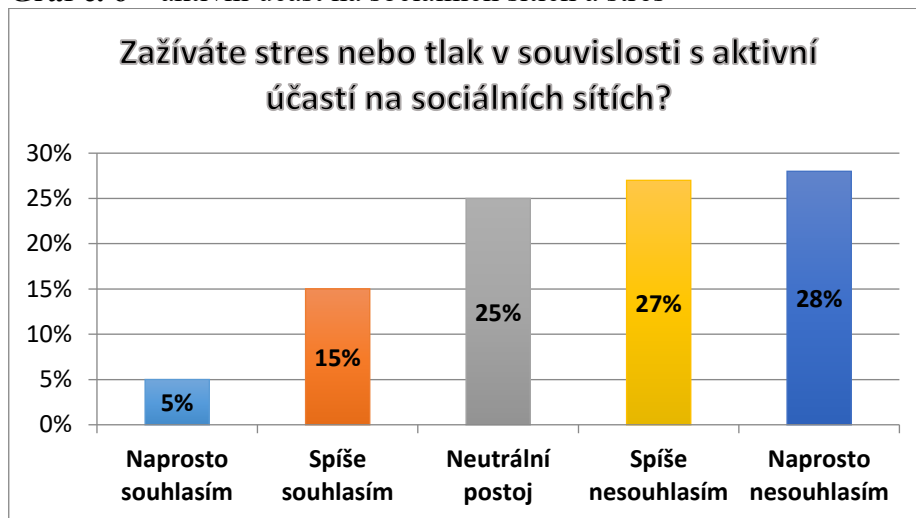


Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku, zda si studenti myslí, že aktivní přispívání na sociálních sítích pozitivně ovlivňuje jejich duševní pohodu, vyjádřilo ze 134 studentů až 77 (57 %) „neutrální postoj“, což nám dělá nadpoloviční většinu. Tvrzení „spíše nesouhlasím“ označilo 25 (19 %) respondentů. S tím, že aktivní přispívání pozitivně ovlivňuje duševní pohodu, spíše souhlasí 20 (15 %) respondentů.

studentů. Nejméně početné byly odpovědi „naprosto souhlasím“ a „naprosto nesouhlasím“, kdy plného nesouhlasu odpovědělo 9 (7 %) dotázaných a plný souhlas zastávali pouze 3 (2 %) studenti.

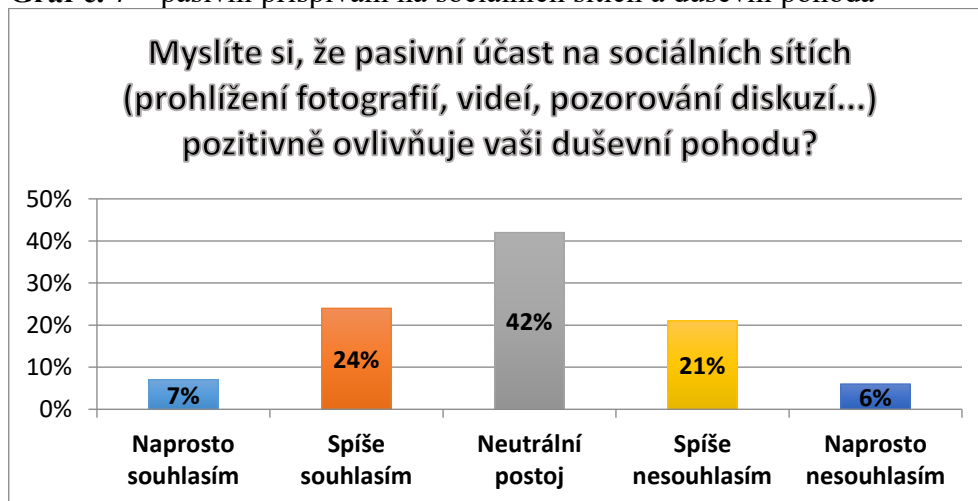
Graf č. 6 – aktivní účast na sociálních sítích a stres



Zdroj: vlastní výzkum

Největší zastoupení má zde odpověď „naprosto nesouhlasím“, pro kterou se rozhodlo 37 (28 %) respondentů. O jednu odpověď méně jsme zaznamenali u tvrzení „spíše nesouhlasím“, a to 36 (27 %) odpovědí. „Neutrální postoj“ zvolilo 34 (25 %) jedinců. S otázkou, jestli studenti zažívají stres, jich spíše souhlasí 20 (15 %) a naprosto s ní souhlasí 7 (5 %) osob.

Graf č. 7 – pasivní přispívání na sociálních sítích a duševní pohoda

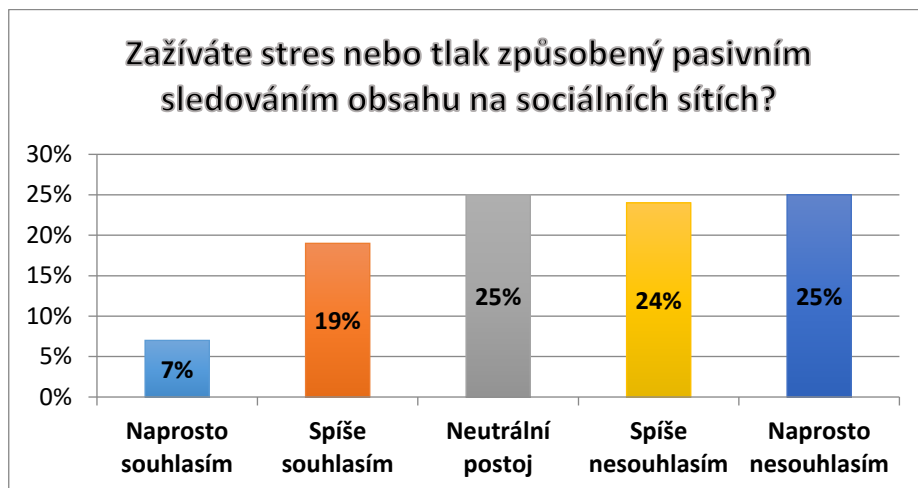


Zdroj: vlastní výzkum

Největší podíl u dotazovaných má u položky č. 6 odpověď „neutrálního postoje“, vyjádřilo se pro ni 57 (42 %) respondentů. Dále s prezentovaným výrokiem, že pasivní užívání sociálních sítí ovlivňují duševní pohodu, souhlasí 41 respondentů, a to 32 (24 %) spíše a 9 (7 %) zcela. Pro nesouhlas se rozhodlo 36 studentů, z toho 28 (21 %) spíše ne a 8 (6 %) zcela.

naprosto ne. V odpovědích pro souhlas a nesouhlas tak nacházíme poměrně rovnoměrné zastoupení odpovědí studentů.

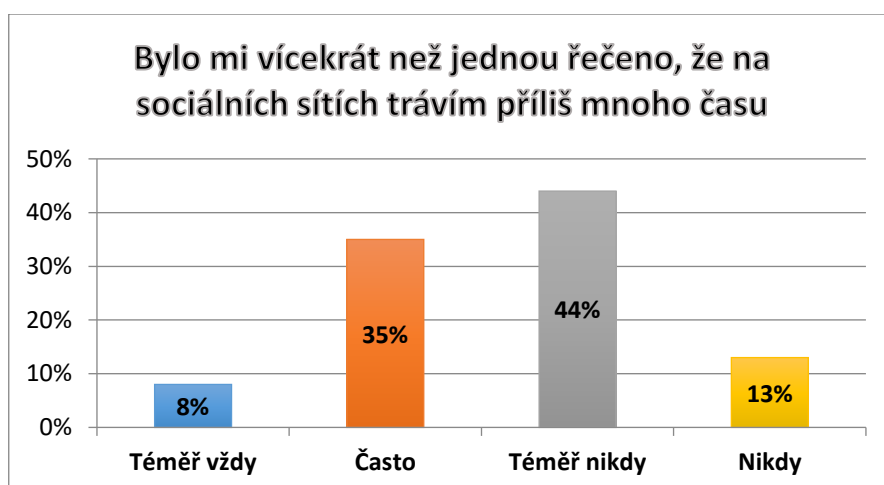
Graf č. 8 – pasivní účast na sociálních sítích a stres



