

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
FILOZOFICKÁ FAKULTA
KATEDRA PSYCHOLOGIE

**SOUVISLOST UŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ SE VZTAHOVÝMI
ZKUŠENOSTMI A DEPRESIVITOU U ADOLESCENTŮ**

THE CONNECTION BETWEEN THE USE OF SOCIAL NETWORKS, RELATIONSHIP
EXPERIENCES, AND DEPRESSION IN ADOLESCENTS



BAKALÁŘSKÁ DIPLOMOVÁ PRÁCE

Autor: **Karolína Ferklová**
Vedoucí práce: **Mgr. Jaroslava Suchá, Ph.D.**

Olomouc
2022

Poděkování

Velké poděkování patří Mgr. Jaroslavě Suché, PhD., která se mi po celou dobu procesu tvorby této práce maximálně věnovala, poskytovala věcné rady a cenné podněty. Byla mou mentorkou, spolupracovnicí a největším zdrojem opory. Další děkuji patří PhDr. Martinu Dolejšovi, Ph.D. za pomoc s čištěním dat. Chtěla bych také poděkovat mým kamarádkám a rodině za podporu a trpělivost. A v neposlední řadě bych chtěla poděkovat všem školám, jejich vedoucím pracovníkům, pedagogům a respondentům za jejich ochotu a nasazení být součástí této výzkumné studie. Děkuji, bez Vaší pomoci by tento projekt nemohl vzniknout.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto práci „Souvislost užívání sociálních sítí se vztahovými zkušenostmi a depresivitou u adolescentů“ vypracovala samostatně a použila jsem pouze zdroje, které jsem řádně citovala a uvedla v seznamu literatury.

V Olomouci dne

Podpis

Obsah

Úvod	5
TEORETICKÁ ČÁST	6
1. Adolescence.....	7
1.1 <i>Periodizace a terminologie.....</i>	7
1.2 <i>Starší adolescence.....</i>	9
2. Partnerské vztahy	12
2.1 <i>Partnerské zkušenosti</i>	12
2.2 <i>Sexuální zkušenosti</i>	13
2.3 <i>Dosavadní výzkumy se zaměřením na partnerské vztahy u adolescentů.....</i>	13
3. Sociální sítě.....	15
3.1 <i>Vymezení a charakteristika sociálních sítí.....</i>	15
3.2 <i>Rozšíření sociálních sítí.....</i>	16
3.3 <i>Rizika a pozitivní aspekty užívání sociálních sítí.....</i>	17
3.4 <i>Partnerské vztahy a užívání sociálních sítí</i>	20
4. Depresivita	22
4.1 <i>Vymezení depresivity</i>	22
4.2 <i>Projevy depresivity.....</i>	23
4.3 <i>Příčiny depresivity</i>	24
4.4 <i>Vztah depresivity a užívání sociálních sítí</i>	24
4.5 <i>Vztah depresivity a partnerských vztahů</i>	25
VÝZKUMNÁ ČÁST	27
5. Výzkumný problém	28
6. Cíle výzkumu.....	30
6.1 <i>Hypotézy</i>	30
7. Technické zpracování a etika výzkumu	31
9. Výzkumný soubor	33
10. Aplikovaná metodika	35
10.1 <i>Bergenská škála závislosti na sociálních sítích (BSMAS)</i>	35
10.2 <i>Škála depresivity Dolejš, Skopal a Suchá (SDDSS)</i>	36
10.3 <i>Dotazník vztahových zkušeností starších adolescentů (DVZ)</i>	36
11. Popis a interpretace výsledků	38
11.1 <i>Prevalence závislosti na sociálních sítích</i>	38
11.2 <i>Hypotézy a výsledky.....</i>	38
13. Diskuse	42
14. Závěry.....	45
Souhrn	46
Seznam použité literatury	49
Přílohy	56

Úvod

Užívání sociálních sítí je jedním z velmi diskutovaných témat současné doby. Jedná se o fenomén, který se týká celé společnosti napříč všemi věkovými kategoriemi, proto shledáváme toto téma velmi důležitým a aktuálním.

V této studii se zaměřujeme na období adolescence, především pro jeho rizikovitost v souvislosti s rozvojem závislosti. Tato etapa života je stěžejní pro utváření osobnosti každého člověka a poskytuje základní stavební kámen pro vývoj dospělého jedince. Dochází k rozvoji fyzickému, psychickému, sociálnímu i spirituálnímu. Dospívající experimentuje, prochází krizemi a přehodnocuje svůj pohled na život. Nalézá vlastní roli a místo ve společnosti. Vymezuje si hranice vůči okolí a buduje si tak svůj individuální přístup k životu.

Jedinec je v této životní etapě velmi citlivý a náchylný na okolní vlivy. Nebude pro nás tedy překvapením, že je velmi ovlivnitelný svými vrstevníky, rodinou, partnery, ale v současné době rozvoje techniky i online světem, zejména sociálními sítěmi a (mnohdy fiktivním) životem, který si tam má možnost utvářet. Jedná se často o svět lepší, ideálnější, pod filtrem, což s sebou nese značná rizika, což se promítá především do jedincova sebepojetí a interakce s druhými lidmi.

Vzhledem ke skutečnosti, že se sociální sítě v současné době stávají populárním způsobem trávení volného času u dětí a dospívajících, a v době pandemické krize můžeme hovořit o prakticky jediné možnosti interakce s okolím, je nutné pochopit potřeby dospívajících a přispět k prohloubení poznatků o této problematice.

V teoretické části práce se budeme zabývat představením našich proměnných, vysvětlením jejich vztahů a souvislostí mezi nimi. Vymežíme adolescenci, budeme se věnovat představení partnerských vztahů a partnerských zkušeností. Popíšeme problematiku sociálních sítí a v neposlední řadě téma depresivity u adolescentů. Na konci každé kapitoly teoretické části se zaměříme na téma dosavadních výzkumů a celkové propojení daných proměnných.

Praktická část práce bude zaměřena na představení výzkumného problému, cílů a hypotéz výzkumu a technického zpracování a etiky výzkumu. Dále popíšeme aplikovanou metodiku, a nakonec popíšeme a interpretujeme výsledky naší studie, které porovnáme s výsledky studií jiných autorů.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Adolescence

„Slovo adolescence je odvozeno z latinského *adolesco* = *dospívat, vyvíjet se, ale také vzrůstat se, sílit, mohutnět*“ (Říčan, 1990, s. 205). Jedinci v tomto období dospívají komplexně, tedy nejen tělesně, ale i psychicky, sociálně a spirituálně (Thorová, 2015).

Thorová (2015) popisuje, že v dospívání dochází k rychlému růstu tělesné výšky, který s sebou nese snížení schopnosti koordinace těla a zvýšenou unavitelnost. Dívky přestávají růst okolo 15. roku věku a chlapci o něco později, kolem 17–18 let. Dochází k hormonálním změnám, které se projevují v tvorbě sekundárních pohlavních znaků. Celkový tělesný vzhled jedince má v této fázi vývoje veliký vliv na jedincovu psychiku, zejména na rozvoj jeho identity. Zvyšuje se zájem o sociální život a vrstevnické vztahy, což pro mnohé ústí v první erotické zkušenosti. Piaget (2014) udává, že k vývoji dochází taktéž v jedincově myšlení, které přechází ze stadia konkrétních myšlenkových operací do stadia formálního myšlení. „*Konkrétní operace jsou soustředěny na realitu, kdežto formální myšlení ji postihuje potenciálními transformacemi a asimiluje ji podle představovaného nebo dedukovaného dění*“ (Piaget, 2014, s. 114). Toto vyspělé myšlení umožňuje adolescentům filozofovat, pochybovat a kriticky uvažovat nad smyslem života, často si za tímto účelem vedou deníky. Dospívající tíhnou k ideologiím a morální hodnoty jsou pro ně v tomto období velmi důležité (Thorová, 2015).

