

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

MAGISTERSKÉ PREZENČNÍ STUDIUM

2018-2020

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Miloš Ouhrabka

**Využívání sociálních médií pro informální učení dospělých
v oblasti well-being**

Praha 2020

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. et Mgr. Jan Beseda Ph.D

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

MASTER FULL-TIME STUDIES

2018-2020

DIPLOMA THESIS

Miloš Ouhrabka

**Use of social media as informative adult education in the
field of well-being**

Prague 2020

Diploma Thesis Work Supervisor:

Mgr. et Mgr. Jan Beseda Ph.D

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Miloš Ouhrabka.....

Poděkování

Děkuji panu Mgr. et Mgr. Jan Besedovi Ph.D. za vedení diplomové práce, za jeho ochotný přístup, čas a rady, které byly velkým přínosem pro vypracování této diplomové práce.

Anotace

Diplomová práce se zabývá využitím sociálních medií pro informální učení dospělých. Práce je rozdělena na teoretickou část a praktickou část. V teoretické části se nejdříve věnuji celoživotnímu učení, typům vzdělávání a formám vzdělávání. Následně jsem se zaměřil na téma sociálních sítí. Popsal jsem nejpopulárnější sociální sítě pro dospělé v České republice. Což jsou Facebook, Instagram a Youtube. V poslední kapitole teoretické části jsem se zabýval tématem well-being.

V praktické části diplomové práce jsem zjišťoval, proč a jakým způsobem moji klienti využívají sociální sítě pro informální učení. Jako způsob řešení jsem zvolil kvalitativní výzkum a metodu polostrukturovaného rozhovoru s otevřeným kolováním. Zjištění jsem pak porovnal s literaturou a analyzoval.

Klíčová slova

Celoživotní učení, Facebook, Formální vzdělávání, Informální učení, Instagram, neformální vzdělávání, sociální sítě, well-being, Youtube

Annotation

The diploma thesis deals with the use of social media for informal adult learning. The work is divided into a theoretical part and a practical part. In the theoretical part, I firstly focused on lifelong learning, types of education and forms of education. Subsequently, I focused on the topic of social networks. I described the most popular social networks for adults in the Czech Republic. Which are Facebook, Instagram and Youtube. In the last chapter of the theoretical part I dealt with the topic of well-being.

In the practical part of the thesis I found out why and how my clients use social networks for informal learning. As a solution, I chose qualitative research and the method of semi-structured interview with open coding . I compared the findings with the literature and analyzed them.

Keywords

Facebook, formal education, informal learning, Instagram, lifelong learning, non-formal education , social networks, well-being, Youtube

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	12
1 VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH.....	12
2 TYPY VZDĚLÁVÁNÍ.....	16
2.1 Formální vzdělávání	16
2.2 Neformální vzdělávání.....	17
2.3 Informální učení.....	19
2.4 Zájmové vzdělávání	20
3 FORMY VZDĚLÁVÁNÍ	21
3.1 Prezenční vzdělávání	21
3.2 Distanční vzdělávání.....	22
3.3 E- learning.....	24
3.3.1 Online vzdělávání	25
3.3.2 Offline vzdělávání.....	25
3.4 Kombinované vzdělávání	26
3.5 Záměrné a nezáměrné učení	27
4 SOCIÁLNÍ SÍTĚ.....	29
4.1 Youtube.....	31
4.2 Facebook.....	34
4.3 Instagram	35
5 WELL-BEING	40
PRAKTICKÁ ČÁST	44
6 VÝZKUM	44
6.1 Výzkum a popis metod	44
6.1.1 Kvalitativní výzkum.....	44
6.1.2 Polostrukturovaný rozhovor.....	46
6.1.3 Otevřené kódování	47
6.1.4 Etická stránka.....	47
7 VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	49

8	SBĚR DAT A JEJICH ZPRACOVÁNÍ	51
9	CELOŽIVOTNÍ UČENÍ POHLEDEM RESPONDENTŮ	52
10	E-LEARNING POHLEDEM RESPONDENTŮ	54
11	SOCIÁLNÍ SÍTĚ POHLEDEM RESPONDENTŮ	55
11.1	Negativní důsledky využívání sociálních sítí	56
11.1.1	Ztráta času, negativní vliv na soustředění.....	56
11.1.2	Negativní vliv na spánek	58
11.1.3	Sociální sítě a porovnávání s ostatními.....	59
12	POZITIVA VYUŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ POHLEDEM RESPONDENTŮ	61
12.1.1	Vliv „influencerů“ a vzdělávajících na sociálních sítích	61
13	FACEBOOK POHLEDEM RESPONDENTŮ	63
14	YOUTUBE POHLEDEM RESPONDENTŮ	66
15	INSTAGRAM POHLEDEM RESPONDENTŮ	68
16	WELL-BEING, UČENÍ A SOCIÁLNÍ SÍTĚ.....	70
	ZÁVĚR	72
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	77
	SEZNAM PŘÍLOH.....	86

ÚVOD

Jedním z fenoménů 21. století jsou sociální sítě. V posledních desetiletích neexistuje mnoho obdobných služeb či produktů, které by měly tak zásadní vliv na společnost. Tento fenomén se stal jedním z hlavních zdrojů zábavy, prostředkem pro seberealizaci a nástrojem umožňujícím komunikaci, udržování a vytváření nových vztahů. Ovlivňují a vytvářejí nové možnosti, jakým lze přistupovat ke studiu, a nabízejí zcela nové způsoby v předávání aktuálních informací. Nabízejí obrovský potenciál k budování kariéry a zcela mění přístup k podnikání v některých oblastech.

To, že sociální média mají zásadní vliv na naši společnost, potvrzují nejrůznější aktuální data o jejich popularitě a využívání, která v jednotlivých kapitolách této diplomové práce popíšu. Osobně mě některá zjištění překvapila a zaujala. Jako například, kterou sociální síť preferují ženy a na které naopak dominují muži. Dovolím si pro ukázkou v rámci podpoření této perspektivy vyzdvihnout výsledky průzkumu agentury AMI Digital. Podle dat z tohoto průzkumu využívalo v roce 2018 sociální sítě až 80 % uživatelů internetu v České republice. Průměrně strávili na sociálních sítích 149 minut denně, což je poměrně velký nárůst v popularitě oproti roku 2016, ve kterém sociální sítě využívalo 69 % českých uživatelů internetu. (Heger, 2018)

Co se týká mého osobního vztahu k tomuto tématu, tak sociální sítě i problematika informálního vzdělávání představují důležitou část mého profesního života. Už 2 roky podnikám se zaměřením na online vzdělávání jako trenér. Učím a předávám informace v oblastech stravy, fitness, zdraví, osobního rozvoje a well-beingu. Dá se říct, že celé mé podnikání stojí na využívání sociálních platforem. Představují pro mě nástroj k získávání nových klientů, umožňují mi snadný přístup k aktuálním informacím v mém oboru a využívám je i jako komunikační médium s klienty. I přestože se věnuji online podnikání pouze 2 roky, tak se problematice sociálních sítí věnuji delší dobu. V říjnu 2020 to budou 4 roky, co pravidelně vytvářím a přidávám obsah na Youtube. Za tu dobu jsem na Youtube nasbíral přes 14 tisíc odběratelů, vytvořil přes 350 videí a získal přes 1 856 000 zhlédnutí, což osobně považuji za hodnotná čísla, protože má videa jsou naučného informačního charakteru. To, že například některá má videa rozborů nejrůznějších knih nebo na zlepšení držení těla mají několik tisíc zhlédnutí, ukazuje na

trend, že lidé využívají tyto platformy pro získávání nových informací. Také to ukazuje na touhu a potřebu lidí neustále zjišťovat nové informace a zlepšovat se, což souvisí s tématem celoživotního učení.

Vlivem globalizace a prodloužení průměrné délky života obyvatel přirozeně vzniká větší konkurence na trhu práce. Rapidně se rozvíjející moderní technologie mají vliv na celkovou změnu života společnosti. To jsou výzvy, kterým společnost musí čelit. Jedním z řešení je osvojení principu celoživotního učení. Neustálé zlepšování, vzdělávání a získávání nových informací nejen potencionálně zlepšuje naše uplatnění na trhu práce, ale pomáhá nám v orientaci a lepším výsledkům v různých oblastech dynamicky měnícího se života v 21. století. Rychlá a dynamická změna společnosti představuje problém pro formální vzdělávání, které mnohdy v některých oblastech nemůže rychle reagovat a přizpůsobovat své osnovy aktuálním potřebám společnosti. Z těchto důvodů informální učení ve volném čase zahrnující sebevzdělávání představuje důležitou část celoživotního učení a pomáhá jedincům lépe adaptovat problémy, kterým musí čelit.

V teoretické části práce popisují koncept celoživotního učení. Pokusím se vysvětlit různé formy vzdělávání. Dále se zaměřím na nejpopulárnější sociální sítě, které využívají čeští dospělí. Jedná se o Youtube, Facebook a Instagram. Jednu kapitolu věnuji problematice Well-beingu neboli osobní pohodě.

V praktické části diplomové práce představím postup mého zkoumání. Zvolil jsem kvalitativní výzkum a metodu polostrukturovaného rozhovoru s využitím otevřeného kódování. Pro výzkumný soubor jsem zvolil přístup účelového výběru a vybral 8 respondentů ze současných i bývalých klientů mých online služeb.

Cílem mého výzkumu je zjistit, proč a jakým způsobem moji klienti využívají sociální sítě pro informální učení v oblasti well-beingu. Následné zjištění v praktické části zanalyzuji. Například se mi podařilo zjistit, kolik času moji respondenti přibližně každý den tráví na sociálních sítích a jaká negativa a pozitiva vnímají při využívání těchto platforem. Další zajímavá zjištění byla, jakou platformu preferují pro učení a jakým způsobem využívají jednotlivé sítě. Také mě zajímalo, zda jsou si vědomi negativních aspektů sociálních sítí a jestli se snaží tato negativa nějakým způsobem

snížit. Tato zjištění pro mě nabízejí potenciál jak zlepšit své online služby a mohou mi poskytnout novou perspektivu, jak uvažovat o těchto platformách z pohledu klienta.

TEORETICKÁ ČÁST

1 VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH

Prodloužení délky života populace lze považovat za úspěch v historii lidstva. Rychlý nárůst velikosti starších věkových skupin znamená změny ve všech různých sférách života společnosti. Důležitým prvkem spojeným s dlouhověkostí populace je adaptace na trhu práce, investice do lidského kapitálu a udržitelnost systému sociálního zabezpečení, které zajišťují životaschopnost tohoto systému. Demografické stárnutí populace je zároveň opodstatnění věnovat se vzdělávání dospělých (Andragogice) jako samostatné vědní disciplíně. (Veteška, 2011)

Toto vzdělávání lze definovat jako proces, ve kterém dospělý člověk aktivně, systematicky a kontinuálně prochází vyučováním s účelem změny znalostí, názorů, hodnot, schopností a dovedností. Za dospělého v kontextu vzdělávání dospělých lze označit jedince, který ukončil svou vzdělávací dráhu ve formálním vzdělávacím systému. Institucionalizované učení není v tomto případě hlavní náplní životních činností účastníka vzdělávání dospělých. Vzdělávající jedinec není omezen na žáka či studenta, ale jeho hlavní sociální role jsou ty, které vyplňuje prací a sociálním životem. (Průcha, 2006)

Jde o souhrn organizovaných vzdělávacích procesů s jakýmkoliv obsahem, úrovní a metod, které prodlužují, nebo nahrazují prvotní vzdělávání na školách, kolejích, učňovských zařízeních a univerzitách. V tomto procesu dospělé osoby rozvíjejí své způsobilosti, znalosti a zlepšují své technické a profesní kvalifikace. Případně se orientují jiným profesním směrem. Během procesu dochází ke změnám postojů a chování s cílem znásobení perspektivy plného osobního rozvoje. (Pavlík, 1997)

Vzdělávání dospělých jako součást celoživotního učení

Globalizace s sebou přináší celou řadu nových problémů a výzev, kterým jako společnost musíme čelit. Součástí řešení je zaměření se na vzdělávání, a to nejen dětí a

mládeže, ale také dospělých. Co se týče demografického vývoje populace, zaznamenáváme nárůst starší populace, který se také projevuje větší poptávkou pro vzdělávání dospělých. Dalším faktorem, který má vliv na růst poptávky, je rozvoj informační techniky. To se projevuje i na technických změnách ovlivňující profese a kvalifikační struktury práce. Nová místa za této situace vyžadují značný rozsah formalizovaného vzdělávání a také schopnost získávat a uplatňovat nové informace. Schopnost pracovat a rozvíjet se také hraje důležitou roli v boji s nezaměstnaností, kdy odpovědnost za sebe sama a ochota učit se nové věci snižuje hrozbu nezaměstnanosti a snižuje její trvání. Můžeme zaznamenat i změny v pracovním prostředí, kdy je stále častější možnost pracovat z domova za pomoci nových technologií. (Bočková, 2000)

Myšlenky o celoživotním vzdělávání nejsou ničím novým. Aristoteles popisoval druhotný znak člověka jako touhu po vědění. Ve Vševýchově Jana Amose Komenského existuje náznak moderní Andragogiky, kdy jde o proces rozvíjení vzdělanosti a osobnosti člověka, který trvá od narození až po smrt. Tento proces zahrnuje jednak první etapu vzdělávání člověka, která představuje vzdělávání dětí a mládeže, tak i další etapu, což představuje vzdělávání dospělých. První myšlenky o celoživotním vzdělávání se pak dále objevují v 70. letech minulého století. U nás byl v roce 1986 publikován materiál o konceptu celoživotního vzdělávání, který byl vytvořen odborníky institutu UNESCO. (Malach, 2005)

Celoživotní vzdělávání představuje koncept vzdělávání na celý život. Vymezuje dobu, kdy se má člověk vzdělávat, a to v tomto případě znamená od narození až po smrt. To umožňuje člověku, aby kdykoliv na své životní cestě, v různých etapách vstoupil do vzdělávacího procesu a odstranil mezery ve svém vzdělávání. Lze ho tedy charakterizovat takto. Celoživotní vzdělávání se podílí na socializaci člověka a je založené na jeho permanentní kultivaci a rozvoji. Je hlavním nástrojem pro adaptaci do určité kultury příslušné společnosti. Je svou podstatou demokratické, jelikož umožňuje přístup ke vzdělávání jakémukoliv jedinci v kterémkoliv období jeho života. Typickou vlastností tohoto přístupu ke vzdělávání je dynamičnost, která se projevuje neustálým přístupem k nově vznikajícím potřebám. (Bočková, 2000)

Celoživotní učení můžeme rozdělit do dvou základních etap, které lze označit jako počáteční a další vzdělávání. **Počáteční vzdělávání** zahrnuje:

- základní vzdělávání (primární a nižší sekundární stupeň), jenž má všeobecný charakter a je to období povinné školní docházky;

- všeobecné vzdělávání na vyšší sekundární úrovni, které může sloužit jako příprava na další studium či doplnění odborného vzdělávání

- odborné vzdělávání na vyšší sekundární úrovni, které má hlavní cíl přípravu na budoucí pracovní uplatnění a získání potřebné kvalifikace.

Terciární vzdělávání, je také součástí počátečního vzdělávání. Zahrnuje široký prostor pro vzdělávání, které následuje po maturitní zkoušce. Jeho účel je poskytovat specializované vzdělávání ať už odborné, nebo umělecké. Je poskytováno a realizováno na vysokých školách, odborných, nebo některých uměleckých školách.

Počáteční vzdělávání může být ukončeno kdykoli. Podmínkou je absolvování povinné školní docházky a následným vstupem na trh práce s cílem začít pracovní dráhu, tedy se záměrem začlenit se mezi ekonomicky aktivní obyvatele.

Druhá etapa v podobě dalšího vzdělávání se uskutečňuje po absolvování určitého stupně vzdělávání a po prvním vstupu na trh práce. Další vzdělávání zahrnuje:

- odborné vzdělávání cílené na rozvoj širokého spektra kompetencí zásadních pro uplatnění v pracovním životě;

- profesní vzdělávání s cílem získání vědomostí, rozvojem dovedností a kompetencí nutných pro výkon konkrétního povolání nebo zaměstnání;

- občanské vzdělávání, které vede ke kultivaci člověka a pomáhá k aktivní účasti ve společenském a politickém životě;

- zájmové vzdělávání, které umožňuje seberealizaci ve volném čase, jenž se odvíjí od individuálních zájmů. (Somr, 2006)

KLASIFIKACE ISCED 2011

Mezinárodní klasifikace vzdělání ISCED 2011 používá trojmístný číselný kód, který je od roku 2016 uveden na všech dodatcích k osvědčení. Do této změny se údaj o úrovni ISCED na dodatcích uváděl podle klasifikace ISCED 97. Nová klasifikace je přesnější a používá trojmístný číselný kód. První číslo kódu označuje úroveň programu nebo dosaženého vzdělání, kterých je nyní 8. Druhé číslo kódu označuje kategorii zaměření, které rozdělujeme na všeobecné (označeno 4) a odborné (označeno 5). Třetí číslo znázorňuje to, do jaké míry program či dosažené vzdělání umožňuje další postup ve studiu. Nová klasifikace rozlišuje vzdělávací programy (ISCED 2011-P) a dosažené vzdělání (ISCED 2011-A). Tímto systémem je umožněno snadnější porovnání a porozumění kvalifikaci v cizí zemi, což je důležité pro každého, kdo hledá pracovní nebo studijní příležitosti v zahraničí.