Zdroj: vlastní výzkum

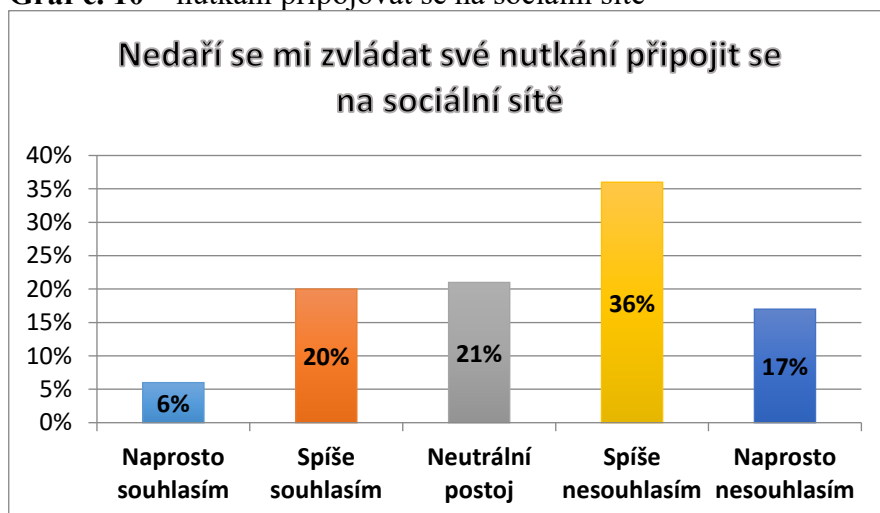
Studenti zde velmi podobně reagovali v odpovědích „neutrálního postoje“ a možnostech „spíše nesouhlasím“ a „naprosto nesouhlasím“. U prvního zmiňovaného jsme zaznamenali 34 (25 %) odpovědí, dále 32 (24 %) u nesouhlasu a 33 (25 %) u naprostého nesouhlasu. Pro částečný souhlas se vyjádřilo 26 (19 %) studentů a pro úplný souhlas 9 (7 %) studentů.

Graf č. 9 – trávení času na sociálních sítích



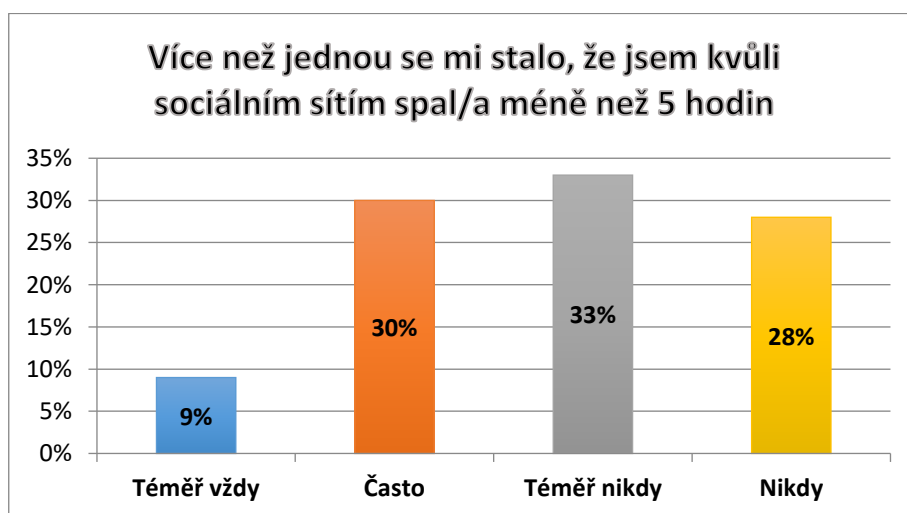
Zdroj: vlastní výzkum

Na tvrzení, zda studentům bylo vícekrát než jednou řečeno, že na sociálních sítích tráví příliš mnoho času, měla největší zastoupení odpověď „téměř nikdy“, kterou zvolilo 59 (44 %) respondentů. Často podle odpovědí tráví svůj čas na sociálních sítích 47 (35 %) studentů. Na možnost „nikdy“ odpovědělo 18 dotázaných a „téměř vždy“ označilo 10 (8 %) osob.

Graf č. 10 – nutkání připojovat se na sociální sítě

Zdroj: vlastní výzkum

Nejpočetnější kategorií odpovědí je „spíše nesouhlasím“, ke které se přiklonilo 48 (36 %) dotazovaných. Pro „spíše souhlasím“ se rozhodlo 27 (20 %) respondentů a úplný souhlas zvolilo 8 (6 %) respondentů. Neutrálně se zde vyjádřilo 28 (21 %) studentů a naprosto s tímto tvrzením nesouhlasí 23 (17 %) studentů. Studentům, kterým se tedy nedaří zvládat své nutkání připojovat se na sociální sítě ať už méně či více, je 35 z celkového počtu 134.

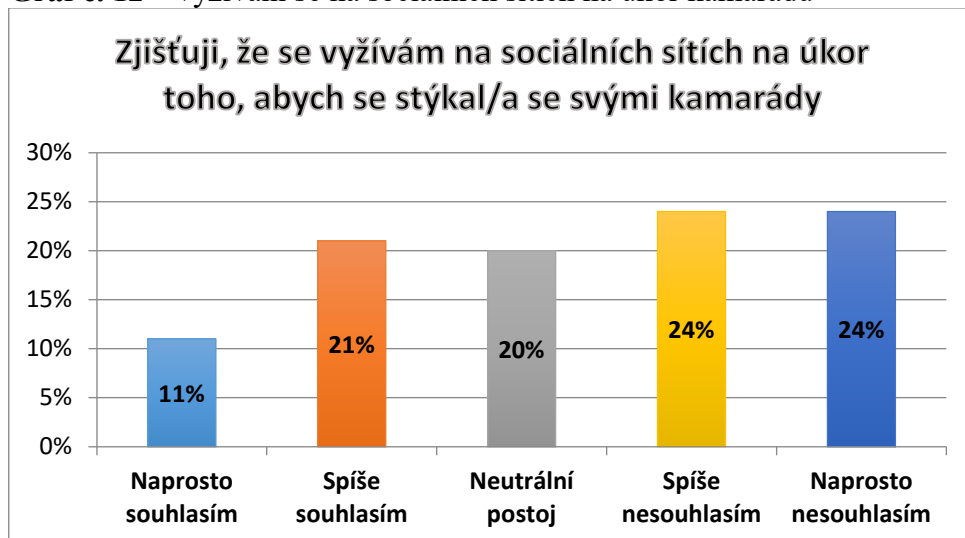
Graf č. 11 – sociální sítě a spánek

Zdroj: vlastní výzkum

U položky týkající se spánku v souvislosti s užíváním sociálních sítí nejvíce studentů označilo možnost „téměř nikdy“, a to 44 (33 %). Méně než 5 hodin spí často 40 (30 %) studentů a méně než 5 hodin nikdy nespí 38 (28 %) studentů, kterých jsme se dotazovali. Na závěr možnost „téměř vždy“ můžeme pozorovat u 12 (9 %) dotazovaných. Vidíme zde tak

poměrně vyšší čísla v souhlasech, kdy studenti spí méně než 5 hodin v důsledku užívání sociálních sítí, a to v počtu 52 studentů.

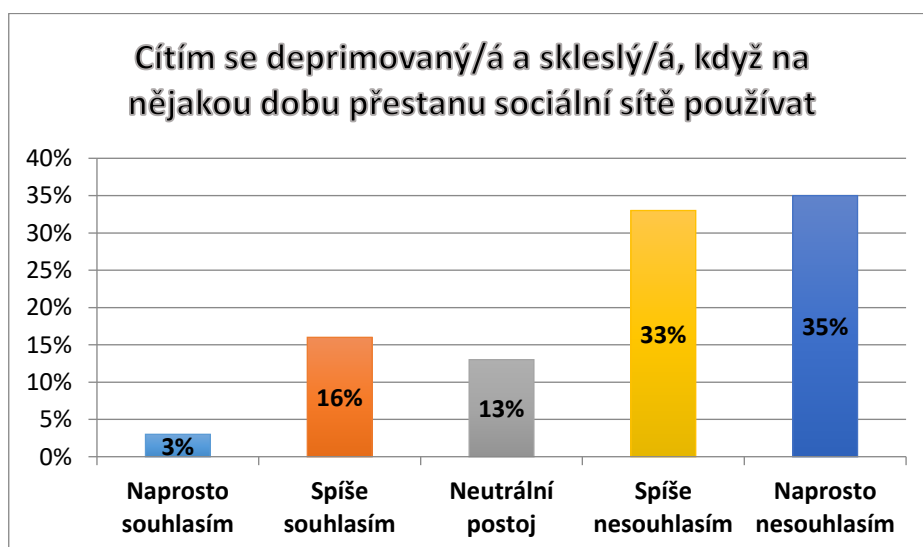
Graf č. 12 – vyžívání se na sociálních sítích na úkor kamarádů



Zdroj: vlastní výzkum

U této položky jsou odpovědi respondentů poměrně stejně rozloženy. Pro odpovědi „spíše nesouhlasím“ a „naprostou nesouhlasím“ se rozhodlo v obou případech 32 (24 %) studentů, dohromady to je 64 (48 %) studentů. Neutrální postoj zvolilo 27 (20 %) dotazovaných. Spíše s tvrzením souhlasí 28 (21 %) studentů a naprostou s ním souhlasí 15 (11 %) dotazovaných.