Stanovení jednoznačné periodizace lidského vývoje bývá problematické (především pro interindividuální variabilitu) a autoři se v jejím představování často odlišují. V následující kapitole se tedy zaměříme na období adolescence a představíme vymezení, která různí autoři nabízejí.

1.1 Periodizace a terminologie

V následující podkapitole si představíme hlavní periodizace vývoje uznávané v českém prostředí.

Langmeier a Krejčířová (1998) pohlížejí na adolescenci jako na druhou fázi období dospívání. Fázi, které předchází pubescence. Ta končí patnáctým rokem věku. Adolescence je ukončena kolem 20–22 let, kdy by mělo dojít k zastavení tělesného růstu a celkové zralosti jedince. Jedinec v tomto období navazuje hlubší erotické vztahy a dochází u něj k výrazné změně sebepojetí.

Vágnerová (2000) dříve taktéž označovala pojmem adolescence jen druhou fázi dospívání a ohraničovala ji 15. až 20. rokem věku. Přičemž uváděla fakt, že vývoj může být ovlivněn jistou, zejména psychickou a sociální, individuální variabilitou. Později Vágnerová (2005) označuje pojmem adolescence celé období dospívání. Adolescenci dělí na dvě fáze – adolescenci ranou a pozdní. Fáze raná trvá od 11 do 15 let a fáze pozdní je ohraničena dvacátým rokem věku. Období adolescence by dle Vágnerové (2000) mělo zahrnovat několik vývojových úkolů. Zejména první pohlavní styk, ukončení povinné školní docházky a dovršení plnoletosti.

Macek (2003) rozděluje období adolescence na tři fáze. Od 10/11 do 13 let hovoří o časně adolescenci, od 14 do 16 let o střední adolescenci a od 17 do 20 let (někdy i déle) o adolescenci pozdní.

Říčanovo (1990) vymezení adolescence odpovídá vymezení Langmeiera a Krejčířové (1998), adolescenci pokládá za období mezi 15. a 20. rokem. Toto období nazývá poeticky „vrcholem mládí“. Mladý jedinec by měl podle autora ideálně být „*nejkrásnější, tělesně i duševně nejsvěžejší, nejdychtivější a nejbystřejší*“ (Říčan, 1990, s. 205). Taktéž by se mělo jednat o jedince svobodného a zároveň zodpovědného. Jak i sám Říčan (1990) uvádí, v periodizaci se shoduje s Příhodou (1967).

Příhoda (1967) označuje období dospívání, které výše uvedení autoři označují pojmem adolescence, názvem postpubescence. A jak už jsme zmínili výše, jedná se o období od 15 do 20 let. Autor pohlíží na mladého jedince ze tří rovin, roviny anatomicko-fyziologické, roviny kulturně-psychologické a v neposlední řadě z kritéria pedagogického.

Thorová (2015) se přiklání k označení adolescence jako „pozdímu dětství“, které ohraničuje nástupem puberty ve 12 až 13 letech a 19. rokem věku. Pro tuto fázi je typické nejprve členství v partách a následné navazování spíše dyadických vztahů. Stejně tak jako hledání vlastní identity a stabilních životních hodnot.

V dnešní době se hranice adolescence a starší dospělosti posouvá vlivem nejrůznějších faktorů do pozdějších let (Arnett, 2000).

Dle Americké psychologické asociace (American Psychological Association [APA], 2020) se termínem adolescence označuje celé období dospívání od 10 do 19 let. Dle tohoto pojetí, a zároveň pojetí Vágnerové (2005), budeme k adolescenci v práci přistupovat i my.

Přičemž se zaměříme na úsek od 15 do 19 let, který si pracovně nazveme „starší adolescence“.

1.2 Starší adolescence

V následujícím textu se blíže zaměříme na charakteristiku období starší adolescence, která je stěžejním obdobím pro zrání každého mladého jedince. Člověk v této vývojové etapě čelí spoustě vývojových úkolů a životních událostí, které přirozeně do jeho života přicházejí.

Havighurst (1956) upozorňuje za časté zaměňování pojmů sociální role a vývojový úkol. *„Můžeme říct, že vývojový úkol je sociální role, která je očekávána od většiny lidí v populaci a kterou většina lidí také očekává od sebe a po které touží. Vývojový úkol je tedy více dynamický a hnací než sociální role“* (Havighurst, 1956, s. 216).

Jak již zmiňujeme výše, fáze adolescence je velmi náročným obdobím jak pro jedince, který si obdobím prochází, tak zpravidla i pro jeho rodiče a nejbližší okolí. Změnami prochází jak tělo, tak mysl mladého člověka. Přehodnocuje svůj body image (subjektivní hodnocení jedinceva vlastních fyzických vlastností a kvalit), sbírá nové zkušenosti, dostává spoustu nových příležitostí, přezkoumává a utváří své přesvědčení, hodnoty a cíle. A právě vlivem poznávání sebe i svého okolí dochází v této fázi, více než kdy jindy, k formování identity. Jedná se o stěžejní období pro poznávání sebe sama a přijetí se takového, jaký jsem. To následně tvoří základy pro vývoj dospělého jedince a chrání nás před osobnostní krizí (Mason et al., 2020; Thorová, 2015).

Erikson (2015) období mezi 12. a 18. rokem nazývá období identity versus konfuse rolí. Adolescenci bere jako důležitý přechod mezi dětstvím a dospělostí. Dle Marcii (1980) v této etapě přecházíme z pozice přijímajícího do pozice dávajícího. Takový jedinec se začíná postupně osamostatňovat a přemýšlet o své budoucnosti mimo stávající domov. Přehodnocování a vytváření hodnot a vazeb s přáteli, přemýšlení nad rodinou a kariérní dráhou – to vše jsou témata v mysli adolescenta. Vše zpochybňuje, přehodnocuje a idealizuje.

V případě úspěšného procesu tvorby identity vzniká ctnost věrnost, k vlastním hodnotám, víře, budoucnosti a k sobě samému. Když však naopak nedojde k úspěšnému zakončení fáze, dochází ke zmatení rolí a tvorbě negativnímu obrazu self. Takový člověk

si není jistý jak sám sebou, tak ani svou budoucností a tím, kam ve společnosti patří (Erikson, 2015).

Marcia (1980) dodává, že mladý jedinec dříve experimentoval s různými rolami a ztotožňoval se s všelijakými osobnostmi bez nějakého velkého ohledu na jeho identitu jako celek. Udává, že toto bezstarostné období přechodem do adolescence končí. Nyní, s příchodem změn, kterým jsme se věnovali výše, přichází období, v němž mladý jedinec čelí dvěma problémům. Jsou jimi nerovnováha v dosud strukturovaném životě a uvědomění si požadavku na jednotnou formu identity.