Například dosažené vysokoškolské vzdělání s doktorským studijním programem se zkratkami udělovaných titulů Ph.D., Th.D. a délkou studia 3-4 roky se označuje takto: Dle označení „ISCED 97“ má číslo 6. V „ISCED 2011-P“ je číslo označené číslem 844 a podle „ISCED 2011-A“ má číslo 840. (Národní ustav pro vzdělávání, 2015)

2 TYPY VZDĚLÁVÁNÍ

2.1 FORMÁLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Pojem formální vzdělávání je nejčastěji spojován s povinnou školní docházkou. Kromě základní formy povinné školní docházky významnou roli ve formálním vzdělávání představuje i tzv. další vzdělávání. Již neplatí, že formální vzdělávání končí po nástupu do zaměstnání. V posledním desetiletí se stále více prosazuje koncept celoživotního vzdělávání, které představuje jak účast na trhu práce, tak další vzdělávání. (Grimová, 2015)

Formální vzdělávání se realizuje ve vzdělávacích institucích ve formě školní docházky. Legislativa vymezuje a definuje jeho cíle, obsah, organizaci, funkci i způsoby hodnocení. Součástí formálního vzdělávání jsou jeho navazující stupně (předškolní docházka do mateřské školky, základní vzdělávání, střední vzdělávání s výučním listem či zakončené maturitou, vyšší odborné vzdělávání a vysokoškolské vzdělávání zakončené státní závěrečnou zkouškou). Každé z těchto vzdělávání je potvrzeno příslušným osvědčením. Absolvent tedy po ukončení každého z těchto stupňů obdrží certifikát, který potvrdí dosažení získaného stupně vzdělávání, např. formou vysvědčení, či diplomu. (Kučera, 2012)

Formální vzdělávání lze jednoduše charakterizovat jako to, které se uskutečňuje ve vzdělávacích institucích. Po jeho absolvování jedinec obdrží uznávaný diplom, získá kvalifikaci, či certifikát. (Podlipná, 2016)

Zapojení dospělých osob do formálního vzdělávání se odvíjí od celé řady různých faktorů. Lze mezi ně zařadit například kvalitu institucionálního a legislativního prostředí, politickou podporu a nabídku vzdělávacích příležitostí umožňujících pracovní a osobní růst. Žádoucí jsou formy vzdělávání umožňující sladit studijní, pracovní a

rodinné povinnosti apod. Jde tedy především o distanční a kombinované formy vzdělávání, využívání IT technologií a modulární vzdělávací programy. Roli zde hrají i národní zvyklosti, které ovlivňují délku studia populace u různých států. Například prvenství v míře zapojení dospělých v Evropě má Spojené království, které je ovlivněno zdejším národním kvalifikačním rámcem a modulární strukturou vzdělávání, umožňující kombinovat a plnit pracovní a studijní povinnosti. Vysokou účast na formálním vzdělávání mezi celkovou populací i mezi pracujícími vykazují země Beneluxu a Skandinávské. Důvodem může být rozsáhlá systémová podpora vzdělávání dospělých v těchto zemích. Naopak nízkou účast na formálním vzdělávání má Rumunsko, Slovinsko, Itálie, Řecko, Francie, Německo a Bulharsko. V Německu a Francii se daří do jisté míry tento problém kompenzovat účastí na neformálním vzdělávání. V Itálii a Slovinsku kompenzace tímto způsobem částečně také probíhá. Co se týče České republiky, tak účast na formálním vzdělávání je v porovnání s ostatními evropskými zeměmi nízká. Přestože dospělí zde mají mnoho příležitostí, jak se do formálního vzdělávání zapojit, problémem je, že vzdělávací programy zde nejsou koncipovány modulárně a vyžadují značnou časovou náročnost. (Český statistický úřad, 2014)

2.2 NEFORMÁLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Za neformální vzdělávání lze považovat vzdělávání, které neobsahuje ucelené školské vzdělávání. Je realizováno mimo formální vzdělávací systém. Zaměřuje se na určité skupiny populace a organizují ho různé instituce. Mohou to být kulturní zařízení, firmy, instituce se zaměřením na vzdělávání dospělých, nadace a kluby. Tento pojem dle výkladu UNESCO v sobě zahrnuje vzdělávací kurzy a programy, které nevyžadují oficiální zápis. V České republice se tato forma vzdělávání dospělých uplatňuje především ve firmách a podnicích. Ve většině případů takto nabyté vzdělání lze uplatnit a uznat jen v rámci podniku či firmy, kde bylo obdrženo. (Jurajdová, 2011)

Neformální vzdělávání je nejčastější formou dalšího vzdělávání dospělých. Principem této formy je za účasti učitele, odborného lektora, či jiné vzdělávací autority získat vzdělávání, které je určitým způsobem organizované a může být zakončeno výstupním certifikátem. (Český statistický úřad, 2014)

Strategie celoživotního učení ČR popisuje neformální vzdělávání jako vzdělávání, které je zaměřeno na obdržení vědomostí, dovedností a různých koncepcí, jež mohou účastníkovi zlepšit jeho společenské a pracovní uplatnění. Neformální vzdělávání je nabízeno v zařízeních zaměstnavatelů, nestátních neziskových organizacích, v soukromých vzdělávacích institucích, ve školských zařízeních a jiných organizacích. Zahrnuje volnočasové aktivity pro děti, mládež i dospělé, počítačové kurzy, kurzy jiných jazyků i rekvalifikační kurzy. Součástí mohou být také krátkodobá školení i různé přednášky. Nutnou podmínkou realizace je účast odborného lektora, učitele, či proškoleného vedoucího. Po absolvování nevede k získání stupně vzdělání. (Strategie celoživotního učení v ČR, 2007)

Za cíl neformálního vzdělávání lze především považovat poznání s následným řešením problémů s ohledem na potřeby jednotlivce, ne však kvalifikace a získání diplomu jako v případě formální formy vzdělávání. (Podlipná, 2016)

Podobným způsobem jako u formálního vzdělávání je účast dospělých ovlivněna institucionalizovaným prostředím, kulturou a postojem obyvatelstva. Rolí zde hraje postavení jedince na trhu práce a jeho motivace k tomuto vzdělávání na základě podnětů z pracovní a kariérní situace. Z tohoto úhlu pohledu se často jedná o vzdělávání probíhající na pracovišti či v úzké vazbě s vykonávanou profesí, často na impulz zaměstnavatele. Stejně tak jako v případě formálního vzdělávání i zde panují značné rozdíly mezi evropskými státy. Malá část populace se účastní v Rumunsku, Řecku a Srbsku. Oproti tomu v Lucembursku, Švýcarsku a Nizozemí se účastní více než polovina populace. Česká republika si v této oblasti stojí o něco lépe než v případě vzdělávání formálního. To v tomto případě znamená, že se nacházíme těsně pod průměrem Evropské unie. (Český statistický úřad, 2014)

2.3 INFORMÁLNÍ UČENÍ

Toto učení lze chápat jako proces osvojování a získávání vědomostí, kompetencí a dovedností z každodenních zkušeností a činností v práci, v rodinných situacích, nebo ve volném čase. Je to proces zahrnující sebevzdělávání, kdy učící se nemá příležitost ověřit si nově nabyté poznatky. Oproti formálnímu a neformálnímu vzdělávání se jedná o neorganizovaný, nesystematický a nekoordinovaný proces. (Strategie celoživotního učení v ČR 2007)

Negativní aspekt této formy učení můžeme objevit v obtížnosti analyzování a případném zjišťování naučených znalostí, či nabytých zkušeností. Avšak informální učení je nezbytnou součástí našeho celoživotního učení, neboť se jedná o prakticky každodenní učení v životě lidí. Probíhá především nezáměrně a tedy i neuvědoměle. V celkovém rozvoji osobnosti hraje přesto pro jednotlivce zásadní přínos. (Podlipná, 2016)

Měření informálního učení kvantitativními metodami je problematické a dosud ne příliš spolehlivé. Evropská komise opakovaně vyzývá k tvorbě společných indikátorů, které by umožnily míru informálního učení srovnávat, což se vzhledem k tomu, že nejsou sjednocené definice, příliš nedaří. Dále pak samotný fakt, že informální učení může být záměrné i nezáměrné, nemusí být často identifikováno ani samotnými účastníky tohoto procesu. Dalším problémem je jak změřit kvalitu a efektivitu takového učení. Jestliže dva účastníci dělají stejnou aktivitu, neznamená to, že získané vědomosti a dovednosti budou stejné. (Rabušicová, 2008)

Profesní vzdělávání dospělých

Pokud se bavíme o vzdělávání dospělých, má většina diskutujících na mysli především odborné, podnikové, kvalifikační a rekvalifikační vzdělávání. V tomto případě jde o jakýkoliv typ edukačních aktivit zaměřených odborně, profesně s určitým praktickým cílem. V systému vzdělávání dospělých bývá tato oblast zařazena do kategorie další profesní vzdělávání. (Šerák, 2009)

2.4 ZÁJMOVÉ VZDĚLÁVÁNÍ

Jde o souhrn krátkodobých i dlouhodobých forem umožňujících vzdělávací, tvůrčí i organizační volnočasové aktivity účastněných, které jim pomáhají k naplnění jejich zájmů. Zájmové vzdělávání dospělých zahrnuje širokou oblast individuálního vzdělání podle osobních zájmů a potřeb. Naplnění těchto zájmů může probíhat mnoha způsoby:

- Sebevzdělání, individuální učení s podporou relevantních informačních zdrojů (odborná literatura).
- Ve formální a neformální organizaci, která se zaměřuje na danou oblast zájmu (nebo za její pomoci i přestože se na zájmové vzdělávání přímo nezaměřuje, ale vytváří podnětné prostředí.)
- Sebevzdělání doprovázené odbornou pomocí institucí i jednotlivců.

Vzdělávací aktivity zájmového vzdělávání lze rozdělit na individuální nebo skupinové a organizované nebo neorganizované. (Šerák, 2009)

Zájmové vzdělávání lze také označit za sociokulturní vzdělávání. Je součástí dalšího vzdělávání. Je předpokladem pro kultivaci osobnosti. V souladu se zaměřením osoby uspokojuje její vzdělávací potřeby. Umožňuje seberealizaci ve volném čase. Vzhledem k široké rozmanitosti lidských zájmů je i jeho obsahová orientace značně široká. Obsahuje problematiku všeobecně vzdělávací, kulturní, etickou, filozofickou, sportovní, náboženskou apod. Vzhledem k významné funkci kultivace osobnosti je toto vzdělávání preferováno stejně jako další profesní vzdělávání. Podílejí se na něm i podniky, které vycházejí z myšlenky, že jakákoliv kultivace osobnosti zkvalitňuje lidské zdroje. Primárně se mu věnují zájmové organizace. (Palán, 1997)

3 FORMY VZDĚLÁVÁNÍ

3.1 PREZENČNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Základní převládající formou vzdělávání na základních školách je denní studium. Forma domácího individuálního vzdělávání je méně častá. Prezenční vzdělávání převládá i na středních i vyšších školách. Školský zákon umožňuje večerní, dálkové a kombinované vzdělávání. Denní formou vzdělávání rozumíme výuku organizovanou pravidelně každý den nejčastěji v pětidenním vyučovacím týdnu. Na vysokých školách se používá termín prezenční studium. (Průcha, 2013)

Při tomto procesu učení se vzdělavatel (pedagog) a vzdělávání (žáci, studenti) nachází v jednom společném prostoru. Může to být učebna, laboratoř, exkurze atd. Při tomto procesu mezi studenty a vzdělavatelem probíhá kontakt zaměřený na předávání vzdělávacího obsahu. Tento kontakt probíhá vysvětlením, usměrněním a zařazením informací do vědomostního kontextu. Je to primární forma učení na základních a středních školách. Z této perspektivy může jít o standardní studium v denních či večerních hodinách, nebo o dálkové a externí studium. Při této formě vzdělávání se studenti učí ze standardních učebnic a skript určených k prezenčnímu studiu, které jsou jim doporučeny pedagogem. Při dálkovém studiu se výuka koná nejčastěji o víkendech, kdy jim pedagogové ve zkráceném čase vysvětlují složité pasáže učiva, případně s nimi realizují různá cvičení. (Zlámalová, 2008)

Na vysoké škole lze studium absolvovat různými formami studia. Uchazeč si může studium zvolit mezi vzděláváním prezenčním, distančním a kombinovaným. Prezenční forma obnáší pro vzdělávající účast na přednáškách, cvičeních a seminářích. Při tomto studiu je výrazný kontakt mezi vzdělávajícím a vzdělávaným. Tento proces lze označit jako kontaktní výuku. Při porovnávání časové náročnosti různých forem studia se zdá být prezenční nejnáročnější. (Kohoutková, 2014)

3.2 DISTANČNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Další formou vzdělávání je distanční vzdělávání. Tato forma umožňuje studentům potencionálně lepší a zajímavější studium. Do vzdělávacího procesu může lépe aplikovat prvky, které jsou zábavné, zajímavé a přínosné. Nejedná se v oblasti formálního vzdělávání o formu privilegovanou, ale jistě by měla být součástí vzdělávací nabídky. Didaktická zásada přiměřenosti, kterou si většina pedagogů zřejmě spojí především s obsahem, se zásadně promítá také do formy. Vzhledem k odlišnostem a životnímu stylu mladé generace, která je velmi spjata s využíváním technologií, není jiné cesty, než se distančnímu vzdělávání začít systematicky věnovat. (Černý, 2015)

Americká asociace distančního vzdělávání (The United States Distance Learning Association) popisuje distanční vzdělávání jako: „Obecný, všeobecný termín používaný k označení fyzického oddělení učitelů a studentů. Při tomto procesu je veškerá komunikace zprostředkována nějakým typem elektronických prostředků v reálném, nebo opožděném čase. Distanční vzdělávání nebo distanční učení je oblast vzdělávání, které se zaměřuje na pedagogiku, technologie a výukové systémy navržené a začleněné tak, aby efektivně umožňovaly poskytování vzdělávání studentům, kteří nejsou fyzicky přítomní. Vzdělávající v případě distančního vzdělávání mohou se studenty komunikovat asynchronně (v době jejich vlastního výběru) za pomoci tištěných, nebo elektronických médií, prostřednictvím moderních technologií. Dálkové vzdělávací kurzy, které vyžadují z jakéhokoliv důvodu fyzickou přítomnost na místě včetně absolvování zkoušek, se považují za hybridní, nebo kombinované kurzy.(IGI global publisher of timely knowledge, 2020)

Distanční forma studia je založena na samostatném studiu (samostudiu). V tomto případě by měl vzdělávající ve studijní instituci obdržet potřebné studijní materiály. Tyto materiály by měly být připraveny na samostudium jako součást kompletní vzdělávací nabídky. Vlivem toho odpadá mnohdy složité shánění studijních materiálů, hledání po knihovnách a prodejnách skript. Toto studium by mělo být průběžně

sledováno a koordinováno vzdělávací institucí. Účastník by měl mít k dispozici přístup k individuálnímu pedagogu, který je označován tutor. (Zlámalová, 2008)

Distanční vzdělávání lze považovat za formu realizace vzdělávací akce, která nevyžaduje osobní přítomnost studentů a vyučujících. Komunikace probíhá pomocí dostupných dorozumívacích prostředků, jako např. televize a internetové aplikace umožňující komunikaci a sdílení souborů. Důležité však je, aby jedinec byl schopen zacházet s vybraným dorozumívacím prostředkem. Následně je zde potřeba převzít zodpovědnost za průběh vzdělávání a schopnost samostudia. V distančním vzdělávání není studující izolován od ostatních účastníků. Efektivní propracovaný systém materiálů určených ke studiu může být dobrým motivačním prostředkem. Výhodou tohoto typu studia je umožnění a rozvoj studentů, kteří nemohou navštěvovat pravidelnou prezenční výuku. Velká geografická vzdálenost, časová náročnost, nebo zdravotní komplikace mohou být pro některé jedince překážkou. Nevýhodou mohou být mnohem náročnější požadavky na realizační tým. Zpravidla bývá nutná asistence technických pracovníků, kteří musí zajistit bezproblémový chod. (Institut pro veřejnou správu Praha, 2020)

Distanční vzdělávání lze také popsat jako formu řízeného studia. Při této formě dospělí účastníci studují samostatně, na základě multimediální prezentace učiva s konzultační podporou učitelů. Multimediální prezentace učiva zahrnuje odlišné zdroje informací jako např. audio/vizuální materiály, počítačové programy a texty. Součástí této formy výuky je využití různých komunikačních prostředků jako např. e-mail, telefon a komunikační aplikace. Toto studium je tedy individuální a probíhá mimo prostory vzdělávací instituce. (Průcha, 2006)

Dobře fungující distanční vzdělávání vyžaduje:

- studijní materiály s metodickými pokyny k samostudiu, které jsou orientovány na studujícího a jsou interaktivní.
- efektivní přístup ke studijním materiálům s včasnou distribucí
- podporu ve formě konzultací, zpětné vazby, či poradenství pro studenty

- efektivní organizaci učebních i hodnotících procesů s průběžným hodnocením a sledování kvality.

Jestliže tyto uvedené znaky chybí, distanční vzdělávání nefunguje efektivně. (Pavlík a spol. 1997)

3.3 E- LEARNING

Toto slovo je často používané, ale přesto nejednoznačně obsahově uchopitelné. Při hledání definic e-learningu v odborné literatuře nebo elektronických zdrojích se lze setkat se značnou terminologickou nejednotností. To je může být způsobeno tím, že e-learning můžeme definovat různě s ohledem na danou edukační realitu. E-learning je vzdělávací proces, při kterém využíváme počítač, internet, informační a komunikační technologie, multimediální technologie, různá elektronická média a přístroje. Účelem je zlepšení kvality vzdělávání a lepší přístup ke studijním materiálům, k výměně informací a ke spolupráci vzdělávací komunity. (Kubát, 2008)

E-learning představuje v překladu elektronické učení a vzdělávání. Označuje různé druhy učení s využitím počítače, internetu a jiných moderních technologických prostředků. Toto elektronické učení se rozšiřuje primárně ve sféře distančního vzdělávání a podnikového vzdělávání. (Průcha, 2013)

E-learning existuje v různých formách, které mají společný prvek v poskytování obsahu v elektronické podobě. Lze ho tedy rozdělit na online vzdělávání a offline vzdělávání.

3.3.1 ONLINE VZDĚLÁVÁNÍ

Online vzdělávání lze rozdělit na synchronní a asynchronní. Tyto přístupy se doplňují a z pohledu celoživotního učení jsou výchozími možnostmi pro studující i vzdělavatele. Obě možnosti lze kombinovat nebo odděleně používat za účelem vzdělávání na Internetu. (Novotný, 2012)

Synchronní a asynchronní online e-learning se odlišují rozdílným časem komunikace. V případě synchronního e-learningu veškerá komunikace probíhá v reálném čase. Student i vzdělávající jsou ve stejnou chvíli připojeni ke komunikaci, naopak asynchronní výuka nevyžaduje připojení obou stran v jednom okamžiku. Příkladem mohou být emailové zprávy. (Matuška, 2012)

Synchronní forma vyžaduje nepřerušované připojení studenta k síti, protože veškeré procesy se dějí v reálném čase. Často komunikace probíhá společně s jinými účastníky kurzu. Příkladem může být videokonference. Všichni účastníci současně sledují předávané informace a mohou navzájem reagovat. Dalším příkladem synchronní formy může být výuka v učebně, kdy všichni účastníci včetně lektora jsou ve stejném čase a na stejném místě, či virtuální třídy, kde se mohou účastníci pomocí synchronních technologií spojit v určeném čase a vzájemně reagovat, ačkoliv se nachází v různých lokalitách. (Kubát, 2008)

K výhodám asynchronní výuky patří nezávislost na časových plánech studentů, jednoduchá distribuce, snadná správa a standardizace, možnost rozdílného tempa učení studentů a jejich vlastní způsob procházení látky. Nevýhodou může být časově náročná výroba, určitá limitace pro okamžitou interakci s lektorem a ostatními studenty. (Kubát, 2008)

3.3.2 OFFLINE VZDĚLÁVÁNÍ

Offline vzdělávání nevyžaduje využití počítače připojeného k síti. Učební materiály mohou být tedy distribuovány např. na paměťových nosičích, např. CD/DVD-ROM. Naproti tomu on-line výuka vyžaduje připojení počítače k příslušné síti. Distribuce

učebních materiálů a komunikace mezi účastníky výuky se děje prostřednictvím síťové komunikace. (Kubát, 2008)

Nevýhody distančního vzdělávání

Pokud si shrneme výhody samostudia, zjistíme, že zároveň tato forma učení vytváří pro vzdělávající také řadu nevýhod. Výhody mohou být: ušetřený čas vlivem eliminace dojíždění, který můžeme věnovat samostudiu. Vzdělávající si sám volí postup a tempo studia. Vzdělávající má možnost přizpůsobit čas výuky svému dennímu rytmu. To, co si sám zjistí, si vzdělávající lépe pamatuje. Vlivem eliminace spolužáků nedochází ke zdržování a zbytečnému opakování informací. Nevýhody z této formy vyplývající jsou: Potencionální problém se doma soustředit vlivem vyrušování členů domácnosti a domácích mazlíčků, nebo sociálních sítí. Chybí často prostor pro učení, což snižuje koncentraci. Absence rychlé zpětné vazby může vytvářet pochybnosti, zda vzdělávající postupuje správně. Možnost pomalého postupu v učení vlivem absence autority. Nemožnost porovnat své vědomosti se spolužáky tak, jako ve výuce. Nemožnost rychlé odpovědi vyučujícího na otázku tak, jako v prezenční formě vzdělávání. (Zlámalová, 2008)

Z těchto důvodů je využití distančního vzdělávání hlavně v oblasti vzdělávání dospělých. Většinou jde o rekvalifikaci, studium v době mateřské dovolené, či o doplnění a aktualizaci znalostí. Tuto formu studia také využívají tělesně postižení. Existuje zde i určitá potřeba individuálního studijního plánu.

