

**UNIVERZITA PALECKÉHO V OLMOUCI**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**Katedra českého jazyka a literatury**

**Bakalářská práce**

Adéla Hertlová

**Technoference a její vliv na výchovu a vývoj u studentů na střední škole**

Olomouc 2024

Vedoucí práce: prof. Mgr. Kamil Kopecký, Ph.D.

### **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a pouze z uvedených pramenů literatury.

V Olomouci dne 12.4.2024

Adéla Hertlová

.....

## **Poděkování**

Děkuji panu prof. Mgr. Kamilu Kopeckému, Ph.D. za odborné vedení práce, vstřícnost a poskytování věcných rad. Díky patří i mé rodině, která mi po dobu celého studia naslouchala a podporovala mě.

## Anotace

<b>Jméno a příjmení:</b>	Adéla Hertlová
<b>Katedra:</b>	Katedra českého jazyka a literatury
<b>Vedoucí práce:</b>	prof. Mgr. Kamil Kopecký, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2024

<b>Název práce:</b>	Technoference a její vliv na výchovu a vývoj u studentů na střední škole
<b>Název v angličtině:</b>	Technoference and its influence on upbringing and education of students in secondary school
<b>Zvolený typ práce:</b>	Bakalářská práce
<b>Anotace práce:</b>	Cílem bakalářské práce je zmapovat, zda mají sociální sítě vliv na trávení času studentů středních škol. Zpočátku se práce věnuje vymezením termínů technoference, média a charakteristice sociálních sítí. V následující části se zaměřuje na vliv sociálních sítí na mládež, rizika a čas strávený na sociálních sítí. V druhé části práce je popsán průběh kvantitativního výzkumu.
<b>Klíčová slova:</b>	Technoference, sociální sítě, nová média, tradiční média, rizika sociálních sítí, vliv sociálních sítí, čas strávený na sociálních sítí.
<b>Anotace v angličtině:</b>	The aim of the bachelor thesis is to map whether social networks have an impact on the time spent by high school students. Initially, the thesis focuses on defining the terms technoference, media and characteristics of social networks. The following section focuses on the impact of social networking on youth, risks and time spent on social networking sites. The second part of the thesis describes the course of the quantitative research.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Technoference, social media, new media, traditional media, risks of social media, influence of social media, time spent on social media.
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	-
<b>Rozsah práce:</b>	48 s.
<b>Jazyk práce:</b>	CZ



## Obsah

Úvod .....	1
1 Technoference.....	2
2 Tradiční média a nová média.....	3
3 Sociální sítě .....	5
3.1 Vybrané druhy sociálních sítí.....	6
3.1.1 Instagram.....	6
3.1.2 TikTok .....	7
3.1.3 Facebook .....	8
3.1.4 YouTube .....	9
3.1.5 Snapchat .....	9
3.1.6 X (Twitter).....	10
3.1.7 LinkedIn .....	11
4 Vliv sociálních sítí na mládež.....	12
4.1 Pozitivní vliv používání sociálních sítí .....	12
4.2 Negativní vliv používání sociálních sítí.....	13
5 Rizika spojené s využíváním sociálních sítí .....	15
5.1 Kyberšikana .....	15
5.2 Syndrom FoMO .....	17
5.3 Syndrom FoBo.....	18
5.4 Netolismus .....	18
5.5 Nomofobie .....	19
6 Čas strávený na sociálních sítí.....	20
7 Empirická část .....	21
7.1 Metodologie výzkumu .....	21
7.2 Hlavní cíl výzkumu.....	21
7.3 Dílčí cíle výzkumu.....	21
7.4 Charakteristika výzkumného souboru.....	22
Závěr.....	39
Seznam literatury .....	40
Seznam elektronických zdrojů.....	41

## Úvod

Tématem bakalářské práce je problematika technoference a jejího vlivu na výchovu a vývoj u dětí na střední škole. Tento fenomén není ve společnosti dostatečně prozkoumán, avšak potýká se s ním velký počet jedinců ve společnosti. Technologická zařízení a sociální sítě používá v dnešní době téměř každý. Představit si život bez používání těchto pomocníků je v dnešní době téměř nemožné. Častokrát si ale neuvědomujeme, jaký vliv na nás mají. Přerušování konverzací či ztráta pozornosti po příchodu notifikace na mobilní telefon se ve společnosti stává naprosto běžným jevem. Technologická zařízení a sociální sítě nás nevědomě odtrhávají od reality. Já sama jsem majitelkou chytrého zařízení a využívám mnoho druhů sociálních sítí, z tohoto důvodu jsem se rozhodla zmapovat a zjistit, zda si studenti na střední škole vliv sociálních sítí na ně samotné uvědomují a pociťují.

V teoretické části bude představena terminologie samotného pojmu technoference, tradičním i novým médiím, sociálních sítí a jednotlivým platformám. Věnovat se dále budu také pozitivním a negativním vlivům sociálních sítí a jejich potenciálním rizikům.

V empirické části bude představena metodologie výzkumu a dotazníkové online šetření s jeho výsledky. Součástí této části je představení jednoho hlavního a pěti dílčích cílů.

Cílem této bakalářské práce je zjistit, zda mají vliv sociální sítě na trávení času studentů středních škol. Zda sociální sítě používají, popř. které nejvíce. Cílem bylo také zmapovat, jak se studenti ohledně trávení času na sociálních sítích cítí. Zajímala mě mimo jiné i jestli sociální sítě ovlivňují jejich názory a způsob rozhodování.

# 1 Technoference

Pojem technoference neboli technologická interference je definován jako: *„Každodenní přerušeni mezilidských interakcí nebo společně stráveného času, ke kterému dochází v důsledku používání digitálních a mobilních technologických zařízení.“* (Brandon T. McDaniel J. S., 2018, str. 2).

Tento termín je složen ze slov “technology“ (technologie) a “interference“ (rušení). Je využívám k popisu situace, kdy moderní technologie, zejména mobilní telefony a digitální zařízení, negativně ovlivňují mezilidskou komunikaci a vztahy. Hlavním projevem je přerušeni interpersonální interakce mezi lidmi, jež může mít za následek nedostatečné pozornosti v rozhovorech, pocitu osamocení, popř. narušení intimních chvílí (Brandon T. McDaniel, 2018).

Tento jev se stává stále běžnější s postupem času, rozvojem užívání mobilních technologií, a především sociálních sítí. Lidé naprosto běžně používají své mobilní telefony nebo jiná digitální zařízení během setkání s rodinou, přáteli, partnerem nebo dokonce během pracovních schůzek, což způsobuje odcizení, narušení komunikace, pocity frustrace či konflikty. Technoference mimo jiné může ovlivnit spánek v případě, že lidé zůstávají vzhůru kvůli telefonním hovorům, textovým zprávám nebo sociálním sítím.

Používání technologií se v posledních letech stalo nezbytnou potřebou v každodenním životě téměř všech rodin. Právě technologie a jejich využívání jsou příčinnou krátkodobých přerušeni nebo narušení společně stráveného času či interakcí mezi rodinnými příslušníky nebo přáteli. Tyto přerušeni jsou označovány jako technoference. Ta se může vyskytovat v jakémkoli typu mezilidského vztahu. Může počínat od přerušeni v rozhovorech v tváři v tvář až po pocity nepříjemného narušení, které jedinec zažívá, když se druhá osoba, se kterou hovoří, rozhodne zkontrolovat zařízení během volného času (Brandon T. McDaniel S. C., 2016)

## 2 Tradiční média a nová média

Označení termínu médium vychází z latinského přídavného jména *medium*. V překladu slovo znamená: „*nacházející se uprostřed nebo střední*“ (Schellmann, 2004, str. 10).

Nástrojem, který stojí na samém počátku vzniku tištěných, tradičních médií je knihtisk, objeven v 15. století. Ten umožnil rozšíření masového sdílení tištěných informací, jako např., knih, letáků, úředních oznámení, novin, časopisů apod. Největším zásahem pro rozmach mediální komunikace byl vznik rozhlasu a televize ve 20. století, díky němuž došlo k přenášení veškerých informací za doprovodu zvuku i obrazu. Veškerá tradiční média jsou provozována pasivní formou, tedy přijímáním (Kopecký, 2023).

Velký podíl na rozvoji médií, měl rozmach obchodu, produkce zboží a dovoz ze vzdálených oblastí do Evropy. Stala se neopomenutelnou součástí historických událostí, kdy do ní společnost při těžkých chvílích vkládala naděje na podporu národního uvědomění a vlastenectví. Od pradávna znamenala a stále znamená svobodu projevu, postoje a vyznání. Média se prolínají ve všech rovinách společenského zájmu, a to zejména v kultuře, politice, ekonomice, literatuře, vzdělání apod (Macek, 2015).

Masová média<sup>1</sup> mají také manipulační charakter vůči názorům a **chování** jeho pasivních příjemců. Zároveň z nich lidé čerpají informace o tom, co se aktuálně ve světě děje (Macek, 2015).

Vznik nových médií se datuje koncem 20. století. Příčinou vzniku je rozvoj digitálních technologií, díky kterým se mediální obsah může šířit za malých finančních nákladů po celém světě (Kopecký, 2023).

Nejvýznamnějšími jmény, která se podíli na rychlém rozvoji nových médií jsou Bill Gates a Paul Allen (Microsoft), Steve Jobs, Steve Wozniak (Apple), Tim Berners-Lee (World Wide Web), Larry Page a Sergey Brin (Google). Všechny tyto zmíněné osobnosti jsou pro rozvoj i rychlý nástup nových médií a technologií celkově nepostradatelné a přinesly do života všech uživatelů mnoho usnadnění (Kopecký, 2023).

---

<sup>1</sup> Masová média jsou prostředky komunikace, které jsou navrženy tak, aby dosáhly velkého publika nebo masového trhu. Tato média mají schopnost dosáhnout a ovlivnit velký počet lidí najednou.

Po roce 2000 nastupují sociální sítě. Aplikace, jež si může každý vlastník chytrého zařízení stáhnout, slouží nejen pro zábavu, rozšiřování kontaktů, poslouchání hudby, sledování videí, ale i pro získávání informací či profesní rozvoj. Umožňují nám také se aktivně podílet na kreativním obsahu, který následně lze sdílet po celém světě. Mezi nejznámější aplikace patří např., Facebook, YouTube, Twitter, LinkedIn, Spotify, Instagram, Snapchat a v neposlední řadě TikTok.

Nejpodstatnějším rozdílem mezi novými médii a těmi tradičními je, že u nových médií mají sledující aktivně možnost je hodnotit, sdílet a komentovat. Tradiční média se mění, aktualizují svůj obsah a integrují s uživateli, ale i přesto jsou stále primárně zacílena na pasivní příjem informací (Kopecký, 2023).

## Mediální výchova

V Pedagogickém slovníku je mediální výchova definována jako: „*Výchova k orientaci v masových médiích, k jejichž využívání a zároveň k jejich kritickému hodnocení.*“ (Průcha, 2003, str. 119).

Mediální výchova si za cíl pokládá naučit studenty média nejen k vlastnímu sebevzdělání a rozvoji sebe sama, ale také ke kritickému myšlení. Důležitý je rozvoj žáků v oblasti odolnosti proti negativním vlivům, například manipulaci. V České republice jí prozatím není dopřána pozornost, kterou by si zasloužila. Je součástí průřezových témat Rámcových vzdělávacích programů základního a středního vzdělávání<sup>2</sup> (Mikulcová, 2020).

Vzdělávání mladé generace v mediální oblasti je jednou ze součástí všeobecných dovedností a vědomostí. Rovněž důležité je povědomí o mediální gramotnosti, které se ve společnosti šíří hůře. V České republice se mediální výchova rozvíjí od konce 90. let 20. století (Jirák, 2006)

Mezi hlavní cíle mediální výchovy patří:

- Objasnění funkce mediálních textů.
- Výklad toho, jakým způsobem se účastní na tvorbě významů.
- Vysvětlení, jakým způsobem jsou v provozu mediální organizace.

---

<sup>2</sup> Cílem průřezových témat Rámcových vzdělávacích programů základního a středního vzdělávání, je seznámení studentů s aktuálními problémy současného světa a rozvíjení jejich osobnosti (dostupné z: <https://digifolio.rvp.cz/view/view.php?id=10843>)

- Předložení, jak se mediální obsah dostává ke svému publiku.

(Jiráček, 2006).

### 3 Sociální sítě

Sociální sítě, lze vysvětlit jako druh služby, který umožňuje komunikaci a šíření informací, jako např. fotografií, videí, chatování nebo hraní online her apod. Uspokojují komunikační, emoční a sociální potřebu všech uživatelů. Rozsah sociálních sítí je opravdu velký a můžeme na nich provozovat rozmanité množství aktivit (Kohout, 2016).

Roman Kohout konkrétně definuje pojem sociální síť jako „*online služba, která na základě registrace umožní vytvořit profil uživatele, pod kterým lze tuto službu využívat zejména ke komunikaci, sdílení informací, fotografií, videa atd. s dalšími registrovanými uživateli.*“ (Kohout, 2016, str. 40).

V roce 1954 použil termín „*sociální síť*“, jako první sociolog John Arundel Barners. Podle něj tvořily sociální sítě skupinky lidí, jež využívaly ke komunikaci e-maily. Počet uživatelů stále narůstá, stejně jako různých druhů digitálních platform. Mezi jednu z nejpopulárnějších sítí patří například Facebook, založen Marcem Zuckerbergem (Królová, 2015).