Autor navíc rozděluje adolescenci na 3 části podle věku a vývojových úkolů, které má jedinec v té fázi splnit. První úsek, od puberty do 16 let, bývá autorem označován jako „dekonstrukční“. Perioda v rozmezí od 15 do 19 let nazývaná fáze „rekonstrukční“, kdy dospívající vytváří čili rekonstruuje svou identitu. V poslední, fázi „vývoje identity“, dochází k upevňování a testování nově vzniklé identity. Toto finální období trvá od 18 do zhruba 22 let, přičemž je počítáno s určitou interindividuální variabilitou (Marcia, 1980).

Pro shrnutí a doplnění vývojových úkolů v adolescenci připojíme hledisko Havighursta (1956) zabývajícího se lidským vývojem a stárnutím. Autor vysvětluje, že vývojové úkoly u lidí v průběhu života vycházejí ze tří zdrojů: fyzického zrání, očekávání společnosti a individuálních hodnot a aspirací. Taktéž udává přijetí vlastního těla, body image, jako jeden z důležitých vývojových aspektů u adolescentů. Věnuje se tématu sociální role jako očekávání, které na nás klade společnost (v adolescenci tím je například první pohlavní styk, studium vysoké školy a výběr povolání) a zmiňuje důležitost přijetí její maskulinní či feminní stránky. Posledním klíčovým úkolem Havighurstovy teorie je navazování důvěrnějších vztahů s vrstevníky obou pohlaví – to je taktéž stěžejní pro výzkumnou část této práce.

Vztahy s vrstevníky mohou mít přímý vliv na jedincovo chování, odborně tento jev označujeme jako vrstevnický tlak. Vlivem tlaku okolí se jedinec často rozhodne jednat riskantněji, než by se zachoval, kdyby byl sám. Období adolescence je charakteristické množstvím změn, nestabilitou a experimentováním. To vede jedince ke zvýšenému riskování, zkoušení mantinelů a vystupování z komfortní zóny. Z teoretického hlediska je toto riskantní chování vysvětlováno ze dvou perspektiv, tedy vlivem vývoje kognitivních kapacit a již zmíněným vlivem okolí (Crone et al., 2016).

V první kapitole práce jsme si představili období adolescence jako pojem, podívali jsme se na adolescenci z hlediska bio-psycho-sociálně-spirituálního a věnovali jsme se porovnání různých periodizací tohoto období. V druhé části první kapitoly jsme se zaměřili na starší adolescenci, která se stává ohniskem zájmu i v praktické části naší práce.

2. Partnerské vztahy

Jak již bylo uvedeno, jedním z hlavních vývojových úkolů v období adolescence je emancipace od rodiny a utváření hlubších vztahů s vrstevníky (Havighurst, 1956). V této kapitole se zaměříme na první partnerské vztahy a na sexuální zkušenosti adolescentů.

Přestože se v praktické části práce zabýváme výhradně rovinou fyzickou, rovinu psychickou a sociální považujeme taktéž za velmi důležitou. Proto se představením uvedených dimenzí partnerských vztahů budeme věnovat právě v následujících odstavcích.

2.1 Partnerské zkušenosti

Partnerské či romantické vztahy definujeme jako „pokračující dobrovolné interakce, které jsou vzájemně uznávány, nikoli identifikovány pouze jedním členem dvojice“ (Collins, 2003, s. 2). Za partnerské, romantické zkušenosti poté pokládáme takové zážitky, které se objevují „v rámci konkrétních dyadických vztahů i mimo ně“ (Furman & Collins, 2009, s. 3), jedná se tedy o širší pojem než v případě romantických vztahů.

Kvalita a míra vztahů s druhými lidmi se odráží v sebepojetí adolescenta. Jedná se o zdroj sebedůvěry a autonomie. Jedná se také o prostředek k rozvíjení komunikačních dovedností. Zejména v období časně adolescence jedincům vytváření vztahů přináší vědomí sociální identity. Důležitý je pro ně faktor ocenění od druhých lidí, například vrstevníků (Macek, 2003).

Dle Langmeiera a Krejčířové (1998) se první vztahy objevují většinou na přelomu pubescence a adolescence. Takové vztahy bývají velice proměnlivé a nestálé, dle etap vývoje vrstevnických vztahů je zařazujeme do heterosexuální fáze polygamní a laicky bychom je nazvali tzv. „prvními láskami“.

Jak člověk dospívá a nabírá zkušenosti, postupně se prohlubují i jeho vztahy, stejně tak jako důvěra, vázanost a oddanost jedinců založená na vzájemném porozumění a komplementárních rysech osobností. Dle autorů Langmeiera a Krejčířové (1998) se jedná o fázi první zamilovanosti. Vágnerová (2000) uvádí, že v období romantické lásky dochází k výrazné idealizaci a přeceňování vztahu i druhého partnera.

První vztahy se dle Macka (2003) objevují již v pubescenci a souvisí s uvědoměním si své sexuality. Pojetí sexuality se v tomto období však u obou pohlaví značně liší. Chlapci

se zabývají sexuálními kompetencemi a zkušenostmi, navzájem se předhánějí s vrstevníky. Dívky se spíše zaměřují na vlastní atraktivitu pro druhé.

2.2 Sexuální zkušenosti

Období adolescence je charakteristické objevováním a probouzením milostného života. To s sebou nese spoustu emocí jak pozitivních, tak negativních, prožitky zklamání i štěstí. Láska by se dala považovat za středobod v mysli adolescenta. Sexualita ho fascinuje, v této oblasti se vzdělává, diskutuje, sleduje pornografické filmy a podobně (Říčan, 1990). Sexualita tvoří důležitou součást partnerského vztahu adolescentů, dochází k postupnému experimentování a rozvoji sexuálních aktivit (Vágnerová, 2000).

Dle Macka (2003) jedinci začínají obvykle lehkým *pettingem* (osoba se při líbání, dotycích či mazlení věnuje tělu jiné osoby, a to především částem, které jsou obvykle zakryty oblečením [Petting, 2021]) v České republice obvykle kolem 17. roku. Následně dochází ke sblížování, sexuální aktivity se postupně stupňují až vyústí v první pohlavní styk, v současnosti obvykle v období střední adolescence. Dle Weisse (2009) se průměrný věk prvního pohlavního styku v České republice u dívek pohybuje okolo 17 let a u chlapců o něco později mezi 17. a 18. rokem. Ve zbytku států Evropy a Severní Ameriky bývá věk prvního koitu v průměru dosti podobný, pohybuje se kolem 17 let (Reissing et al., 2012). Přičemž z nedávného výzkumu Hansena et al. (2019) vyplývá, že věk prvního koitu u dívek se v Dánsku pohybuje okolo 16, v Norsku okolo 17 a Švédsku okolo 18 let.

Motivací pro první koitus bývá dle Langmeiera a Krejčířové (1998) spíše zvědavost než hluboký emoční vztah založený na důvěře a vzájemné náklonnosti, a to především u chlapců.

2.3 Dosavadní výzkumy se zaměřením na partnerské vztahy u adolescentů

Existuje značné množství studií, které se zabývají partnerskými a sexuálními zkušenostmi adolescentů. Představení několika z nich se budeme věnovat v následujících odstavcích.