3.4 KOMBINOVANÉ VZDĚLÁVÁNÍ

Toto vzdělávání vychází z kombinace či propojení prezenční a distanční formy vzdělávání. V zahraničí se pro tuto formu vzdělávání využívá termín *blended learning*. (Zlámalová, 2008)

Při tomto vzdělávání dochází k propojení prezenčního studia s E-learningem tam, kde to vyžaduje obsah studia, pedagogická náročnost a tempo přípravy. Distanční pasáže jsou realizovány pouze elektronickou formou ve speciálním výukovém prostředí. Pasáže jsou sestaveny problémově stylem otázek, samostatných cvičení, testů, shrnutí, či textových vynechávek. Tyto materiály jsou plnohodnotné k samostudiu a jsou předem odzkoušeny. Dle Košťála by Blended learning by měl být formou přechodnou. Postupně z něho lze přejít k úplné formě distančního vzdělávání. E-learning nabízí efektivní podporu kombinované formy studia a umožňuje inovace v přístupu k učení. Účastníci mají k dispozici studijní materiály buď na webu v případě online výuky, nebo na paměťových nosičích CD-ROM, DVD-ROM a flas discích. (Košťál, 2013)

Jedná se o proces vyučování přibližující se původnímu dálkovému studiu, nebo studiu při zaměstnání. Způsob, jakým taková výuka probíhá, spočívá v organizaci studia vysokou školou. Přednášky mohou mít frekvenci v pravidelných intervalech několikrát do měsíce, nebo škola může připravit příslušný počet soustředění, která bývají většinou týdenní. Podmínkou je, aby byl splněn učební plán probíhajícího semestru s příslušným počtem stanovených předmětů. Rozdíly mezi prezenčním a kombinovaným studiem mohou hrát pro uchazeče významný faktor při volbě konkrétní školy a formy studia. Některé školy dávají studentům možnost vytvářet si samostatně svůj rozvrh. Mají na výběr několik předmětů, ale jsou povinni v rámci studia dosáhnout na počet požadovaných kreditů. Školy musí vycházet z toho, že formu kombinovaného studia volí především lidé, kteří mají pracovní úvazek a musí skloubit studium s výkonem povolání. (Kohoutková, 2014)

3.5 ZÁMĚRNÉ A NEZÁMĚRNÉ UČENÍ

Učení lze také rozdělit na záměrné (úmyslné) a nezáměrné (náhodné). Pro záměrné učení je charakteristické, že probíhá v učebním prostředí se specifickým účelem. To zahrnuje cíle a plány v tom, co nebo jakým způsobem se učit. Formální učení je tedy obvykle vždy záměrné. Neformální učení je úmyslné v případě, že si student stanoví cíl.

K náhodnému učení dochází, když si žák osvojí něco jiného ve vzdělávacím prostředí, než byl primární cíl učení. (Good, 1990)

Záměrné učení lze tedy označit za proces učení, při kterém jedinec vyvíjí aktivitu s cílem zjistit nové informace nebo se něco nového naučit. Tento proces může zahrnovat i informální učení. Jedinec v tomto případě může během procesu přistupovat neorganizovaně, samostatně, avšak se záměrem. Příkladem může být hledání odpovědi na nějaký problém. Jedinec má několik možností, kde zjistit nové informace. Může například záměrně hledat informace na internetu, shlédnout naučné video, nebo se rozhodne, že bude hledat informace v knize.

K nezáměrnému učení dochází v případě, že učení je „sekundární“ následek nějaké činnosti. Například pokud jedinec hraje počítačovou hru, která je v Angličtině, při hraní přichází do styku s Angličtinou. Vlivem toho se může například naučit nová anglická slova. Pokud je hra zaměřená například na historii, může během hraní pochopit některé kontexty historických událostí. Názorným příkladem může být česká hra s názvem *Kingdom Come: Deliverance*. Děj hry se odehrává v 15. století po smrti Karla IV. Záměr tvůrců hry byl vytvořit a vykreslit toto období co nejvíc realisticky. Za vznikem hry stojí Daniel Vávra, který popisuje, že se snažil čerpat ze všech dostupných historických zdrojů. Daniel Vávra tento proces popisuje například ve svém videu na jeho Youtube kanále. (Vávra, 2020)

4 SOCIÁLNÍ SÍTĚ

Fenoménem 21. století jsou sociální sítě. V posledních desetiletích neexistuje obdobná služba či produkt, který by měl tak zásadní vliv na společnost. Tento fenomén se stal jedním z hlavních zdrojů zábavy, prostředkem pro seberealizaci, nástrojem umožňujícími komunikaci a udržování vztahů, nebo nástrojem ke studiu a budování kariéry. Tyto online sítě umožňují vytvářet sociální vazby mezi uživateli. V posledních letech se na sociálních sítích nachází téměř veškerý zásadní obsah internetu. Tím, že aktivně sledujeme tyto sociální sítě, je nám tento obsah k dispozici. Sociální sítě lze rozdělit do dvou kategorií, a to osobní a profesní. Mezi osobní lze zařadit Youtube, Facebook, Twitter a Instagram. Nejznámější profesní sítí je LinkedIn. Je však nutné podotknout, že tyto hranice mizí a osobní sítě se stávají stále častějším nástrojem pro profesní využití. (Kameníček, 2016)

Sociologie definuje sociální síť jako propojenou skupinu lidí, mezi kterými dochází k vzájemnému ovlivňování. Sociální síť se tvoří na základě rodinných vazeb, společných zájmů a z jiných důvodů, které mohou být například ekonomické, či politické. Z perspektivy webu 2.0 se za sociální síť považuje každý systém, který umožňuje vytvářet a udržovat seznam navzájem se propojujících kontaktů a přátel. Do této oblasti spadají i systémy, které mají budování kontaktu jako jednu z podpůrných funkcí. Součástí těchto systémů je definování charakteristik a vlastností, které uživatel umožní vidět ostatním. Uživatelé mají v rámci systému možnost vyhledávat ostatní uživatele na základě svých záměrů a vytvářet tím virtuální komunity. Dále pak tyto systémy nabízí možnosti sdílení dalších informací, mohou vkládat fotografie a videa, vytvářet alba, předávat své názory ve formě příběhů a textu a sdílet tvorbu jiných uživatelů. (Pavlíček, 2010)

Sociální sítě fungují na vztahu mezi uživateli. Tyto vztahy mohou být označovány za přátelství, sledování a odebírání. V principu jde o to, že uživatelé mezi sebou chtějí sdílet či přijímat informace, nebo komunikovat. I přestože komunikace mezi uživateli, kteří nejsou přáteli, je také možná, nejvíce informací se přenese právě mezi přáteli. Obsah těchto sítí tedy tvoří převážně sami uživatelé na rozdíl od tradičních

komunikačních služeb, kdy například u webových portálů je obsah tvořen profesionály. (Bednář, 2011)

Sociální sítě mohou být způsobem, jak vzdělání přiblížit více žákům a studentům. Důvodem je, že se jedná o jejich přirozené prostředí, které nabízí mnohé nástroje pro podporu výukových aktivit. Toto prostředí umožňuje například sdílení studijních materiálů, týmovou spolupráci a povzbuzení kreativity studentů.

Rozvíjející se technologie, jako je např. sdílení videa na Youtube a webové stránky, jsou užitečné jak ve třídě, tak pro online vzdělávání. Umožňují vytvoření lepšího smyslu pro komunitu žáků ve třídě a mohou podpořit dosahování lepších studijních výsledků. Pro podporovatele netradičního vzdělávání Youtube umožňuje získat nové vzdělávací zkušenosti v rámci využití nových technologií a vzdělávacích formátů. Vytváření obsahu umožňuje studentům hlubší pochopení tématu a nabízí příležitost pro osvojení si dovedností pomocí zkušenosti a práci s novými technologiemi. (Sloane, 2008)

Studie naznačují, že používání multimédií, včetně videí, je efektivní nástroj pro učení. Bylo zjištěno, že využití multimédií ve výuce a učení je účinné pro prohloubení znalostí. V případě, že videa jsou využívána a zobrazena ve vhodných částech vyučování, mohou zvýšit efektivitu vzdělávacího procesu. (Dorothy, 2013)

„Čtyři miliony Čechů tráví na Facebooku přes dvě hodiny denně“ tak zní název článku Luboše Hegera, který popisuje stav využívání sociálních sítí v České republice. V roce 2017 používalo sociální sítě 69 procent českých uživatelů internetu. O rok později v roce 2018 již 80% uživatelů internetu. Tato data jsou z průzkumu agentury AMI Digital. V Česku v roce 2018 bylo přibližně 7,77 milionů uživatelů starších deseti let. Průměrně strávili na sociálních sítích 149 minut. Dominantní sítí v tomto roce byl stále Facebook, ale popularita Instagramu stoupala. Ten se nacházel na třetím místě. Druhé místo obsadilo Youtube. Průzkum také ukázal na menší důležitost sociálních sítí u vysokoškoláků, kteří na nich tráví méně času. Ženy jsou aktivnější než muži, protože více než jedna polovina na nich tráví více než 2 hodiny denně. Jedna pětina žen dokonce tráví na sociálních sítích víc než 4 hodiny denně. Na druhé straně skoro

čtvrtina mužů se spokojí s půlhodinou denně či méně. Podle průzkumu přispívalo v roce 2018 na Facebook alespoň několikrát měsíčně celkem 59 % uživatelů. Na Instagramu v roce 2018 alespoň několikrát měsíčně sdílí svůj příspěvek 44 % uživatelů, což je značný nárůst oproti roku 2017, kdy to bylo pouze 28 %. (Heger, 2018)

4.1 YOUTUBE

Počet aktivních uživatelů Youtube již v roce 2019 přesáhl 2 miliardy. Průměrný čas strávený na této platformě je 40 minut denně. Počet sledujících, kteří využívají mobilní telefon k přístupu na Youtube, je přes jednu miliardu. Další zajímavostí je, že této platformě dominují muži, kteří mají 63 %. To je rozdíl ve srovnání například s platformou Instagram, kde tvoří většinu sledujících ženy. Dvě třetiny generace „mileniálů“ preferuje sledování Youtube místo televize. To může být jeden z důvodů, proč přes polovina uživatelů navštěvuje tuto síť každý den. Youtube je také druhá nejnavštěvovanější stránka na internetu. (Salman, 2020)

Youtube lze označit za video-hosting server, který byl založen v roce 2005. Přesto již po dvou letech svého fungování dosáhl návštěvnosti 100 milionů uživatelů denně. V roce 2010 se k této síti připojila jedna třetina uživatelů internetu. Svou popularitou v roce 2006 přiměl Google k jeho koupení a převzetí za 1,65 miliardy dolarů, i přestože firma Google provozovala podobnou vlastní službu Google video. Princip služby Youtube je v podstatě jednoduchý. Každý může po registraci sdílet svá videa s ostatními uživateli. Z ekonomického úhlu pohledu celý tento projekt stojí na reklamě, kterou server zobrazuje před, během, nebo po videu, které uživatel sleduje. Otázkou je, proč má tato platforma takový úspěch oproti ostatním podobným projektům. Odpovědí může být správný čas, dostatek publicity a hlavně aktivní uživatelská základna. (Pavlíček, 2010)

Tato sociální síť se od ostatních sítí odlišuje primárně tím, že její součástí je nástroj pro vyhledávání klíčových slov. Můžeme se setkat s tvrzením, že Youtube je druhým největším vyhledávačem po google.com na světě. Avšak toto tvrzení je potřeba uvést na pravou míru. Google funguje jako webový vyhledávač, který v podstatě prohledává celý internet a nalézá nejvíce relevantní data ke klíčovým slovům, která jsme zadali. (Respektive pokud Google nepřekládá primárně některé zdroje informací přednostně z politických a jiných důvodů.) Google vyhledávač může vyhledat adekvátní dokument, přesměrovat nás na webovou stránku nebo sociální síť. Youtube na rozdíl od Google funguje na principu interního vyhledávače, kdy nám pouze předkládá videa, která se nachází pouze na této sociální síti. (Rainwater, 2013)

Úspěch Youtube také stojí na jednoduchosti. Ihned po jednoduché registraci lze na server nahrát téměř jakýkoliv formát videa. Youtube pak všechny tyto formáty převede do formátu H.263. Vlivem toho následně odpadají jakékoliv problémy s kompatibilitou různých „kodeků“. Dalším faktorem úspěchu je umožnění uživatelům videa hodnotit, komentovat a vytvářet seznamy oblíbených videí a komunity. (Pavlíček, 2010)

Youtube si lze tedy představit jako velkou knihovnu videí, kde můžeme téměř instantně najít odpověď na náš problém. Výhodou a zároveň nevýhodou této platformy je, že zde může každý člověk kromě pouhé konzumace obsahu vytvářet svá vlastní videa. To staví Youtube do pozice, že musí videa třídit, hodnotit a porovnávat, aby se ke každému uživateli dostal obsah, který ho zajímá a je pro něj relevantní.

Základní metrikou úspěšnosti videa je v současném roce 2020 délka sledování videa uživatelem. Dále pak zapojení publika a „Míra prokliku“, která udává, kolik obrázků videa přitáhne pozornosti a umožní uživatelům, aby na něj klikli a video zapnuli. Negativním aspektem těchto metrik je, že video, které má velkou vzdělávací hodnotu vzhledem k informacím, které poskytuje, může zapadnout a divákům nemusí být doporučeno. Do popředí naopak mohou dostávat videa, která jsou zábavná, šokující, reagující na zajímavý problém či známou osobnost, ale neposkytují validní a užitečné vzdělávací informace.

Youtube může sloužit jako efektivní nástroj v oblasti vzdělávání dospělých. V podstatě nezáleží, o jakou oblast vzdělávání se zajímáme, protože v naprosté většině

případů na Youtube můžeme narazit na největší odborníky z jakéhokoliv oboru. Můžeme snadno najít přednášky vysokoškolských profesorů, jejich rozhovory a rozборы nejznámějších knih. Užitečná mohou být i videa od tvůrců, kteří se teprve krátce vzdělávají v dané oblasti. Jejich videa mohou i v relativně krátkém čase poskytnout vysvětlení základních problémů dané oblasti, i přestože mohou obsahovat nedostatky a chybné informace. Avšak na tyto nedostatky mohou sledující poukázat v komentářích, kde diskuze může vést k dalším zdrojům informací.

Průzkum PewResearch Center survey of U.S. zjistil, že uživatelé Youtube nevyužívají pouze pro zábavu. Přibližně polovina uživatelů tvrdí, že tato platforma je pro ně důležitá, když se snaží zjistit, jak dělat věci, které nikdy předtím nedělali. Kromě návodů a rad jak něco udělat, hraje Youtube také další informační roli. Přibližně polovina respondentů uvádí, že Youtube je do jisté míry důležitá zpravodajská platforma. Dokonce jedna pětina respondentů uvádí, že tato platforma je velmi důležitá pro jejich pochopení důležitých událostí ve světě. (Smith, 2018)

Nutností však je, aby uživatelé, kteří využívají Youtube jako vzdělávací nástroj, dokázali kriticky myslet a vyhnuli se chybám, které mohou vzniknout například při konfirmačním zkreslení, kognitivní snadnosti a „Halo-efektu“.

Konfirmační zkreslení jakožto jev popisující tendenci osoby upřednostňovat informace podporující jeho úhel pohledu, může hrát velkou negativní roli při využívání Youtube jako nástroje pro vzdělávání. Vzhledem k algoritmu, který doporučí podobné video, se pak uživatel může dostat nevědomě do smyčky, podporující pouze jeden úhel pohledu na problém.

Kognitivní snadnost může vést k tomu, že považujeme informaci za pravdivou, protože nám je povědomá. To může vést k problému, kdy se šíří mezi uživateli a tvůrci informace, které jsou zastaralé, nepřesné a vědecky nepodložené. Také Halo-efekt na této platformě hraje obrovskou roli. Kahneman popisuje Halo-efekt jako tendenci mít na určitém člověku všechno rád, nebo naopak všechno nerad. Uživatelé proto dost často přijímají všechny informace od jednoho oblíbeného tvůrce a nehodnotí validitu každé informace zvlášť. (Kahneman, 2012)

Jeden z největších problémů, kterým platforma Youtube musí čelit, je „copyright“. Mnozí uživatelé na Youtube vědomě či nevědomě nahrávají obsah, který porušuje autorská práva. Mohou to být hudební videoklipy, části filmů a seriálů, nebo jiná tvorba patřící jiným tvůrcům. Na reakci žalob od různých společností Youtube nasadil v roce 2007 beta verzi Youtube video identifikacion. Tato technologie umožňuje Youtube kontrolovat nově nahraná videa a nežádoucí obsah ještě před zveřejněním stáhnout. Autor chráněného díla však má možnost rozhodnout, zda jeho tvorbu mohou sdílet i jiní uživatelé, ale dostane podíl ze zisku. (Pavlíček, 2007)

4.2 FACEBOOK

Počet uživatelů této platformy v roce 2019 dosáhl na 2,5 miliardy uživatelů na celém světě. Přibližně jedna třetina obyvatel planety se minimálně jednou měsíčně připojí na Facebook. Počet uživatelů, kteří se každý den připojí, je 1,66 miliardy. Dle oficiálních čísel, které Facebook odhalil v roce 2018, Facebook v České republice měl 5,1 milionů aktivních uživatelů. Avšak dle nejnovějších analýz a odhadů CzechCrunche má momentálně Facebook 5,5 milionů aktivních uživatelů v Česku. (Holzman, 2020)

Zakladatelem Facebooku je Mark Zuckerberg. První spuštění stránek proběhlo 4. února roku 2004 tehdy pod názvem „TheFacebook“. Zpočátku bylo členství omezeno pouze na studenty Harvardu. Avšak již během prvního měsíce se k Facebooku připojila polovina studentů. Následně Facebook expandoval do dalších prestižních univerzit a během krátké doby ho využívali studenti na všech univerzitách v USA a Kanadě. V roce 2006 byl Facebook otevřen veřejnosti s podmínkou zadání emailové adresy a věku uživatele, který musel mít minimálně 13 let. (Pavlíček, 2010)

V roce 2010 byl Facebook s více než 600 milionů uživatelů na celém světě největší a neúspěšnější sociální sítí. V této době měl průměrný uživatel více než 130 přátel a byl připojen do osmdesáti skupin, stránek, či událostí. Každý den přispíval v průměru třemi

novými položkami na svůj profil. Již v této době měli uživatelé možnost využívat mobilní aplikaci, která jim umožní přístup k této síti. V roce 2010 šlo o nejrozšířenější sociální síť i v české republice. (Pavlíček, 2010)

Facebook funguje na principu kombinace různých komunikačních prostředků. Základním aspektem je sdílet textové zprávy, tzv. statusy, ostatním uživatelům. Na tuto službu navazují další možnosti, jako například sdílení multimediálního obsahu a dalších odkazů. Součástí Facebooku je aplikace Messenger, která umožňuje posílat soukromé zprávy mezi uživateli. (Bednář, 2011)

Co nám využívání této sociální sítě může umožnit z perspektivy firmy, či vzdělávajícího?