Jedná se tedy o online prostor, pomocí kterého zaregistrovaní uživatelé mezi sebou sdílejí informace, fotografie, zážitky a také komunikují navzdory velkým vzdálenostem od sebe. Komunikaci na digitálních platformách nezabraňují ani odlišné kulturní, náboženské nebo sociální podmínky. Každý uživatel si může vybrat, zda bude vystupovat anonymně, pod vlastní identitou či jinou přezdívkou (Kopecký, 2015).

Podle Boydové a Ellisonové (2007) sociální sítě poskytují tři základní možnosti:

1. Vytvořit si v rámci sociální sítě veřejný či polo-veřejný profil uživatele.
2. Určit seznam dalších uživatelů v rámci této sítě, se kterými je daný jedinec propojen. Specifika propojení se mohou lišit na základě druhu sociálních sítí.
3. Zobrazit a procházet seznam uživatelů, se kterými jsou propojeni a zároveň procházet tyto seznamy i u jiných uživatelů.

K sociálním sítím neoddělitelně patří také vytváření si vlastních profilů, které jsou veřejné a opětovné sledování jiných. Ke komunikaci neslouží pouhé chatování, ale řadí se zde i sdílení, lajkování a označování příspěvků (Kopecký, 2023).

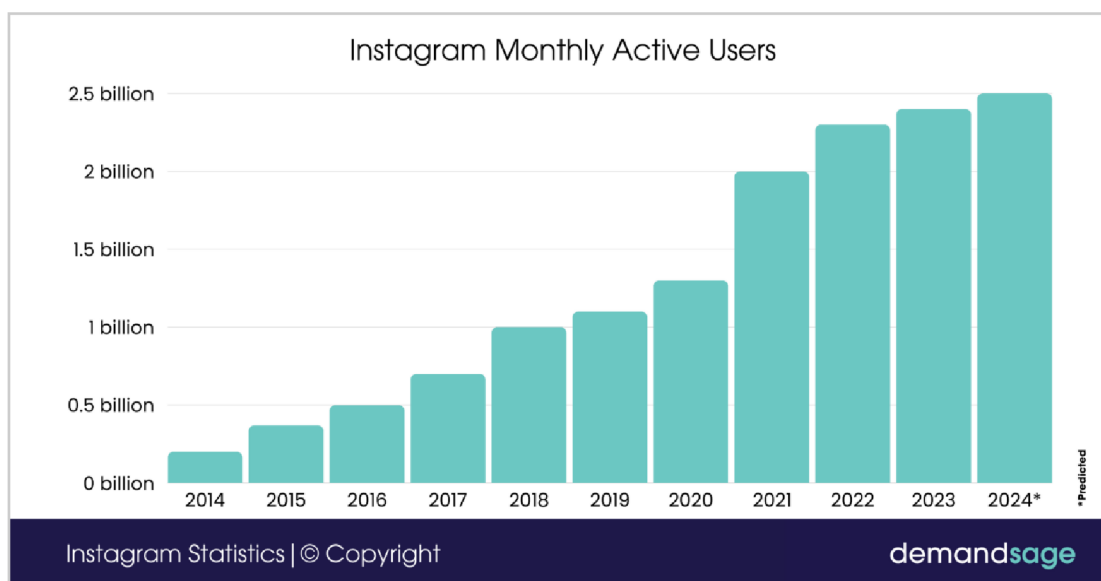
### 3.1 Vybrané druhy sociálních sítí

V následujících podkapitolách budou představeny konkrétní sociální sítě, které se řadí ve společnosti k nejpoblárnějším.

#### 3.1.1 Instagram

Instagram vznikl v roce 2010 a jeho zakladatelem byli Kevin Systrom a Mike Krieger. Společnost Meta odkoupila tuto aplikaci v roce 2012. Podobně jako u Facebooku, může každý registrovaný uživatel i zde sdílet fotografie, videa nebo vést konverzace. Nabízí možnost úpravy fotografií zajímavými filtry. Stejně jako jiná nová média, umožňuje Instagram interakci mezi uživateli v podobě „lajků“, sdílení, komentářů a sledování účtů mezi sebou navzájem.

Disponuje funkcí Instagram Stories, která je založena na sílení příběhů (fotografií a videí dostupných pouze 24 hodin). Prostřednictvím Instagram Stories uživatelé mohou vytvářet ankety nebo otázky, na které následně odpovídají a reagují svým sledujícím. Funkce Instagram Reels zobrazuje krátká videa (dlouhá maximálně 60 sekund). Ty se zobrazují v sekvenci po sobě. Je možné nejen tyto videa sledovat, ale také se podílet na jejich tvorbě a sdílení (Kopecký, 2023), (Instagram, 2024).

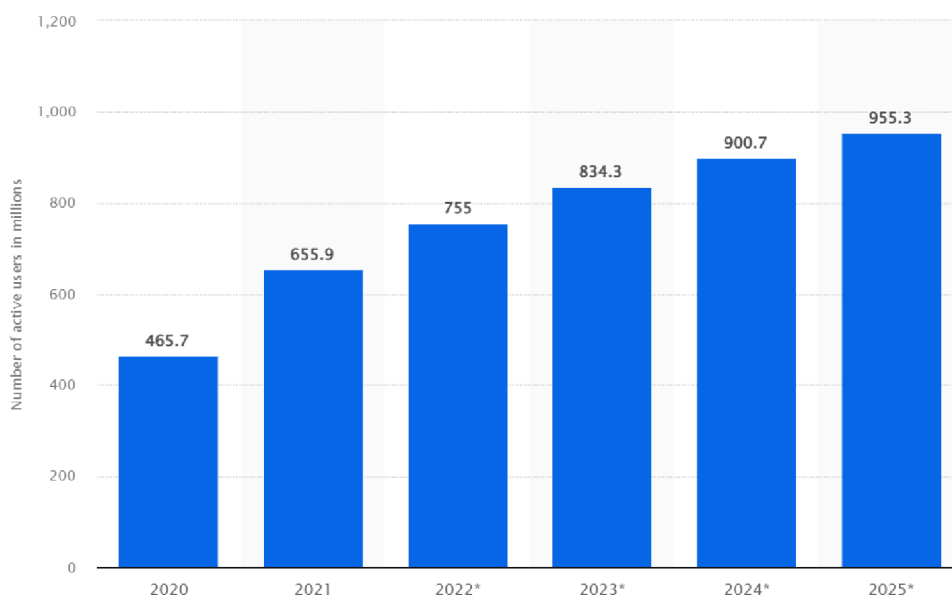


Graf 1: Počet aktivních uživatelů v průběhu let Instagramu (Zdroj: Demandsage.com)

### 3. 1.2 TikTok

Aplikace TikTok pochází z Číny a vznikla spojením firem Douyin a Musical.ly. Tato digitální platforma poskytuje uživatelům vytváření a sdílení krátkých videí, v časovém rozpětí od 15 do 60 sekund. Jedná se o velmi kreativní aplikaci, jež nabízí nástroje pro úpravu videí a jejich střih, včetně přidávání filtrů, hudby a efektů. Obdobně jako u výše zmíněných aplikací, i na TikToku uživatelé mezi sebou interagují pomocí lajkování, sdílení, komentování a vzájemného sledování (TikTok, 2024).

Zajímavostí je algoritmus, který sleduje interakce a zájmy zaregistrovaného uživatele. Na základě analýzy se poté každému jedinci zobrazují videa, která jsou selektivně vybrána právě pro něj. K funkci algoritmu, pro zajímavý výběr videí, pomáhá umělá inteligence (Kopecký, 2023).



Graf 2: Počet aktuálních uživatelů TikToku s předpovědí počtu nových uživatelů až do roku 2025 (Zdroj: Statista.com, eMarketer)

Nejvyšší počet stažení dosáhla aplikace TikTok v roce 2019, a to přes 318 milionů instalace. V průběhu let 2020 a 2021 nárůst uživatelů postupně začal klesat, v roce 2021 si konkrétně stáhlo aplikaci 173 milionů jedinců (Ceci, 2023).



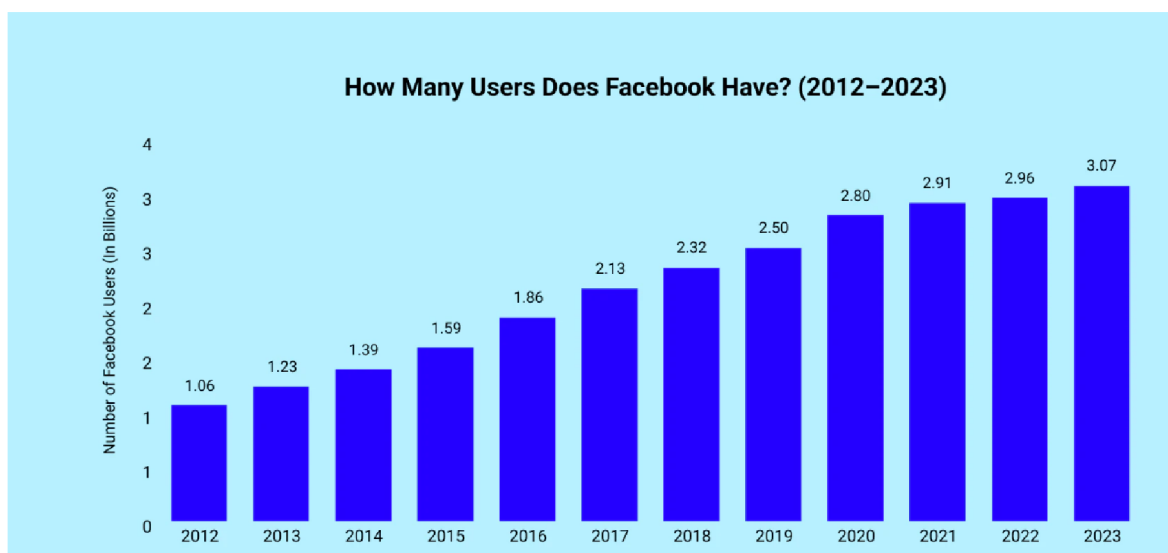
### 3.1.3 Facebook

Facebook je jedním z produktů společnosti Meta. Patří mezi jednu z nejrozšířenějších a populárnějších sociálních sítí. Zakladatelem Facebooku je Mark Zuckerberg, který původně vytvořil tuto digitální platformu za účelem sdílení informací, fotografií a kontaktů pro studenty Harvardovy univerzity.

Hlavním záměrem Mety je pomáhat lidem se spojit, komunikovat a také růst v oblasti podnikání. Umožňuje sdílet různé zážitky s ostatními lidmi, i přestože nemohou být spolu, popř. dělat společně věci, které by ve fyzickém světě nemohli (Facebook, 2021).

Umožňuje uživatelům zakládat profily, sdílet obsah, reagovat na příspěvky, komunikovat s přáteli a rodinou, vytvářet skupiny, stránky a události (veřejné i soukromé). Mezi další funkce patří Facebook Reels, díky které registrovaní uživatelé mohou sdílet a tvořit krátké videoklipy. Facebook Stories poskytuje uživatelům možnost sdílet fotografie a videa, jež se po 24 hodinách automaticky odstraní.

K Facebooku také patří aplikace Messenger, určena primárně pro zasílání zpráv (včetně zpráv hlasových), fotografií, videí a videohovorů (Kopecký, 2023).



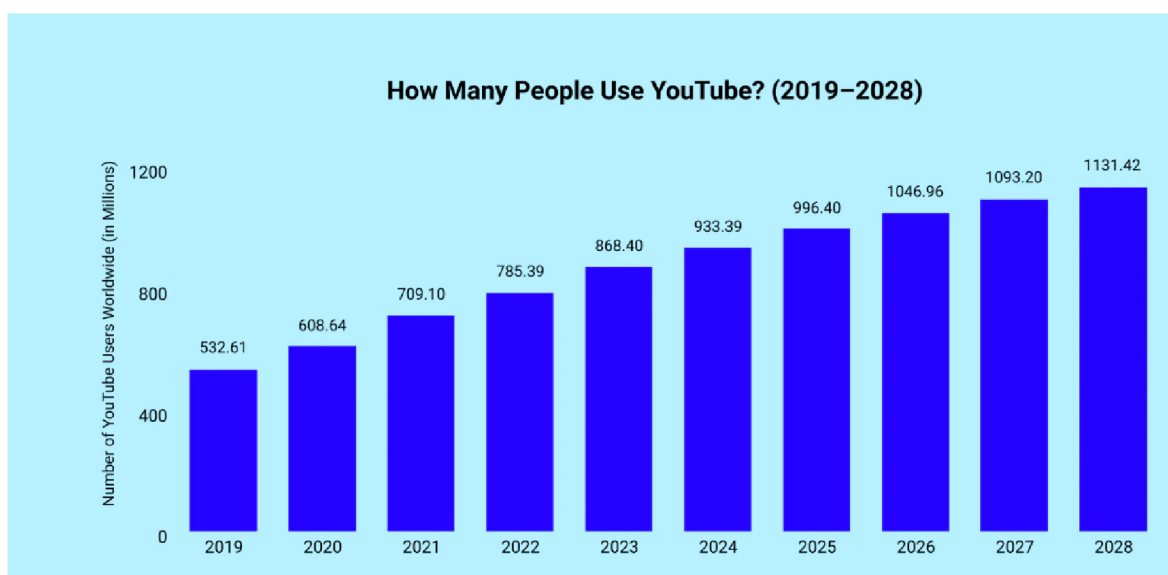
Graf 3: Růst počtu uživatelů Facebooku mezi roky 2012-2023 (Zdroj: Oberlo.com, Statista.com)

Facebook patří celosvětově mezi nejpoužívanější sociální sítě, která v roce 2023 dosáhla více než 3 miliardy aktivních uživatelů. Velkou oblibou si Facebook získal v Indii, kde základnu uživatelů v roce 2022 tvořilo 330 milionů jedinců (Dixon, 2024).