Knopp et al. (2020) se věnuje tématu „Defining the relationship“ (DTR), definování vztahu u adolescentů. Dle výsledků výzkumného týmu více než polovina adolescentů

diskutovala s partnerem na téma definování jejich vztahu, pravidel, sexuálních rozhodnutí a celkové vážnosti vztahu. Jednalo se o hlubší vztahy, jež zahrnovaly aktivní sexuální život.

V druhém výzkumu se již zmíněná autorka a kolektiv zabývala podobným tématem a předchozí výsledky zde byly potvrzeny. Navíc bylo vyzkoumáno, že častým motivátorem pro DTR rozpravy mezi 15 až 17letými adolescentními partnery bývá plánování společné budoucnosti. Tyto rozmluvy většinou vnesly do vztahů více jistoty, oddanosti, prohloubily intimitu a celkově působily na vztah pozitivně. Takoví jedinci bývají také mnohem zodpovědnější ve svém sexuálním chování a užívání antikoncepce (Knopp et al., 2020).

Ze studie Ryan et al. (2007) vyplívá, že více než polovina dotázaných děvčat, a méně než polovina chlapců měla před prvním pohlavním stykem s partnerem či partnerkou diskusi o ochraně při pohlavním styku a o sexuálně přenosných chorobách. Autoři je toho názoru, že programy na rozšíření povědomí a vzdělanosti o antikoncepci, těhotenství a sexuálně přenosných chorobách mohou zlepšit komunikaci o těchto tématech před prvním pohlavním stykem nejen mezi milenci, ale i například mezi rodiči a jejich dětmi.

Nejedná se pouze o rodiče a partnery, kdo má vliv na jedincovu první sexuální zkušenost. Sieving et al. (2006) poukazuje na důležitost vlivu přátel na první pohlavní styk. Výsledky výzkumu potvrzují, že čím víc má jedinec sexuálně aktivních přátel, tím vyšší je pravděpodobnost, že se také začne zapojovat do sexuálních aktivit. Vyšší pravděpodobnost byla také u mladých jedinců, kteří věřili, že těmito aktivitami nabude respekt a uznání jejich vrstevníků vůči nim. Někteří doufali v to, že svou sexuální aktivitou získají více přátel.

Ústředním bodem zájmu většiny adolescentů jsou vztahy a láska (Macek, 2003). V tomto období dospívající získávají první erotické zkušenosti, což značně prohlubuje míru jejich partnerských vztahů, důvěru a oddanost jeden v druhého (Langmeier & Krejčířová, 1998; Vágnerová, 2000).

3. Sociální sítě

Užívání sociálních sítí se stalo populární formou trávení volného času napříč lidmi všech generací. V následující kapitole si vymežíme a charakterizujeme problematiku sociálních médií se zaměřením na období adolescence. Představíme si rizikové a protektivní faktory, statistiku užívání sociálních sítí, a nakonec se budeme věnovat propojení proměnných sociálních sítí, depresivity a partnerských vztahů u adolescentů.

3.1 Vymezení a charakteristika sociálních sítí

Hovoříme-li o sociálních sítích či sociálních médiích, jedná se o online platformy, které vznikly na počátku tisíciletí a jsou určeny především ke komunikaci a rychlému sdílení obsahu mezi lidmi (Boyd, 2008). Sítě vznikají na předpokladu rovnosti mezi všemi jejich uživateli. Je jim nabízeno stejné množství funkcí a sdílených obsahů (Keller, 2010).

Keller (2010) uvádí, že po vynalezení internetu, v 80. a 90. letech minulého století, se používaly k sociální interakci služby jako je e-mail či různé online komunity a fóra. V těchto skupinách docházelo ke sdružování lidí se stejným zájmem, kteří se většinou mezi sebou vůbec neznali. Kolem roku 2003, po spuštění prvních sociálních sítí jako bylo například MySpace, se začal účel online komunikace přesouvat jinam. Jednalo se především o seznámení s novými lidmi a komunikaci s přáteli, kteří nutně nemuseli mít podobné zájmy a témata diskusí.

Kolem roku 2005 se k populárním sítím přidává i Facebook a Twitter, média, která používáme dodnes. V té době už se nejednalo jen o zábavu dospívajících, ale trávení času na sociálních sítích se stávalo normou napříč všemi generacemi (Boyd, 2008). Dnes už se nejedná jen o formu zábavy, ale i o místo pro podnikání a propagaci (Keller, 2010).

Ve spojitosti s duševním zdravím a sociálními sítěmi narážíme na velmi známý fenomén poslední doby s názvem *Fear of missing out*, zkráceně FOMO. Jedná se o všudypřítomný typ úzkosti, kdy se jedinec obává, že mu unikají zajímavé zážitky, které jeho vrstevníci zažívají v jeho nepřítomnosti nebo že nevládní věci, které jeho vrstevníci ano. Když došlo k prvnímu představení tohoto fenoménu, nebyl dáván do spojitosti se sociálními sítěmi, což se postupně změnilo. Otázkou však zůstává, zda jedinci, kteří pociťují FOMO, v důsledku toho tráví hodně času na sociálních sítích či naopak, zda je FOMO důsledkem užívání sociálních sítí (Neumann, 2020). FOMO může vést ke stresu,

pocitům méněcennosti či až k obsedantně-kompulzivní poruše. V některých situacích může mít i pozitivní vliv, například jedince motivovat k využití příležitosti či prožití zážitku, které by jinak přehlédli nebo se báli uskutečnit (Harmon, 2020).

3.2 Rozšíření sociálních sítí

Z výzkumů Českého statistického úřadu vyplývá, že v současné době „v České republice používá sociální sítě, jako je Facebook, Instagram či Twitter, více než 4,7 milionů osob, tj. 54 % jednotlivců starších 16 let“. (Český statistický úřad, 2020, nečíslováno). Česko se s 59 % uživateli sítí nachází nad evropským průměrem. Nejvíce uživatelů sociálních sítí napříč populací má Dánsko, jehož hodnoty online populace jsou na 81 % (Český statistický úřad, 2019).

V České republice v roce 2009 trávilo na sociálních sítích čas 5 % obyvatel, roce 2012 již online pravidelně trávilo čas 31 % obyvatel starších 16 let. Nejvíce uživatelů sociálních sítí je ve věku 16–24 let, což zhruba odpovídá věkové kategorii našeho výzkumného souboru. Z této věkové skupiny 95 % dotázaných uvedlo, že v současné době aktivně využívá alespoň jednu sociální síť (Český statistický úřad, 2020). Přičemž z výzkumu společnosti E-bezpečí (2019) vyplývá, že české děti, ve věku od 7 do 17 let, nejvíce využívají YouTube (90 %), o něco méně Facebook (72 %) a Facebook Messenger (69 %). Dále Instagram, WhatsApp, Snapchat a TikTok. S přibývajícím věkem se míra užívání sociálních sítí snižuje (Český statistický úřad, 2020).

Z hlediska krajů na území České republiky je největší zastoupení v Praze (59 %) a nejméně rozšířená jsou sociální média v Olomouckém kraji, kde procento zastoupení odpovídá 47 % obyvatelstva nad 16 let (Český statistický úřad, 2020).