1. Obrovský okruh potencionálních zákazníků a lidí zajímavých se o informace, které předáváme.
2. Velmi účinné zacílení reklamy na tuto specifickou skupinu.
3. Efektivní využití rozpočtu vlivem správného zacílení reklamy a tím snížení nákladů.
4. Flexibilní změny našeho reklamního sdělení.
5. Přesné měření dopadu reklamního, či organického sdělení na naši cílovou skupinu.
6. Budování loajality stávajících zákazníků a lidí, kteří využívají naše informace pro vzdělávání.
7. Zvýšení spokojenosti naší cílové skupiny. (Kulhánková, 2010)

4.3 INSTAGRAM

Jedná se o vizuální síť, která je založená na příspěvcích obsahující grafický obsah. Základními aspekty této platformy jsou fotografie, obrázky a krátká videa s popisem. Na celém světě je již přes miliardu uživatelů této platformy.

Dle dat z roku 2019 bylo v české republice 2 275 000 uživatelů. Z toho 55 % uživatelů tvořily ženy. Nejpočetnější skupinou do této doby byli lidé ve věku 18-24 let. Nárůst uživatelů oproti roku 2018 je o 70 tisíc. Slovensko za rok 2019 mělo počet uživatelů na přibližně 1 021 000. Ženy zde měly 53,8 % z celkového počtu uživatelů. Nejpočetnější skupinou na Slovensku je věk 25- 34 let. (Pavličková, 2019)

Tato sociální síť byla založena v říjnu 2010 Kevinem Systromem a Mikem Kriegerem, kteří reagovali na situaci, že vyfocené fotografie mobilním telefonem působí podprůměrně. Z toho důvodu vytvořili tuto aplikaci, která umožnila upravovat fotografie pomocí různých editačních nástrojů a vylepšovat je barevnými filtry. Původně byla tato aplikace pouze pro systém Apple iOS a byla určena pouze pro sdílení a úpravu fotografií. Další možnosti a funkce pro editaci a sdílení videí přišly později. Instagram také umožnil následně odesílání obsahu a zpráv pomocí nástroje Instagram Direct. Vlivem toho Instagram umožnil uživatelům pořídit fotografii či video a okamžitě ho sdílet s dalšími uživateli aplikace. To vedlo k tomu, že se tato sociální síť stala během krátké doby nejvyžívanější platformou pro sdílení fotografií. (Kameníček, 2016)

Instagram se stal v roce 2012 dostupný i pro operační systémy Android. V dubnu tohoto roku došlo k zásadní události, kdy aplikaci Instagram odkoupil Facebook za miliardu amerických dolarů. Tato nečekaně vysoká částka vzbudila pozornost především proto, že do té doby tato aplikace evidovala nulovou finanční návratnost. V roce 2013 přibyla možnost Instagram využívat přes webový prohlížeč, což je rozdíl proti ostatním sociálním sítím, které začaly fungovat nejprve přes webový prohlížeč a následně přes aplikaci. (Petráková, 2018)

Využívat tuto aplikaci je relativně jednoduché. Instagram nabízí neomezený prostor pro sdílení fotografií, což je důvod, proč ho mnoho lidí využívá jako fotografické album 21. století.

Neodmyslitelnou součástí Instagramu je využívání hastagu. Tato funkce je založena na označení klíčového slova příspěvku, který umožňuje vyhledat podobné fotografie a příspěvky ostatních uživatelů. Jedná se tedy o zásadní prvek komunikace na této sociální síti. Pokud uživatel dokáže tento prvek využívat, má možnost snadného

sledování daného tématu. Využívat tento prvek také umožňuje lépe cílit obsah, který tvoříme, pro potenciální zájemce o toto téma. Další důležitou součástí této sítě od roku 2016 je možnost vytvářet „příběhy“. Pro velkou část uživatelů se jedná o základní prvek této sociální sítě a její prvotní zaměření na sdílení vizuálně hezkých fotografií neřeší. Příběhy umožňují uživatelům sdílení informací, momentek a novinek. Uživatelé přitom mají možnost využít různé typy textů, kreslení, označování ostatních profilů, vkládání „smajlíků“, času, ankety, nebo nabízí vysílání živého přenosu. Tato funkce umožňuje tvořit častější obsah, jelikož není kladen takový důraz na kvalitu obsahu jako např. u fotografií. Důvodem je, že příběh po dvacet čtyři hodinách automaticky mizí. (Křečková, 2018)

Zobrazování příspěvků bylo stejně jako na ostatních platformách zpočátku řazené chronologicky, kdy se objevoval sdílený obsah uživatelům od nejnovějšího po nejstarší. V roce 2016 došlo ke změně, kdy algoritmus příspěvky začal zobrazovat nejdříve relevantní obsah sledovaných uživatelů. To mělo za následek to, že uživatelé nevidí až 70% obsahu stránek, které sledují. Tento krok souvisí s uvedením reklam na platformu v roce 2015. Vlivem toho se uživatelům stále více snižuje organický dosah jejich sdílených příspěvků a zobrazují se více reklamy. (Petráková, 2018)

Instagram jako marketingový nástroj

V červnu 2018 se na tuto platformu každý den přihlásilo v průměru přes půl miliardy uživatelů, přičemž počet udělených „lajků“ přesáhl 4 miliardy denně. Tento fakt samozřejmě připoutal pozornost a představuje velkou výzvu pro marketéry. Dle statistik totiž až 70 % lidí hledá na Instagramu konkrétní značky. To znamená, že pokud firma nemá vlastní profil, potenciálně dost ztrácí.

Vlivem popularity sociálních sítí zaznamenávají marketingové komunikace skrze influencery (uživatelé, kteří mají značnou základnu sledujících a ovlivňují je) značný úspěch. O tom svědčí i zájem firem o spolupráci s velkými názorovými vůdci, kteří mohou mít u cílové populace pro reklamu značný vliv. Zákazníci dost často důvěřují informacím třetí strany více než informacím, které předává samotná značka. Jelikož se tyto spolupráce stávají stále častější, Instagram v roce 2017 přišel s určitou revolucí. Jedná se o povinnost těchto influencerů označit tzv. placené partnerství, které se

následně zobrazí u příspěvku pod jménem influencera. Tímto opatřením pak uživatelé Instagramu poznají, v jakém případě se jedná o placenou reklamu a v jakém o autentický příspěvek. (Tuška, 2019)

Jak probíhá profesionální využití Instagramu pedagogy?

V březnu 2019 v Las Vegas vytvořili výzkumníci Jeffrey P. Carpenter, Scott Morrison, Madeline Craft, Michalene Lee na Elon Univerzitě online průzkum zaměřený na profesionální využití Instagramu pedagogy. Cílem bylo zjistit a diskutovat o práci vzdělavatelů a pedagogů v digitální době. Hlavním zaměřením bylo využívání sociálních sítí, a to konkrétně instagramu.

Dle vytvořeného online průzkumu a předběžné analýzy odpovědí od 841 pedagogů se zdá, že respondenti spojili své profesionální využití Instagramu s odbornými činnostmi na jedné či více jiných sociálních mediích. Respondenti byli v tomto průzkumu intenzivními uživateli Instagramu a jejich nejčastější příspěvky zahrnovaly odborné rady a doporučení výukových metod. Kromě sdílení je jejich nejběžnějším využíváním této sítě sledování obsahu ostatních tvůrců zaměřených také na vzdělávání. Respondenti uvedli, že 71 % z nich využívají Instagram více než jednou denně a přibližně 20 % alespoň jednou denně. Většina účastníků uvedla, že původně využívali tuto síť pouze pro neprofesionální účely. V průměru využívali Instagram již 5 let, avšak profesionálně tuto síť využívali v průměru 2 roky. Pokud jde o využívání Instagramu, tak uvedli, že nejčastěji zveřejňují příspěvky z jednoho ze tří důvodů. První důvod je poskytování odborných rad a informací. Druhým důvodem je předávání příkladů výukových metod. Třetím důvodem je poskytování příkladů učebních osnov a organizačních materiálů. Převážná většina zahrnula do svého profesionálního využití Instagramu aspekty svého osobního života. Pouze 9 % respondentů uvedlo, že osobní příspěvky nikdy nesdílelo. Pokud jde o profesionální účely využívání Instagramu, 87,66 % respondentů uvedlo, že hlavním důvodem využití je sledování obsahu sdíleného dalšími pedagogy. Dále pak 84,27 % respondentů uvedlo, že učení od ostatních vzdělávajících je důvod pro jejich využívání této sítě. Pokud jde o dopad Instagramu na účastníky, tak 51,48 % z nich silně věří, že Instagram zvýšil jejich víru ve své vlastní dovednosti a schopnosti jako vzdělavatele. Pevně 29,29 % souhlasilo s tím, že využívání Instagramu zvýšilo jejich pedagogické znalosti. Tato zjištění vytváří prostor

pro diskuzi o aplikaci nových poznatků pro práci pedagogů v digitální době a možného profesionálního využití sociálních médií. (Carpenter, 2019)

Instagram se používá pro výuku i v České republice, příkladem je jeho využití na Dopravní fakultě Jana Pernera v Pardubicích. Testovalo se jeho využití ve předmětu odborný jazyk v rámci předmětu Angličtina pro dopravu – B2, a to jak u studentů prezenčního studia, tak studia kombinovaného. Veškeré požadavky na studenty, které se vztahovaly k „projektu Instagram“ byly po celou dobu záměrně provázány s e-learningovým kurzem v prostředí Moodle. Za období čtyř semestrů akademických roků 2016-17 a 2017-18 si zvolilo tento způsob plnění seminárního zadání z celkového počtu 152 studentů celkem 45 studentů. Dvacet čtyři studentů bylo z prezenčního studia a 21 studentů bylo z kombinovaného studia. Potenciál využívání sociálních sítí ve vzdělávání aktuálně představuje jedno z klíčových témat v oblasti e-learningu. V současné době přichází řada podnětů, jak lze jednotlivé sociální sítě používat na úrovni konkrétních typů výukových aktivit, což se týká i aplikace Instagram. Sociální síť Instagram nabízí vysoký potenciál pro rozvoj jazykových kompetencí studentů. Například tím, že učení probíhá v autentických kontextech. To znamená, že student prokazuje vlastní nezávislost a autentičnost ve volbě konkrétních jazykových prostředků s účelem naplnění vlastního komunikačního záměru. Naše zkušenost s využíváním Instagramu potvrzuje funkčnost tohoto způsobu rozšiřování formálního kurikula studijního předmětu odborný jazyk. (Brebera, 2018)

5 WELL-BEING

S kvalitou života je spojován pojem Well-being, který sahá až k Aristotelově koncepci eudaimonia – blaženosti vznikající z mravného, ctnostného a dobrého jednání. Na tento koncept následně navazuje Ryffová se svým pohledem well-beingu, který vymezuje do šesti základních dimenzí: Autonomie, osobní růst, kompetence, pozitivní vztahy, účel života, sebeakceptování. (Bedrnová, 2009)

Osobní pohoda je dle Světové zdravotnické organizace (WHOQOL Group, 1995) označována za důležitou složku a ukazatele kvality života. V současné době při studiu osobní pohody využívají dva základní přístupy: hédonický a eudaimonický. Hédonický je orientován na spíše příjemné a radostné stránky života. Eudaimonický se soustředí na osobní rozvoj, seberealizaci a konání dobrých skutků po vzoru Aristotela. (Slezáčková, 2012)

Pojem Well-being je odrazem na situaci, kdy v nedávné době došlo k dynamickému rozvoji psychologie zdraví, které vyvolalo novou vlnu zájmu o toto téma z řad psychologů, lékařů a dalších odborníků. Tato oblast nyní nabírá nových a rozsáhlejších rozměrů. Well-being je téma, které se zabývá problematikou subjektivní reflexe lidského prožívání, hodnocení vztahu k sobě i okolnímu světu a jeho následnému psychologickému zpracování. Well-being patří mezi pojmy, jenž jsou primárně založené na psychologickém chápání, ale zasahují i do dalších společenských a přírodovědných oborů. V českém ekvivalentu se v této souvislosti používá pojem duševní pohoda či osobní pohoda. Světová zdravotnická organizace definovala v roce 1948 pojem zdraví. Well-being je v této definici zakotven jako důležitý aspekt charakteristiky zdraví. Nejedná se pouze o stav s přítomností či nepřítomností nemoci, ale o stav plné tělesné, duševní a společenské pohody. (Blatný, 2005)

Americký psycholog Ed Diener (cit. Slezáčkovou) popisuje pojem osobní pohoda (subjectivewell-being) jako výsledek racionálního a emocionálního zhodnocení vlastního života. V jeho novějších publikacích pracuje častěji s pojmem „štěstí“

(happiness). Do konceptu osobní pohody také přichází s pojmem flourishing, který představuje vzkvétání a prospívání osobnosti. Mezi složky osobní pohody řadí:

- subjektivní stav duševní pohody jedince s dominující převahou pozitivních emocí a nižšího poměru negativních emocí,

- kognitivní zhodnocení života a následné spokojenosti s ním (lifesatisfaction),

- vyhodnocení spokojenosti v zásadních oblastech života. Tedy míra spokojenosti se zdravím, vztahy, prací, využitím volného času a spokojenost se sebou samotným atd. (Slezáčková, 2012)

V současné době se problematika radosti v psychologii nastiňuje studiem jevů označovanými termíny „kvalita života“ (well-being), nebo „životní pohoda“. V pozadí tohoto studia lze diagnostikovat obecné tvrzení, že člověk má svůj život rád a je rád či má radost, že jeho život je dobrý. Při měření subjektivní pohody existuje celá řada různých diagnostických metod, jak měřit osobní pohodu. V psychologické praxi se osvědčila například dotazníková metoda FSWLC, což je položková škála spokojenosti se životem. Využívá se pět tvrzení:

A. V mnoha ohledech je můj život blízký mému ideálu.

B. Podmínky mého života lze považovat za výtečné.

C. Jsem spokojený se svým životem.

D. Dosud jsem od života dostal vše důležité, co jsem chtěl.

E. Kdybych mohl žít ještě jednou, téměř nic bych neměnil.

Odpovědi na tyto otázky se uvádějí podle následujícího klíče:

1. S tímto výrokem zásadně nesouhlasím.

2. Nesouhlasím.

3. Spíše nesouhlasím.
4. Ani nesouhlasím a ani souhlasím.
5. Spíše souhlasím.
6. Souhlasím.
7. S výrokem rozhodně souhlasím.

Následné vyhodnocení probíhá součtem výsledných čísel u všech pěti odpovědí a porovnání s následujícími daty:

- 5-9 jsem výrazně nespokojen se životem
- 10-14 velmi nespokojen s výsledkem
- 15-19 poněkud nespokojen se životem
- 26-30 velmi spokojen se životem
- 31-35 mimořádně spokojen se životem. (Křivohlavý, 2010)

Dalším přístupem jak přistupovat k problematice osobní pohody je pomocí šestidimenzionálního modelu. Šestidimenzionální model zahrnuje:

Sebepřijetí - přijetí všech svých stránek, a to i negativních, přijmutí minulosti, určitá úroveň znalosti sebe sama a následný pozitivní postoj k sobě.

Osobní rozvoj - otevřenost novým zkušenostem, práce na realizaci osobního potenciálu, pocit neustálého růstu a osobního rozvoje, tendence vidět na svém chování pozitivní změny.

Smysl života - pocit žití smysluplného života, dovednost stanovování životních cílů, schopnost uvažovat o účelu života.

Zvládání prostředí - pocit vlastní kompetence ve svém prostředí, efektivní využívání příležitostí, dovednost vytvářet prostředí pro uspokojení svých potřeb a dosahování hodnot.

Autonomie - nezávislost projevující se schopností odolávat sociálním vlivům a zachovávat svůj způsob myšlení.

Pozitivní vztahy - uspokojující vztahy s druhými lidmi, touha o blaho druhých, schopnost empatie, intimity ve vztazích. (Slezáčková, 2012)

PRAKTICKÁ ČÁST

6 VÝZKUM

6.1 VÝZKUM A POPIS METOD

Cíl výzkumu

Cílem mého výzkumu je zjistit, proč a jakým způsobem moji klienti využívají sociální sítě pro informální učení v oblasti well-beingu.

V diplomové práci se tedy budu zabývat výzkumnou otázkou: „Proč a jakým způsobem moji klienti využívají sociální sítě pro informální vzdělávání?“ Bude mě zajímat kolik času denně tráví na sociálních sítích, jakým způsobem využívají jednotlivé sociální platformy a jaké negativní vlivy důsledkem používání vnímají. Budu řešit, jaký je jejich postoj k celoživotnímu učení, e-learningu a well-beingu.

6.1.1 KVALITATIVNÍ VÝZKUM

Cílem kvantitativního výzkumu je testování hypotéz, zatímco cílem Kvalitativního výzkumu je vytváření nových hypotéz, nového porozumění a následné vytvoření nové teorie. V kvalitativním výzkumu o redukci dat rozhodují zkoumané osoby. Výzkumníkovou úlohou je nalézt významné struktury v množině všech proměných, které respondent považuje za důležité. Kvalitativní výzkum využívá induktivní logiku.