### 3.1.4 YouTube

Založení největší online platformy, pro sdílení videí, YouTube je datováno v roce 2005, a to Chadem Hurleyem, Stevem Chenem a Jawedem Karimem. Po registraci uživatelé mohou nahrávat, sdílet a komentovat videa o různých délkách. YouTube je velmi obsáhlá platforma, lze zde najít různě zaměřená videa, podle zájmu každého jedince.

Velmi populární jsou živé streamy (neboli živé vysílání). Uživatelé tak mohou debatovat a sledovat obsah v reálném čase (Kopecký, 2023).

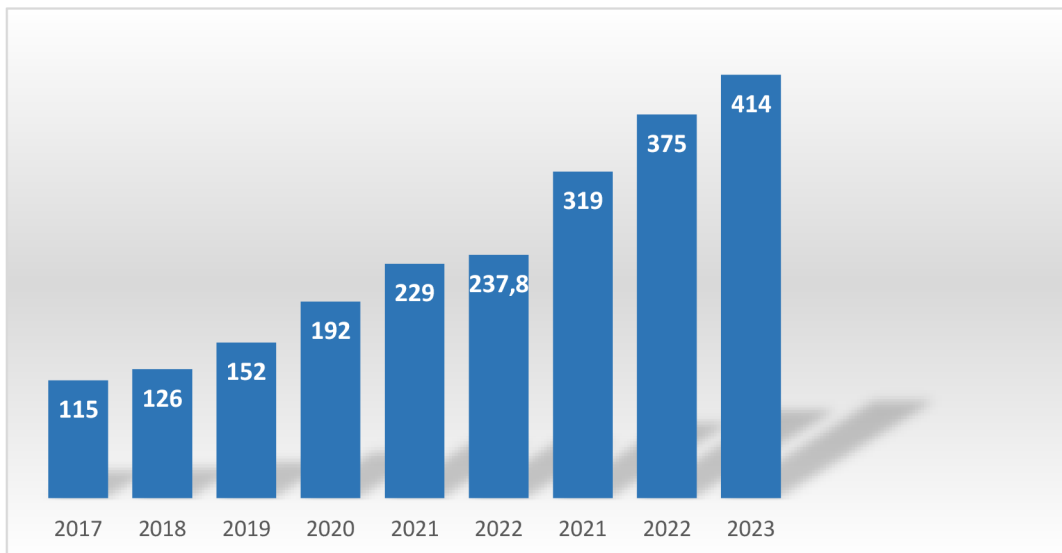


Graf 4: Počet uživatelů YouTube od roku 2019 s predikcí nárůstu až do roku 2028 (Zdroj: Oberlo.com, Statista.com)

### 4.1.5 Snapchat

Zakladateli Snapchatu jsou Evan Spiegel a Bobby Murphy, studenti Stanfordovy univerzity. Vytvořili ji pro účel školního projektu se snahou zůstat u konceptu běžné komunikace v reálném životě, kde ústně předané informace nemohou být viditelně uchovány, jako tomu je u online chatovacích aplikací.

Snapchat je taktéž sociální sítí, na které si lidé zasílají mezi sebou zprávy, fotografie a videa. Diferenciuje se v principu zmizení obsahu po krátkém čase. Filosofie aplikace spočívá v tom, že všechny prožitky uskutečněné prostřednictvím digitálních platform, nemusejí být uchovány (Kopecký, 2023).



Graf 5: Počet aktivních uživatelů Snapchatu v milionech (Zdroj: Bankmycell.com)

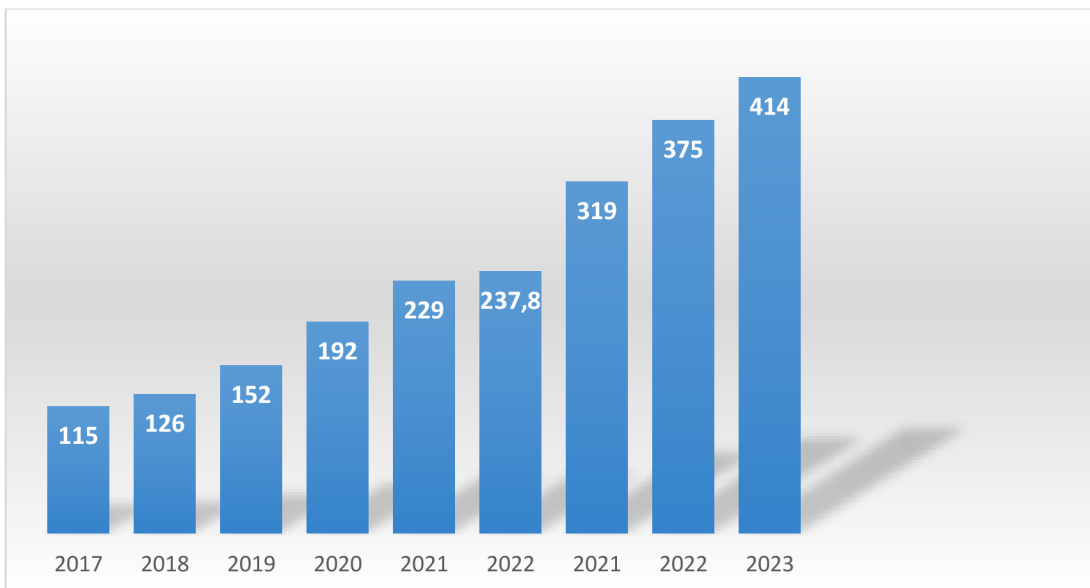
### 3.1.6 X (Twitter)

Sociální síť, známá dnes pod názvem Twitter, se prvotně jmenovala „Twtr“ a byla vytvořena vývojáři Jackem Dorseyem, Noahem Glassmanem, Bizem Stonem a Evanem Williamsem, v roce 2006. V roce 2023 byl Twitter odkoupen Elonem Muskem, který tento název změnil na pouhé „X“. Populární ikona modrého ptáčka, jež charakterizovala aplikaci, byla s novým majitelem také změněna na ikonu písmene X.

Princip X funguje na základě veřejné nástěnky, kde zaregistrovaní uživatelé přidávají své vlastní příspěvky. Tyto příspěvky jsou označovány, jako tweety. Uživatelé se navzájem na sociální síti sledují, přidávají a čtou tweety. V případě, že příspěvek jedince zaujme, může jej přidat do svých oblíbených nebo „retweetnout“ (sdílet jej se svými sledujícími).

Každý příspěvek je omezen na počet 280 znaků. Krátké a výstižné tweety jsou pro společnost velmi přitažlivé, neboť se rychle čtou a rozšiřují (Kopecký, 2023).

Možné je zakoupení předplatného X Premium, které nabízí přístup k úpravám profilu a novým funkcím. Prostřednictvím účtu X Premium uživatelé mohou: psát příspěvky dlouhé až o 25 000 znacích, provádět změny ve veřejných příspěvcích, zrušit své příspěvky, změnit ikonu aplikace X na svém zařízení, nastavit si režim čtečky (pro jednodušší čtení vláken příspěvků), utváření osobních záložek pro uložené příspěvky a další (Twitter, 2024)



Graf 6: Nárůst počtu uživatelů Twitteru v milionech (Zdroj: Demandstage.com, Statista.com)

### 3.1.7 LinkedIn

Spoluzakladatelem online platformy LinkedIn byl Reid Hoffman v roce 2002. Jeho záměrem bylo vytvoření online prostor pro sbírání a propojování kontaktů v profesním odvětví.

Uživatel si po registraci vytvoří profesní profil. Následně vyplní své dosavadní zkušenosti a dovednosti, včetně vzdělání. Každý jedinec zde může sledovat stránky firem a organizací, dle svého zájmu a také propojení s přáteli či lidmi, které zná po profesní stránce. Aplikace LinkedIn nabízí možnost vytvoření a šíření životopisu a nástroje užitečné pro pomoc hledání nových pracovních příležitostí.

Objevují se zde publikace odborných článků, profesní úspěchy, doporučení a typy pro další vzdělávání (Kopecký, 2023).

## 4 Vliv sociálních sítí na mládež

Sociální sítě se staly prostorem pro vytváření a budování mezilidských vztahů a formování vlastní identity, sebevyjadřování se a poznávání okolního světa, což je vše úzce spjato s duševním zdravím. Online platformy jsou nejvíce používají lidé ve věku 16 až 24 let. Právě tento věkový úsek hraje důležitou roli v emocionálním a psychosociálním rozvoji adolescentů.

V dnešní době mnoho mladých lidí nemělo možnost poznat svět bez rychlého připojení k internetu. Nová média sehrála velkou roli ve změně způsobu, jakým se svět vyvíjí. Digitální platformy představují mnoho příležitostí pro inovace v učení a kreativitu. Zároveň se podílejí na vyvolávání obav, které se týkají důsledků na duševním zdraví mladé společnosti (RSPH, 2017).

Studenti jsou častokrát mnohem více informováni o nových technologiích a online platformách, než jejich rodiče či učitelé. Riziko ovšem hraje roli i v tom, že zákonní zástupci dětí, si nemusejí být vědomi, co přesně jejich svěřenci na internetu publikují a dělají, popř. kolik hodin denně na užívání technologií stráví (Hulanová, 2012).

### 4.1 Pozitivní vliv používání sociálních sítí

Digitální média otevírají dveře mladým jedincům k poznávání dnešního velkého světa. Rozšiřují zde svůj okruh vrstevníků a mezilidských vztahů, neboť právě díky internetu, mohou mít tolik přátel, kolik jen chtějí. Sociální sítě také nabízejí možnost mluvit o tématech, jež jsou v reálném světě často mnohdy tabuizovaná (Hulanová, 2012).

Hulanová (2012) mezi výhody sociálních sítí uvádí:

- **Sociální dovednosti** – psychologie každého jedince se od sebe liší. Ne každý proto umí dobře navazovat nové mezilidské vztahy či disponuje dobrými komunikačními dovednostmi. Sociální sítě jsou místem, kde si každý jedinec tyto dovednosti může natrénovat v online prostoru, s jinými uživateli, aniž by musel prožívat nepříjemné pocity a nervozitu v reálném světě.
- **Rozvoj technických dovedností** – pomocí mobilních telefonů se adolescenti stali přeborníky v ovládání sociálních sítí. Je pro ně velmi snadné držet krok s novými aktualizacemi a dohledáváním informací. Jednoduše se dokáží adaptovat na nové technologie.

- **Vnímání rozmanitostí** – na internetu se dennodenně setkávají adolescenti s velkým množstvím protichůdných informací. Získávají zde nové pohledy na určité věci, konfrontace s jejich vlastními názory, sdílení životních zkušeností. Při získávání nových informací a poznávání nových kultur se také zvyšuje tolerance a porozumění jiným náboženství apod.
- **Sociální srovnávání** – srovnávání v online prostoru slouží jako výhoda, ale i nevýhoda. Důležité je, zda se jedinec cítí po srovnání lépe či hůře. V pozitivním slova smyslu, srovnávání přináší sebereflexi a motivaci.
- **Informace** – díky internetu se studenti dostávají k informacím rychle a snadně. Rychlý přístup k informacím pomáhá jedincům ke snazšímu dosahování osobních cílů.
- **Navazování vztahů** – jeden z největších přínosů sociálních sítí, je snadné navazování přátelství a jiných mezilidských vztahů. Pro jedince, kteří jsou introvertní povahy, je mnohem příjemnější se seznámat pomocí internetu, než někoho oslovit na veřejnosti.

## 4.2 Negativní vliv používání sociálních sítí

Dle studie HBCS (Health Behaviour in School-aged Children), prováděné fakultou tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, ovlivňuje používání sociálních sítí mládež hned v několika bodech, a to:

- 2-4 násobně větší riziko vzniku depresí spojeno se špatnými náladami (podrážděnost, pocit osamělosti, strádání apod).
- Špatné návyky ve stravovacím režimu – konzumace převážně průmyslově zpracovaných potravin.
- Snížená aktivita – sedavý způsob života.
- Obtížnosti s navazováním mezilidských vztahů mezi vrstevníky.
- Problémové vztahy s rodiči.
- Vyšší náchylnosti k užívání nelegálních a návykových látek – alkohol, nikotinové produkty, drogy.
- Špatný školní prospěch.
- Riziko kyberšikany.
- Negativní dopad na spánek a jeho režim.
- Zhoršené zvládnutí psychické zátěže, nižší psychická odolnost.

Sociální sítě se často stávají místem pro únik před nepříjemnými situacemi a pocity. Mladí jedinci také díky času stráveného na online platformách zanedbávají své koníčky a volnočasové aktivity. Dívky převažují nad chlapci v počtu nesprávného a nadměrného používání sociálních sítí (HBCS, 2023).

Na první pohled se může zdát, že děti používají internet a technologická zařízení k aktivitám, které k dětství neodmyslitelně patří, jako je například hraní her, komunikace mezi přáteli, učení apod. Z druhého úhlu pohledu je důležité, aby tato zařízení a platformy byly využívány střídavě, neboť mohou velmi ovlivnit dosavadní vývoj dítěte (Hulanová, 2012).