Výzkum společnosti EU Kids Online se zaměřoval na dětech ve věku 9–16 let v 19 zemích světa. Byl realizován výzkumným týmem pod vedením Šmahela et al. (2020) a udává v porovnání s rokem 2010 celosvětový nárůst v používání chytrých telefonů i internetu dětmi. V mnoha zemích světa se čas trávený na internetu v porovnání s rokem 2010 zdvojnásobil, v Norsku se zvýšil z 2 na 3,5 hodiny denně. Oproti výzkumu z roku 2010 se však nezměnil výsledek, že dívky a chlapci vykazují v porovnání velmi malý nebo žádný rozdíl v míře užívání sociálních sítí.

Přičemž prevalence závislosti na sociálních sítích dle studie Cheng et al. z roku 2021 vypovídá o průměrných hodnotách 24 %, kdy se prevalence pohybuje od 0 % po 82 %. Ve východní a severní Evropě je prevalence 20 %, oproti tomu v Severní Americe 15 %. Nejvyšší hodnoty nalézáme v Africe, s prevalencí závislosti na sociálních sítích 37 %.

3.3 Rizika a pozitivní aspekty užívání sociálních sítí

V této kapitole si představíme koncept závislosti na online komunikaci a sociálních sítích. Následně se budeme věnovat rizikovým faktorům sociálních médií v souvislosti s identitou, sebevědomím, členstvím v online skupinách, soukromím uživatelů a vystavování se nevhodnému obsahu. Dále se budeme věnovat pozitivním aspektům užívání sociálních sítí, kterými jsou například neomezená komunikace, možnost inspirace jeden druhého a v neposlední řadě online vzdělávání.

Sociální sítě nejsou v současné době používány pouze jako zdroj zábavy. Jedná se také o účinný prostředek k šíření informací a celkovému marketingu firem. Co však stále na sociálních sítích převažuje, je jejich sociální aspekt, aspekt komunikace a interakce s druhými lidmi. Umožňují nám být kdykoliv a téměř kdekoli (kde je internetové připojení) v kontaktu s lidmi z celého světa, a to většinou bezplatně (Blinka et al., 2015).

Rychlý rozmach technologií pochopitelně vyvolává ve společnosti strach a obavy z jejich nekontrolovatelnosti a negativních dopadů na lidstvo. Termín *závislost na online komunikaci a sociálních sítích* je ve společnosti běžně používaným, ač se jedná o v zásadě nepotvrzený a hypotetický fenomén (Blinka et al., 2015). V zahraničí však již existují výzkumné studie, které se tímto konceptem zabývají.

Dle Eijnden et al. (2016) závislost na sociálních sítích postihuje především adolescenty. Přičemž k diagnostikování závislosti na sociálních sítích je dle autorů vhodné užívat škálu závislosti na sociálních sítích (Social Media Disorder Scale – SMD scale), která stojí na stejných kritériích jako škála závislosti na online hrách (Internet Gaming Disorder Scale – IGD scale) (Pontes & Griffiths, 2015). Jedná se o dvě formy fenoménu závislosti na internetu. Je důležité stanovit přesný cut-off skóre a odlišit tak běžné uživatele od uživatelů v riziku závislosti na sítích. Riziko závislosti je vyhodnoceno, pokud jedinec vykazuje splnění 5 a více z 9 kritérií za posledních 12 měsíců. Problematická se zde však stává neustálá aktualizace a variabilní fungování sociálních sítí.

Andreassen et al. (2016) představuje škálu Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), která stojí na základech 6 kritérií stanovených Griffithsem (2005). Jedná se o *salienci* (zaujetí chováním), *modifikaci nálady* (chování za účelem úlevy či zmírnění negativních emocí), *toleranci* (zvyšující se angažovanost v chování k dosažení počátečních účinků modifikující náladu), *abstinenční příznaky* (zažívání psychického a fyzického nepohodlí při omezení či přerušení chování), *konflikt* (odkládání či omezování sociálních, rekreačních, pracovních, či vzdělávacích aktivit, stejně tak jako vlastních či cizích potřeb na úkor daného chování) a *relaps* (neúspěšná snaha o snížení či přerušení chování).

Kuss a Pontes (2019) představují hned několik modelů a teorií vzniku závislosti na internetu, potažmo sociálních sítích. Jedná se o model kognitivně-behaviorální, teorii syndromovou, model složek závislosti, teorii založenou na neuropsychologii a model interakce mezi osobou, afektem a kognicí.

Na sociálních sítích si jedinci mohou vytvářet svůj vlastní profil a identitu, prostřednictvím které se prezentují světu. Dále mohou být jejich uživatelé také například součástí skupin, ke kterým by se člověk v reálném světě nedostal. Sítě se tedy stávají prostředím velmi přitažlivým, zároveň však problematickým, především pro jedince s nízkým sebevědomím. U takových jedinců hrozí při nadměrném užívání riziko zhoršení psychiky a izolace od okolí (Hansen, 2021).

Jak již zmiňujeme v předchozím odstavci, sítě mohou mít dopad na jedincovo sebevědomí. Uživatelé často měří svou hodnotu pomocí počtu „lajků“ a sledujících. Jedná se v podstatě o neustálé soutěžení o pozornost, za které dostáváme odměnu. Při těchto aktivitách se člověku vyplavuje hormon štěstí (endorfin) a serotonin, kterého chce uživatel neustále víc. Dostává se tak do cyklu, což zvyšuje riziko vzniku závislosti, nejen u dospívajících (Cookingham, 2015).

Jedinci s poškozeným sebevědomím se mohou stát iniciátory tzv. kyberšikany. Jedná se o škodlivý vliv, kdy dochází k šíření nepravdivých a zesměšňujících informací o oběti (Cookingham, 2015). Macháčková et al. (2020) z týmu EU Kids Online upozorňují na fenomén s názvem *cyberhate*, do češtiny bychom ho mohli přeložit jako kybernenávisť či online nenávisť. Spočívá v setkávání se s nenávislným obsahem online, kdy se svědek těchto činů nemusí nenávislnými zprávami nutně cítit přímo zasažen a cítit se být obětí. V této studii 59 % českých adolescentů odpovědělo, že bylo v minulosti vystaveno nenávislnému obsahu online, přičemž mezi chlapci a dívkami nebyl nalezen větší rozdíl.

Škodlivému obsahu bývají vystavovány mnohem více děti starší (kolem 17 let) než mladší (kolem 11 let), tento rozdíl činí více než 30 % bodů dotazníku. Přímoou viktimizaci zažilo mnohem menší množství respondentů mezi 3 a 13 %. Ještě méně adolescentů (mezi 1 a 8 %) se označilo za tvůrce této kyber agrese vůči ostatním. Přičemž v České republice se chovali agresivněji chlapci.

Dalším z rizikových faktorů užívání sociálních médií adolescenty je online zneužívání (Cookingham, 2015) a vystavování se nevhodnému obsahu. Může se jednat například o „*elektronické rozesílání textových zpráv, fotografií či videa se sexuálním obsahem*“ (Centrum prevence rizikové virtuální komunikace, 2020, nečíslováno), tzv. *sexting*. Barbovschi et al. ve studii z roku 2021 uvádějí, že 22 % dospívajících mezi 12 a 16 lety v posledním roce dostalo zprávu se sexuálním obsahem a 6 % dotázaných takovou zprávu poslalo. Výsledky výzkumu ukazují, že jedinci, kteří využívají sexting jako formu komunikace žijí v méně pozitivním prostředí, a proto utíkají do online prostředí, kde hledají bezpečnější prostředí pro kontakt s ostatními lidmi. Sexting je užíván z velké míry ve vztazích mezi partnery. Po rozchodu často dochází ke zveřejnění explicitního obsahu, což může vyústit v možnou ztrátu důvěry, uzavření se do sebe a následné psychické problémy oběti. Nehledě na to, že v mnoha státech je takový čin považován za šíření dětské pornografie a je trestný (O'Keeffe et al., 2011; Spitzer, 2016).