Graf č. 13 – deprese a skleslost při užívání sociálních sítí

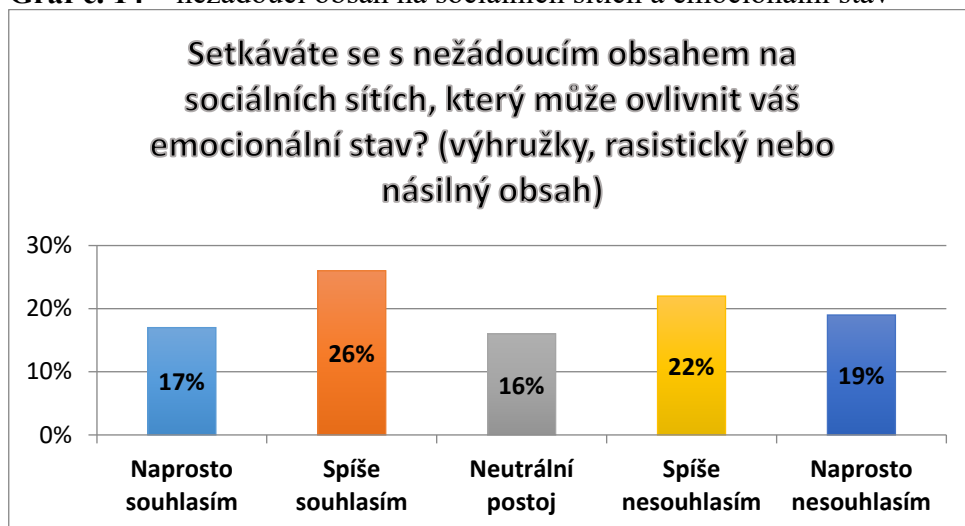


Zdroj: vlastní výzkum

Na tvrzení, zda se studenti cítí deprimovaní či skleslí při užívání sociálních sítí měly největší zastoupení nesouhlasy. Spíše s tvrzením nesouhlasí 45 (33 %) studentů a naprostou

s ním nesouhlasí 47 (35 %) odpovídajících. Neutrální postoj zde spatřujeme u 17 (13 %) osob. Pro „spíše souhlasím“ se zde rozhodlo 21 (16 %) respondentů a úplný souhlas se vyskytuje ve 4 (3 %) případech. Studenti se tak ve větší míře necítí být deprimovaní nebo skleslí, v této kategorii čítáme 92 (68 %) respondentů.

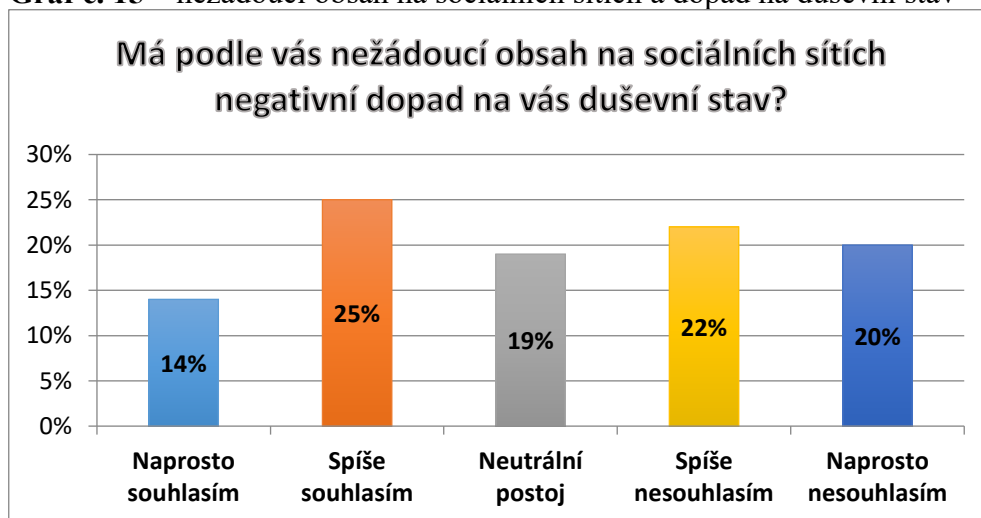
Graf č. 14 – nežádoucí obsah na sociálních sítích a emocionální stav



Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku, jestli se studenti setkávají s nežádoucím obsahem na sociálních sítích, nejvíce z nich odpovědělo, že spíše ano. Jedná se o 35 (26 %) respondentů. Ti, kteří se spíše s takovým obsahem spíše nesetkávají, tvoří skupinu 30 (22 %) osob. Vůbec se s tímto obsahem nesetkává 26 (19 %) studentů. Naprostý souhlas s tvrzením vyjádřilo 22 (17 %) dotázaných a neutrální postoj se zde objevuje ve 21 (16 %) případech.

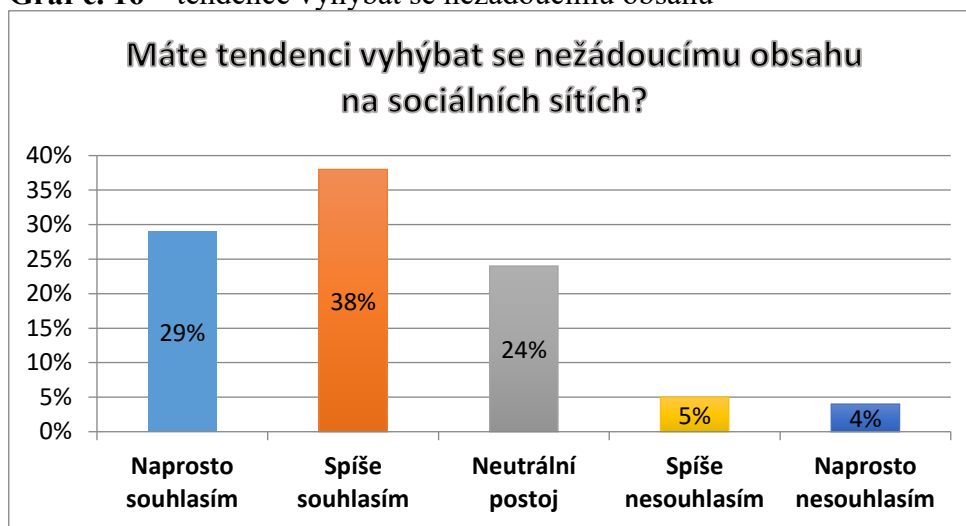
Graf č. 15 – nežádoucí obsah na sociálních sítích a dopad na duševní stav



Zdroj: vlastní výzkum

Nejvíce zastoupení zde shledáme u odpovědi „spíše souhlasím“, a to u 33 (25 %) dotazovaných. Následuje možnost volby „spíše nesouhlasím“, kde nacházíme 29 (22 %) odpovědí. Jako dále nejvíce studenti odpovídali v úplném nesouhlasu, konkrétně ve 27 (20 %) případech. Možnost „neutrální postoj“ označilo 26 (19 %) jedinců a úplně s tvrzením souhlasí 19 (14 %) respondentů.

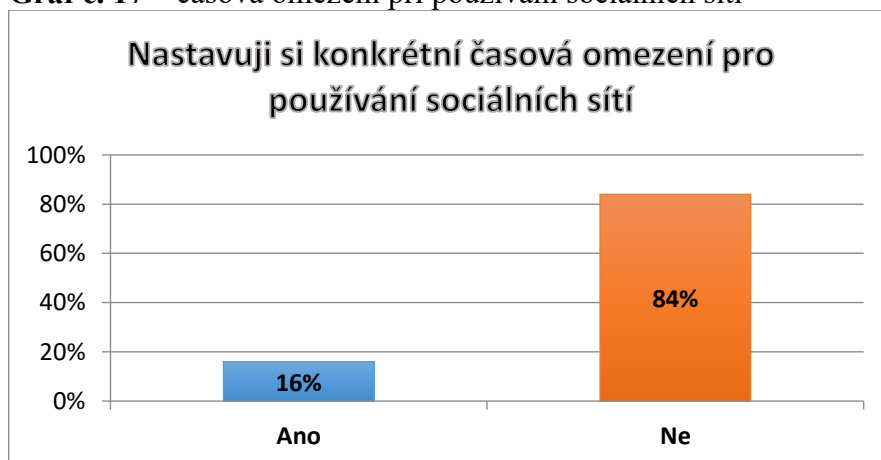
Graf č. 16 – tendence vyhýbat se nežádoucímu obsahu



Zdroj: vlastní výzkum

Z odpovědí je zřejmé, že studenti se často vyhýbají sledováním nežádoucího obsahu na sociálních sítích. Na možnost „spíše souhlasím“ reagovalo 51 (38 %) dotazovaných a možnost „naprosto souhlasím“ zvolilo 39 (29 %) respondentů. Neutrální postoj zde vidíme u 33 (24 %) studentů. Nesouhlas pozorujeme celkem u 9 % studentů, 8 (5 %) z nich s otázkou spíše nesouhlasí a 5 (4 %) nesouhlasí vůbec.