## 5 Rizika spojené s využíváním sociálních sítí

Dnešní společnost se již bez informačních a komunikačních technologií nedokáže v běžném životě obejít. Využívání těchto technologií má své klady i zápory. Jedním z nich je jednoznačně nárůst tzv. kyberkriminality (trestné činnosti páchané na internetu). Internet sám o sobě není nebezpečným místem (Kopecký, 2015).

### 5.1 Kyberšikana

*„Kyberšikana je kolektivní označení forem šikany prostřednictvím elektronických médií, jako je internet a mobilní telefony, které slouží k agresivnímu a záměrnému poškození uživatele těchto médií. Stejně jako tradiční šikana zahrnuje i kyberšikana opakované chování a nepoměr sil mezi agresorem a obětí.“* (Megan Price, 2010, str. 51).

Jak již bylo zmíněno v definici, kyberšikana jde ruku v ruce s šikanou tradiční. Na digitálních platformách se odlišuje různými formami. Oběť kyberšikany si uvědomuje to, co se děje a následně popisuje situaci jako nepříjemnou a ubližující.

Mezi základní prvky kyberšikany patří:

- Průběh se odehrává v online prostoru.
- Kyberšikana se neustále opakuje.
- Chování je ze strany jedince, který kyberšikanu iniciuje, intencionální.
- Nerovnováha moci – není možné agresorovi zamezit přístup k oběti.
- Oběť si uvědomuje pocity nepříjemnosti a ublížení, vyvolané kyberšikanou.

(Černá, 2013).

Oproti tradiční šikaně, má kyberšikana mnohem větší dosah. Následkem kyberšikany může dojít k závažnější emocionální a psychické újmě. Na digitálních platformách se tak v rychlosti mohou stát svědky, ale i agresory desítky tisíc lidí. Charakteristické je pro útočníky anonymita, kterou internet nabízí. Dalším faktorem je čas, kyberšikana může probíhat neustále, bez přestávek, jelikož se oběť nemůže před útočníkem nikam skrýt (Szołkowski, 2018).

Výjimkou není ani proměna agresora a oběti. Skrytá identita útočníka, právě díky sociálních sítí, ukryvá i rozdíly mezi osobami, jako například věk, pohlaví, postavení ve společnosti či tělesnou konstrukci. Z toho vyplývá, že agresorem se může stát jedinec, který by při tradiční šikaně, neměl možnost šikanovat, jelikož výše zmíněné charakteristiky a dispozice nemá. Touha oběti pomstít se pak vede k obrácenému procesu, kdy se oběť stane

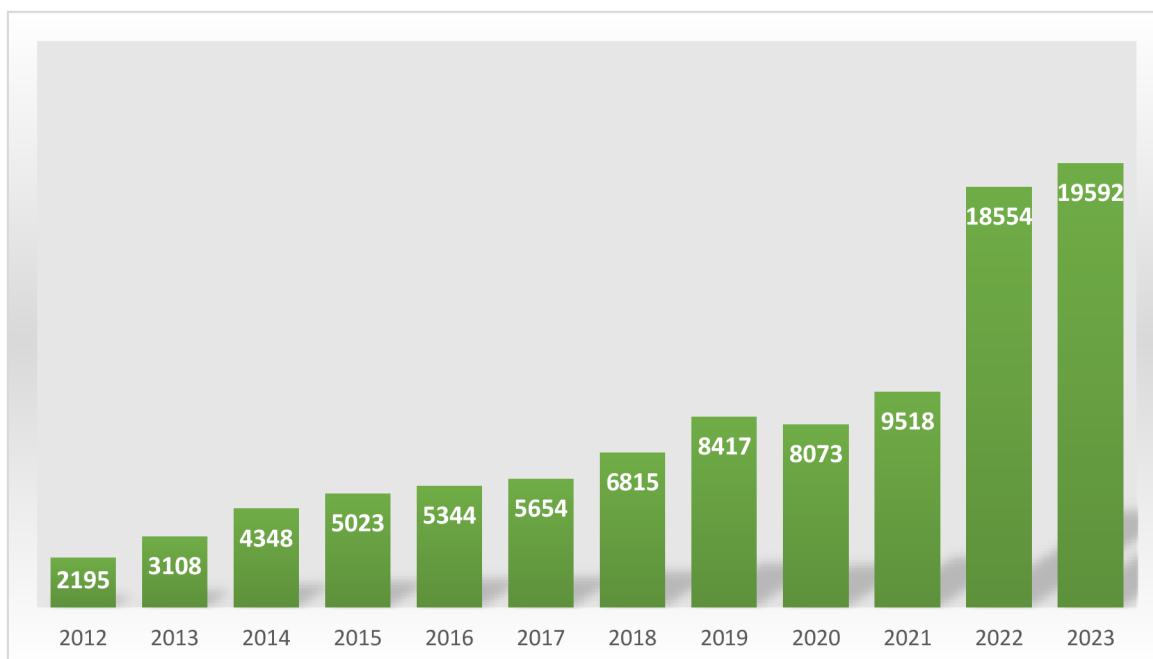


agresorem. Účastní se či vyvolává kyberšikanu u svého původního pachatele (Sztokowski, 2018).

Jedincem, který tuto činnost páchá se tudíž může stát kdokoliv. Pro kyberšikanu postačuje základní znalost a obratnost na digitálních platformách (Sztokowski, 2018).

Mezi základní formy kyberšikany podle Černé (2013) patří:

- Vydávání se na sociálních sítích za někoho jiného či ukradení hesla.
- Vyloučení – vyloučení ze skupiny za pomoci kyberšikany.
- Flaming – hádka, která pobíhá v online prostředí.
- Kyberharašení – neustálé zasílání jakýchkoliv zpráv ze strany pachatele, bez odpovědi oběti.
- Kyberstalking – neustálé zasílání zpráv ze strany pachatele s výhružným obsahem.
- Pomlouvání – přenášení falešných informací o oběti agresorem.
- Odhalení a podvádění – odhalení soukromých a intimních informací o oběti.



Graf 7: Kyberkriminalita v ČR (Zdroj: E-Bezpečí, Policie ČR)

V České republice se v roce 2023 snížil nárůst kyberkriminality o 6 %, v porovnání s přechodem roku 2021 na 2022, kdy tento nárůst činil téměř 100 %. Nejčastěji se potýkáme s podvody v online prostředí. Pachatelé se snaží různými technikami prostřednictvím

phishingových útoků<sup>3</sup>, podvodnými SMS a telefonáty, dostat k citlivým údajům oběti podvodu (Kopecký, E-bezpečí.cz, 2024).

## 5.2 Syndrom FoMO

Sociální sítě všem jedincům velmi zjednodušují zůstat ve spojení a získávat tak informace v aktuálním čase. *Strach z promeškání něčeho důležitého* je známý především pod svou anglickou zkratkou FoMO (Fear of Missing Out). Definice pojmu zní: „*Všudypřítomná obava, že jedinec přichází o obohacující zážitky, které si užívají jiní a neustálou touhou, proto zůstat ve spojení s tím, co ostatní dělají.*“ (Andrew K. Przybylski, 2013, str. 1841).

Právě u dospívajících, kteří mají zvýšenou potřebu zůstat na sociálních sítích a zároveň být populární, se úroveň syndromu FoMO zvyšuje (Ine Beyens, 2016). FoMO byl původně směřován a využíván pro povolání v ekonomickém sektoru, jako marketingová strategie, která měla za úkol nahradit současnou teorii značky firmy a zvýšit zájem o nové produkty u zákazníků. Postupem času, kdy syndrom FoMO byl více a více zaznamenáván mezi naprosto běžnými setkáváními se lidmi a také na sociálních sítích, studie Následkem rozptýlení mezi studenty při vyučovacích hodinách má vliv na zdraví, nepravidelný spánek a narušení konzumace jídla, neschopnost užívat si skutečného života, právě kvůli zapínání a kontrolování sociálních sítí.

Studie Pew Research Center prokázala rozdíl mezi používáním počítačů a chytrých telefonů. Dále, jak byly technologie využívány a z jakého důvodu. Dívky si více dopisují s přáteli a tráví čas na sociálních sítích, kdežto chlapci si znatelně často vybírají hraní videoher, konzolí a sledování videí (Lehnart, 2015).

Syndrom FoMO ovlivňuje ve velké míře mladistvých jejich proces učení. Bylo zjištěno, že méně motivovaní žáci k studiu používají častěji sociální sítě ve vyučujících hodinách, než ti, kteří o studium mají větší zájem (McBride, 2021).

FoMO se netýká pouze používání moderních technologií, digitálních platforem a online prostředí. Vztahuje se dokonce i k oslavám, celkovému trávení volného času (včetně aktivit) a situacím na pracovišti (Miechová, 2021).

---

<sup>3</sup> Phishingový útok je podvodná činnost, při které si pachatel vytvoří falešnou identitu na internetu za cílem navázání vztahu s obětí, kyberšikany či snahu o finanční okradení jedince.

### 5.3 Syndrom FoBo

Syndrom FoBo je zkratka anglického *“Fear of better option“* neboli strach z lepších možností. Jedná se o stav, který nám brání ve skládání těžkých a složitých rozhodnutí. V dnešní době je společnost doslova přesycena různými možnostmi, což vede k tomu, že často lidé neví, kterou zvolit. Mohou se objevovat nepříjemné pocity strachu z toho, že zvolí špatně, a tudíž z konečného rozhodnutí nemají radost, neboť stále přemýšlejí, zda neexistovala lepší volba. Z toho vyplývá fakt, že čím méně možností pro rozhodnutí je, tím klidnější a šťastnější lidé jsou. V souvislosti s menším výběrem, je pak také mnohem jednodušší jednu variantu zvolit. Podobně jako strach z lepších možností se jeví *“maximalizace“*, kdy společnost naopak dobrovolně vyhledává, co nejvíce možností, aby zamezili nesprávnému výběru varianty. Oba tyto stavy vyvolávají v psychice jedince velmi nepříjemné stavy a pocity, jako je stres, strach, zklamání, napětí, pocity nemožnosti se rozhodnout apod.

Zajímavou strategií pro usnadnění výběru v marketingu zvolila například značka mobilních telefonů Apple. Filosofie této firmy si zakládá na tom, že v každé řadě vydává pouze jeden typ telefonu, který se liší pouze v barvě či velikosti úložiště. Usnadňuje tím nakupujícím při výběru, oproti jiným značkám, jež nabízejí celou řadu zařízení s odlišnou velikostí a vybaveností (Kubala, 2019).

### 5.4 Netolismus

Význam slova netolismus spočívá v behaviorální závislosti na virtuálních drogách, mezi které řadíme sociální sítě, internetové služby, počítačové hry apod. Neatolismus má negativní vliv na organismus jak po tělesné, tak po psychické stránce. K fyzickým problémům řadíme např. bolesti zad, ramen či zápěstí. Nadměrným časem stráveným u digitálních technologií ztrácejí lidé pojem o běhu dne, což může vést k nepravdělnému režimu stravování či spánku. Neatolismus se mimo jiné projevuje v rámci mezilidských vztahů (odtržení se od reality a reálných vztahů), školních úspěchů a pracovního výkonu. K dalším projevům patří nepříjemné pocity spojeny s prázdnotou, stresem a nervozitou. Výjimkou nebývá ani agresivní chování či projevy šikany. Pro jedince, u něhož se projevuje neatolismus, je virtuální prostředí náhražkou skutečné reality (Hoferková, 2017).

## **5.5 Nomofobie**

Nomofobie (z anglického slova no mobile phone phonia) označuje stav, kdy má jedinec obavy z toho, že svůj mobilní telefon nemůže používat. Za jejím vznikem stojí výsledek vzájemné interakce mezi lidmi, informacemi a digitálními platformami. V dnešní řadě se s touto behaviorální závislostí na telefonu potýká velká řada mladých jedinců ve společnosti.

Projevuje se podobnými příznaky jako syndrom FoMo, například nervozitou, potřebou kontroly mobilního zařízení, nepříjemné nutkání ihned odpovědět či reagovat na přijaté informace či fantomovými vibracemi (falešný pocit vibrací telefonu) (Kopecký, E-bezpečí.cz, 2015).

## 6 Čas strávený na sociálních sítích

Běžné interakce s nejbližšími lidmi, jako jsou rodiče, sourozenci a přátelé jsou často v dnešní společnosti dospívajících vyměněny za trávení času na sociálních sítích. Díky scrollování<sup>4</sup> se adolescenti ponořují do online světa, což má značný dopad na konzumaci času. Mnohokrát se jejich vzorem poté stávají influenceři<sup>5</sup>, na místo reálných osob z jejich každodenního života. S nadměrným užíváním sociálních sítí, roste také vyšší riziko nárustu depresí, problémů s chováním a užívání návykových látek v dospívání (Geir Scott Brunborg, 2019).

Ve svém výzkumu, vědci z Masarykovy univerzity zjistili (J. Blahošová, 2023), že adolescenti v rozmezí věku 13 až 17 let trávili průměrně 79 minut na sociálních sítích a přibližně 78krát denně zapnuli obrazovku telefonu. Celkově na mobilních zařízeních strávili zhruba 4 hodiny a 11 minut. Hodinu z toho (59 minut) využívali svá zařízení ke konzumaci videoobsahu nebo pouštěním hudby. V porovnání mezi pohlavími, dívky trávily o 37 minut déle na sociálních sítích, než chlapci. Z reportu vyplývá, že s postupně zvyšujícím se věkem, stoupá také čas strávený na obrazovkách. Adolescenti mají tendenci více se sblížovat a komunikovat skrze aplikace, které ke kontaktu slouží. Průměrný čas využitý na telefonu o víkendu, v porovnání s pracovním týdnem, byl zvýšen pouze o 14 minut. K aplikacím používaným více právě o víkendu patří například Netflix<sup>6</sup> a Spotify<sup>7</sup>. K dalšímu zjištění patřil fakt, že v průběhu dne, tráví mladí jedinci nejvíce času na sociálních sítích ve večerních hodinách (J. Blahošová, 2023).