V praxi to vypadá tak, že na začátku procesu výzkumník pozoruje a sbírá data. Následně výzkumník pátrá po souvislostech, které mohou existovat v těchto datech. Poté formuluje předběžné závěry a konečným výstupem mohou být nově formulované hypotézy, či nová teorie. (Disman, 2011)

V typickém případě výzkumník na začátku kvalitativního výzkumu vybírá téma a určí základní výzkumné otázky. Otázky může v průběhu výzkumu modifikovat nebo doplňovat s ohledem na nová data, která získal při jejich sběru a analýze. Z tohoto důvodu se někdy kvalitativní výzkum považuje za pružný typ výzkumu. V jeho průběhu nevznikají pouze výzkumné otázky, ale také hypotézy i nová rozhodnutí, která mohou ovlivnit předem zvolený plán. Postup kvalitativního výzkumníka lze přirovnat k činnosti detektiva. Výzkumník vyhledává a analyzuje informace, které vedou k odpovědím na jeho výzkumné otázky. Během procesu provádí deduktivní a induktivní závěry. Analýza dat a jejich sběr probíhají současně. Podle průběžné analýzy nově získaných dat se výzkumník během procesu rozhoduje, která data jsou důležitá a která již nepotřebuje. Následně výzkumník může navrhnout teorii o fenoménu, který pozoroval. (Hendl, 2005)

Definice kvalitativního výzkumu podle sběru dat

Kvantitativní výzkum obvykle používá dotazník, naopak kvalitativní výzkum využívá rozhovor. Toto pojetí vede ke značnému zjednodušení odlišností obou metodologických postupů. Rozhovor lze například využít v obou zmiňovaných postupech v závislosti na jeho účelu. Za cíl polohrubého a polostrukturovaného rozhovoru lze považovat získání detailní a komplexní informace. Jde tedy o kvalitativní přístup. U standardizovaného strukturovaného rozhovoru je účelem položení respondentům několik identických otázek. (Švaříček, 2014)

6.1.2 POLOSTRUKTUROVANÝ ROZHOVOR

Abychom využili výhody a potlačili nevýhody strukturovaného a nestrukturovaného rozhovoru, můžeme využít spojení těchto metod v tzv. polostrukturovaný rozhovor. Ten má obvykle část strukturovanou, ve které uchazeči pokládáme předem vybrané otázky a část nestrukturovanou, kdy s respondentem vedeme volný rozhovor. Obě části na sebe navazují a probíhají ve vymezeném čase. (Němec, 2008)

Výzkumník vede rozhovor podle předem připravené osnovy, ale přizpůsobuje se obsahu získávaných odpovědí. Využívá doplňující otázky a proniká hlouběji k podstatě zkoumaných jevů. Základní osnovu tedy výzkumník obohacuje dotazy, jenž umožní lepší pochopení stanovisek. (Mareš, 2013)

Definice Kvalitativního výzkumu podle metody posuzování

Kvalitativní metodologie je založena na indukci, na druhé straně kvantitativní metodologii lze označit za deduktivní. Indukce je obecná metoda usuzování, která v závěru předkládá přesahující informace (empirického původu) ve východisku. Vlivem toho výzkumník dokáže z těchto dat vytvářet obecné zákony. Na druhé straně deduktivní závěr obsahuje menší informace, které mohou být shodné s informacemi v předpokladech. Induktivní závěr má pravděpodobnostní povahu, neboť výroky nepopisují všechny možnosti. Výzkumníci provádějící kvalitativní výzkum také pracují s dedukcí, protože během výzkumu dochází ke střídání fází pozorování, rozhodování a kódování. (Švaříček, 2014)

Definice kvalitativního výzkumu podle typů dat a analýzy dat

Ve kvalitativním výzkumu se používají zejména tři typy dat. Jsou to data z rozhovorů, z pozorování a data z dokumentů. Při rozlišování mezi kvalitativním a kvantitativním výzkumem musíme mít však na paměti, jak tato data vznikla, za jakým účelem a jakým způsobem. Například, zda data vznikla polostrukturovaným rozhovorem, či standardizovaným rozhovorem. Pomocí kvalitativního přístupu můžeme získat nejen data (poznámky, rozsáhlé výpovědi respondentů), ale je potřeba tato data analyzovat, vlivem toho získáme z každého přístupu jiné závěry. Analýza kvantitativního přístupu je založená na aplikaci předem zřízených kategorií a pevných pravidel. Naopak

kvalitativní analýza je založena na hledání vztahů a spojování deskriptivních kategorií do logických celků. (Švaříček, 2014)

6.1.3 OTEVŘENÉ KÓDOVÁNÍ

Prvním průchodem daty výzkumník provádí otevřené kódování. Všimá si témat v textu a následně jim přiřazuje označení. Během čtení poznámek a prepisů rozhovorů si všimá důležitých míst. Tím odhaluje důležitá témata v datech. Tato témata mají vztah k výzkumným otázkám, k přečtené literatuře a k pojmům používaným účastníky. Tímto způsobem vytváří výzkumník seznam témat. Ten ho stimuluje k hledání dalších témat. Výzkumník seznam postupně třídí a organizuje, kombinuje a doplňuje v další analýze. Otevřené kódování lze aplikovat různými způsoby. Můžeme kódovat slovo po slovu, podle odstavců, anebo podle celých textů a případů. Důležité je, aby zvolený způsob kódování plnil cíl, kterým je tématické rozkrytí textu. (Hendl, 2005)

6.1.4 ETICKÁ STRÁNKA

V rámci každého výzkumu je třeba řešit určité etické otázky. Je důležité dbát na to, že každý výzkum má své etické limity. Ty lze nejčastěji vnímat v souvislosti s respektováním intimity lidského myšlení a citů účastníků výzkumu. (Dohnalová 2011)

Etické jednání při zpracovávání závěrečné práce vychází z těchto obecných pravidel, která představují stěžejní etické standardy: pravdivost, poctivost a čestnost. Pro označení vědecké pravdivosti se používá termín vědecká poctivost (scientific integrity). Tento pojem označuje mravní kvalitu člověka, který je zásadový, důsledný a

čestný. Důležitým aspektem v rámci tohoto pojmu je, aby jednání výzkumníka bylo v souladu s uznávanými hodnotami, principy a zásadami. (Zítková, 2019)

Etický rámec výzkumu připravený Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR formuluje základní pravidla etického chování výzkumníků s ohledem na obecně uznávané etické normy v této oblasti. Při přípravě dokumentu se vycházelo ze zahraničních etických kodexů a etických principů správné praxe ve výzkumu v České republice.

Základní etické zásady z dokumentu:

1. Svoboda výzkumu a odpovědnost
2. Respektování názorové plurality a tolerance
3. Respektování lidské důstojnosti a autonomie při výzkumu
4. Transparentnost
5. Solidarita a spolupráce ve výzkumu
6. Prospěšnost a nepoškozování, každé riziko výzkumu musí být vyváženo přínosem

(Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR, 2015)

7 VÝZKUMNÝ SOUBOR

V případě svého výzkumu jsem provedl účelový výběr, který je založený na úsudku výzkumníka o tom, co je možné pozorovat, a o tom, co by mělo být pozorováno. (Disman, 2011)

Při využití účelového výběru je zapotřebí dostatečná zodpovědnost badatele. Badatel by například neměl vylučovat ty jednotky, které neodpovídají tomu, co se snaží výzkumem dokázat. Měl by se snažit, aby výsledky, které na vzorku zjistí, reprezentovaly danou populaci. Je důležité postupovat uvážlivě. Výzkumník by v případě účelového výběru neměl získané výsledky příliš zobecňovat na celou populaci. (Chromý, 2014)

Pro výběr respondentů jsem měl předem připravené předpoklady. Zaměřil jsem se na mé klienty, se kterými spolupracuji nebo jsem spolupracoval v rámci online spoluprací. Už téměř dva roky podnikám v oblasti fitness. Účelem mých online spoluprací je naučit klienty principy, které mi pomáhají žít zdravější a šťastnější život a předat jim informace o stravě, cvičení a osobním rozvoji, které jim pomohou k naplnění jejich specifických cílů. To pro některé může například znamenat zhubnout, nabrat svalovou hmotu, opravit držení těla, zlepšit stravování, změnit každodenní návyky, optimalizovat spánek apod. Vybral jsem tedy 8 respondentů z mých současných a bývalých klientů.

Jelikož je tato diplomová práce zaměřená na učení dospělých, dalším předpokladem pro výběr respondenta bylo dosažení plnoletosti. Splnit tento požadavek nebyl problém, protože naprostá většina mých klientů jsou již plnoletí. Co se týká věku respondentů, tak nejmladšímu bylo 19 let a věk nejstarší respondentky byl 46 let. Věk ostatních informátorů byl v rozmezí 21-28 let.

Další požadavek byl, aby respondent využíval sociální sítě pro informální učení. Tento požadavek byl automaticky splněn tím, že zájemci o mé online služby předtím než požádají o spolupráci, sledují má videa na Youtube a přirozeně zkouší aplikovat

nově nabyté informace samostatně. V případě, že jim uplatnění nových informací funguje, až poté mě osloví. Také následná spolupráce probíhá čistě za využití sociálních sítí, kdy komunikujeme primárně přes Facebook messenger, kde jim i posílám všechny potřebné učební dokumenty.

Všichni respondenti absolvovali středoškolské vzdělání s maturitní zkouškou. Tři respondenti mají také již vysokoškolské vzdělání. Co se týče profesního zaměření, tak i přestože se vzorek skládá pouze z osmi osob, nabízí poměrně zajímavé složení. Za zmínku stojí, že ve výzkumném souboru se nachází mechanik, účetní a „profesionální“ tenista. I přestože pracuji s muži i ženami, tak vzhledem k časovým důvodům a možnostem klientů je 7 respondentů mužského pohlaví a pouze 1 žena.

8 SBĚR DAT A JEJICH ZPRACOVÁNÍ

Příprava otázek na polostrukturovaný rozhovor proběhla v březnu 2020. V dubnu jsem předložil žádost a návrh některým svým klientům o výpomoc s Diplomovou prací. Z dobrovolníků jsem vybral 8 respondentů, kteří měli časové možnosti a chtěli mi pomoci. Rozhovory s respondenty se uskutečnily začátkem května. Rozhovory trvaly v průměru přes 35 minut. K jejich uskutečnění a záznamu jsem použil Skype, který umožňuje snadné nahrání.

Respondenti byli předem obeznámeni, že budu postupovat s etickým přístupem. Bylo jim tedy sděleno, že rozhovory slouží pouze pro účel diplomové práce a že všechny informace, které mi poskytnou, budou prezentovány anonymně. Před začátkem rozhovoru jsem jim také sdělil, že kromě první otázky, kde se zeptám pouze na věk, dosažené vzdělání a případně na současné povolání, je zbytek otázek zaměřen pouze na jejich názory. Dále jsem je ubezpečil, že když na něco nebudou chtít odpovídat, tak nemusí a otázku přeskočíme. Abych vytvořil uvolněnější a bezpečnější atmosféru, tak jsem je požádal, ať neříkají nic, co by nechtěli veřejně prezentovat. Vlivem toho, že otázky nebyly kontroverzního charakteru, respondenti neměli s žádnou otázkou problém a ochotně odpověděli na všechny otázky. Před zapnutím nahrávání rozhovoru jsem respondenty upozornil a po jejich souhlasu, jsem spustil nahrávání. Tím, že aplikace Skype vizuálně ukazuje všem účastníkům rozhovoru, kdy se nahrává, měli všichni respondenti jasný přehled o začátku i konci nahrávání.

Rozhovory jsem si z aplikace stáhnul a uložil na disk. Poté jsem je během května po opětovném poslechu přepsal pomocí aplikace Word. Po přepsání všech rozhovorů jsem je vytiskl. V papírové podobě jsem pak pokračoval v analýze dat za využití metody otevřeného kódování. Výsledné zjištění jsem pak porovnával s informacemi z literatury a jiných dostupných zdrojů. Výsledky tohoto procesu jsem zapsal do této Diplomové práce.

9 CELOŽIVOTNÍ UČENÍ POHLEDEM RESPONDENTŮ

Všech 8 respondentů uvedlo, že věří, že je v dnešní době důležité až nezbytné učit se celý život. Respondenti tvrdí, že ani po ukončení formálního vzdělávání učení nekončí, ale že by se člověk měl neustále učit a zlepšovat. Jejich postoj je tedy v souladu se strategií celoživotního učení v ČR, které chápe celoživotní učení v ideálním pojetí za nepřetržitý celoživotní proces. V praxi se jedná více o připravenost člověka, než o neustálé studium. Základem je schopnost učit se oproti pouze získaným kompetencím. Z tohoto úhlu pohledu se jedná spíše o učení, nikoliv o vzdělávání. Důvodem je zdůraznění významu učebních aktivit každého jedince. Důležitým prvkem je i samostudium v rámci informálního učení. (Strategie celoživotního učení ČR 2007)

Zde jsou některé odpovědi respondentů:

Respondent č. 1: *„Měli bychom se učit celý život. Mozek je potřeba neustále trénovat.“*

Respondent č. 2: *„Člověk se musí neustále učit, bez toho je těžké žít plnohodnotný život.“*

Respondent č. 4: *„Je to nezbytné. Když se člověk přestane učit, tak hnije.“*

Respondent č. 6: *„Kdo se neučí, tak ten umřel. Učit se neustále je v dnešní době nezbytné.“*

Šest respondentů uvedlo, že během svého života mimo formální vzdělávání absolvovali minimálně jeden kurz. Pouze 1 respondent uvedl, že se učí všechno sám. Poslední respondent, který se neúčastnil žádného kurzu, absolvoval školení v rámci své práce. Tři respondenti uvedli, že absolvovali více než 5 kurzů na různé oblasti.

Na otázku se zaměřením na roli a důležitost vysokých škol v dnešní době se všech 8 respondentů shodlo, že v některých odvětvích jsou vysoké školy stále nezbytné a důležité. Nejčastěji bylo zmíněné odvětví lékařství, kde je nutnost vysoké školy podle všech respondentů nezbytná. Všech 8 respondentů uvedlo, že v některých odvětvích

potřeba vysoké školy klesá. Respondenti si stěžují převážně na nepraktičnost. Vadí jim, že u některých oborů není výuka příliš spojená s praxí a nízká kvalita škol či vzdělávacího systému celkově. Zde jsou některé odpovědi respondentů:

Respondent č. 2: *„Záleží v jakém odvětví. V některých je vysokoškolské vzdělání téměř bezvýznamné. V některých je potřebné. Důležitost vysokých škol klesá. Mnohem důležitější je praxe.“*

Respondent č. 4: *„U některých oborů je to samozřejmě důležité, jako např. v lékařství, ale u některých potřeba vysokých škol klesá. Problém je, že velká část lidí jde na vysokou školu bez cíle a vize budoucnosti. Jenom si oddalují dospělost.“*

Respondent č. 5: *„Potřeba mít vysokoškolské vzdělání klesá oproti dřívějším generacím. Nepovažuji vysokoškolské vzdělání za důležité.“*

Respondent č. 7: *„V některých profesích je vysoká škola nezbytná. V některých není, jako např. humanitní obory. Problém je i nízká kvalita některých vysokých škol.“*

Všichni respondenti tvrdí, že po ukončení formálního vzdělávání je zásadní věnovat se samostudiu a různým formám osobního rozvoje.

10 E-LEARNING POHLEDEM RESPONDENTŮ

Všech 8 respondentů odpovědělo, že jsou otevřeni většímu využití E-learningu ve formálním vzdělávání. Všichni respondenti věří, že určitá forma většího kombinovaného vzdělávání (i na základních a středních školách) bude v budoucnosti standardem. Na otázku, zda by se měla omezit časová dotace prezenční formy výuky a část nahradit domácí prací odpovědělo 6 respondentů kladně. Jeden respondent odpověděl, že neví a jeden byl proti omezení počtu prezenčních hodin. Zde jsou některé odpovědi respondentů:

Respondent č. 3: *„Měl by to být doplněk k prezenční výuce. Mělo by se to rozhodně využívat víc. Na webináře by měl být kladen větší důraz.“*

Respondent č. 2: *„Nejsem zastávce, aby studenti byli celý den ve škole. Jsem pro větší využití E-learningu. Preferoval bych méně hodin ve škole a více domácího samostudia.“*

Respondent č. 4: *„Je to super nápad. V rámci socializace je určitě prezenční výuka důležitá, ale rozhodně bych omezil počet hodin. Kládl bych větší důraz na samostudium. Preferoval bych více domácích projektů v rámci formálního vzdělávání.“*

Respondent č. 5: *„Mělo by se změnit celé školství. Jsem pro větší samostatnost a podporuji samostudium doma.“*

I přestože jsou všichni respondenti otevřeni pokusům o větší využití E-learningu, tak dva respondenti nevěří, že je tato změna momentálně v České republice reálná.

Respondent č. 7: *„Česká společnost na větší využití E-learningu pravděpodobně stále není připravena. V budoucnosti to bude pravděpodobně cesta. V Německu je na to pravděpodobně společnost lépe připravená. Věřím, že časem by se mohlo propojení E-learningu s prezenční formou výuky stát běžné.“*

11 SOCIÁLNÍ SÍŤ POHLEDEM RESPONDENTŮ

Z odpovědí respondentů jednoznačně vyplývá, že v roce 2020 jsou sociální sítě značnou součástí našeho každodenního života. To dokazuje odpověď respondenta č. 7, který ze všech dotázaných tráví na sociálních sítích nejméně času. Na otázku: „*Kolik hodin denně přibližně strávíte na sociálních sítích?*“ odpověděl takto: „*Záleží na dnu. Pokud mám volný den, tak na sociálních sítích trávím 2 hodiny.*“

To, že lidé tráví na sociálních sítích přibližně 2 hodiny denně, potvrzuje článek „*How Much Time Do People Spend On Social Media In 2019? [Infographic]*“, který pracuje s daty z roku 2019. V celosvětovém průměru vychází strávený čas na těchto platformách na 2 hodiny a 23 minut denně. V Evropě je to v průměru 1 hodina a 57 minut. (Famemass, 2019)

Při pokládání této otázky jsem pracoval s předpokladem, že první odhad respondentů bude zkreslený a budou mít tendenci strávený čas podhodnocovat. Tento předpoklad se potvrdil a v několika příkladech si respondenti uvědomili, že tráví na sociálních sítích více času, než prvotně odhadovali. Pro upřesnění prvního odhadu jsem jim doporučil, ať se zamyslí nad tím, v jakých časových úsecích během dne sociální sítě využívají. Následné odpovědi ukazují, že v časově náročných dnech (kromě respondenta č. 7) stráví všichni na sociálních sítích minimálně 2 hodiny denně. Pokud mají volnější dny, jejich strávený čas se potom pohybuje kolem tří až čtyř hodin denně. Lze tedy pravděpodobně konstatovat, že tato zjištění odpovídají datům z roku 2019, když vezmeme v úvahu, že 7 respondentů patří do věkové skupiny mladší 29 let a pravděpodobně celkový průměr Evropanů na sociálních sítích značně snižují starší generace.

Při analyzování těchto informací je vhodné brát v potaz, že jsou pouze orientační a jejich validitu značně ovlivňuje několik faktorů. Při analýze dat jsem si uvědomil, že respondenti při odpovídání většinou myslí aktivně strávený čas a mají tendenci v některých případech zapomínat na pasivní a „impulzivní“ využívání těchto sítí.

Respondent č. 5 odpověděl takto:

„Trávím na sociálních sítích 4 hodiny denně. Facebook používám jen pro rychlé psaní. Dříve jsem trávil hodně času ve skupinových konverzacích. Youtube používám i pasivně například při chůzi a cestování.“

Právě rozdělení a upozornění na aktivní a pasivní využívání sociálních sítí může značně ovlivnit odpovědi, což dokazuje respondentka s č. 1, která odpověděla takto: *„Na sociálních sítích trávím aktivně 2 hodiny, ale pasivně potom půl dne. Poslouchám Youtube v autě, při vaření, někdy v práci a při jiných činnostech.“*

11.1 NEGATIVNÍ DŮSLEDKY VYUŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ

I přestože sociální sítě přináší pozitiva, z odpovědí respondentů vyplývá, že jejich pravidelné využívání může mít několik negativních důsledků, které ovlivňují jejich životy i jejich celkový well-being.

11.1.1 ZTRÁTA ČASU, NEGATIVNÍ VLIV NA SOUSTŘEDĚNÍ

Impulzivním využíváním sociálních sítí je myšleno kontrolování mobilního telefonu v průběhu dne. Vlivem zapnutých notifikací, kontrolování zpráv a upozornění někteří lidé tráví na sociálních sítích víc času, než si uvědomují.