V online prostředí je více než důležité dávat pozor na své soukromí a bezpečí. Umět odolávat falešným nabídkám a reklamám. Na to někteří dospívající nemívají kapacitu a neuvědomují si možná rizika s tímto spojená, což může přinést další problémy (O'Keeffe et al., 2011).

Užívání sociálních sítí má bez pochyb i mnoho kladů. Umožňují povětšinou bezplatnou komunikaci na denní bázi s lidmi ze všech koutů světa, se kterými bychom se jinak nemohli spojit. Rozvíjejí tedy jedincovu socializaci a schopnost komunikovat. Můžeme sdílet obrázky, příběhy a nápady s velkým množstvím lidí najednou a navzájem se inspirovat i s lidmi z jiných kultur. Pravděpodobně by tak sítě mohly přispívat k vzájemné a menší diskriminaci mezi lidmi (Boyd, 2008).

Během pandemie online svět mimo jiné umožnil například vzdělávání na dálku. Sociální sítě nabízejí možnost dalšího vzdělávání a pochopení probírané látky ve škole. Rychlé a téměř neomezené množství informací umožňuje jedincům pochopit otázky, které jsou ve společnosti stále do určité míry tabu nebo jim ve škole není věnováno dostatek

pozornosti (O'Keeffe et al., 2011). Tyto aktivity by ale v žádném případě neměly nahradit vzdělávání ve škole či certifikovaných pracovištích, jelikož na internetu se nachází mnoho nerelevantních zdrojů a nepravdivých informací, a lidé v dospívání tyto zdroje mnohdy nejsou schopni rozlišit od zdrojů relevantních. S tím by jim měli pomoci například rodiče a učitelé ve škole (Cookingham, 2015).

3.4 Partnerské vztahy a užívání sociálních sítí

Sociální sítě jsou rychlým zdrojem informací, kdy se k faktům dostaneme téměř bez práce a bez nutnosti s kýmkoliv komunikovat (Zimbardo, 2017). Relevantnost a validitu zdrojů je však nutno kontrolovat. Stejně tak jako množství času tráveného v online prostředí. Není totiž pochyb, že nadměrné množství času věnovaného jakékoliv aktivitě má dopad na život jedince. Hansen (2021) uvádí, že čím více sociální sítě užíváme, tím se cítíme osamělejší. S osamělostí jsou následně spojené i deprese, úzkosti a stres.

Online svět nemůže plnohodnotně nahradit mezilidský kontakt tváří v tvář a vztahy s lidmi (Zimbardo, 2017). Dle studie Hobbse et al. z roku 2016 může však online prostředí uživatelům zprostředkovat rozšíření jejich sociální sítě a zvýšit tak šance na nalezení milostného partnera či sexuální příležitosti, a to například pomocí seznamovacích aplikací jako je Tinder, OKCupid či Grindr (užívaný zejména mezi členy LGBTQ+ komunity). Je tomu tak za předpokladu, že cílem většiny uživatelů seznamovacích aplikací je přejít od zprostředkované online komunikace k seznamování a intimě tváří v tvář.

Šmahel (2003) poukazuje na problematiku omezenosti online seznamování, kdy se prostřednictvím online profilu můžeme dozvědět informace o dané osobě ještě před první schůzkou. Tvoříme si tak o potenciálním partnerovi první dojem, aniž bychom ho viděli a můžeme tak nabýt pocitu, že ho známe. Tento jev označujeme pojmem *virtuální blízkost* a vede často mnohem povrchnějším a impulzivnějším vztahům.

Dle Zimbarda (2017) se nadměrní uživatelé sociálních médií mohou stávat čím dál stydlivějšími a postupně ztrácet schopnost komunikovat v reálné interakci. To u nich vede k menšímu počtu přátel a partnerů. Dochází k uzavírání se do sebe a utíkání z reálného světa do fantazie a světa online, při výrazném prožívání koheze.

Weiss (2009) navíc upozorňuje na vliv rizikového chování na sexuální aktivity a dobu prvního koitu. Jedinci, kteří vykazují nějaké formy rizikového chování, jako například

konzumace alkoholu či kouření, začínají sexuálně žít mnohem dříve a ve větším rozsahu než jedinci, kteří tyto rysy nevykazují. V současné době bychom jistě mohli mezi rizikové faktory počítat i závislost na online komunikaci a sociálních sítích.

Sociální sítě se s přelomem tisíciletí staly celosvětově velmi populárním zdrojem komunikace a postupně i způsobem trávení volného času (Keller, 2010). Jejich užívání s sebou nese řadu faktorů rizikových, ale i protektivních.

4. Depresivita

Období adolescence je jedno z nejstěžejnějších období pro vývoj identity a osobnosti jedince. Mladý člověk bývá v této fázi často velmi citlivý až labilní a snadno ovlivnitelný. Působí na něj spousta vlivů z okolí, které ho formují jako člověka, a mohou mít přímý dopad na jedincovo zdraví. V této kapitole se budeme zabývat depresivitou adolescentů, jejím projevům a možným příčinám. Na konci kapitoly se budeme věnovat souvislosti mezi depresivitou a užívání sociálních sítí a následně tím, jakou souvislost má depresivita a mezilidské vztahy.

4.1 Vymezení depresivity

Názvem *deprese* je označována dlouhotrvající porucha psychiky, v MKN-10 (World Health organization [WHO], 2019) je klasifikována pod kódem F32. Pojmem *depresivita* rozumíme psychický stav, kdy jedinec vykazuje příznaky deprese, které nemusí dosahovat patologické úrovně (Dolejš et al., 2018). A pojmem *depresivní ladění* je označováno dlouhodobé nastavení osobnosti, které je pravděpodobně způsobené poruchou temperamentu či charakteru jedince (Praško et al., 2006). Do češtiny lze slovo *deprese* přeložit jako „sklíčenost“, „stisknutí“ či „stlačení ze všech stran“. To celkem přesně vystihuje některé z příznaků deprese (Křivohlavý, 2012). Jejich bližším představením se budeme věnovat v následující podkapitole práce.

Dle údajů Světové zdravotnické organizace (WHO, 2021) se jedná asi o nejrozšířenější nemoc duše. Výskyt deprese se celosvětově odhaduje u zhruba 5 % dospělých. U většiny lidí se v nějaké malé míře tyto depresivní příznaky objeví alespoň jednou za život. Statistiky WHO (2021) uvádějí, že zhruba každý čtvrtý člověk na zemi prožívá v současné chvíli příznaky deprese. Přičemž tato symptomatika postihuje především ženy.