---

<sup>4</sup> Termín scrollování se používá k označení pohybu na obrazovce, zejména ve smyslu posouvání nahoru a dolů na webových stránkách nebo v aplikacích. Scrollováním se posouvá obsah, který je na obrazovce viditelný. Odkrývá se tímto obsah nový nebo skrývá ten stávající.

<sup>5</sup> Influencer je osoba, která má schopnost ovlivňovat chování a názory svých sledujících, především prostřednictvím sociálních sítí.

<sup>6</sup> Netflix je mezinárodní streamovací služba pro sledování filmů, seriálů, dokumentů a dalšího obsahu online.

<sup>7</sup> Spotify je hudební streamovací služba, která umožňuje uživatelům poslouchání hudby a podcastů online.

## **7 Empirická část**

### **7.1 Metodologie výzkumu**

V této části bakalářské práce bude popsán průběh kvantitativního výzkumu. Nejdříve bude představen hlavní výzkumný cíl a dílčí cíle výzkumu.

#### **Výzkumný nástroj – dotazník**

Pro získání výsledků výzkumu bakalářské práce byl vybrán jako výzkumný nástroj online dotazníkový sběr dat, prostřednictvím Google forms.

Jedná se o písemné pokládání otázek a zpětné získávání odpovědí. Otázky jsou směřovány na vnější jevy (například názory jedinců) a také na jevy vnitřní (vlastní postoje a motivy dotazovaných). Jednotlivé otázky v dotazníku jsou předem promyšleny a sestaveny tak, aby na sebe navazovaly. Tato metoda umožňuje rychlé a ekonomické sbírání dat od velkého počtu dotazovaných (Gavora 2000, Chráska 2016).

#### **Procedura výzkumu**

Dotazník vyplňovali studenti středních škol v Moravskoslezském kraji od 12.3.2024 do 26.3.2024.

#### **Cíle výzkumu**

Předtím, než byla empirická část zahájena, byl stanoven výzkumný cíl a jeho dílčí cíle.

### **7.2 Hlavní cíl výzkumu**

Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, zda sociální sítě mají vliv na trávení času studentů na středních školách.

### **7.3 Dílčí cíle výzkumu**

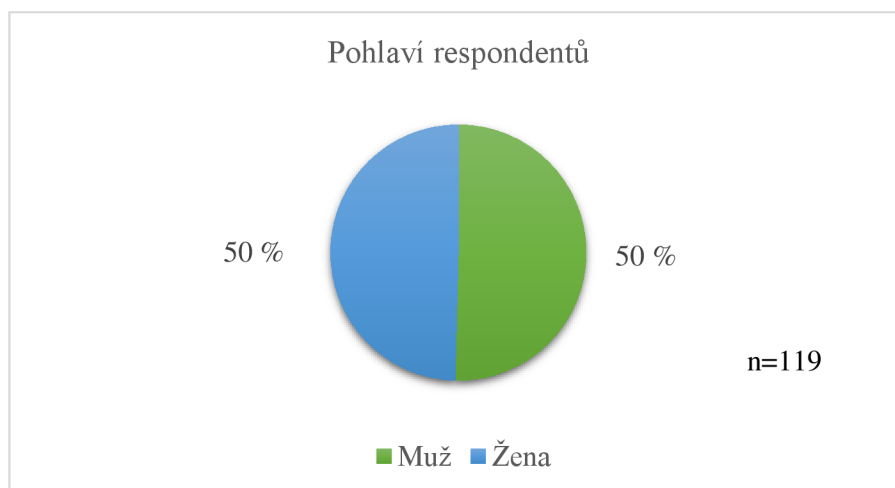
K tomu, aby bylo odpovězeno na hlavní cíl výzkumu, byly předem zadány výzkumné otázky.

- O1: Jaké sociální sítě studenti využívají?
- O2: Jak se studenti cítí ohledně trávení času na sociálních sítích?
- O3: Ovlivňují sociální sítě názory studentů a jejich rozhodování?

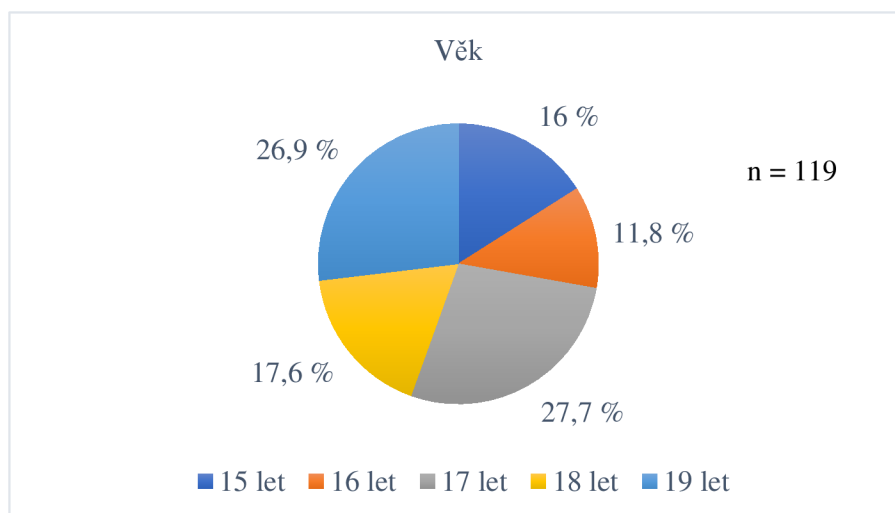
- O4: Reagují studenti okamžitě po příchodu notifikace na zařízení nebo nemají potřebu odpovídat hned?
- O5: Souvisí pocity spokojenosti a štěstí studentů se sociálními sítěmi?

## 7.4 Charakteristika výzkumného souboru

Dotazník byl vyplňován studenty středních škol v Moravskoslezském kraji v rozmezí věku od 15 do 19 let. Výsledky byly získány na základě řetězového rozeslání mezi studenty různých středních škol tohoto kraje. Cílem bylo získat nejméně 100 vyplněných online dotazníků. Po dvou týdenním sběru bylo navráceno 119 vyplněných dotazníků. Mezi respondenty bylo 60 žen (50,4 %) a 59 mužů (49,6 %). Věkové zastoupení dotazovaných respondentů bylo 20 patnáctiletých (16,8 %), 14 šestnáctiletých (11,8 %), 32 sedmnáctiletých (26,9 %), 21 osmnáctiletých (17,6 %) a 32 devatenáctiletých (26,9 %).



Graf 1: Pohlaví respondentů



Graf 2: Věk respondentů

## 7.5 Prezentace a interpretace výzkumného šetření

Tato kapitola se věnuje interpretaci výsledků dotazníkového šetření.

**Otázka č.3:** Jste pravidelný uživatel/ka sociálních sítí?

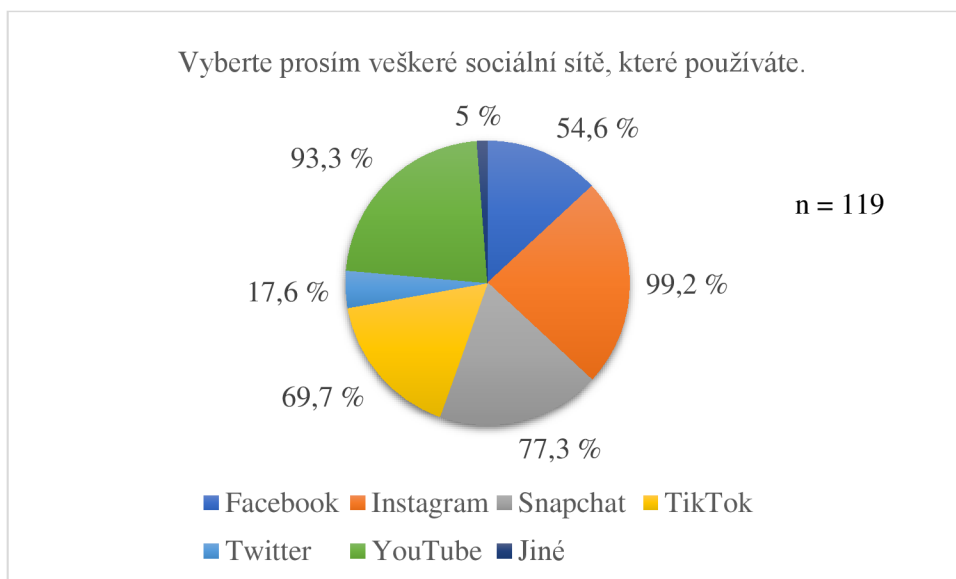


Graf 8: Jste pravidelný uživatel/ka sociálních sítí?

Z výzkumu vyplývá, že 118 z dotazovaných respondentů (99 %) je pravidelným uživatelem/kou sociálních sítí, a pouze 1 z dotazovaných (1 %) sociální sítě pravidelně nepoužívá.



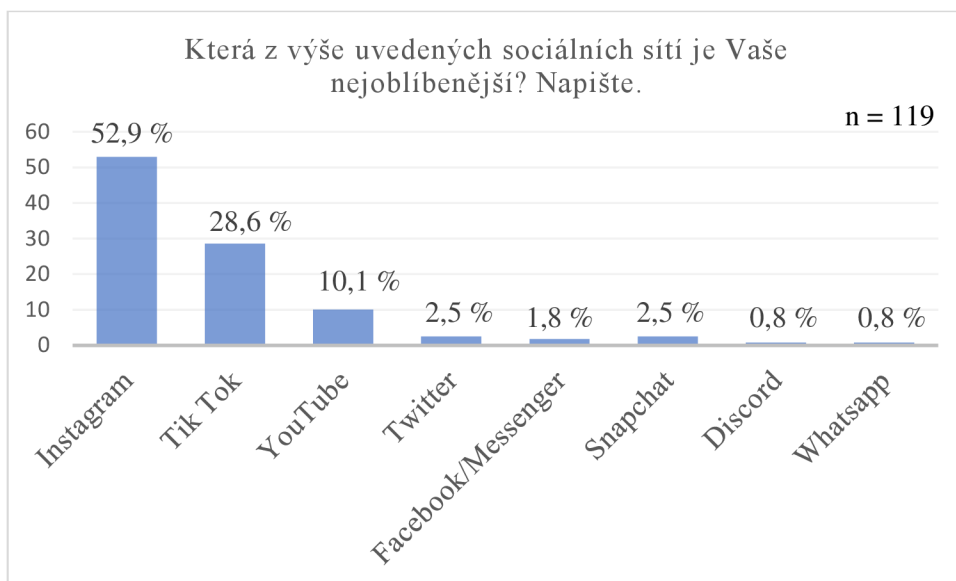
**Otázka č.4:** Vyberte prosím veškeré sociální sítě, které používáte.



Graf 9: Vyberte prosím veškeré sociální sítě, které používáte.

Otázka č. 4 byla věnována konkrétním sociálním sítím, které studenti aktivně používají. Téměř všichni z respondentů používají Instagram, a to s počtem 118 respondentů (99,2 %). Druhou z nejvíce využívaných sociálních sítí byl Youtube, a to s počtem 111 hlasů (93,3 %). Snapchat aktivně užívá 92 (77,3 %) ze studentů. Velmi mě překvapilo, že aplikaci TikTok používá pouze 83 (69,7 %) z dotazovaných respondentů. Předpokládala jsem, že mezi studenty na středních školách bude právě TikTok dominantní sociální sítí. Facebook vybralo 65 (54,6 %) studentů. Dvacet jedna respondentů (17,6 %) označilo Twitter. Do jiných studenti napsali například Discord, Pinterest a Whatsapp.

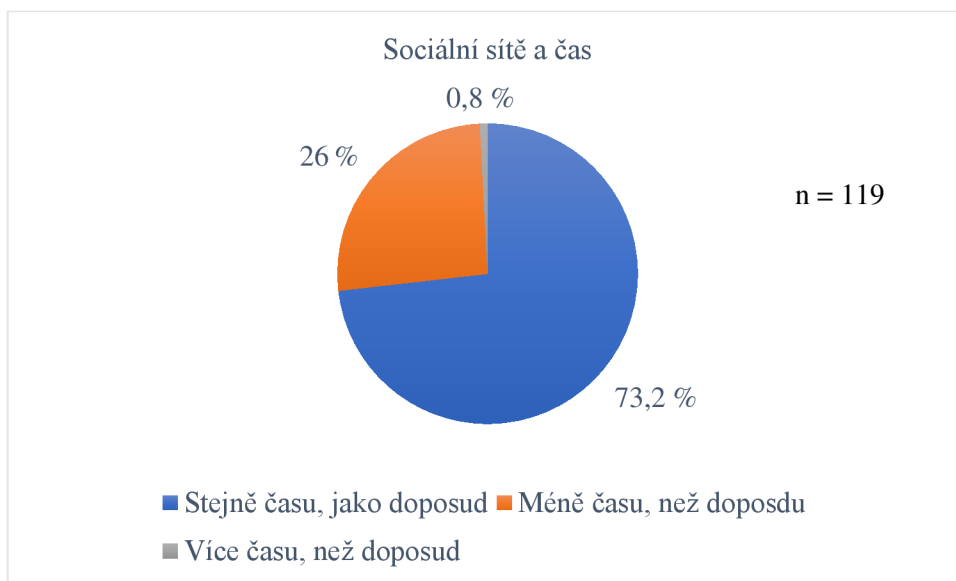
**Otázka č.5:** Která z výše uvedených sociálních sítí je Vaše nejoblíbenější? Napište.