Na tento problém poukazuje například článek z roku 2015 *„Američané kontrolují své telefony 8 miliardkrát denně.“* Podle společnosti Deloitte lidé ve Spojených státech ve všech věkových skupinách v průměru kontrolují své telefony 46krát denně, což je zvýšená frekvence kontroly mobilního telefonu proti roku 2014, kdy to bylo v průměru „pouze“ 33krát za den. I přestože je průměrem 46 kontrol mobilu za den, tento počet se

značně liší v závislosti na věkové skupině uživatelů. Věková skupina 18 - 24 let se v průměru podívá 74krát za den, zatímco věková skupina 25 - 34 let padesátkrát denně. Věková 35 - 44 let provede kontrolu „pouze“ 35krát za den. (Eadicicco, 2015)

Vzestupný trend kontrolování a závislosti na mobilním telefonu ukazuje článek z roku 2019: „*Američané kontrolují své telefony 96krát denně.*“ Nový výzkum ukazuje, že se závislost na smartphonu se za poslední dva roky zvýšila o 20%. Američané nyní kontrolují své telefony 96krát denně. To je jednou za 10 minut, podle nového výzkumu globální technologické společnosti Asurion. Věková skupina 18 - 20 kontroluje své telefony dvakrát tolik, než je národní průměr. (PR newswire, 2019)

I přestože se tyto články týkají obyvatel Spojených států amerických, lze podobný trend předpokládat i v Evropě. Na problém závislosti u mladších v České republice upozorňuje například článek „*Děti stráví online i víc než sedm hodin denně. Omezit internet musí jejich rodiče*“, ve kterém se píše, že průzkum EU Kids Online IV, který v České republice zpracovávali vědci z Masarykovy univerzity v Brně, ukazuje na zjištění, že o víkendu 22 % dětí využívá internet 7 a víc hodin denně. Jelikož jsou moderní technologie tolik návykové, je na rodičích, aby převzali zodpovědnost a hledali vhodné způsoby jak čas strávený online u dětí omezovat. (Computerworld, 2019)

Všichni respondenti uvedli, že hlavním negativem spojeným s využíváním sociálních sítí je výše uvedené impulzivní sledování a kontrolování platform, které se projevuje ztrátou času. Všech 8 respondentů tedy uvedlo, že sociální sítě jsou pro ně „žroutem času“. Respondent č. 4 například uvedl: „*Je to žrout času. Z minuty na sociálních sítích se stalo z ničeho nic minut 15.*“

Pět z osmi respondentů uvedlo, že se určitým způsobem snaží sociální sítě vědomě omezovat a usměrňovat své jednání. Respondenti se shodují také na tom, že to narušuje jejich soustředění. Respondent č. 7 uvedl: „*Rušilo mě to při tréninku. V momentě, kdy jsem například dostal zprávu, šel jsem na ni odepsat. Musel jsem se naučit vypínat telefon a mít vypnuté notifikace.*“ Respondent č. 2 uvedl: „*Rušilo mě to při práci, proto se to vědomě snažím omezovat.*“

11.1.2 NEGATIVNÍ VLIV NA SPÁNEK

Dalším často zmíněným negativem spojeným s využíváním těchto platforem je negativní vliv na spánek. To, že závislost na sociálních sítích negativně narušuje jejich spánek, uvedlo 6 z osmi respondentů.

Respondent č. 4 uvedl: *„Má to negativní vliv na můj spánek. I přestože se snažím hlídat, tak mě to ovlivňuje. Místo toho, abych šel, spát tak sleduji dál sociální síť.“*

Na využívání sociálních sítí v noci před spaním upozorňuje například studie University Glasgow s názvem *„# Sleepyteens: Použití sociálních médií v dospívání je spojeno se špatnou kvalitou spánku, úzkostí, depresí a nízkou sebeúctou.“* Tato studie z roku 2016 se zaměřila na 476 dospívajících osob. Zkoumala, jak používání sociálních médií souvisí s kvalitou spánku, sebedůvěrou, úzkostí a depresí. Z výsledků vyplynulo, že dospívající, kteří využívali sociální sítě více (jak celkově, tak v noci) a ti, kteří byli více emocionálně investováni do jejich využívání, zažívali horší kvalitu spánku, nižší sebedůvěru a větší úroveň úzkosti a deprese. Tato zjištění přispívají k rostoucímu množství důkazů o souvislosti mezi využíváním sociálních sítí a jejich vlivu na různé aspekty well-beingu dospívajících. (Woods, 2016)

Důvodem, proč sledování těchto platforem před spaním negativně ovlivňuje náš spánek, je pravděpodobně potlačování hormonu melatoninu. Vlivem toho, že sledujeme naše mobilní telefony či obrazovky počítačů, vystavujeme naše oči modrému záření.

Na tento problém například upozorňuje článek *„Modré světlo má temnou stránku“*. Až do příchodu umělého osvětlení bylo slunce hlavním zdrojem světla. V pozdních hodinách a během noci žili lidé v relativní temnotě. Světlo modré vlnové délky je během dne prospěšné, protože zvyšuje naši pozornost, reakční dobu a ovlivňuje náladu. Avšak v nočních hodinách je světlo modré vlnové délky rušivé. Harvardští vědci zjistili vliv modrého světla na posunutí cirkadiálního rytmu. Podle dat modré světlo potlačilo

melatonin asi dvakrát tak dlouho, než zelené světlo. V článku se proto doporučuje omezovat vystavování světlu o modré vlnové délce 2 hodiny před spaním. Vhodné může být také využití tlumeného červeného světla, které ovlivňuje melatonin nejméně. Posledním doporučením je využívání různých typů brýlí, které blokují toto záření, nebo využití aplikací či jiných softwarových omezení, která nabízí novější mobilní telefony a počítače. Tím můžeme omezit negativní vliv na náš spánek a zlepšit tím celkově náš well-being. (Harvard health letter, 2018)

Informace z obou předchozích článků podporuje kniha „*Proč spíme*“ od Matthew Walkera, který působí jako profesor neurovědy a psychologie na Kalifornské univerzitě v Berkeley, kde založil Centrum pro výzkum spánku. Ve své knize potvrzuje negativní vliv elektronických zařízení využívaných před spaním. Potvrzuje výše uvedené tvrzení o vlivu modrého světla na potlačení melatoninu. Tvrdí, že rozdíl čtení z elektronického zařízení oproti čtení např. z knihy ovlivní negativně produkci melatoninu v noci o více než 50 %. Dále pak popisuje, že tímto vystavováním se modrému světlu může dojít k pozdržení produkce melatoninu a posunu jeho vyplavování o 3 hodiny. Další negativní důsledek je snížení množství fáze REM spánku. Vlivem těchto faktorů se pak jedinci, kteří se vystavují modrému záření před spaním, cítí ráno méně odpočatí a více unavení. Z dlouhodobé perspektivy pak v knize popisuje, jak může tento „zlovyk“ negativně ovlivnit naše zdraví a celkový well-being. (Walker, 2018)

11.1.3 SOCIÁLNÍ SÍŤE A POROVNÁVÁNÍ S OSTATNÍMI

Všech 8 respondentů uvedlo, že si uvědomují, že vlivem využívání sociálních sítí mají tendence se víc porovnávat s ostatními, což každého z nich do určité míry negativně ovlivňuje.

Odpověď respondenta č. 5: „ *Dříve jsem se více porovnával a zaznamenával pocity spojené s depresí.* “

Odpověď respondenta č. 4: *„Podvědomě mě to negativně ovlivňuje. Vědomě se snažím tolik neporovnávat. Někdy si všimnu, že se cítím najednou více nespokojený a až zpětně si uvědomím, že to je tím, že jsem předtím sledoval lidi na sociálních sítích.“*

Odpověď respondenta č. 8: *„Snažím se neporovnávat, což je někdy těžké. Tento problém vidím hlavně ve svém okolí. Vnímám, jak se porovnávají mí přátelé a sestra, které to ovlivňuje mnohem více negativně.“*

12 POZITIVA VYUŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ POHLEDEM RESPONDENTŮ

Pozitiva jednotlivých sítí rozeberu samostatně v následujících kapitolách. Obecně však lze konstatovat několik obecných pozitivních aspektů těchto platforem, u kterých lze předpokládat, že v konečném důsledku převažují nad negativy. Pokud by tomu tak nebylo, pravděpodobně by neměly sociální sítě takovou popularitu a tak zásadní dopad na každodenní životy současné společnosti.

Všech 8 respondentů uvedlo, že využívají sociální sítě jako nástroj k přístupu k aktuálním informacím. Také všichni uvedli, že využívají sociální sítě pro učení. Dalším důvodem, proč využívají tyto platformy, je komunikace a kontakt s ostatními lidmi. Posledním důvodem, který všichni uvedli, je, že využívají sociální sítě pro zábavu a relaxaci. Dva respondenti uvedli, že využívají sociální sítě také pro propagaci své osoby.

Vzhledem k tomu, že vliv vzdělávajících a „influencerů“ může být i pozitivní, rozhodl jsem se zařadit tuto podkapitulu do pozitiv využívání sociálních sítí.

12.1.1 VLIV „INFLUENCERŮ“ A VZDĚLÁVAJÍCÍCH NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

Všech 8 respondentů uvedlo, že osoby, které sledující na sociálních sítích a přijímají od nich informace, je ovlivňují. Respondenti také do určité míry vnímají vlivy konfirmačního zkreslení, kognitivní snadnosti a „Halo-efektu“. (Viz kapitola Youtube.) Zde jsou některé odpovědi:

Respondent č. 4 : „Osoby, které sledujeme, nás vždy ovlivňují, ať chceme nebo ne.“

Respondent č. 2: „Dva roky zpátky jsem byl hodně ovlivnitelný a věřil i možnosti, že země je placatá. Ale momentálně se snažím kriticky myslet a vědomě přistupovat ke každé informaci. Některým osobám na internetu věřím víc než druhým.“

Respondent č. 5: „Hodně mě ovlivňují. Stačí jedna zajímavá osobnost a jsem schopen změnit hodně věcí. Když mi byl dřív někdo sympatický, měl jsem tendenci mu věřit vše. Jsem líný ověřovat si informace.“

Sedm z osmi respondentů uvedlo, že se snaží informace ověřovat z různých zdrojů. Také se ukazuje, že se do určité míry snaží vědomě vybírat, koho sledují.

Respondenta č. 1 odpověděla: „Snažím se si ověřovat informace z různých zdrojů. Vybírám si, koho sledovat.“

Respondent č. 3: „Nevěřím slepě všemu. Kritické myšlení dle mého názoru mám. Snažím se informace ověřovat z různých zdrojů.“

Respondent č. 6: „Záleží na informaci. Některé informace si ověřuji z různých zdrojů pomocí google klidně i několik hodin, než je budu šířit dál.“

Respondent č. 7 „Záleží na tom, v jakém se momentálně nacházím stavu. Snažím si informace ověřovat, ale když jsem unavený, tak mám větší tendence oblíbeným osobám věřit.“

Respondent č. 8 „Když sleduji zajímavé lidi, tak jsou sociální sítě velmi dobrým zdrojem informací.“

13 FACEBOOK POHLEDEM RESPONDENTŮ

Z odpovědí respondentů se potvrzuje trend, že u mladších generací popularita této platformy klesá. Stěžují si, že vlivem algoritmu jim zeď na Facebooku nenabízí zajímavý obsah, ale stále více reklam na různé produkty a služby. Respondentům také vadí určitá ztráta soukromí tím, že musí Facebooku „vše odsouhlasit“ aby ho mohli používat. Například respondent č. 6 vyjádřil svůj názor takto: „Mám chuť ho zrušit. Využívám ho jen jako nástěnku pro kulturní akce a komunikaci s přáteli.“

Tento trend popisuje například článek týdeníku Respekt s názvem: „*Mládež prchá z Facebooku.*“

Mládež jeví v poslední době o facebookový prostor mnohem menší zájem než dřív. Podle americké agentury GlobalWebIndex, která testuje mezinárodní on-line chování ve 30 zemích světa, navštěvuje třetina amerických teenagerů svůj profil méně než jednou měsíčně. Počet náctiletých hlásících se na tuto platformu alespoň jednou za měsíc v Nizozemsku ubyl za jediný rok o polovinu. Aktivitu v Česku agentura GlobalWebIndex nesleduje, ale pokles aktivních uživatelů však žebříček zaznamenal i v nám blízkém Polsku. Zde se pravidelně přihlašuje o desetinu teenagerů méně než před rokem. (Kavanová, 2014)

K tomuto trendu se vyjadřuje i článek „*Pubertáci opouští Facebook v dramatických číslech, zjistila studie.*“ Zde se uvádí, že od roku 2015 popularita Facebooku oproti ostatním platformám jako např. Instagram, Snapchat či Youtube u mladších klesá. Pouze 51 % amerických občanů ve věku 13 až 17 let uvedlo, že používají Facebook. V roce 2015 to bylo 71 % podle studie společnosti Pew, což lze označit za dramatický propad. (The Guardian, 2020)

Ukazuje se, že tento problém se netýká pouze dospívajících, protože všichni moji respondenti mají více jak 18 let a jejich tendence a vztah k této platformě jsou podobné jako ve výše uvedených člancích. Tomu odpovídá tvrzení, že v rámci ČR je tato sociální síť nejoblíbenější pro uživatele ve věku 35 až 44 let a nejméně pro lidi ve věkovém rozmezí 16 až 24 let. (Zemanová, 2019)

Respondent č. 4 se k Facebooku vyjádřil takto: „*Využívám Facebook hlavně kvůli messengeru. Jinak je to marketingový nástroj pro firmy.*“

Hlavním důvodem, proč respondenti Facebook využívají, je messenger, který jim umožňuje komunikaci s ostatními. To se shoduje s tvrzením, které uvádí Newport v knize *Hluboká práce*. Newport tvrdí, že při obhajobě využívání Facebooku většina lidí zmiňuje jeho důležitost pro svůj společenský život. Facebook umožňuje navázat kontakt s lidmi, které jsme dlouho neviděli, udržovat zběžný kontakt s lidmi, které známe a snadněji si udržovat přehled v životních událostech známých. Další výhodou je nalezení na online komunity nebo skupiny se stejnými zájmy. (Newport, 2016)

Právě nalezení online komunity či skupiny na Facebooku hraje klíčovou roli v informálním učení na této platformě. To mohu potvrdit z vlastní zkušenosti, protože sám jsem správce jedné skupiny na Facebooku, která je zaměřená na předávání informací o osobním rozvoji. Také jsem členem několik dalších skupin, kde si lidé radí, předávají znalosti a sdílejí různé články a videa v oblasti stravování. Vlivem toho se mnohdy dostanu k zajímavým a aktuálním informacím. Osobně jsem také zaplatil online kurz zaměřený na podnikání fitness trenérů na internetu a jako bonus jsem mohl vstoupit do facebookové skupiny, kde lze komunikovat s ostatními účastníky kurzu i vzdělávajícím. Za zmínku stojí i to, že máme společnou skupinu, kde jsou všichni studenti našeho ročníku vysoké školy, kde si předáváme studijní materiály a další informace užitečné ke studiu.

Užitečnost skupin jako nástroje pro učení zdůraznili i 3 respondenti. Například respondentka č. 1 odpověděla takto: „Facebook využívám kvůli komunikaci. Mám zde různé skupiny, kde se navzájem podporujeme a radíme si. Skupiny využívám pro učení v různých oblastech jako například vaření a zahradničení.“

Z odpovědí respondentů vyplývá, že Facebook není platforma, kterou by primárně využívali pro učení a hledání nových informací. Nikdo z respondentů ani nezmínil, že by Facebook byl pro ně zdrojem zábavy a odpočinku. Avšak vzhledem k velkému počtu aktivních uživatelů a různých skupin se zaměřením na různé zájmy lze tuto platformu pro učení využívat. Z perspektivy učení lze primární úlohu Facebooku přirovnat

k poradně. Uživatelé ve skupinách mohou sdílet své názory či klást otázky, na které následně dostanou reakce od ostatních členů skupiny.

Uživatelé Facebooku také mají možnost kontaktovat pomocí zpráv různé osobnosti a odborníky a poprosit je o radu. To je jeden ze způsobů, jak vzdělávající mohou získat nové klienty pro jejich online služby. Například spousta vzdělávajících v mém oboru fitness trenéra využívá Facebook messenger jako platformu, přes kterou probíhá celá online spolupráce. Podobným způsobem postupuji i já. Naprostá většina komunikace probíhá pomocí zpráv a videohovorů přes messenger, kde posílám i veškeré učební materiály. Takto navazuji kontakt a budoucí spolupráci s naprostou většinou klientů.

14 YOUTUBE POHLEDEM RESPONDENTŮ

Z odpovědí respondentů jednoznačně vyplývá, že jejich nejoblíbenější sociální síť je Youtube. Je to síť, na které všichni tráví nejvíce času. V teoretické části jsme pracovali s informací, že průměrný čas strávený na této platformě je 40 minut denně. Dle odpovědí respondentů se jeví, že všichni z nich sledují či poslouchají Youtube minimálně hodinu denně. Tedy více než je celkový průměr. Jak již bylo také zmíněno, Youtube je sociální síť, kterou preferují muži, což může být jeden z důvodů, proč u osmi respondentů (z nich je 7 mužů) má tato platforma největší oblibu.

Youtube slouží respondentům jako primární platforma pro učení. Pro některé je tato sociální síť natolik důležitá, že je to první místo, kde hledají nové informace. Toto potvrzuje zjištění z průzkumu PewResearch Center survey of U.S., které jsem již zmínil v teoretické části diplomové práce, že přibližně polovina uživatelů tvrdí, že tato platforma je pro ně důležitá, když se snaží zjistit jak dělat věci, které nikdy předtím nedělali. (Smith, 2018)

Tři z osmi respondentů uvedli, že pokud potřebují něco zjistit, začínají nejdříve hledat na Youtube. Pokud informace na Youtube nenajdou, nebo chtějí vědět více, tak až poté hledají pomocí internetového vyhledávače Google. Další dva respondenti uvedli, že v 50 % případů hledají nejdříve na Youtube a až poté na Googlu. Záleží na tom, jaký problém řeší, nebo jaké informace hledají. Další dva respondenti uvedli, že nejdříve hledají na Google a až poté na Youtube. Pouze jeden respondent uvedl, že se snaží nejdříve hledat v elektronické literatuře, kterou hledá na Google. Zde jsou některé odpovědi respondentů:

Respondent č. 3: *„Když se chci něco dozvědět, tak nejdříve hledám na Youtube. Když najdu dobré video, tak se dozvím během dvaceti minut ty nejdůležitější informace na dané téma.“*

Respondent č. 7: *„První, kam jdu hledat, je Google a potom Youtube. Dost často jdu na Google, ale přesměruje mě to na Youtube.“*

Respondent č. 8: „Vždy jdu hledat na Google, potom na Youtube. Někdy jdu nejdříve na Youtube. Záleží, co zrovna potřebuji zjistit.“

Všichni respondenti tedy pro hledání nových informací využívají primárně Google nebo Youtube. Odpovědi respondentů odpovídají datům, že Google a Youtube jsou první dva vyhledávače, které lidé využívají pro hledání nových informací. Google na prvním místě má 75 % podíl na trhu vyhledávání, kdy každý den provádí více než 3,5 miliardy vyhledávání. Druhé místo obsazuje Youtube. (Arron, 2019)

Tyto informace ukazují na velký potenciál pro pedagogy a vzdělávající, kteří chtějí své informace předávat novým potenciaálním zájemcům a oslovit velké publikum. Potvrzují i odpovědi respondentů, kteří všichni uvedli, že si mé online služby zvolili, protože předem sledovali má naučná videa na Youtube. Využití Youtube jako nástroje pro učení není pouze pro získání nového publika. Youtube nemusí sloužit pouze jako marketingový nástroj. Stejným způsobem může tato platforma posloužit i pedagogům, kteří chtějí pomoci svým studentům na středních či vysokých školách ve formálním vzdělávacím procesu. Navíc lze obě tyto cesty kombinovat a přinášet tak hodnotu všem. Skvělým příkladem může být příběh klinického kanadského psychologa Jordana B. Petersona, který začal na Youtube nahrávat své přednášky z Torontské univerzity, kde působil jako profesor. První video na Youtube kanál nahrál v roce 2013. V současné době má jeho kanál 2,74 milionů odběratelů a několik milionů zhlédnutí měsíčně. Nejen že tedy Peterson využil Youtube pro podporu výuky svých studentů, kteří si mohou opakovaně zhlédnout jeho přednášky, ale také oslovuje celosvětově nové zájemce o jeho informace. (Youtube kanál J.B Petersona viz. Internetové zdroje.)