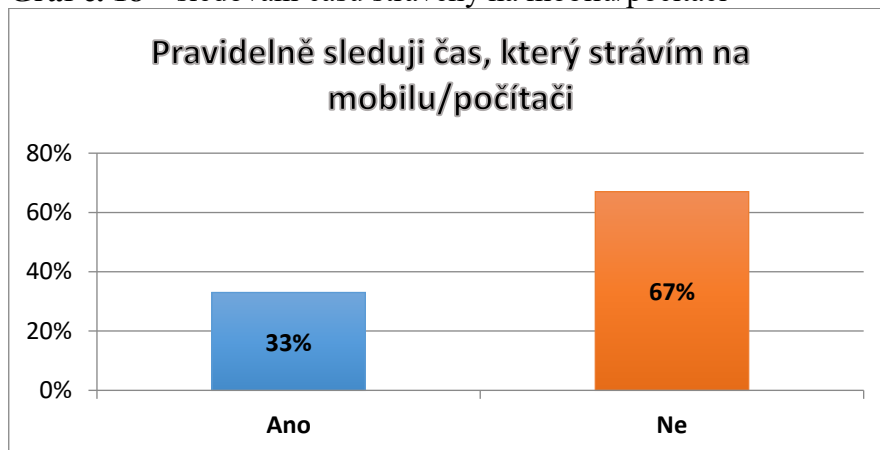
Graf č. 17 – časová omezení při používání sociálních sítí



Zdroj: vlastní výzkum

Na tvrzení, zda si studenti nastavují časová omezení pro používání sociálních sítí, větší část z nich uvedlo, že ne. Takových studentů je 122 (84 %). Ti, kteří si nastavují časová omezení, činí skupinu 22 (16 %) osob.

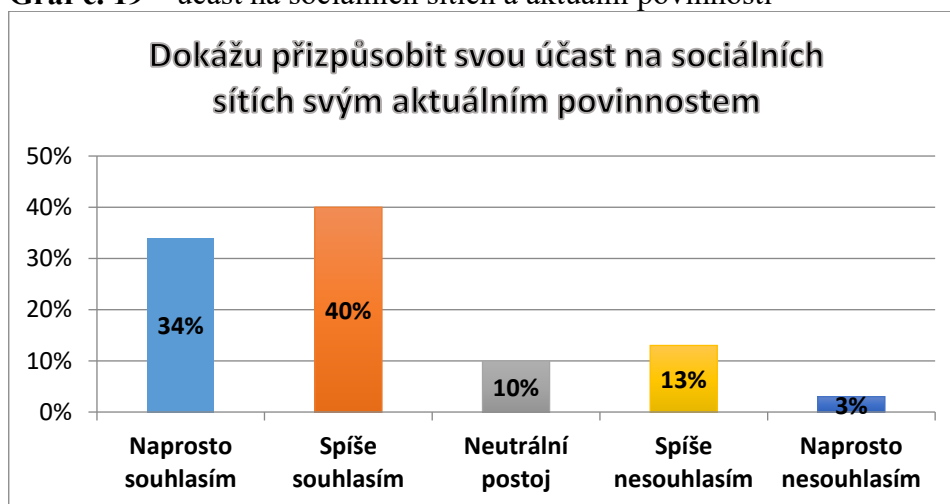
Graf č. 18 – sledování času strávený na mobilu/počítači



Zdroj: vlastní výzkum

U tvrzení sledovaného času na mobilu či počítači respondenti více uváděli, že si svůj čas pravidelně nesledují, těchto studentů zaznamenáváme 90 (67 %). Naopak ti, kteří si svůj čas hlídají, je 44 (33 %).

Graf č. 19 – účast na sociálních sítích a aktuální povinnosti



Zdroj: vlastní výzkum

Studenti z velké části souhlasí s tím, že dokáží přizpůsobit svou účast na sociálních sítích svým aktuálním povinnostem. Pro částečný souhlas označilo svou odpověď 53 (40 %) studentů. Poté úplně s tímto tvrzením souhlasí 46 (34 %) respondentů. Možnost „spíše nesouhlasím“ zvolilo 17 (13 %) studentů. Neutrálních odpovědí zde čítáme 14 (10 %) a zcela s tvrzením nesouhlasí pouze 4 (3 %) studenti.

4 INTERPRETACE DAT

V této kapitole budeme prezentovat komplexní shrnutí všech získaných informací. Na základě hlavní výzkumné otázky byly stanoveny dílčí výzkumné otázky. Vyhodnocení jednotlivých výzkumných otázek je následovné:

1. výzkumná otázka je zaměřena na důsledky aktivní účasti na sociálních sítích na duševní zdraví z pohledu středoškoláků. Velozo a Stauder (2018) aktivní účast na sociálních sítích definují jako chování na sociálních médiích, které umožňuje přímou interakci s ostatními, a to formou psaní příspěvků, komentářů a posílání soukromých zpráv. V našem výzkumu jsme pomocí dotazníkového šetření tyto důsledky zjišťovali položkami 3, 4, a 5. Bylo zjištěno, že aktivně na sociální síť přispívá poměrně velká část studentů, hovoříme zde o 1/3 z počtu všech respondentů. Studie prováděná mezi adolescenty ukázala, že aktivní účast na sociálních sítích je spojena se snížením depresivních příznaků (Velozo, Stauder, 2018). Výzkum Verduyna a kol., (2021) zase poukazuje na to, že aktivní užívání sociálních sítí poskytuje lidem možnost splnění jejich potřeb spojením s ostatními, což jim umožňuje zvýšení jejich sociálního kapitálu, včetně zlepšení emocionální podpory. Tuto skutečnost můžeme potvrdit na základě odpovědí našich respondentů, kdy část z nich tvrdí, že aktivní užívání sociálních sítí má pozitivní vliv na jejich duševní pohodu. U studentů jsme se také dotazovali na stres v souvislosti s aktivní účastí. Kersting (2023) ve své knize uvádí, že se stále častěji setkává se slabými schopnostmi zvládat stresové situace u studentů. Jako důvod vidí aktivitu na sociálních sítích, a to například, když jedinec dostane negativní komentář na sociálních sítích. Studenti v našem výzkumu z větší části nepociťují stres při aktivní účasti na sociálních sítích. Naopak těch, kteří nějaký stres zažívají, je 1/5 z celkového počtu 134 dotázaných.

2. výzkumnou otázkou jsme zjišťovali důsledky pasivní účasti na sociálních sítích na duševní zdraví z pohledu středoškoláků. Pasivní účast na sociálních sítích se týká prohlížení obsahu na sociálních sítích bez zapojení do interakcí s ostatními uživateli. Při pasivním používání lidé neoslovují ostatní, ale pouze konzumují obsah, který zveřejnili ostatní (Verduyn a kol., 2021). Ve výzkumu se na pasivní účast dotazujeme položkami 6 a 7. Stejně jako u aktivní účasti jsme i zde u studentů zjišťovali, zda si myslí, že pasivní účast na sociálních sítích pozitivně ovlivňuje jejich duševní pohodu. S tím, že pasivní účast pozitivně ovlivňuje duševní pohodu, se kladně vyjádřilo celkem 31 % studentů. Oproti aktivní účasti, tak pasivní účast na sociálních sítích oslabuje duševní pohodu skrze podněcování nezdravého sociálního porovnávání, které vyvolává pocity závisti nebo nedostatečnosti,

jelikož lidé často vnímají ostatní uživatele jako více úspěšné nebo přitažlivější než sebe sama (Verduyn a kol., 2021). Můžeme říct, že s tímto tvrzením se v našem výzkumu ztotožnilo 27 % studentů, kteří vyjádřili nesouhlas, tedy že nepocítují pozitivní vlivy na svou duševní pohodu. Výzkum Verduyna a kol., (2021) také uvádí, že pasivní užívání je spojeno se zvýšením depresivních a stresujících příznaků. Stres tak v našem případě při pasivní účasti zažívá 26 % studentů.

Rozlišení mezi aktivním a pasivním používáním posunulo chápání vztahu mezi používáním sociálních sítí a duševní a pohodou. Zaprvé se zjistilo, že sociální sítě nejsou často používány tak, jak jsou zamýšleny. Většinou jsou určeny k podpoře sociálních interakcí. To vyžaduje aktivní používání, ale většinu času se uživatelé věnují spíše pasivnímu používání (Verduyn a kol., 2015). V návaznosti na naše výzkumné zjištění tak můžeme říct, že 35 % studentů podporuje své sociální interakce aktivním používáním sociálních sítí.