Graf 10: Která z výše uvedených sociálních sítí je Vaše nejoblíbenější? Napište.

Z výsledků výzkumu vyplývá, že nejvíce oblíbenou sociální sítí studentů je Instagram, a to v zastoupení 63 respondentů (52,9 %). Druhou nejoblíbenější aplikací je TikTok, který označilo 34 jedinců (28,6 %). Další velmi oblíbenou sítí je YouTube, jež vybralo 12 z dotazovaných respondentů (10,1 %). Mezi méně početně zastoupené patřil Twitter, se zastoupením počtu v označení oblíbenosti 3 studentů (2,5 %), dále Facebook/Messenger při počtu 2 (1,8 %) a Snapchat s počtem 3 (2,5 %). Nejméně hlasů získaly sociální sítě Discord a Whatsapp, se zastoupení 1 z dotazovaných studentů (0,8 %).

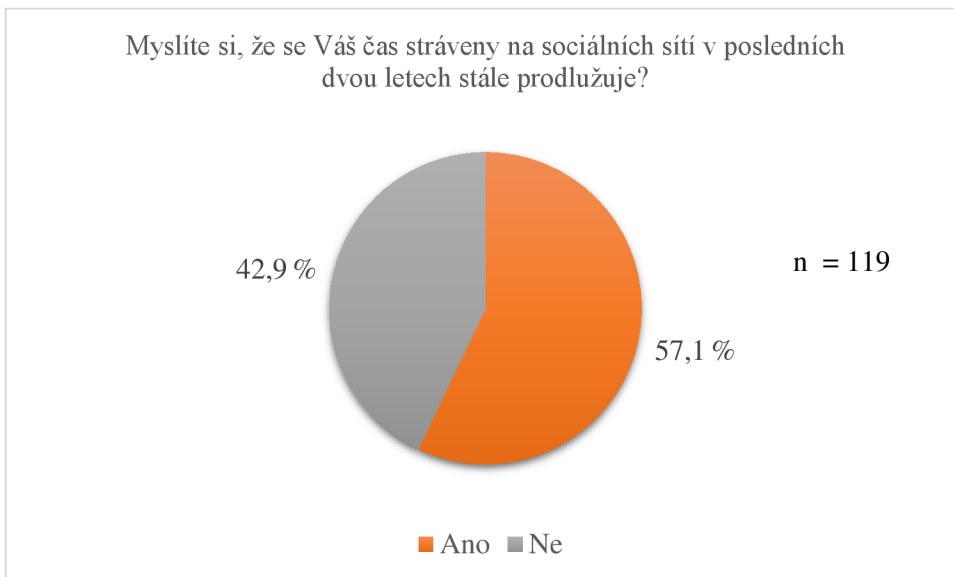
### Otázka č.6: Sociální sítě a čas



Graf 11: Sociální sítě a čas

Pomocí této otázky bylo zjišťováno, jaký mají studenti vztah k trávení času na sociálních sítích. Tento výsledek pro mě nebyl překvapující. S převahou 87 hlasů v dotazníku (73,2 %) byla respondenty zvolena možnost, že by chtěli na sociálních sítích trávit méně času, než dříve. Objevilo se zde ale i 31 odpovědí (26 %) s možností, že by na sociálních sítích chtěli trávit stejně dlouho času, jako dříve. Pouze 1 z dotazovaných (0,1 %) zvolil odpověď více času, než dříve.

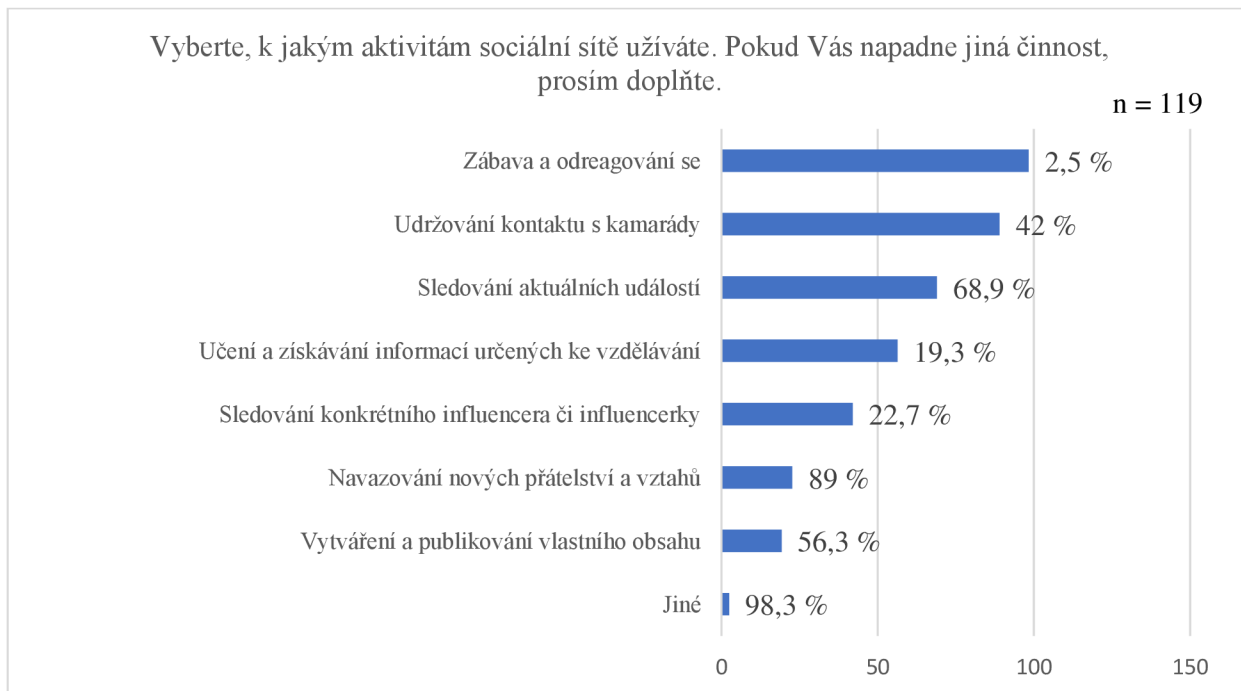
**Otázka č.7:** Myslíte si, že se Váš čas strávený na sociálních sítí v posledních dvou letech stále prodlužuje?



Graf 12: Myslíte si, že se Váš čas strávený na sociálních sítí v posledních dvou letech stále prodlužuje?

Dle výsledku výzkumu si větší polovina, která činí 68 studentů (57,1 %), myslí, že v posledních dvou letech se jejich čas strávený právě na sociálních sítí prodlužuje čím dál více. Padesát jedna (42,9 %) z dotazovaných se naopak nedomnívá, že by se jejich čas u obrazovek v posledních dvou letech prodlužoval.

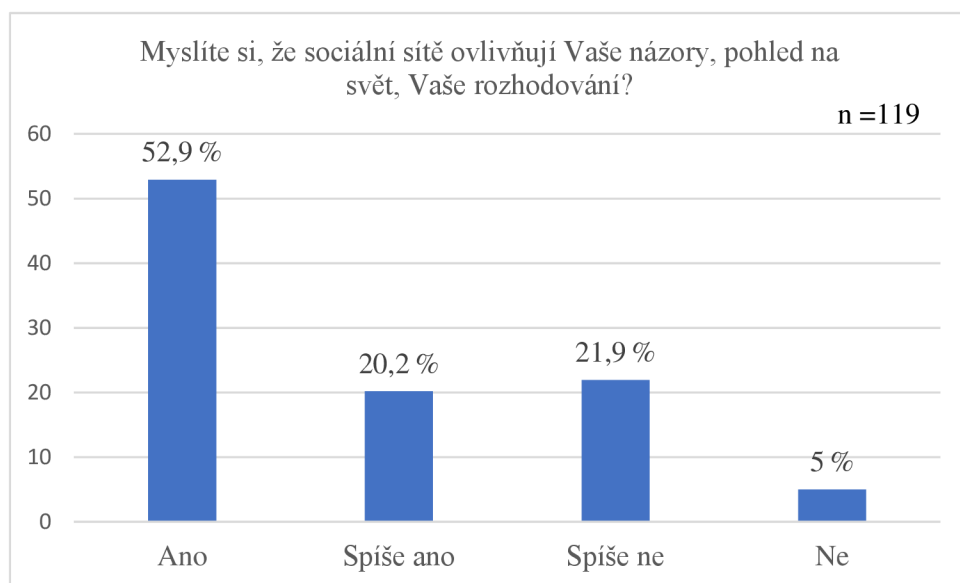
**Otázka č.8:** Vyberte, k jakým aktivitám sociální sítě užíváte. Pokud Vás napadne jiná činnost, prosím doplňte.



Graf 13: Vyberte, k jakým aktivitám sociální sítě užíváte. Pokud Vás napadne jiná činnost, prosím doplňte.

Pomocí této otázky bylo zjišťováno, jakým konkrétním aktivitám na sociálních sítích se studenti věnují. Překvapilo mě, že pouze 50 studentů (42 %), využívá sociální sítě ke sledování jejich oblíbených influencerů. Osmdesát dva (68,9 %) z dotazovaných sleduje a získává informace o aktuálních událostech. Vytváření a publikování vlastního obsahu se věnuje 23 ze studentů (19,3 %). Navazování nových přátelství a vztahů vyhledává na sociálních sítích pouze 27 (22,7 %) z dotazovaných respondentů. Jedna z nejčastěji volených odpovědí byla vybrána možnost udržování kontaktu s kamarády, a to se 106 odpověďmi (89 %). Tento výsledek si vysvětluji tím, že právě díky sociálním sítím je možné udržovat spoustu kamarádství a vztahů i na dálku větších vzdáleností. Aktivitu spojenou se vzděláváním vybralo 67 studentů (56,3 %). Odpověď vyhledávání zábavy a způsob odreagování zvolilo největší počet z dotazovaných, a to dokonce 117 (98,3 %). Mezi jiné odpovědi patřila například motivace, inspirace výběru vybavení do bytu či způsob výplně volného času se zastoupením 2,5 % respondentů.

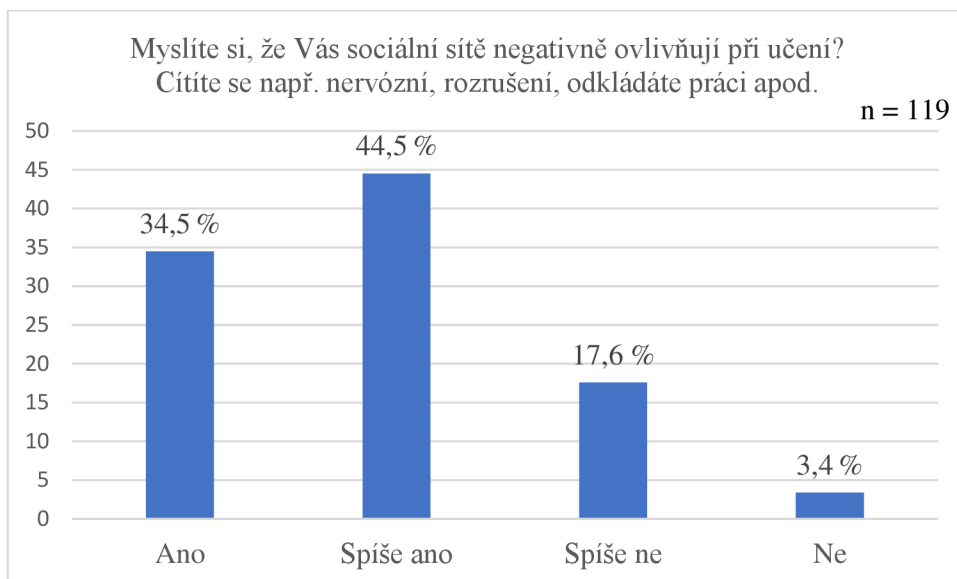
**Otázka č.9:** Myslíte si, že sociální sítě ovlivňují Vaše názory, pohled na svět, Vaše rozhodování?



Graf 14: Myslíte si, že sociální sítě ovlivňují Vaše názory, pohled na svět, Vaše rozhodování?

Pomocí deváté otázky bylo zjišťováno, zda sociální sítě ovlivňují názory studentů středních škol, jejich pohled na svět, popřípadě jejich vlastní rozhodování. Z výzkumu vyplývá, že polovina, tj. 63 studentů (52,9 %), si myslí, že sociální sítě na ně v tomto ohledu mají vliv. Variantu spíše ano vybralo 24 studentů (20,2 %). Respondentů, kteří si spíše nemyslí, že by sociální sítě ovlivňovaly jejich názory a rozhodování, bylo 26 (21,9 %). Studentů, kteří vůbec nepocítují, že by byli takto ovlivňováni sociálními sítěmi, bylo pouze 6 (5 %).