Obraz deprese v adolescenci a deprese v dospělém věku se liší jen málo. Různí se především délkou depresivní fáze, která se v dospělosti pohybuje okolo 6–13 měsíců a u adolescentů mívá trvání o něco delší, 15–18 měsíců (Hosák et al., 2015). U dospívajících je také vyšší riziko suicidality (Goetz, 2005). Hosák et al. (2015) udává až šestkrát vyšší riziko ve srovnání s běžnou populací vrstevníků, tedy 2–4 % výskyt suicidálního jednání u populace adolescentů. Deprese v dospívání má výraznou komorbiditu s úzkostnými

poruchami, poruchami chování, hyperkinetickou poruchou, disthymií, abúzem psychoaktivních látek a obsedantně-kompulzivní poruchou (Andreassen et al., 2016; Goetz, 2005).

4.2 Projevy depresivity

Depresivita se vyznačuje chorobným pesimismem a dlouhodobým smutkem. Jedná se o onemocnění celého lidského organismu, včetně těla, nálad, myšlení a chování (Praško et al., 1997).

Může nastat jen jednou za život nebo přicházet opakovaně, v epizodách. Takoví jedinci potom nejsou po dobu několika dnů, týdnů, až měsíců prožívat radost. Dochází k úbytku jak fyzických, tak psychických sil, ztrátě motivace a postupně i vůle cokoli dělat nebo se starat o svůj zevnějšek. Přicházejí pocity bezbrannosti, méněcennosti a viny. To vede k uzavírání se do vnitřního světa a vyhýbání se lidské společnosti (Orel, 2015). Mezi další symptomy deprese patří nespavost, ztráta zájmu o obvyklé činnosti, chuti k jídlu nebo zájmu o sex. U těžce depresivních jedinců se objevují sebevražedné myšlenky (WHO, 2021). Někteří lidé mohou prožívat nejhorší stavy ráno, jiní večer, existují zde interindividuální rozdíly (Praško et al., 1997).

Jak jsme již zmínili výše, v případě deprese se nejedná pouze o projevy psychické a sociální. Mnozí jedinci pociťují i symptomy tělesné, jako například: „*třes, pocení, zácpa, bušení srdce, pocit nedostatečnosti dechu, bolesti hlavy, břicha, závratě, bolesti páteře, poruchy menstruační, chuti k jídlu apod.*“ (Praško et al., 1997, s. 12). V důsledku velké škály fyziologických obtíží bývá deprese často zaměňována s tělesnou chorobou, proto je nutné při vyšetření dávat pozor na všechny symptomy a přistupovat k člověku holisticky (Praško et al., 1997).

Dle Goetze (2005) se deprese v adolescenci projevuje především znučeností a pasivitou, která se mnohdy projevuje nadměrným spaním, sledováním televize a hraním počítačových her. Častěji než u dospělých jedinců, jak jsme již zmínili výše, dochází také k abúzu drog.

4.3 Příčiny depresivity

Všeobecně nelze jednoznačně určit, co přesně deprese způsobuje (Atkinsonová, 2005). Je ale známo, že deprese má určitý dědičný potenciál. Následně záleží na prostředí, zážitcích a dalších faktorech, které mohou počátek choroby zapříčinit a nemoc se může dále rozvinout. Může se tomu stát i u jedinců, kteří k tomu genetické dispozice v rodině nemají. Proto je dědičný původ depresivity diskutabilní. Pravděpodobně se nejedná o podmínku, ale spíše o přitěžující faktor pro vypuknutí nemoci. Dalšími příčinami může být nízké sebevědomí, chronický stres, úmrtí blízké osoby, problémy ve vztazích či radikální změny, narušení životního stylu a každodenního fungování (Praško et al., 1997). Atkinsonová (2005) zmiňuje také vliv traumatu z dětství či chemickou nerovnováhu těla a nemoc. Křivohlavý (1997) rozepisuje příčiny dopodrobna a rozděluje je do kategorií. Dosud nezmíněnými jsou například: osobnost jedince s vyšší citovou zranitelností, zážitek selhání, pocit osamělosti či existenční prázdnota. Soubor těchto událostí a neléčených pocitů tedy často vede k tomu, že z mírných nepříjemných nálad se vyvíjí depresivní porucha (Atkinsonová, 2005).

4.4 Vztah depresivity a užívání sociálních sítí

Sociální sítě umožňují jejich uživatelům neomezený přístup ke zdrojům, možnost přidávat se do nejrůznějších komunit a interagovat s cizími lidmi bez dohledu rodičů či jakékoliv autority. To je samozřejmě pro mladé lidi atraktivní a dává jim to pocit svobody. Zároveň ale bývají někteří dospívající velmi lehce ovlivnitelní a neopatrní, proto hrozí nebezpečí zapojování se do rizikových aktivit a následný vliv na duševní zdraví jedinců (Valkenburg et al., 2022).

Valkenburg et al. (2022) se rozhodli shromáždit výsledky různých studií z posledních let na téma sociálních sítí a duševního zdraví a blíže představit možné důvody variability výsledků. Někteří výzkumníci nalézají přímý vliv sociálních sítí na psychiku jedince, jiné téměř žádný. Z výsledků studie Valkenburga et al. (2022) vyplývá, že co se vlivu sociálních sítí na zdraví jedince týká, jedná se o činitel velmi individuální. Například když jedinci při brouzdání po sítích pociťovali závist, mělo na ně online prostředí negativní vliv. Naopak když se nechávali obsahem inspirovat a sledovali ho s nadšením, mělo to na ně vliv pozitivní. Záleží tedy především na obsahu, který jedinec sleduje a momentálním citovým

ladění, které prožívá. Huang (2022) uvádí, že trávení času na sociálních sítích při dobrém rozpoložení má slabý vliv na jedincovu spokojenost a sebevědomí, oproti tomu prožívání negativních emocí má na psychiku uživatele dopad významnější, především na jeho pociťovanou míru depresivity a osamělosti. Autor také uvádí, že čas, který jedinci tráví na sítích nemusí být tak problematický činitel, jak by se mohlo zprvu zdát. Jedná se opět spíše o obsah a jedincovo ladění. Problém spíše spočívá v tom, že člověk v riziku závislosti zanedbává kvůli trávení času na sítích aktivity a blízké, kterým se dříve věnoval a není schopen čas trávený online zkrátit.

Radovic et al. (2017) ve své kvalitativní studii vedl rozhovory s adolescenty, kteří se momentálně léčí s depresí. Depresivní jedinci, v porovnání s běžnou populací, využívali sociální sítě více. Konali tak především za účelem komunikace s cizími lidmi a v rámci zájmových skupin. Na sítích hledali především zábavu, inspiraci, interakci s lidmi, odvedení pozornosti od negativních myšlenek, podporu a rozptýlení. Když podporu a rozptýlení naleznou, dochází u depresivních jedinců z pravidla ke zlepšení jejich nálady. Když hledané nenaleznou, dochází naopak k jejímu zhoršení.

Studie Medruť (2021) taktéž potvrzuje zjištění, že depresivní jedinci tráví, v porovnání s běžnou populací, na sociálních sítích více času. Betancourt et al. (2015) dodává, že psychické překážky v dospělosti jedince mají velmi často kořeny již v adolescenci a že nadměrné užívání sociálních sítí navyšuje rozvoj depresivní poruchy o 2–5 % (Chaulagain et al., 2019).

4.5 Vztah depresivity a partnerských vztahů

Člověk, který je depresivní, se uzavírá do vnitřního světa, izoluje se od společnosti a přátel a ztrácí zájem o jakoukoliv interakci s okolním světem. Mnohdy ho přechází jak chuť k jídlu, tak i apetit sexuální. Tyto zmíněné skutečnosti potom mívají nepříznivý dopad na vztahy s lidmi v jedincově okolí. Těmto vztahům depresivních jedinců se budeme věnovat v následujících odstavcích.