3. výzkumnou otázkou jsme zkoumali, jaké negativní změny doprovází středoškoláky při nadměrné používání sociálních sítí. K tomu nám posloužili položky 8, 9, 10, 11 a 12. Ševčíková a kol., (2015) zmiňují dva modely zachycující faktory nadměrného užívání internetu. Prvním faktorem je zvýšená tendence se nudit na straně jedné a na druhé straně to jsou psychosociální potíže, jako nízké sebehodnocení, depresivita a sociální úzkost. Studentů, kterým bylo alespoň jednou řečeno, že na sociálních sítích tráví příliš mnoho času, registrujeme až 43%. Své nutkání odolávat připojováním se na sociální sítě poté nezvládá 26% respondentů. Pro porovnání výzkum *Pew Research Center* z roku 2022 uvádí, že přibližně třetina dospívajících (36 %) o sobě tvrdí, že tráví příliš mnoho času na sociálních sítích. Kromě toho se zvýšil podíl dospívajících, kteří tvrdí, že používají internet téměř neustále: 46 % dospívajících ve věku 15 – 17 let uvedlo, že používají internet téměř neustále, oproti pouhé čtvrtině (24 %) teenagerů, kteří uvedli totéž v roce 2014 – 2015. Dále nás zajímal spánek studentů. Z dotazníkového šetření jsme zjistili, že 35% dotázaných spí méně než 5 hodin. V adolescenci je přirozeně zvýšená potřeba spánku. Avšak čím více mladiství používají sociální sítě, tím později se dostávají do postele a tím je tak snížena i kvalita jejich spánku. Z dlouhodobého hlediska je nekvalitní spánek u adolescentů spojen s nervozitou nebo podrážděností. (Ševčíková a kol., 2015). Na otázku, jestli se studenti vyžívají na sociálních sítích na místo toho, aby trávili čas se svými kamarády, nacházíme souhlas téměř ve třetině případů. Podle Kerstinga (2023) je zásadní se v adolescentním věku věnovat osobnímu kontaktu, kdy si jsou jedinci vzájemně mentálně a fyzicky přítomní. To poté pomáhá pro rozvoj komunikačních a emočních schopností. Následně jsme zjistili, že větší

část studentů se necítí být deprimovaní nebo skleslí, když na nějaký čas přestanou sociální sítě používat.

4. výzkumná otázka se týká nežádoucího obsahu na sociálních sítích a duševního zdraví z pohledu středoškoláků. Na tuto oblast jsme se v dotazníkovém šetření vyptávali položkami 13, 14 a 15. Ze získaných dat můžeme konstatovat, že s nežádoucím obsahem se setkává 43 % dotazovaných. Podle výzkumu *EU Kids Online 2020* jsou čeští dospívající alespoň jednou měsíčně vystaveny nežádoucímu obsahu – 27 % z nich čelí nenávislným zprávám a 19 % jsou svědky násilného až krvavého obsahu. Celkově 54 % českých adolescentů spatřuje na sociálních sítích jakýkoli škodlivý či nežádoucí obsah. Z našich výsledků současně registrujeme podíl 39 % respondentů, podle kterých má nežádoucí obsah negativní dopad na jejich duševní stav. Většina studentů má poté tendenci se takovému obsahu na sociálních sítích vyhýbat.

5. výzkumnou otázkou jsme se středoškoláků ptali, zda využívají opatření ke zmírnění negativních dopadů na sociálních sítích na duševním zdraví. K tomuto zjištění nám posloužily položky 16, 17 a 18. Z výsledků je zřejmé, že pouze malá část respondentů si nastavuje konkrétní časová omezení pro používání sociálních sítí. O něco více osob poté sleduje čas, který stráví na svém mobilu či počítači, jedná se o třetinu dotazovaných. Chlupová a Lukavská (2023) ve své výzkumné studii uvádějí, že kontrola a umírněnost nad časem stráveným na sociálních sítích přináší pro adolescenty lepší duševní zdraví než naopak nadužívání či naprosté omezení sociálních sítí. Protože u obou položek respondenti zastávají spíše negativní postoj, můžeme usoudit, že duševní zdraví se u nich spíše pozitivně neprojevuje. Zároveň se většina studentů kladně vyjádřila, že dokáží přizpůsobit svou účast na sociálních sítích svým aktuálním povinnostem.

Nyní odpovíme na naši hlavní výzkumnou otázku, která zní: **jaké jsou dopady užívání sociálních sítí na duševní zdraví studentů středních škol?**

Výzkum ukazuje, že aktivní účast na sociálních sítích, definovaná jako přímá interakce s ostatními uživateli, má potenciálně pozitivní vliv na duševní zdraví studentů. Toto tvrzení potvrzuje autor Yang (2023), který ve své studii mimo jiné tvrdí, že sociální sítě nabízejí důležité prostředky pro vyjádření kreativity a sdílení vášně či projektů, které mohou studenty inspirovat. Nutno ale podotknout, že někteří naši respondenti zažívají stres při tomto aktivním užívání. Na druhé straně, pasivní účast, která zahrnuje pouze prohlížení obsahu bez interakce, se zdá být v našem případě spojena se zvýšením negativních emocí, jako je závist nebo pocit nedostatečnosti. Tento závěr je podpořen studií Barrett (2017), která zdůrazňuje,

že nadměrné pasivní používání může vést k pocitům osamělosti a úzkosti. Oproti stresu při aktivním užívání, více našich studentů zažívá stres při tom pasivním. Dále podle slov respondentů, poměrně mnoho z nich nadměrně užívá sociální sítě. Novější studie naznačují, že dlouhodobé používání sociálních sítí může skutečně vést k poklesu duševního zdraví, zvláště mezi dospívajícími a mladými dospělými. Z toho plynou negativní dopady, jako omezování spánku a deprese (Gupta, 2024). Svůj spánek v našem výzkumu omezuje spousta studentů, což pro ně může mít negativní dopady na jejich duševní zdraví. V případě deprese nacházíme pouze pár jedinců, kteří se cítí být deprimováni při užívání sociálních sítí. Setkávání se s nežádoucím obsahem na sociálních sítích je běžným jevem, který může mít nepříznivé důsledky na psychickou pohodu studentů. Jak jsme již zmínili výše, studie *EU Kids Online* z roku 2020 odhalila, že čeští adolescenti jsou často vystaveni škodlivému obsahu online, což může vést k různým psychologickým potížím. Respondenti tento obsah z velké části považují za škodlivý a většinou se mu tak i vyhýbají. Zajímavé také je, že studenti v našem výzkumu spíše nevyužívají opatření, které by jim mohly pomoci při zmírnění negativních dopadů na sociálních sítích. V reakci na růst úzkosti a deprese mezi dospívajícími výzkumníci vyzývají k promyšlenému používání sociálních médií a zdůraznění skutečných mezilidských interakcí nad online interakcemi. Nastavení časových hranic a limitů jsou podle nich užitečné strategie pro zmírnění negativních dopadů (Yang, 2023).

5 LIMITY VÝZKUMU

V našem uskutečněném výzkumu nacházíme pár limitů. Jako první můžeme uvést zpracování dotazníku, který pro naše účely není standardizovaný, ale je z větší části vytvořen vlastní konstrukcí. Ačkoliv pomocí dotazníku jsme byli schopni odpovědět na výzkumné otázky, vylepšením pro příště by mohlo být jasnější propojení jednotlivých položek s výzkumnými otázkami. Zároveň se jako limitující jeví rozdělení položek dotazníku mezi výzkumné otázky. Pro příště by tak bylo dobré, aby se ke každé výzkumné otázce pojil podobný počet položek. Využití Likertovy škály na pěti bodové stupnici v dotazníkovém šetření má bezesporu svá pozitiva. Nejsme si však jistí, jestli nám spíše neomezuje validitu dat u některých položek. Jako příklad můžeme uvést položku č. 4, u které 57 % studentů zvolilo možnost neutrálního postoje. Do budoucna by tak bylo vhodné se zaměřit spíše na čtyř bodovou stupnici bez neutrální možnosti vyjádření nebo na více bodovou stupnici Likertovy škály.

6 ZÁVĚR

V této práci jsme se zabývali dopady sociálních sítí na duševní zdraví studentů středních škol. Sociální sítě jsme zvolili jako téma cíleně, protože mají zásadní vliv na životy mladých lidí. Nejenže se jedná o dominantní formu komunikace mezi mládeží, ale jejich role v každodenním životě je značně specifická a za posledních několik let prošla významným vývojem. Dnešní studenti jsou na těchto platformách aktivní denně, což formuje nejen způsob, jakým komunikují, ale také jak vnímají sebe sama a své okolí.