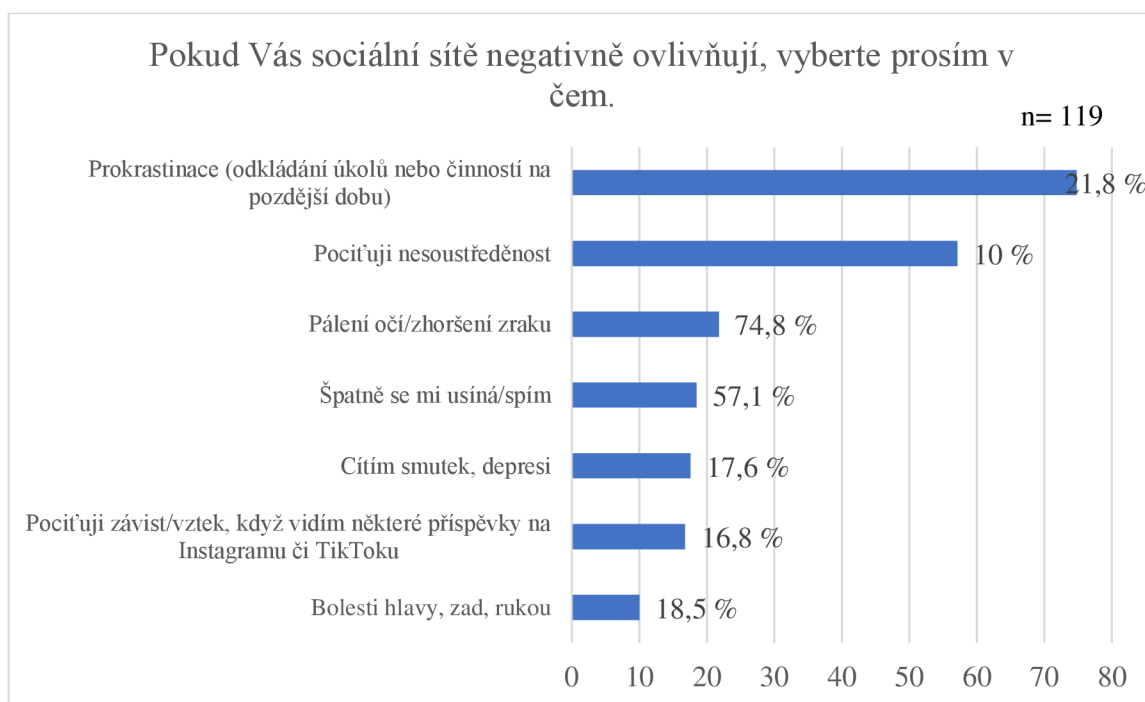
**Otázka č. 10:** Myslíte si, že Vás sociální sítě negativně ovlivňují při učení? Cítíte se např. nervózní, rozrušení, odkládáte práci apod.



Graf 15: Myslíte si, že Vás sociální sítě negativně ovlivňují při učení? Cítíte se např. nervózní, rozrušení, odkládáte práci apod.

U otázky č. 10 studenti odpovídali na to, zda je sociální sítě ovlivňují při učení. Měli na výběr volit ze 4 možností, stejně jako u předchozí otázky. Odpověď ano, vybralo 41 jedinců (34,5 %). Spíše ano si zvolil největší počet z dotazovaných, a to 53 (44,5 %). Dvacet jedna (17,6 %) ze studentů si spíše nemyslí, že je sociální sítě při učení ovlivňují a 4 (3,4 %) vůbec ne.

**Otázka č.11:** Pokud Vás sociální sítě negativně ovlivňují, vyberte prosím v čem.



Graf 16: Pokud Vás sociální sítě negativně ovlivňují, vyberte prosím v čem.

Otázka č.11 se věnovala tomu, v čem si konkrétně studenti myslí, že je sociální sítě negativně ovlivňují. S pálením očí či zhoršováním zraku se potýká 26 studentů (21,8 %). Bolesti celkově pociťuje pouze 12 (10 %). Prokrastinaci označilo 89 z dotazovaných respondentů (74,8 %), což nebylo překvapující zjištění, neboť právě prokrastinace je podle mého názoru spojena se sociálními sítěmi je jednou z největších problémů mladší generace. Podobně ve výzkumu vychází nesoustředěnost se 68 hlasy (57,1 %). Dvacet jedna ze studentů (17,6 %) vybralo možnost negativního ovlivnění sociálními sítěmi ve vyvolávání pocitů smutku či depresi. Vyvolávání vzteku a závidění, při prohlížení příspěvků, zvolilo 20 jedinců (16,8 %). S problémem nekvalitního spánku se poté potýká 22 ze studentů (18,5 %).



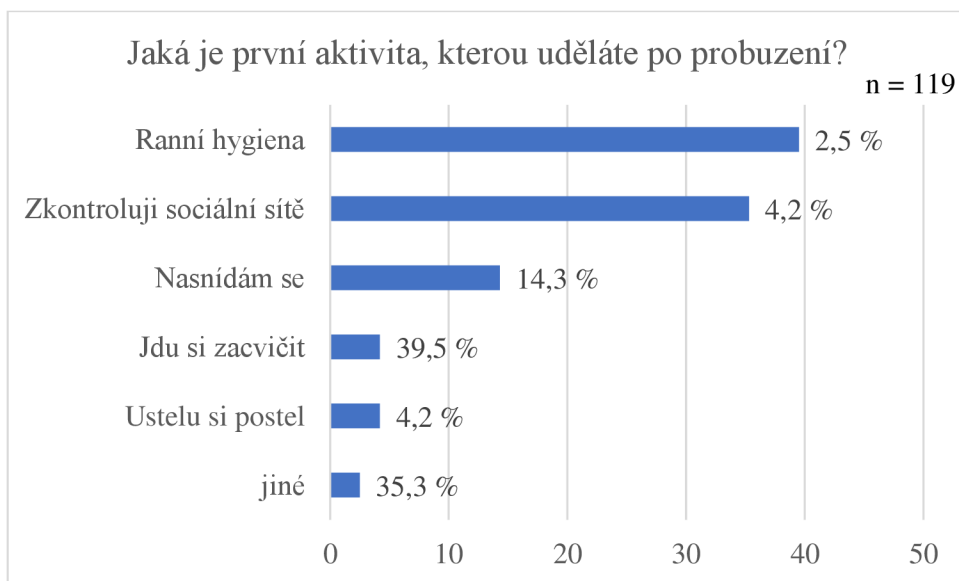
**Otázka č.14:** Věnujete se aktivně koníčkům mimo čas strávený na sociálních sítích?



*Graf 17: Věnujete se aktivně koníčkům mimo čas strávený na sociálních sítích?*

Touto otázkou v dotazníku bylo zjišťováno, zda se studenti aktivně věnují svým vlastním koníčkům a aktivitám, mimo čas strávený na sociálních sítích. Mile mě překvapilo, že odpověď ano, vybralo 108 ze studentů (90,8 %) a ne, pouze 11 (9,2 %). Tento výsledek považuji, za velmi pozitivní.

**Otázka č.16:** Jaká je první aktivita, kterou uděláte po probuzení?



Graf 18: Jaká je první aktivita, kterou uděláte po probuzení?

Z výzkumu vyplývá, že zacvičit si a ustlat postel, volí po ránu jako první aktivitu pouze 5 ze studentů (4,2 %). Jako první se po probuzení nasnídá 17 jedinců (14,3 %). Ranní hygieně se věnuje největší počet z dotazovaných, a to 47 (39,5 %). Odpověď zkontrolování sociálních sítí, jako první po probuzení vybralo 42 respondentů (35,3 %). Tento výsledek mě překvapil, neboť jsem očekávala vyšší počet hlasů. Mezi odpovědi jiné, kterou zvolili 4 studenti (2,5 %), patřilo například posunutí budíku, toaleta a učení se.

**Otázka č.17:** Stává se Vám někdy, že Vám v kapse vibruje telefon, ale pak zjistíte, že se Vám to jen zdálo?



Graf 19: Stává se Vám někdy, že Vám v kapse vibruje telefon, ale pak zjistíte, že se Vám to jen zdálo?

Otázka č. 17 zjišťovala, zda se u vybraných studentů objevují tzv. *fantomové vibrace*. Jedná se o stav, kdy jedinci mají pocit, že jejich telefon vibruje, i když tomu ve skutečnosti tak není (Kopecký, 2018). Překvapujícím výsledkem bylo, že 66 ze studentů (55,5 %) se s tímto jevem opravdu setkává a 53 (44,5 %) poté vůbec ne.

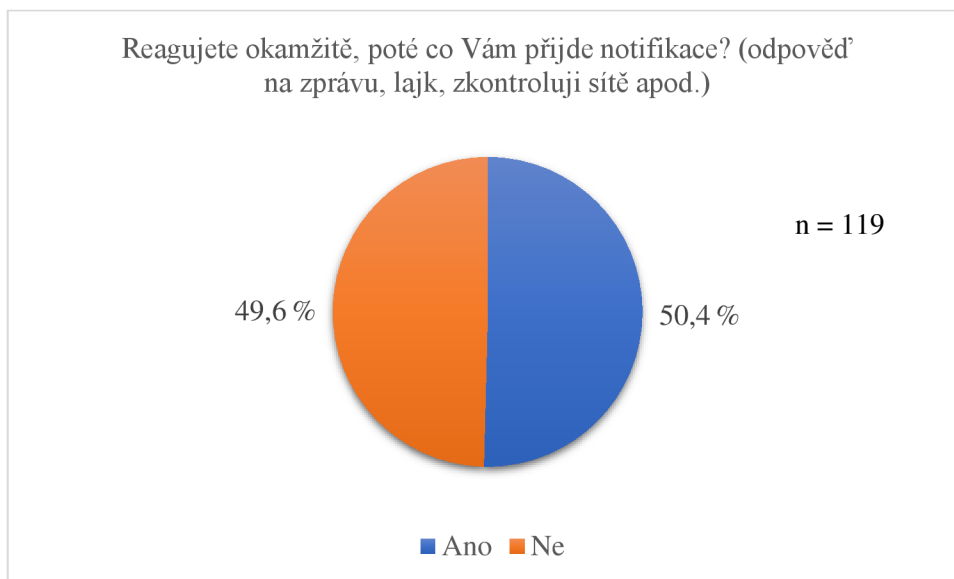
**Otázka č. 18:** V případě, že nejste momentálně na sociálních sítích, cítíte nutkání zkontrolovat sociální sítě?



Graf 20: V případě, že nejste momentálně na sociálních sítích, cítíte nutkání zkontrolovat sociální sítě?

Otázka č. 18 navazovala na předchozí otázku s fantomovými vibracemi. Bylo ní zjišťováno, zda studenti pociťují nutkání zkontrolovat své sociální sítě. Menší polovina, 54 studentů (45,4 %), označila možnost ano. Odpověď ne zvolilo 65 (54,6 %) z dotazovaných respondentů.

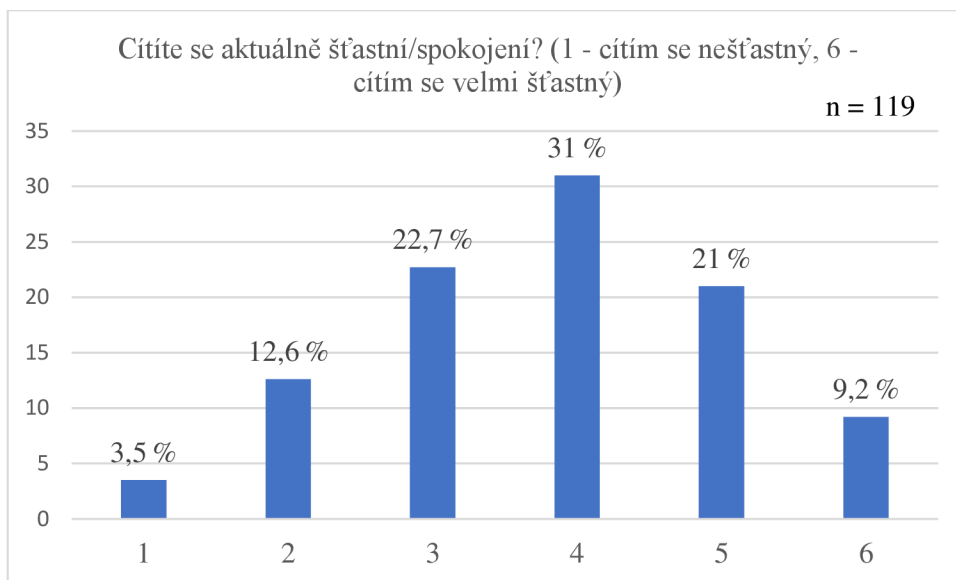
**Otázka 19:** Reagujete okamžitě, poté co Vám přijde notifikace? (odpověď na zprávu, lajk, zkontroluji sítě apod.)



Graf 21: Reagujete okamžitě, poté co Vám přijde notifikace? (odpověď na zprávu, lajk, zkontroluji sítě apod.)

Otázka č. 19 dosáhla poměrně vyrovnaných výsledků. Šedesát z dotazovaných studentů (50,4 %) v dotazníku odpovědělo, že reagují okamžitě poté, co jim přijde notifikace na jejich mobilní zařízení. Naopak 59 z respondentů (49,6 %) nemá potřebu zareagovat ihned po příchodu oznámení. V teoretické části byl zmiňován syndrom FOMO, který označuje strach z promeškání něčeho důležitého, jenž se odehrává ve světě online. Z výzkumu vyplývá, že u 50,4 % respondentů, kteří odpověděli ano, se tento syndrom pravděpodobně projevuje, jelikož mají potřebu reagovat hned po příchodu notifikace.