15 INSTAGRAM POHLEDEM RESPONDENTŮ

Tuto platformu využívá 7 z 8 respondentů. Respondent č. 6, který instagram nepoužívá, uvedl: „*Instagram nepoužívám, je to pro mně skoro jako prosté slovo.*“ Z odpovědí respondentů, kteří Instagram využívají, vyplývá, že Instagram hraje svoji primární úroveň jako platforma pro relaxaci a zábavu. Šest z osmi respondentů uvedlo, že Instagram je pro ně hlavně odreagování a určitá forma zábavy. Respondent č. 1 jako jediný uvedl, že Instagram využívá pro kontrolu aktivit svých dětí a jiný účel pro něj neplní.

I přestože Instagram slouží pro respondenty primárně jako platforma zábavy, z rozhovorů však plyne, že i tento účel lépe plní Youtube, který jakožto platformu preferují. Jeden z důvodů, proč tomu tak je, může být opět pohlaví respondentů. Pouze 1 respondent je žena a zbytek jsou muži. Jak již bylo zmíněno v teoretické části diplomové práce o sociálních sítích, Instagram je platforma, kterou preferují ženy, zatímco na Youtube dominují muži.

Důvodem, proč používají obě tyto platformy pro zábavu, může být to, že Instagram lze snadněji konzumovat v krátkých úsecích, kdykoliv během dne. Zatímco shlédnout Youtube video vyžaduje větší blok volného času na rozdíl od zhlédnutí fotky s krátkým popiskem.

Pět respondentů uvedlo, že využívají Instagram i jako platformu pro učení a získávání nových informací. Jedním ze způsobů, jak tento účel Instagram plní, je sdílení krátkého naučného příspěvku s odkazem na další informace na jiné platformě. Může to být i například krátký příběh za využití „stories“ s upozorněním, že vyšlo nové naučné video na Youtube, nebo krátký popis nějakého tématu s odkazem na webové stránky či produkt, kde se sledující může dozvědět více.

Odpověď respondenta č. 5: „*Občas na Instagramu zahlédnu nějaký naučný příspěvek a když mě zaujme, přečtu si ho a přesměruje mě to na Youtube.*“

Odpověď respondenta č. 4: „*Mám rád Instagram. Využívám ho pro sdílení svých myšlenek, propagaci mé osoby i pro vzdělávání. Mám z tohoto důvodu dobře zvolené lidi, co sleduji.*“

Odpověď respondenta č 7: „*Jako tenista jsem si ho musel založit z důvodu propagace. Využívám ho méně, ale sleduji jiné tenisty, takže se od nich mohu dozvědět nějaké tipy, které pak mohu využít.*“

16 WELL-BEING, UČENÍ A SOCIÁLNÍ SÍŤ

Všech 8 respondentů uvedlo, že snaha o dosahování osobní pohody je zásadním aspektem jejich životů. Sedm z osmi respondentů tvrdí, že by měl být zaveden předmět již na základní škole, který by se této oblasti dostatečně věnoval. Pouze 1 respondent tvrdí, že by se tomu škola věnovat neměla, protože nevěří, že by tuto problematiku vzdělávací systém dobře zpracoval. Zároveň všichni respondenti věří, že v oblasti osobní pohody je nezbytné, aby se jedinci učili také samostatně v rámci osobního rozvoje. Respondenti tvrdí, že zásadní je přistupovat k této problematice s vlastní zodpovědností.

Všichni uvedli, že osobní pohoda pro ně znamená mít dobré výsledky v různých aspektech života. Všichni uvedli, že pilíře osobní svobody jsou dobré vztahy, zdraví, pohyb a celkový dobrý pocit ze svého života. Podle všech respondentů je potřeba na těchto věcech neustále pracovat. Proto berou přístup celoživotního učení a zájem o osobní rozvoj jako nedílnou součást procesu pro dosahování osobní pohody.

Respondent č. 5: *„Začínám si myslet, že je to základem všeho. Osobní pohodu pokládám za velmi důležitou. Je to něco, na čem musím neustále pracovat. Vyžaduje to, abych se učil stále nové věci a zlepšoval se.“*

Respondent č 4: *„Pro mně to znamená cítit se dobře, pracovat na sobě a svém zdraví a zlepšovat se. Sportuji, snažím se dobře spát, mám pravidelné rituály a učím se novým věcem.“*

Respondent č 3: *„Každý zodpovídá sám za sebe. Člověk by na osobní pohodě měl pracovat celý život. Věřím, že by se škola well-beingu měla více věnovat na základní škole.“*

Z rozhovorů s respondenty vyplývá, že všem klientům informace v oblasti well-being poskytnuté v rámci formálního vzdělávání přijdou nedostatečné. Zároveň však připouští, že tím, že problematika osobní pohody v sobě zahrnuje mnoho různých oblastí, je zapotřebí vlastní zodpovědnost a samostudium. Respondenti se shodují na

tom, že se jedná o rozsáhlé téma, na kterém je potřeba neustále pracovat. Kromě jednoho respondenta, který se snaží hledat informace nejdříve v literatuře, všech 7 respondentů uvedlo, že dávají přednost hledání nových informací na Googlu nebo Youtube. Dávají tedy přednost rychlosti a pohodlnosti i za cenu, že některé informace nemusí být zcela validní. Odpovědi naznačují, že nepotřebují v mnohých případech znát témata do hloubky, ale stačí jim obecné znalosti o různých oblastech. Proto dávají v mnohých případech přednost dvacetiminutovému videu na Youtube proti hledáním potřebné literatury a následné četbě. Tím, že sociální sítě využívají impulzivně a pasivně, informálně se učí novým informacím i ve volném čase. Například při pauze mezi různými činnostmi zahlédnou zajímavý naučný příspěvek na Instagramu, který je následně přesměruje na delší video na Youtube.

ZÁVĚR

V diplomové práci jsem se zabýval tématem využívání sociálních médií pro informální učení dospělých v oblasti well-being. V teoretické části jsem se nejdříve zaměřil na téma vzdělávání dospělých a problematiku celoživotního učení. Následně jsem popsal formální, neformální a informální typy vzdělávání. Poté jsem se věnoval formám vzdělávání, které jsem rozdělil na prezenční, distanční, kombinované a záměrné či nezáměrné učení. V distanční formě vzdělávání jsem se věnoval E-learningu. V rámci E-learningu jsem popsal rozdíly mezi synchronní a asynchronní formou a mezi online a offline využitím E-learningu.

Dalším významným tématem, které jsem v teoretické části popsal, byly sociální sítě. Zaměřil jsem se na nejpopulárnější sociální sítě u dospělých v České republice. Věnoval jsem se Youtube, Facebooku a Instagramu, což jsou zároveň sítě, které využívám pro své online podnikání. U jednotlivých sociálních sítích jsem popsal data o počtu aktivních uživatelů dané sítě, historii jejího vzniku a primární využití. Dále jsem vymezil rozdíly mezi jednotlivými platformami. Zaměřil jsem se také na to, jaké potencionální problémy při využívání různých platform je vhodné brát v potaz. Poslední kapitolu teoretické části jsem věnoval tématu well-being.

Cílem mého výzkumu bylo zjistit, proč a jakým způsobem moji klienti využívají sociální sítě pro informální učení v oblasti well-beingu. V praktické části jsem popsal zvolený postup mého zkoumání. Zvolil jsem kvalitativní výzkum a metodu polostrukturovaného rozhovoru s využitím otevřeného kódování. Pro výzkumný soubor jsem zvolil přístup účelového výběru a vybral 8 současných nebo bývalých klientů mých online služeb. Po uskutečnění všech rozhovorů jsem odpovědi respondentů zanalyzoval. Výsledky jsem následně porovnal s odbornou literaturou a jinými informačními zdroji a opět provedl analýzu. Výsledná zjištění jsem rozdělil do témat a popsal v praktické části.

Co se týče postoje respondentů k celoživotnímu učení, tak všech 8 respondentů uvedlo, že věří, že je v dnešní době důležité až nezbytné učit se celý život. Respondenti

tvrdí, že ani po ukončení formálního vzdělávání učení nekončí, ale že by se člověk měl neustále učit a zlepšovat. Na otázku se zaměřením na roli a důležitost vysokých škol v dnešní době se všech 8 respondentů shodlo, že v některých odvětvích jsou vysoké školy stále nezbytné a důležité. Nejčastěji bylo zmíněné odvětví lékařství, kde je nutnost vysoké školy podle všech respondentů nezbytná. Všechny 8 respondentů uvedlo, že v některých odvětvích potřeba vysoké školy klesá. Všichni respondenti tvrdí, že po ukončení formálního vzdělávání je zásadní věnovat se samostudiu a různým formám osobního rozvoje.

Z odpovědí respondentů jednoznačně vyplývá, že v roce 2020 jsou sociální sítě značnou součástí jejich každodenního života. Odpovědi ukazují, že i v časově náročných dnech všichni (kromě respondenta č. 7) využívají sociální sítě minimálně 2 hodiny denně. Pokud mají volnější dny, jejich strávený čas se pohybuje kolem 3-4 hodiny denně. Všichni uvedli, že sociální sítě využívají z těchto důvodů: přístup k aktuálním informacím, nástroj pro učení, komunikace a kontakt s ostatními, zábava a relaxace.

I přestože sociální sítě přináší pozitiva, z odpovědí respondentů vyplývá, že jejich pravidelné využívání může mít několik negativních důsledků, které ovlivňují jejich životy i jejich celkový well-being. Pět z osmi respondentů uvedlo, že se určitým způsobem snaží sociální sítě vědomě omezovat a usměrňovat své jednání. Všichni respondenti uvedli, že hlavním negativem spojeným s využíváním sociálních sítí je impulzivní sledování a kontrolování platform, které se projevuje ztrátou času.

Dalším často zmíněným negativem spojeným s využíváním těchto platform je negativní vliv na spánek. To, že závislost na sociálních sítích negativně narušuje jejich spánek, uvedlo šest z osmi respondentů. Důvodem, proč sledování těchto platform před spaním negativně ovlivňuje spánek, je pravděpodobně potlačování hormonu melatoninu. Vlivem toho, že sledujeme naše mobilní telefony či obrazovky počítačů, vystavujeme naše oči modrému záření, které potlačuje tvorbu melatoninu. To může mít za následek ovlivnění cirkadiálního rytmu a snížení množství REM fáze spánku. Z dlouhodobé perspektivy pak tento „zlovyk“ může negativně ovlivnit naše zdraví a celkový well-being.

Další potencionálně negativní vliv sociálních sítí je sledování „influencerů“ a různých vzdělávajících na sociálních sítích. Všechny 8 respondentů uvedlo, že osoby, které sledují na sociálních sítích a přijímají od nich informace, je ovlivňují. Respondenti také do určité míry vnímají vlivy konfirmačního zkreslení, kognitivní snadnosti a „Halo-efektu“. Aby tento negativní vliv omezili, tak sedm z osmi respondentů uvedlo, že se snaží informace ověřovat z různých zdrojů. Také se ukazuje, že se do určité míry snaží vědomě vybírat, koho sledují. To souvisí s dalším negativním aspektem, který je porovnávání s ostatními. Všechny 8 respondentů uvedlo, že si uvědomují, že vlivem využívání sociálních sítí mají tendence se víc porovnávat s ostatními, což každého z nich do určité míry negativně ovlivňuje.

Hlavní výzkumnou otázkou bylo: *„Proč a jak využívají klienti sociální média pro informální učení?“*

Co se týče Facebooku, podle odpovědí respondentů klíčovou rolí v informálním učení na této platformě hraje nalezení online komunity, či skupiny. Užitečnost skupin jako nástroje pro učení zdůraznili i 3 respondenti. Z odpovědí respondentů vyplývá, že Facebook není platforma, kterou by primárně využívali pro učení a hledání nových informací. Nikdo z respondentů ani nezmínil, že by Facebook byl pro ně zdrojem zábavy a odpočinku. Avšak vzhledem k velkému počtu aktivních uživatelů a různých skupin se zaměřením na různé zájmy lze tuto platformu pro učení využívat. Z perspektivy učení lze primární úlohu Facebooku přirovnat k poradně. Uživatelé Facebooku také mají možnost kontaktovat pomocí zpráv různé osobnosti a odborníky a poprosit je o radu. Je to jeden ze způsobů, jak vzdělávající mohou získat nové klienty pro jejich online služby. Hlavním důvodem proč respondenti Facebook využívají, je messenger, který jim umožňuje komunikaci s ostatními. Má online spolupráce s klienty se také převážně uskutečňuje přes Facebook messenger. Z odpovědí respondentů se potvrzuje trend, že u mladších generací popularita této platformy klesá.

Další sociální platforma je Instagram, který využívá sedm z osmi mých respondentů. Šest ze sedmi respondentů uvedlo, že Instagram je pro ně hlavně sociální síť na odreagování a určitá forma zábavy. I přestože Instagram slouží pro respondenty primárně jako platforma zábavy, z rozhovorů však plyne, že i tento účel lépe plní Youtube, který jakožto platformu preferují. Pět respondentů uvedlo, že využívají

Instagram i jako platformu pro učení a získávání nových informací. Jedním ze způsobů, jak tento účel Instagram plní, je sdílení krátkého naučného příspěvku s odkazem na další informace na jiné platformě.

Z odpovědí respondentů jednoznačně vyplývá, že jejich nejoblíbenější sociální síť je Youtube. Je to síť, na které všichni tráví nejvíce času, což je minimálně jedna hodina denně. Youtube je sociální síť, kterou preferují muži, což může být jeden z důvodů, proč u osmi respondentů (z nich je 7 mužů) má tato platforma největší oblibu. Youtube slouží respondentům jako primární platforma pro učení. Pro některé je tato sociální síť natolik důležitá, že je to první místo, kde hledají nové informace. Tři z osmi respondentů uvedli, že pokud potřebují něco zjistit, začínají nejdříve hledat na Youtube. Další dva respondenti uvedli, že v 50 % případů hledají nejdříve na Youtube a až poté na Googlu. Záleží na tom, jaký problém řeší, nebo jaké informace hledají. Další 2 respondenti uvedli, že nejdříve hledají na Google a až poté na Youtube. Tyto informace ukazují na velký potenciál pro pedagogy a vzdělávající, kteří chtějí své informace předávat novým potenciálním zájemcům a oslovit velké publikum. To potvrzují i odpovědi respondentů, kteří všichni uvedli, že si mé online služby zvolili, protože předem sledovali má naučná videa na Youtube.

Co se týká téma well-beingu, tak všech 8 respondentů uvedlo, že snaha o dosahování osobní pohody je zásadním aspektem jejich životů. Z rozhovorů s respondenty vyplývá, že všem klientům informace v oblasti well-being poskytnuté v rámci formálního vzdělávání přijdou nedostatečné. Sedm z osmi respondentů tvrdí, že by měl být zaveden předmět již na základní škole, který by se této oblasti dostatečně věnoval. Respondenti se shodují na tom, že se jedná o rozsáhlé téma, na kterém je potřeba neustále pracovat. Proto berou přístup celoživotního učení a zájem o osobní rozvoj jako nedílnou součást procesu pro dosahování osobní pohody.

Jedním z důvodů, proč tedy klienti využívají sociální sítě pro informální učení v oblasti well-being, je, že formální vzdělávání nedokáže dostatečně pokrýt všechny důležité aspekty osobní pohody. Tím, že toto téma zahrnuje mnoho oblastí, jsou klienti nuceni čerpat informace od různých zdrojů a osob. Sociální média, na kterých každý den tráví relativně mnoho času, pak představují místo, kde mohou na potřebné osoby a zdroje narazit. Důležitým prvkem je vytvoření důvěry k dané osobě, od které získávají

informace. Kromě jednoho respondenta, který se snaží hledat informace nejdříve v literatuře, všech 7 respondentů uvedlo, že dávají přednost hledání nových informací na Googlu nebo Youtube. Dávají tedy přednost rychlosti a pohodlnosti i za cenu, že některé informace nemusí být zcela validní. Avšak odpovědi naznačují, že nepotřebují v mnohých případech znát témata do hloubky, ale stačí jim obecné znalosti o různých oblastech. Tím, že na mnoho témat existuje mnoho vzdělávajících, klienti si mohou zvolit osobu, která předává informace na dané téma způsobem, který jim je nejsympatičtější. Druhý důvod tedy je rychlost a snadný přístup k velkému množství informací, které sociální sítě nabízí. Navíc další způsob, jak se učí na sociálních sítích, je ten, že na nich tráví čas. Tím, že sociální sítě využívají impulzivně a pasivně, informálně se učí novým informacím i ve volném čase. Například při pauze mezi různými činnostmi zahlédnou zajímavý naučný příspěvek na Instagramu, který je následně přeměruje na další video na Youtube. Důležité však je přizpůsobit si danou sociální síť tak, aby se jim zobrazovaly informace naučného charakteru, tedy sledovat a odebírat různé vzdělávající.

Pokud má výsledná zjištění na malém vzorku osmi respondentů opřeme o výsledky odborné literatury, kterou jsem v rámci této práce zmínil, a dáme je do kontextu dat z průzkumu, dovoluji si konstatovat, že by bylo více než vhodné diskutovat o větším využívání sociálních sítí během procesu formálního vzdělávání. Dle mého názoru by základní, střední i vysoké školy mohly více tyto sítě využívat pro propagaci i pro zlepšení studijních výsledků jejich studentů. Pokud by například pedagogové vytvořili zajímavá videa obsahující záznam z přednášek, mohli by tím přilákat zájemce o studium, zviditelnit své jméno a zároveň pomoci ve výuce studentům. V případě, že je téma výuky pro některé studenty složité, mnoho z nich by ocenilo, kdyby měli možnost si danou přednášku několikrát přehrát a to i pasivně při jiných činnostech. Věřím, že by bylo vhodné, aby zejména v počáteční fázi formálního vzdělávání bylo věnováno dostatečné množství času negativním aspektům sociálních sítí.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

BEDNÁŘ, Vojtěch. *Marketing na sociálních sítích: prosad'te se na Facebooku a Twitteru*. Brno: Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-3320-0.