V teoretické části bakalářské práce jsme se zaměřili na sociální sítě v kontextu každodenního života středoškolských studentů. Byly prozkoumány jak pozitivní, tak negativní aspekty jejich používání a jejich vliv na duševní zdraví adolescentů. Důraz byl kladen na různé typy sociálních sítí a specifika interakcí, které mohou studenty ovlivnit. Pozornost byla zároveň věnována vztahu mezi sociálními sítěmi a duševním zdravím těchto adolescentů, což je klíčové pro pochopení širších dopadů technologií na jejich duševní stav.

V praktické části jsme provedli kvantitativní analýzu dat získaných z dotazníkového šetření mezi studenty. Cílem bylo zjistit, jak souvisí časté a intenzivní používání sociálních sítí se symptomy stresu, deprese a celkového emocionálního stavu studentů. Data ukázaly souvislost mezi více času stráveným na sociálních sítích a zvýšenými příznaky úzkosti a deprese. Výzkum nám také dále odhalil faktory, které mohou přispět k negativnímu vlivu sociálních sítí na duševní zdraví. Tyto faktory zahrnují nejen množství času stráveného online, ale také typ interakcí a charakter obsahu, se kterým se studenti setkávají. Výsledky ukázaly, že ačkoliv sociální sítě poskytují určitý sociální kapitál, mohou také vyvolávat pocit izolace a přispívat ke snížení sebeúcty mezi studenty.

Závěrem lze říci, že porozumění vlivu sociálních sítí na duševní zdraví přináší lepší pochopení rizik spojených s používáním sociálních sítí a zdůrazňuje význam dalšího výzkumu v této oblasti, aby bylo možné efektivně podporovat duševní zdraví mladých lidí v této době digitálních technologií.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BEDNÁŘ, Vojtěch, 2011. *Marketing na sociálních sítích: prosadte se na Facebooku a Twitteru*. Brno: Computer Press. ISBN 9788025133200.
- [2] BLINKA, Lukáš a kol., 2015. *Online závislosti*. Praha: Grada. ISBN 978-80-210-7975-5.
- [3] BOYD, danah, 2017. *Je to složitější: sociální život teenagerů na sociálních sítích*. Praha: Akropolis. ISBN 9788074701658.
- [4] BURIAN, Pavel, 2014. *Internet inteligentních aktivit*. Grada. ISBN 978-80-247-5137-5.
- [5] ECKERTOVÁ, Lenka a DOČEKAL, Daniel, 2013. *Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče*. Brno: Computer Press. ISBN 9788025138045.
- [6] GAVORA, Peter, 2000. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido. ISBN 8085931796.
- [7] GREENFIELD, Susan, 2016. *Změna myšlení: jak se mění naše mozky pod vlivem digitálních technologií*. Brno: Bizbooks. ISBN 9788026504504.
- [8] CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Pedagogika. Praha: Grada. ISBN 9788024753263.
- [9] JOCHMANNOVÁ, Leona a KIMPLOVÁ, Tereza (ed.), 2021. *Psychologie zdraví: biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty*. Psyché. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2569-2.
- [10] JURÍKOVÁ, Laura a KÅGSTRÖM, Anna, 2023. *Duševní zdraví ve škole: základy posilování psychické pohody žáků i učitelů*. V Praze: Pasparta. ISBN 978-80-88429-93-7.
- [11] KERSTING, Thomas, 2023. *Odpojte se: ochraňte své děti před závislostí na elektronice*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-3620-9.
- [12] KOPECKÝ, Kamil, 2015. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. Monografie. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4861-9.
- [13] KOŽÍŠEK, Martin a Václav PÍSECKÝ, 2016. *Bezpečně na internetu: průvodce chováním ve světě online*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5595-3.

- [14] KRÁL, Mojmír, 2015. *Bezpečný internet: Chraňte sebe i svůj počítač*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5453-6.
- [15] KRAUS, Blahoslav; BĚLÍK, Václav a HOFERKOVÁ, Stanislava, 2017. *Slovník sociální patologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0599-1.
- [16] MARTÍNEK, Zdeněk, 2009. *Agresivita a kriminalita školní mládeže*. Pedagogika. Praha: Grada. ISBN 9788024723105.
- [17] PAULÍK, Karel, 2017. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Psyché. Praha: Grada. ISBN 9788024756462.
- [18] SLUSSAREFF, Michaela., 2022. *Hry, sítě, porno: Rodičovský průvodce džunglí digitálního dětství a puberty*. Brno: Jan Melvil Publishing. ISBN 978-80-7555-157-3.
- [19] STACKEOVÁ, Daniela, 2011. *Relaxační techniky ve sportu: autogenní trénink - dechová cvičení - svalová relaxace*. Grada. ISBN 978-80-247-3646-4.
- [20] ŠMAHEL, David, 2003. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Psychologická setkávání. Praha: Triton. ISBN 8072543601.
- [21] ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol., 2015. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-210-7527-6.
- [22] VÁGNEROVÁ, Marie a LISÁ, Lidka, 2022. *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.
- [23] VYHNÁNKOVÁ, Eliška a Michelle Losekoot., 2019. *Jak na sítě: ovládněte čtyři principy úspěchu na sociálních sítích*. Brno: Jan Melvil Publishing. ISBN 978-80-7555-085-9.
- [24] WALKER, Matthew P., 2018. *Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění*. Pod povrchem. V Brně: Jan Melvil Publishing. ISBN 9788075550507.

Elektronické zdroje

- [25] APPEL, Markus, MARKER, Caroline a GNAMBS, Timo, 2020. Are social media ruining our lives? A review of Meta-Analytic Evidence [online]. *Sage Journals*. [cit. 2024-02-09]. Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1089268019880891>.
- [26] BARRETT, Kira, 2018. Social Media's Impact on Student's Mental Health Comes Into Focus [online]. *NeaToday*. [cit. 2024-04-13]. Dostupné z: <https://www.nea.org/nea-today/all-news-articles/social-medias-impact-students-mental-health-comes-focus>.

- [27] BEDROŠOVÁ, Marie, HLAVOVÁ, Renata, MACHÁČKOVÁ, Hana, DĚDKOVÁ, Lenka a ŠMAHEL, David, 2018. České děti a dospívající na internetu [online]. *Zpráva z výzkumu na základních a středních školách Brno: Masarykova Univerzita*. [cit. 2024-02-11]. Dostupné z: https://irtis.muni.cz/media/3115505/eu_kids_online_report.pdf.
- [28] BENEŠOVÁ, Michala, 2022. Sociální média vládnou: v příštím roce je bude využívat přes 60% světové populace [online]. *Pro Computing*. [cit. 2024-01-20]. Dostupné z: <https://procomputing.cz/socialni-media-vladnou-v-pristim-roce-je-bude-vyuzivat-pres-60-svetove-populace/>.
- [29] Co je to mindfulness?, 2024 [online]. *Mindfulness Research and Practice Network of Masaryk University*. [cit. 2024-02-25]. Dostupné z: <https://mindfulness.med.muni.cz/clanky/co-je-to-mindfulness-a-jak-zacit>.
- [30] ČERNOVSKÝ, Tomáš, 2021. Instagram reels: Co to je, srovnávní s TikTokem, výhody a nevýhody [online]. *Cernovsky*. [cit. 2024-02-05]. Dostupné z: <https://www.cernovsky.cz/marketing/instagram-reels/>.
- [31] DE CALHEIROS VELOZO, Joana a E. A. STAUDER, Johannes, 2018. Exploring social media use as a composite construct to understand its relation to mental health: a pilot study on adolescents [online]. *SciencDirect*. [cit. 2024-04-03]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2018.06.039>.
- [32] GUPTA, Sujata, 2024. Social media harms teens' mental health, mounting evidence shows. What now? [online]. *ScienceNews*. [cit. 2024-04-13]. Dostupné z: <https://www.sciencenews.org/article/social-media-teens-mental-health>.
- [33] HURLEY, Katie, 2024. What is Resilience? Your Guide to Facing Life's Challenges, Adversities, and Crises [online]. *Everyday Health*. [cit. 2024-02-16]. Dostupné z: <https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/>.
- [34] Child and adolescent mental health., 2022 [online]. *National Library of Medicine*. [cit. 2024-02-16]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK587174/>.
- [35] CHLUPOVÁ, Barbora a LUKAVSKÁ, Kateřina, 2023. Vliv redukce užívání instagramu na psychické zdraví a well-being [online]. *Psychologie. Elektronický časopis ČMPS*. [cit. 2024-04-03]. Dostupné z: https://www.e-psycholog.eu/pdf/Chlupova_Lukavska.pdf.