**Otázka 20:** Cítíte se aktuálně šťastní/spokojeni? (1 - cítím se nešťastný, 6 - cítím se velmi šťastný)



Graf 22: Cítíte se aktuálně šťastní/spokojeni? (1 - cítím se nešťastný, 6 - cítím se velmi šťastný)

Touto otázkou byly zjišťovány aktuální pocity štěstí a spokojenosti v životě studentů. Respondenti měli možnost vybírat mezi čísly 1 až 6, přičemž číslo 1 označovalo pocit nespokojenosti a číslo 6 se naopak vyznačovalo velkým pocitem spokojenosti a štěstí. Čtyři studenti (3,5 %) se necítí aktuálně spokojeni vůbec. Číslo 2 označilo patnáct studentů (12,6 %). Dvacet sedm studentů vybralo číslo 3 (22,7 %). Nejvyšší zastoupení v počtu 37 z dotazovaných (31 %), označilo číslo 4. Mezi šťastnější jedince, s označením čísla 5, patřilo 25 studentů (21 %) a velmi šťastně se cítilo pouze 11 (9,2 %).

**Otázka č. 21:** Ovlivňují Vaše pocity štěstí a spokojenosti sociální sítě?



Graf 23: Ovlivňují Vaše pocity štěstí a spokojenosti sociální sítě?

Z výsledků výzkumu lze vyvodit, že pro studenty středních škol hrají sociální sítě velmi důležitou roli v jejich životech, neboť 66 z nich (55,5 %) vnímá ovlivňování pocitů štěstí a spokojenosti právě sociálními sítěmi. Padesát tři (44,5 %) poté naopak spojení vlastního wellbeingu<sup>8</sup> a sociálních sítí nevnímá. Tento výsledek mě velmi překvapil, protože jsem čekala, že odpověď ne zvolí větší počet z dotazovaných respondentů.

---

<sup>8</sup> Wellbeing označuje celkový stav zdraví, štěstí a prosperity života jedince. Zahrnuje fyzické, duševní, emocionální a sociální aspekty života (dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/23141/WELL-BEING-A-KULTURA-SKOLY.html>)

## Závěr

S pokračující globalizací našeho světa vlastní mobilní zařízení téměř každý. S novými technologiemi a digitálními platformami přicházejí zároveň i nová rizika, jako je například problematika technoference, jenž je tématem této bakalářské práce. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část se věnuje tématu technoference, médiím, sociálním sítí a jejich jednotlivým druhům. Součástí této části je charakteristika pozitivních a negativních dopadů na využívání sociálních sítí a jejím rizikům. Dále se zaměřuje na čas, který studenti právě na sociálních sítí tráví.

V empirické části byl stanoven hlavní cíl, a to zjistit, zda mají sociální sítě vliv na trávení času studentů na středních školách, a dále bylo definováno a ověřeno dalších 5 dílčích cílů, kterých bylo dosaženo. Z výsledků dotazníkového šetření vyplynulo, že nadpoloviční většina studentů by chtěla na sociálních sítí trávit méně času. Výsledek dílčí otázky dva vykazuje, že se čas studentů strávený na sociálních sítí v posledních dvou letech stále více prodlužuje. U dílčí otázky tři bylo zjištěno, že u většiny studentů mají sociální sítě vliv na jejich rozhodování a názory. Z výsledků také vyplývá, že sociální sítě ovlivňují pocity štěstí a spokojenosti u větší poloviny dotazovaných respondentů. Je možné konstatovat, že platformy sociálních médií, jako jsou Instagram, Facebook, TikTok, Snapchat, Twitter a LinkedIn, mají na mládež jak pozitivní, tak negativní dopad. Nabízejí sice příležitosti k rozvoji sociálních dovedností a technických schopností, ale mohou také vést k problémům, jako jsou deprese, nezdravé stravovací návyky, sedavý způsob života a problémy v mezilidských vztazích.



## Seznam literatury

- ČERNÁ, Alena. *Kyberšikana: průvodce novým fenoménem*. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-210-6374-7.
- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Edice pedagogické literatury. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.
- HULANOVÁ, Lenka. *Internetová kriminalita páchaná na dětech: psychologie internetové oběti, pachatele a kriminality*. Praha: Triton, 2012. ISBN 978-80-7387-545-9.
- CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5326-3.
- KOHOUT, R., 2016b. Sociální sítě. In: Kohout, R., a Karchňák, R., *Bezpečnost v online prostředí*. Karlovy Vary: Biblio Karlovy Vary. s. 40. ISBN 978-80-260- 9543-9.
- KOPECKÝ, K. a kol., 2015. Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 170 s. ISBN 978- 80-244-4868-8.
- KOPECKÝ, Kamil a KREJČÍ, Veronika. *Sociální sítě: úvod do problematiky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2023. ISBN 978-80-244-6369-8.
- KOPECKÝ, Kamil. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4861-9.
- MACEK, Jakub. *Média v pohybu: k proměně současných českých publik*. Brno: Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-80-210-8033-1.
- MIKULCOVÁ, Klára a KOPECKÝ, Kamil. *Aktuální problémy mediální výchovy a mediální gramotnost žáků 2. stupně ZŠ*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2020. ISBN 978-80-244-5900-4.
- PRŮCHA, Jan; MAREŠ, Jiří a WALTEROVÁ, Eliška. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.
- SCHELLMANN, Bernhard. *Média: základní pojmy, návrhy, výroba*. Praha: Europa-Sobotáles, 2004. ISBN 80-86706-06-0.
- SVOBODA HOFERKOVÁ, Stanislava; KRAUS, Blahoslav a BĚLÍK, Václav. *Sociální patologie a prevence pro studenty učitelských oborů*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2017. ISBN 978-80-7435-686-5.
- SZOTKOWSKI, René a KOPECKÝ, Kamil. *Kyberšikana a další druhy online agrese zaměřené na učitele*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 978-80-244-5334-7.

## Seznam elektronických zdrojů

BEYENS, Ine, FRISON, Eline, EGGERMONT, Steven. Computers in Human Behavior: ,“ I don't want to miss a thing”: Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress [online]. 2016, 64, 1-8 [cit. 16.02.2024]. ISSN 0747-5632. Dostupné z:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563216304198>

BLAHOŠOVÁ, J., LEBEDÍKOVÁ, M., TANCOŠ, M., PLHÁK, J., ŠMAHEL, D., ELAVSKY, S., TKACZYK, M., SOTOLÁŘ, O. Jak čeští adolescenti používají své mobily? Analýza dat z chytrých telefonů [online]. Brno: Masarykova Univerzita, 2023 [cit. 08.03.2024]. Dostupné z: [https://irtis.muni.cz/media/3524142/wp4\\_report\\_jak-cesti-adolescenti-pouzivaji-sve-mobily.pdf](https://irtis.muni.cz/media/3524142/wp4_report_jak-cesti-adolescenti-pouzivaji-sve-mobily.pdf)

boyd, d.m. and Ellison, N.B. Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. Journal of Computer-Mediated Communication [online]. 2007, 13: 210-230 [cit. 03.02.2024]. ISSN 1083-6101. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

BRUNBORG, S. Geir, ANDREAS, B. Jasmina. Increase in time spent on social media is associated with modest increase in depression, conduct problems, and episodic heavy drinking. Journal of Adolescence [online]. 2019, 74 (2) 201-209 [cit. 08.02.2024].

Dostupné z:

[https://www.researchgate.net/publication/334031364\\_Increase\\_in\\_time\\_spent\\_on\\_social\\_media\\_is\\_associated\\_with\\_modest\\_increase\\_in\\_depression\\_conduct\\_problems\\_and\\_episodic\\_heavy\\_drinking](https://www.researchgate.net/publication/334031364_Increase_in_time_spent_on_social_media_is_associated_with_modest_increase_in_depression_conduct_problems_and_episodic_heavy_drinking)

CECI, Laura. TikTok: number of global users 2020-2025. Statista.com [online]. 2023 [cit. 12.03.2024]. Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/1327116/number-of-global-tiktok-users/>

DIXON, J. Stacy. Facebook: quarterly number of MAU (monthly active users) worldwide 2008-2023. Statista.com [online]. 2024 [cit. 11.03.2024]. Dostupné z:

<https://www.statista.com/statistics/264810/number-of-monthly-active-facebook-users-worldwide/>

Health Behaviour in School-aged Children. Sociální síť a gaming: Roste počet dětí s problematickým užíváním sociálních sítí. 13 % chlapců se potýká s nadměrným hraním. Zdravagenerace.cz [online]. Univerzita Palackého v Olomouci, 2023 [1.3.2024]. Dostupné z: <https://zdravagenerace.cz/reporty/socialni-site-a-gaming/>

ILKAKKUVAN, Vinu, JOHNON, Amanda, VLLANTI, C. Andrea, EVANS, W. Douglas, TURNER Monique. Journal of Adolescent Health: Patterns of Social Media Use and Their Relationship to Health Risks Among Young Adults [online]. 2019, 2 (64), 158-164 [cit. 16.02.2024]. ISSN 1054-139X. Dostupné z:

<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.06.025>

INSTAGRAM. About us. Instagram from Meta [online]. 2024 [cit. 06.03.2024]. Dostupné z: <https://about.instagram.com/about-us>

- JIRÁK, Jan. Proč potřebujeme mediální výchovu. Metodický portál RVP. CZ [online]. 2006 [cit. 08.02.2024]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/540/PROC-POTREBUJEME-MEDIALNI-VYCHOVU.html>
- KOPECKÝ, Kamil. E-Bezpečí: Trpíte nomofobií? Otestujte se! [online]. 2015, [cit. 26.02.2024]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/1059-nomofobie>
- KOPECKÝ, Kamil. Kyberkriminalita v ČR stále roste. E-bezpečí [online]. 2024, 9 (1), 35-36 [cit. 06.03.2024]. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=3868>
- KOPECKÝ, Kamil. Kybernemoci - úvod do problematiky. E-Bezpečí, roč. 3, č.2, s.1-48. Olomouc: Univerzita Palackého, 2018. ISSN2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=1338>
- KRÓLOVÁ, Veronika. Florence.cz: Sociální sítě jako jeden z prostředků kybersikany [online]. 2015, [cit. 02.02.2024]. Dostupné z: <https://www.florence.cz/casopis/archiv-florence/2015/5/socialni-site-jako-jeden-z-prostredku-kybersikany/>
- KUBALA, Lukáš. Syndrom FoBO aneb Méně je někdy více. E-Bezpečí, roč. 4, č. 2, s. 54-56. Olomouc: Univerzita Palackého, 2019. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=1657>
- LEHNAR, Amanda. Pew Research Center: Teens, Social Media & Technology Overview 2015 [online]. 2015, 1-48 [13.02.2024]. Dostupné z: <http://www.pewinternet.org/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015>
- MCBRIDE, Minnie. The Fear of Missing Out Phenomenon and Belongingness in Secondary Students. California, 2021 [04.01.2024]. Master's thesis. Dominican University of California. Thesis supervisor Jennifer Lucko, PhD. Dostupné z: <https://doi.org/10.33015/dominican.edu/2021.EDU.08>
- MCDANIEL, B. T., RADENSKY, J. S. Pediatric Research: Technoference: longitudinal associations between technology use, parenting stress, and child behavior problems [online]. 2018, 84: 210-218 [cit. 02.02.2024]. ISSN 1530-0447. Dostupné z: <https://doi.org/10.1038/s41390-018-0052-6>
- MCDANIEL, T. Brandon, COYNE, M. Sarah. "Technoference": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture* [online]. 2016, 5(1), 85-98 [cit. 12.02.2024]. Dostupné z: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fppm0000065>
- META. Introducing Meta: A Social Technology Company. Meta [online]. 2021, [cit. 06.03.2024]. Dostupné z : <https://about.fb.com/news/2021/10/facebook-company-is-now-meta/>

MIECHOVÁ, Michaelay. FOMO Nemoc dnešní doby – týká se to i vás? LinkedIn.com [online]. 2021, [cit. 26.02.2024]. Dostupné z: <https://www.linkedin.com/pulse/fomo-nemoc-dne%C5%A1n%C3%AD-doby-t%C3%BDk%C3%A1-se-i-v%C3%A1s-michaela-miechov%C3%A1/?originalSubdomain=cz>

OBERLO. How Many People Use YouTube? (2019-2028). Oberlo.com [online]. 2024 [cit. 11.3.2024]. Dostupné z: <https://www.oberlo.com/statistics/how-many-people-use-youtube>

PRICE, Megan, DALGLEISH, John. Cyberbullying: Experiences, Impacts and Coping Strategies as Described by Australian Young People. Youth Studies Australia. 2010, 29 (2), 51-59 [cit. 26.02.2024]. Dostupné z: <https://search.informit.org/doi/epdf/10.3316/ielapa.213627997089283>

PRZYBYLSKI, K. Andrew, MURAYAMA, Kou, DEHAAN, R. Cody, GLADWELL, Valerie. Computers in Human Behavior: Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out [online]. 2013, 29 (4) 1841-1848 [cit. 06.01.2024]. ISSN 0747-5632. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563213000800>

Royal Society for Public Health, Young Health Movement. Status of Mind: Social media and young people's mental health and wellbeing. 2017, 1-32 [cit. 01.03.2024]. Dostupné z: <https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>

SHEWALE, Rohit. Twitter Statistics For 2024 – (Facts After “X” Rebranding). Demandsage.com [online]. 2024 [cit. 12.03.2024]. Dostupné z: <https://www.demandsage.com/twitter-statistics/>

TIKTOK. Our Mission. Tiktok [online]. 2024 [cit. 06.03.2024]. Dostupné z: <https://www.tiktok.com/about?lang=en>

TWITTER. X Premium How to [online]. 2024 [cit. 11.03.2024]. Dostupné z: <https://help.twitter.com/en/using-x/x-premium-how-to>