BEDRNOVÁ, Eva. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-198-0

BLATNÝ, Marek, Jaroslava DOSEDLOVÁ a Vladimír KEBZA a eds.. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno. Masarykova univerzita & Nakladatelství MSD. 2005. ISBN 80-86633-35

BOČKOVÁ, Věra. *Celoživotní vzdělávání - výzva nebo povinnost?* 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2000. ISBN 80-244-0155-X.

BREBERA, Pavel. *Instagram jako součást kurzů odborného anglického jazyka realizovaných s využitím LMS Moodle*. [online dokument docx]. Sborník příspěvků z konference a soutěže eLearning 2018. Gaudeamus 2018. [cit. 8. května. 2020].

Dostupné z:

<<https://2018.moodlemoot.cz/mod/data/view.php?d=1&mode=single&page=14/>>

ČERNÝ, Michal, Dagmar CHYTKOVÁ, Pavlína MAZÁČOVÁ a Gabriela ŠIMKOVÁ. *Distanční vzdělávání pro učitele*. 1. vyd. Brno: Flow, 2015. ISBN 978-80-905480-7-7

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Vzdělávání dospělých v české republice V evropském kontextu. Specifické výstupy z šetření Adult Education Survey*. 2011. Praha, 2014. ISBN 978-80-250-2548

DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 4. nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1966-8

GRIMOVÁ, Pavla. Význam celoživotního učení pro jednotlivce i celou společnost. Zlín, 2015. Diplomová práce na fakultě humanitních studií Univerzity Tomáše Bati. Vedoucí práce PaedDr. Libuše Mazánková, Dr.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

CHROMÝ, Jan. *Práce S Empirickými Daty: Příručka Pro Studenty Bc. Studia ČJL*. Vydání první. V Praze: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2801-1

JURAJDOVÁ, Eva. *Vzdělávání dospělých a jeho specifika*. Brno, 2011. bakalářská práce (Bc.). Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Fakulta humanitních studií.

KAHNEMAN, Daniel. *Myšlení: rychlé a pomalé*. V Brně: Jan Melvil, 2012. ISBN 978-80-87270-42-4.

KAMENÍČEK, Petr. *Sociální síť Instagram jako komunikační nástroj*. Brno 2016. Bakalářská práce na filozofické fakultě Masarykovi Univerzity. Vedoucí práce Mgr. et Mgr. Zdeněk Záhora.

KOHOUTKOVÁ, Monika. *Formy a možnosti dalšího vzdělávání v rámci celoživotního učení umožňujícího snadnější pronikání na trh práce a zvyšujícího konkurenceschopnost pracovníků v pohostinství*. Praha 2014. Diplomová práce na Vysoké škole hotelové v Praze 8, spol. s r.o. na katedře marketingu a mediálních komunikací. Vedoucí práce Ing. Bc. Jan Chromý, Ph.D.

KOŠTÁL, Jiří. *Vzdělávání dospělých v podmínkách středních odborných škol*. 2013. Bakalářská práce na Mendelově univerzitě v Brně. Institut celoživotního vzdělávání. Vedoucí práce Ing. Lenka Danielová, Ph.D.

KŘEČKOVÁ, Markéta. *Vnímání soukromí na sociální síti Instagram pohledem uživatelů*. Brno, 2018. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Tomáš Staudek, Ph.D.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2010. 978-80-7367-726-8

KUBÁT, Stanislav. *E-learning a jeho využití v podnikového vzdělávání*. Praha 2008. Bakalářská práce na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy na katedře andragogiky. Vedoucí práce Doc.PhDr. Jaroslav Mužík, DrSc.

KUČERA, Jiří. *Celoživotní vzdělávání – Vzdělávání současné střední generace* [online]. Brno, 2012 [cit. 2020-06-16]. Dostupné z: <<https://theses.cz/id/dp4o4e/>>. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce PaedDr. Jan Štáva, CSc.

KULHÁNKOVÁ, Hana a Jakub ČAMEK. *Fenomén facebook*. Kladno: BigOak, 2010. ISBN 978-80-904764-0-0.

MALACH, Josef a Bedřich ZAPLETAL. *Vybrané problémy andragogiky*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2005. ISBN 80-7368-043-2.

MAREŠ, Jiří. *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0174-8.

MATUŠKA, Miroslav. *Systém e-learningových kurzů se zaměřením na zvyšování informační gramotnosti*. České Budějovice 2012. Diplomová práce. Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích. Vedoucí práce Ing. Ludvík Friebel, Ph.D.

NĚMEC, Otakar, Petr BUCMAN a Martin ŠIKÝŘ. *Personální management*. Praha: Vysoká škola ekonomie a managementu, 2008. ISBN 978-80-86730-31-8.

NEWPORT, Cal. *Hluboká práce: Pravidla pro soustředěný úspěch v roztěkaném světě*. První vydání. V Brně: Jan Melvil. 2016. ISBN 978-80-7555-008-8.

NOVOTNÝ, Jakub. *Zhodnocení možností aplikace webinářů pro pracovníky v oblasti školství v Libereckém kraji*. Praha 2012. Diplomová práce na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy na katedře andragogiky. Vedoucí práce doc. PaedDr. Ludvík Eger, CSc.

PALÁN, Zdeněk. *Výkladový slovník vzdělávání dospělých*. Praha: DAHA, Asociace institucí vzdělávání dospělých České republiky, 1997. ISBN 80-902232-1-4.

PAVLÍČEK, Antonín. *Nová média a sociální síť*. Praha: Oeconomica, 2010. ISBN 978-80245-1742-1.

PAVLÍČEK, Antonín. *Nová média a web 2.0*. Praha: Oeconomica, 2007. ISBN 978-80-245-1272-3.

PAVLÍK, Oldřich, Luboš CHALOUPKA a Karel KOHOUT. *Vzdělávání dospělých: výtah z dokumentů a publikací*. Praha: Ústav pro informace ve vzdělávání, 1997

PETŘÁKOVÁ, Kristýna. *Vliv obsahu odebíraného prostřednictvím Instagramu na sebepřijetí a sebe prezentaci. Praha 2018. Diplomová práce*. Fakulta sociálních věd. Univerzita Karlova v Praze. Vedoucí práce Mgr. Markéta Zezulková, PhD, MA, PGCE.

PODLIPNÁ, Anna. *Zájmové vzdělávání dospělých*. České Budějovice 2016. Bakalářská práce na Pedagogické fakultě Jihočeské Univerzity na katedře pedagogiky a psychologie. Vedoucí práce Mgr. Miroslav Procházka Ph.D.

PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška a MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.

PRŮCHA, Jan. *Srovnávací pedagogika*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-155-7.

RABUŠICOVÁ, Milada, RABUŠIČ, Ladislav. *Učíme se po celý život? O vzdělávání dospělých v České republice*. eBook.[online]. 2008. Dostupné z: <https://www.press.muni.cz/media/24086/ucime_text.pdf> ISBN 978-80-210-5859-0

SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada, 2012. Psyché. ISBN 978-80-247-3507-8.

ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.

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

TUŠKA, Jan. *Význam Influencer marketingu a jeho možnosti funkčního využití v prostředí Instagramu*. Zlín 2019. Diplomová práce na fakultě multimediálních komunikací Univerzity Tomáše Bati. Vedoucí práce PhDr. Milan Banyar, Ph.D.

VETEŠKA, Jaroslav a Tereza VACÍNOVÁ. *Aktuální otázky vzdělávání dospělých: andragogika na prahu 21. století*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2011. ISBN 978-80-7452-012-9.

WALKER, Matthew P. *Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2018. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-050-7.

ZLÁMALOVÁ, Helena. *Distanční vzdělávání a eLearning: učební text pro distanční studium*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2008. ISBN 978-80-86723-56-3.

Seznam použitých zahraničních zdrojů

CARPENTER, J., Morrison, S., Craft, M. & Lee, M. 2019. *Exploring How and Why Educators Use Instagram*. [online] In K. Graziano (Ed.), Proceedings of Society for Information Technology & Teacher Education International Conference (pp. 2686-2691). Las Vegas, NV, United States: Association for the Advancement of Computing in Education (AACE). Retrieved June 15,2020 [cit. 2. května. 2020]. Dostupné z <://https://www.learntechlib.org/primary/p/208031/.>

DOROTHY, DeWitt a spol. *The Potential of Youtube for Teaching and Learning in the Performing Arts*. [online]. November 2013. [cit. 14. dubna. 2020] Dostupné z: < https://www.researchgate.net/publication/273425491_The_Potential_of_Youtube_for_Teaching_and_Learning_in_the_Performing_Arts>.

Good, Thomas L, and Jere E. Brophy. *Educational Psychology: A Realistic Approach*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1990. ISBN- 13 978-0582285606

Woods, H. C, Scott H. *#Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem*. [online]. Journal of Adolescence. 10 Jun 2016. [cit. 15. Dubna. 2020]. Dostupné z: <https://www.researchgate.net/publication/303906199_Sleepyteens_Social_media_use_in_adolescence_is_associated_with_poor_sleep_quality_anxiety_depression_and_low_self-esteem/>

Seznam použitých internetových zdrojů

ARRON, George. *What is the Second Largest Search Engine in the World?* [online] Last revision March 18, 2019. [cit. 24. dubna. 2020]. Dostupné z: <<https://www.roadsidedentalmarketing.com/blog/second-largest-search-engine/>>.

COMPUTERWORLD. *Děti stráví online i víc než sedm hodin denně. Omezit internet musí jejich rodiče*. [online] 2.9. 2019. [cit. 3. června. 2020] Dostupné z: <<https://computerworld.cz/analyzy-a-studie/deti-stravi-online-i-vic-nez-sedm-hodin-denne-omezit-internet-musi-jejich-rodice-55194/>>

DOHNALOVÁ, Zdenka. *Výzkumníkovo desatero etického chování*. [online]. 2011. [cit. 4. května. 2020]. Dostupné z: <<http://www.socialniprace.cz/zpravy.php?oblast=2&clanek=379>>.

EADICICCO. Lisa. *Americans Check Their Phones 8 Billion Times a Day*. [online] DECEMBER 15, 2015 [cit. 2. června. 2020] Dostupné z: <<https://time.com/4147614/smartphone-usage-us-2015/>>

FAMEMASS. *How Much Time Do People Spend On Social Media In 2019? [Infographic]*. [online] AUGUST 5, 2019, [cit. 15. dubna. 2020]. Dostupné z: <<https://famemass.com/time-spent-on-social-media/>>

HARVARD HEALTH LETTER .*Blue light has a dark side*. [online] August 13, 2018. [cit. 4. června. 2020]. Dostupné z: <<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side>>

HEGER, Luboš. *Čtyři miliony Čechů tráví na Facebooku přes dvě hodiny denně*. [online] 24. 6. 2018 [cit. 10. května. 2020]. Dostupné z: <<https://www.flowee.cz/ditevsiti/vzdelani/4644-asi-ctyri-miliony-cechu-travi-na-facebooku-pres-dve-hodiny-denne-zeny-casteji-nez-muzi/>>.

HOLZMAN, Ondřej. Facebook po světě používá každý měsíc 2,5 miliardy lidí. V Česku už je to více než polovina populace. [online]. 04. 2. 2020 [cit. 20. března 2020]. Dostupné z: <<https://www.czechcrunch.cz/2020/02/facebook-po-svete-pouziva-kazdy-mesic-25-miliardy-lidi-v-cesku-uz-je-to-vice-nez-polovina-populace/>>.

IGI GLOBAL PUBLISHER OF TIMELY KNOWLEDGE. *What is Distance Education*. [online]. [cit. 27.května. 2020]. Dostupné z: <<https://www.igi-global.com/dictionary/distance-education/7981>>

INSTITUT PRO VEŘEJNOU SPRÁVU PRAHA. *Distanční vzdělávání se zaměřením na eLearning (eGON.)* [online – pdf dokument] [cit. 4. března. 2020]. Dostupné z: <https://www.institutpraha.cz/obj/obsah_fck/egon/pdf_programy/distancni_vzdelavani.pdf>

KAVANOVÁ, Lucie. *Mládež prchá z facebooku*. 5. 1. 2014 [online] [cit. 4. června. 2020]. Dostupné z: <<https://www.respekt.cz/tydenik/2014/2/mladez-prcha-z-facebooku/>>

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY ČR, *Etický rámec výzkumu*. [Online] 2015 Praha. Vygenerováno 2015-09-01 09:52:37. Dostupné z: <<https://www.msmt.cz/vyzkum-a-vyvoj/eticky-ramec-vyzkumu-1/>>

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. *Strategie celoživotního učení* [online]. Praha 2007. [cit. 10. března. 2020] ISBN 978-80-254-2218-2. Dostupné z: <<https://www.msmt.cz/vzdelavani/dalsi-vzdelavani/strategie-celozivotniho-uceni-cr>>

NÁRODNÍ USTAV PRO VZDĚLÁVÁNÍ. *Nová klasifikace ISCED 2011*. [online] MŠMT, ČSÚ, ReferNet, 2015 [cit. 18. března. 2020]. Dostupné z: <<http://www.nuv.cz/isced/>>

PAVLÍČKOVÁ, Katka. *Počet lidí na českém a slovenském Instagramu k září 2019*. [online]. 20. 10. 2019. [cit. 2. května 2020] Dostupné z: <<https://businessgram.eu/pocet-lidi-na-ceskem-a-slovenskem-instagramu-zari-2019/>>.

PR NEWSWIRE, *Americans Check Their Phones 96 Times a Day*. [online] November 21, 2019, [cit. 3. června. 2020] Dostupné z: <<https://www.prnewswire.com/news-releases/americans-check-their-phones-96-times-a-day-300962643.html/>>

RAINWATER, Betsy. *Is YouTube Really the Second Largest Search Engine?* [online]. July 16, 2013. [cit. 26. dubna. 2020]. Dostupné z: <<https://www.paceco.com/insights/social-media/youtube-search-engine-myth/>>

SALMAN, Aslam. *YouTube by the Numbers: Stats, Demographics & Fun Facts*. [online]. Feb 10, 2020. [cit. 28. března 2020] Dostupné z: <<https://www.omnicoreagency.com/youtube-statistics/>>.

SLOANE C. Burke, SHONNA L. SNYDER. *YouTube: An Innovative Learning Resource for College Health Education Courses*. [online]. February 7, 2008, [cit. 5. března 2020]. Dostupné z: <<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ798652.pdf>>

SMITH, Aaron, TOOR, Skye a Patrick Van Kessel. Pew Research Center. *Many Turn to YouTube for Children's Content, News, How-To Lessons*. [online]. November 7, 2018. [cit. 22. května. 2020] Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/07/many-turn-to-youtube-for-childrens-content-news-how-to-lessons/?utm_source=AdaptiveMailer&utm_medium=email&utm_campaign=11-6-18%20Youtube%20content&org=982&lvl=100&ite=3395&lea=786973&ctr=0&par=1&trk=>>.

SOMR, Zdeněk. *Strategie celoživotního učení ČR*. [online] 2006, Národní ústav odborného vzdělávání. [cit. 18. března. 2020]. Dostupné z <<http://www.nuv.cz/koncept/strategie-celozivotniho-uceni-cr/>>

THE GUARDIAN, *Teens are abandoning Facebook in dramatic numbers, study finds*. [online] [cit. 4. června. 2020] Dostupné z: <<https://www.theguardian.com/technology/2018/jun/01/facebook-teens-leaving-instagram-snapchat-study-user-numbers/>>

VÁVRA, Daniel. *Jáma Pekel Dana Vávry #2 Spolupráce s Filosofickou fakultou MUNI. Diletantství, lži a chuť na žalobu*. 2020 [online video]. 26. 4. 2020 [cit. 10. června 2020]

Youtube video dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=NGUx_AJg8Vw/>

Youtube Kanál J.B.Petersona. Dostupný z: <<https://www.youtube.com/user/JordanPetersonVideos/>>

ZEMANOVÁ, Milada. *Důležité statistiky sociálních sítí pro rok 2019*. [online] 21. 11. 2019. [cit. 5. června. 2020] Dostupné z: <https://www.focus-age.cz/m-journal/aktuality/dulezite-statistiky-socialnich-siti-pro-rok-2019__s288x14670.html/>

ZÍTKOVÁ, Marie a spol. *Metodika ke zpracování závěrečné práce pro vybrané nelékařské zdravotnické obory*. [Online]. Brno 2019. Masarykova univerzita, Lékařská fakulta, Katedra ošetřovatelství. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/lf/js19/metodika_zp/web/docs/Methodika_pro_zpracovani_zaverecne_prace_skripta.pdf/>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Otázky k rozhovoru	I
---	----------

Příloha A – Otázky k rozhovoru

1. Jaké máte vzdělání? Kolik vám je let?
2. Pokračoval jste nějak aktivně v rozvoji osobnosti nebo znalostí po ukončení formálního vzdělávání? Myšleno: Využil jste nějaké kurzy či jiné formy učení?
3. Jaký je váš názor a vztah k „celoživotnímu učení“?
4. Jaký máte názor a vztah k pojmu „well-being“?
5. Jaký máte názor a vztah k „E-Learningu“ a jeho potencionálním větší využití v různých fázích formálního vzdělávání? (Měla by se například u žáka základních škol omezit časová dotace prezenční formy výuky a část hodin nahradit samostatnou domácí přípravou s využitím moderních technologií?)
6. Jak vnímáte roli a potřebu vysokých škol v současné době? Věříte, že jsou stále stejně důležité nebo potřeba mít vysokoškolské vzdělání klesá s přístupem k stále většímu množství informací na internetu?
7. Jaké sociální sítě využíváte? Jakou platformu preferujete a proč?
8. Kolik času denně přibližně strávíte na sociálních sítích?
9. Jakým způsobem využíváte jednotlivé sociální sítě?
10. Jaké negativa/positiva zaznamenáváte využíváním těchto platforem?
musíte se hlídat?
11. Pokud chcete najít nové informace, jak postupujete? Využíváte sociální sítě jako nástroj pro vzdělávání?
12. Do jaké míry a jak vás ovlivňují „influenceri“ a vzdělávající využívající sociální sítě?
13. Jste si vědomi vlivu konfirmačního zkreslení, kognitivní snadnosti a „Halo-efektu“ na vaše vnímání a rozhodování?

14. Proč jste se rozhodl využít online spolupráce oproti klasické spolupráci „face to face“? Jaké výhody a nevýhody online spolupráce vnímáte? Jak by pro vás vypadala ideální forma spolupráce?

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Miloš Ouhrabka

Obor: 7501T001 - Andragogika (Mgr. A)

Forma studia: prezenční studium

Název práce: Využívání sociálních médií pro informální učení dospělých v oblasti well-being

Rok: 2020

Počet stran textu bez příloh:¹ 68

Celkový počet stran příloh:² 2

Počet titulů českých použitých zdrojů: 43

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 4

Počet internetových zdrojů: 26

Vedoucí práce:

Mgr. et Mgr. Jan Beseda, Ph.D.