- [36] Jacobsonova relaxace, 2018 [online]. *Relaxace*. [cit. 2024-02-23]. Dostupné z: <https://www.relaxace.psychoweb.cz/relaxace-uvod/jacobsonova-relaxace>.
- [37] Jak YouTube odstraňuje škodlivý obsah?, 2023 [online]. *YouTube*. [cit. 2024-02-05]. Dostupné z: https://www.youtube.com/intl/ALL_cz/howyoutubeworks/our-commitments/managing-harmful-content/.
- [38] KOENIG, Julian, OELKERS-AX, Rieke a KAESS, Michael, 2013. Specific Music Therapy Techniques in the Treatment of Primary Headache Disorders in Adolescents: A Randomized Attention-Placebo-Controlled Trial [online]. *The journal of pain*. [cit. 2024-02-29]. Dostupné z: [https://www.jpain.org/article/S1526-5900\(13\)01031-6/fulltext](https://www.jpain.org/article/S1526-5900(13)01031-6/fulltext).
- [39] KOPECKÝ, Kamil a KREJČÍ, 2023. Veronika. Sociální síť. Úvod do problematiky [online]. Olomouc, ISBN 978-80-244-6370-4. [cit. 2024-02-07] Dostupné z: <https://e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/odborne-studie/166-socialni-site-uvod-do-problematiky-2023-kopecky-krejci/file>.
- [40] KOPECKÝ, Kamil, 2010 Kybergrooming: Nebezpečí kyberprostoru [online]. Olomouc. *E-bezpečí*. ISBN 978-80-254-7573-7. [cit. 2024-02-08]. Dostupné z: <file:///C:/Users/Tomik/Downloads/Kybergrooming%20-%20studie.pdf>.
- [41] KOPECKÝ, Kamil, 2010. Stalking a kyberstalking: Nebezpečné pronásledování [online]. *E-bezpečí*. Olomouc, ISBN 978-80-254-7737-3. [cit. 2024-02-08]. Dostupné z: <file:///C:/Users/Tomik/Downloads/Kyberstalking%20a%20stalking%20-%20studie.pdf>.
- [42] KOPECKÝ, Kamil, 2023. TikTok rizikový je, děti z něj ale neodejdou. [online]. *E-bezpečí*. [cit. 2024-02-06]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/socialni-site/3171-tiktok-rizikovy-je-deti-z-nej-ale-neodejdou>.
- [43] LAMPOVÁ, Klára, 2021. Relaxace (druhy relaxací) [online]. *Nevypust' duši*. [cit. 2024-02-29]. Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/video/?them=dechova-cviceni-a-relaxace+dusevni-nepohoda+deti-a-mladistvi+svepomoc-a-pece-o-dusevni-zdravi&>.
- [44] LORENZOVÁ, Kamila, 2022. VYVRÁCENO: Mladé už na Facebooku nezasáhnete [online]. *Unifer*. [cit. 2024-02-05]. Dostupné z: <https://unifer.cz/vyvraceno-mlade-uz-na-facebooku-nezasahnete/>.

- [45] Mental Health, 2021 [online]. *World Health Organization*. [cit. 2024-02-13]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- [46] Mental health of adolescents, 2021 [online]. *World Health Organization*. [cit. 2024-02-20]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
- [47] Mental Illness, 2021 [online]. *National Institute of Mental Health*. [cit. 2024-02-16]. Dostupné z: <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/mental-illness>.
- [48] MOREAU, Elise, 2018. What is Instagram, Anyway? [online]. *Lifeware*. [cit. 2024-02-05]. Dostupné z: https://www.caeducatorstogether.org/cabinet/file/df703dbd-0a56-4b5f-8909-8d850180a7dd/What_is_Instagram.pdf
- [49] MONTAG, Christian, YANG, Haibo, a ELHAI, John D., 2021. On the Psychology of TikTok Use: A First Glimpse From Empirical Findings [online]. *Frontiers*. [cit. 2024-02-06] Dostupné z: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2021.641673/full>
- [50] NOVÁKOVÁ, Milena, 2015. Jak internet ovlivňuje život dětí a dospívajících? [online]. *Šance dětem*. [cit. 2024-02-09]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/jak-internet-ovlivnuje-zivot-deti-dospivajicich>.
- [51] O Mindfulness. Definice a benefity všímavosti., 2023 [online]. *Mindfulness Club*. [cit. 2024-02-25]. Dostupné z: <https://mindfulnessclub.cz/mindfulness/>.
- [52] PATOČKOVÁ, Věra, 2022. ČERMÁK Daniel a ŠAFR Jiří. Volný čas dětí staršího školního věku a jeho prožívání [online]. *Výsledky reprezentativního výzkumu v České republice*. Praha: Sociologický ústav. [cit. 2024-02-11]. Dostupné z: https://www.soc.cas.cz/sites/default/files/publikace/volny_cas_deti_starsiho_skolního_veku_a_jeho_prozivani.pdf.
- [53] Počty škol, tříd, dětí, žáků a studentů ve vzdělávací soustavě ČR dle druhu školy, 2023 [online]. *Český statistický úřad*. Dostupné z: <https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index..> [cit. 2024-01-20].
- [54] Resilience., 2024 [online]. *American Psychological Association*. [cit. 2024-02-14] Dostupné z: <https://www.apa.org/topics/resilience>.

- [55] RICE, Andrea, 2022. What Resilience Is and Isn't [online]. *PsychCentral*. [cit. 2024-02-14]. Dostupné z: <https://psychcentral.com/lib/what-is-resilience>.
- [56] SHEWALE, R., 2024. Instagram Statistics – Global Demographics & Trends [online]. *Demandsage*. [cit. 2024-02-05]. Dostupné z: <https://www.demandsage.com/instagram-statistics/>
- [57] SHEWALE, R., 2024. 46 TikTok Statistics For 2024 (Users, Creators & Revenue) [online]. *Demandsage*. [cit. 2024-02-07]. Dostupné z: <https://www.demandsage.com/tiktok-user-statistics/>.
- [58] Social media: Advantages and Disadvantages [online]. *Simplilearn*. [cit. 2024-02-06]. Dostupné z: <https://www.simplilearn.com/real-impact-social-media-article>.
- [59] Sítě v hrsti, 2019. *Sociální síť YouTube* [online]. [cit. 2024-02-05]. Dostupné z: <https://sitevhrsti.cz/socialni-site/youtube/>.
- [60] ŠMAHEL, D., MACHÁČKOVÁ, H., MASCHERONI, G., DĚDKOVÁ, L., STAKSRUD, E., ÓLAFSSON, K., LIVINGSTONE, S. a HASEBRINK, U., 2020. Survey results from 19 countries [online]. *EU Kids* [cit. 2024-04-03]. Dostupné z: <https://www.eukidsonline.ch/files/Eu-kids-online-2020-international-report.pdf>.
- [61] Sociální síť, 2019 [online]. *Internetem bezpečně*. [cit. 2024-02-05]. Dostupné z: Sociální síť. Internetem bezpečně. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/socialni-media/socialni-site/>.
- [62] ŠUTOVÁ, Marijana a KNOLLOVÁ, Josefína, 2021. Sociální síť a duševní zdraví [online]. *Internetem bezpečně*. [cit. 2024-02-22]. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/socialni-site-a-dusevni-zdravi/>.
- [63] TikTok: Co byste měli vědět o nejrychleji rostoucí sociální síti dneška, 2019 [online]. *Internetem bezpečně*. [cit. 2024-02-05]. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/tiktok-co-byste-meli-vedet-o-nejrychleji-rostouci-socialni-siti-dneska/>.
- [64] UHLÍŘ, Jan, 2021. Vliv pandemie covidu-19 na duševní zdraví dětí a adolescentů [online]. *Pediatric pro praxi* [cit. 2024-01-20]. Dostupné z: https://www.solen.sk/storage/file/PDF_na_stiahnutie/COVID_CZ_clanky/Solen_ped-202106-0001-001.pdf.

- [65] VOJTÍŠEK, Petr, 2012. Metody a techniky výzkumu a jejich aplikace v absolventských pracích vyšších odborných škol [online]. ISBN 78-80-905109-3-7. [cit. 2024-04-19]. Dostupné z: file:///C:/Users/Tomik/Downloads/Skripta_-_V%C3%BDzkumn%C3%A9_metody.pdf.
- [66] VERDUYN, Philippe, David Seungjae LEE, Jiyoung PARK, Holly SHABLACK, Ariana ORVELL, Joseph BAYER, Oscar YBARRA, John JONIDES a Ethan KROSS, 2015. Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence [online]. *Journal of Experimental Psychology*. [cit. 2024-04-03]. Dostupné z: [10.1037/xge0000057](https://doi.org/10.1037/xge0000057).
- [67] VERDUYN, Philippe, GUGUSHVILI, Nino a KROSS, Ethan, 2021. Do Social Networking Sites Influence Well-Being? The Extended Active-Passive Model [online]. *Sage Journals*. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/09637214211053637>. [cit. 2024-04-03].
- [68] VOGELS, Emily, GELLES-WATNICK, Risa a MASSARAT, Navid, 2022. Teens, Social Media and Technology 2022 [online]. *Pew Research Center*. [cit. 2024-04-03]. Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>.
- [69] WATTENHOFER, M., WATTENHOFER, R., & ZHU, Z., 2021. The YouTube Social Network [online]. [cit. 2024-02-05]. Dostupné z: <https://ojs.aaai.org/index.php/ICWSM/article/view/14243>.
- [70] WITEK, Jan, 2018. Výhody a nevýhody dnešních sociálních sítí, v čem nám Facebook, Instagram či Youtube pomáhají a v čem naopak škodí? [online]. *LUI*. [cit. 2024-02-06]. Dostupné z: <https://www.lui.cz/co-se-deje/item/12812-vyhody-a-nevyhody-dnesnich-socialnich-siti-v-cem-nam-facebook-instagram-ci-youtube-pomahaji-a-v-cem-naopak-skodi>.
- [71] YANG, Alex, 2023. The Impact of Social Media on the Mental Health of Middle and High School Students [online]. *Polygence*. Dostupné z: <https://www.polygence.org/blog/impact-of-social-media-on-students-mental-health>. [cit. 2024-04-13].
- [72] ZÁLIŠ, Zdeněk, 2006. Pravidla bezpečného internetu [online]. *Metodický portál RVP.CZ*. [cit. 2024-02-12]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/517/PRAVIDLA-BEZPECNEHO-INTERNETU.html>.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

% Procento

s. Strana

např. Například

WHO Světová zdravotnická organizace

ČSÚ Český statistický úřad

EU Evropská unie

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Rozdělení jednotlivých položek dotazníku Chenovy závislosti na internetu...36

Tabulka 2 - Rozdělení jednotlivých položek dotazníku 37

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 - Pohlaví respondentů	38
Graf 2 - Užívání sociálních sítí	39
Graf 3 - Nejčastěji užívané sociální sítě	39
Graf 4 - Aktivní přispívání na sociálních sítích	40
Graf 5 - Aktivní přispívání na sociálních sítích a duševní pohoda	40
Graf 6 - Aktivní účast na sociálních sítích a stres	41
Graf 7 - Pasivní přispívání na sociálních sítích a duševní pohoda	42
Graf 8 - Pasivní účast na sociálních sítích a stres	42
Graf 9 - Trávení času na sociálních sítích	43
Graf 10 - Nutkání připojovat se na sociální sítě	43
Graf 11 - Sociální sítě a spánek	44
Graf 12 - Vyžívání se na sociálních sítích na úkor kamarádů	44
Graf 13 - Deprese a skleslost při užívání sociálních sítí	45
Graf 14 - Nežádoucí obsah na sociálních sítích a emocionální stav	45
Graf 15 - Nežádoucí obsah na sociálních sítích a dopad na duševní stav	46
Graf 16 - Tendence vyhýbat se nežádoucímu obsahu	46
Graf 17 - Časová omezení při používání sociálních sítí	47
Graf 18 - Sledování času stráveném na mobilu/počítači	47
Graf 19 - Účast na sociálních sítích a aktuální povinnosti	48

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I – Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK VLASTNÍ KONSTRUKCE

Dobrý den,

jmenuji se Adam Drápal a jsem studentem 3. ročníku Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Chtěl bych vás tímto požádat o vyplnění dotazníku níže, který bude sloužit k účelům mé bakalářské práce. U každé otázky vás poprosím o zaznačení pouze **JEDNÉ** odpovědi. Dotazník je zcela anonymní, takže vás ujišťuji, že výsledky budou použity pouze k vypracování mé bakalářské práce.

Děkuji za vaši spolupráci.

Zakroužkujte jednu z možností: jsem **DÍVKA** - **CHLAPEC**

Navštěvuji školu:, chodím do: třídy

1. Jak často používáte v průběhu dne sociální sítě?
 - a) 0 – 2 hodin
 - b) 3 – 4 hodin
 - c) 5 – 6 hodin
 - d) 6 – 7 hodin
 - e) 8 a více hodin
2. Kterou sociální síť používáte nejčastěji?
 - a) Facebook
 - b) Instagram
 - c) TikTok
 - d) YouTube
 - e) Jiné
3. Přispíváte aktivně na sociální sítě? (zveřejňování příspěvků, psaní komentářů...)
 - a) Naprosto souhlasím
 - b) Spíše souhlasím
 - c) Neutrální postoj
 - d) Spíše nesouhlasím
 - e) Naprosto nesouhlasím
4. Myslíte si, že aktivní přispívání na sociálních sítích pozitivně ovlivňuje vaši duševní pohodu?
 - a) Naprosto souhlasím
 - b) Spíše souhlasím
 - c) Neutrální postoj
 - d) Spíše nesouhlasím
 - e) Naprosto nesouhlasím
5. Zažíváte stres nebo tlak v souvislosti s aktivní účastí na sociálních sítích?
 - a) Naprosto souhlasím
 - b) Spíše souhlasím
 - c) Neutrální postoj
 - d) Spíše nesouhlasím

- e) Naprosto nesouhlasím
6. Myslíte si, že pasivní účast na sociálních sítích (prohlížení fotografií, videí, pozorování diskuzí...) pozitivně ovlivňuje vaši duševní pohodu?
- a) Naprosto souhlasím
 - b) Spíše souhlasím
 - c) Neutrální postoj
 - d) Spíše nesouhlasím
 - e) Naprosto nesouhlasím
7. Zažíváte stres nebo tlak způsobený pasivním sledováním obsahu na sociálních sítích?
- a) Naprosto souhlasím
 - b) Spíše souhlasím
 - c) Neutrální postoj
 - d) Spíše nesouhlasím
 - e) Naprosto nesouhlasím
8. Bylo mi vícekrát než jednou řečeno, že na sociálních sítích trávím příliš mnoho času.
- a) Téměř vždy
 - b) Často
 - c) Téměř nikdy
 - d) Nikdy
9. Nedaří se mi zvládat své nutkání připojit se na sociální síť.
- a) Naprosto souhlasím
 - b) Spíše souhlasím
 - c) Neutrální postoj
 - d) Spíše nesouhlasím
 - e) Naprosto nesouhlasím
10. Více než jednou se mi stalo, že jsem kvůli sociálním sítím spal/a méně než 5 hodin.
- a) Téměř vždy
 - b) Často
 - c) Téměř nikdy
 - d) Nikdy
11. Zjišťuji, že se vyžívám na sociálních sítích na úkor toho, abych se stýkal/a se svými kamarády.
- a) Naprosto souhlasím
 - b) Spíše souhlasím
 - c) Neutrální postoj
 - d) Spíše nesouhlasím
 - e) Naprosto nesouhlasím
12. Cítím se deprimovaný/á a skleslý/á, když na nějakou dobu přestanu sociální síť používat.
- a) Naprosto souhlasím

- b) Spíše souhlasím
- c) Neutrální postoj
- d) Spíše nesouhlasím
- e) Naprosto nesouhlasím

13. Setkáváte se s nežádoucím obsahem na sociálních sítích, který může ovlivnit váš emocionální stav? (výhrůžky, rasistický nebo násilný obsah).

- a) Naprosto souhlasím
- b) Spíše souhlasím
- c) Neutrální postoj
- d) Spíše nesouhlasím
- e) Naprosto nesouhlasím

14. Má podle vás nežádoucí obsah na sociálních sítích negativní dopad váš duševní stav?

- a) Naprosto souhlasím
- b) Spíše souhlasím
- c) Neutrální postoj
- d) Spíše nesouhlasím
- e) Naprosto nesouhlasím

15. Máte tendenci vyhýbat se nežádoucímu obsahu na sociálních sítích?

- a) Naprosto souhlasím
- b) Spíše souhlasím
- c) Neutrální postoj
- d) Spíše nesouhlasím
- e) Naprosto nesouhlasím

16. Nastavuji si konkrétní časová omezení pro používání sociálních sítí.

- Ano
- Ne

17. Pravidelně sleduji čas, který strávím na mobilu/počítači.

- Ano
- Ne

18. Dokážu přizpůsobit svou účast na sociálních sítích svým aktuálním povinnostem.

- a) Naprosto souhlasím
- b) Spíše souhlasím
- c) Neutrální postoj
- d) Spíše nesouhlasím
- e) Naprosto nesouhlasím