Mentální stav jedince má vliv na hloubku a kvalitu jeho romantických vztahů a vztahů obecně. A to především v adolescenci, kdy má rozchod partnerů veliký vliv na jedincovu psychiku. Konkrétně rozchod zvyšuje pravděpodobnost vzniku depresivní epizody (Davila et al. 2004). Negativní interakce mezi partnery skládající se například

ze stresu, nízké míry intimity a podpory taktéž zvyšují riziko propuknutí depresivního syndromu, a to především u mladých dívek (Daley et al., 2002).

S depresivitou se dále pojí pasivita a nezám, což se samozřejmě odráží i ve schopnosti řešení problémů v rámci vztahu. To dále ústí v konflikty a hromadění křivd mezi partnery. Opět především dívky bývají více náchylné a citlivé na nejistotu ohledně partnerského závazku, potřebují neustále ujišťovat o partnerově lásce a závazku. Mnohdy se stávají závislé a submisivní, vyžadují zvýšenou péči a pozornost, což pro druhého člověka může být značně vysilující a vést k dalším konfliktům a zhoršení vztahu. Depresivní jedinci si nejsou, z dříve zmíněných důvodů, schopni vztah dlouhodobě udržet. To se odráží v celkovém větším počtu romantických partnerů a horší kvalitě partnerských vztahů (Andreassen et al., 2016; Tani et al., 2013).

Diskutuje se také o vlivu prvního pohlavního styku na depresivitu a sebevědomí. Studie Meier z roku 2007 tento účinek skutečně potvrzuje. Vliv prvního koitu na depresivitu se v citovaném výzkumu ukazuje být statisticky významný, depresivita se vlivem prvního styku před rozchodem partnerů zvyšuje. Přičemž je tomu tak především u dívek. První sex u chlapců většinou nepodněcuje depresivní ladění. Čím mladší jedinec je, tím ve větším riziku depresivity se nachází. Po rozchodu hraje velikou roli, zda mezi partnery proběhl zážitek pohlavního styku. Pro jedince, u kterých ano, bývá rozchod bolestivější a mívá větší dopad na mentální zdraví (Andreassen et al., 2016).

Klinický obraz deprese v adolescenci je velmi podobný obrazu v dospělosti (Hosák et al., 2015). Deprese je charakteristická dlouhým trváním a zásahu jak do jedincovy psychické, tak i tělesné a sociální složky. K rozvoji choroby dochází pravděpodobně vlivem genetických predispozic v kombinaci s náhlými změnami v jedincově životě, přinášející zvýšený stres (Praško et al., 1997). Dle výše zmíněných studií můžeme hovořit o souvislosti jak mezi depresivitou a mírou užívání sociálních sítí, tak mezi depresivitou a partnerskými vztahy (Daley et al., 2002; Davila et al. 2004; Meier, 2007; Tani et al., 2013; Valkenburg et al., 2022).

VÝZKUMNÁ ČÁST

5. Výzkumný problém

Období adolescence je jednou z nejdůležitějších a zároveň nejrizikovějších fází v životě jedince. Mladý dospívající v tomto období experimentuje, vytváří svou identitu, nalézá vlastní hodnoty, vzorce chování a v neposlední řadě i své místo ve společnosti (Marcia, 1980; Mason et al., 2020; Thorová, 2015). Zároveň snadno podléhá vlivům okolí, proto je důležité dávat pozor na to, jak svůj volný čas tráví a zda jeho aktivity nepřesahují zdravou a únosnou míru.

Populární formou využívání volného času se v současné době stalo právě trávení času na sociálních sítích a interagovalí s ostatními online. Sociální sítě jsou velmi dobře dostupné. Dnes již v podstatě skoro každý má přístup k počítači či mobilnímu telefonu, kde sítě může bez specifických znalostí či dovedností používat. Na internetu si jedinec může bez omezení vytvářet vlastní, mnohdy lepší svět bez reálných problémů, což je pro dospívajícího, často emočně labilního člověka, rizikové.

Když vezmeme do úvahy fakt, že období dospívání je mimořádně kritickým obdobím pro vznik závislostí a psychických poruch, a v době pandemické krize to pro některé dospívající a děti byla jediná možnost, jak přijít s přáteli do kontaktu, jedná se dle nás o problematiku velice důležitou a aktuální, proto jsme se jí rozhodli zabývat.

Nejprve tedy zmapujeme výskyt symptomů závislosti na sociálních sítích u adolescentů a následně zhodnotíme míru depresivity, kterou u sebe subjektivně jedinci pociťují. Nakonec se zaměříme na prozkoumání a popis partnerských zkušeností. Všechny tyto naše proměnné postupně popisujeme v jednotlivých kapitolách teoretické části práce, včetně jejich spojitostí a návazností. To celé vytváří mozaiku rizikových faktorů, jejíž prověřením se budeme věnovat právě v praktické části práce.

Materiálem pro analýzu nám budou data získána v rámci výzkumné studie pod názvem Souvislost užívání sociálních sítí se vztahovými zkušenostmi a depresivitou u adolescentů, která byla realizována napříč středními školami s maturitou a gymnázii z celé České republiky. Výzkum je součástí širší výzkumné studie, kde bylo zahrnuto více metod. Na metody získávání a administrace dat se blíže zaměříme v 9. kapitole práce, Aplikovaná metodika.

Po nastudování odborné literatury, článků, a praktických zkušenostech jsme si vědomi závažnosti otázky sociálních sítí a jeho vlivu na depresivitu a vztahy dospívajících.

Doufáme proto, že se naše studie stane dobrým základem pro uvedení do dané problematiky.

6. Cíle výzkumu

Hlavním cílem této práce je prozkoumání souvislosti mezi užíváním sociálních sítí, vztahovými zkušenostmi a depresivitou u starších adolescentů v České republice. Přičemž na vztahové zkušenosti jsme se zaměřovali z fyzického hlediska.

6.1 Hypotézy

Stanovili jsme si 7 hypotéz, které zkoumají souvislost mezi proměnnými a rozdíly mezi skupinami z hlediska pohlaví a z hlediska míry užívání sociálních sítí.

- H1: Existuje rozdíl mezi chlapci a dívkami v míře symptomů závislosti na sociálních sítích.
- H2: Existuje rozdíl mezi chlapci a dívkami v času tráveném na sociálních sítích.
- H3: Existuje rozdíl mezi chlapci a dívkami v míře partnerských zkušeností.
- H4: Existuje rozdíl mezi chlapci a dívkami v depresivitě.
- H5: Existuje souvislost mezi mírou symptomů závislosti na sociálních sítích a partnerskými zkušenostmi.
- H6: Existuje souvislost mezi mírou symptomů závislosti na sociálních sítích a depresivitou.
- H7: Existuje souvislost mezi mírou partnerských zkušeností a mírou depresivity.

7. Technické zpracování a etika výzkumu

V následující kapitole se budeme věnovat představení postupu zpracování výzkumu včetně jeho etických náležitostí.

První fází celého výzkumu byla rešerše odborné literatury a tvorba ideového plánu. Následovala rešerše metod, kterými bychom docílili prozkoumání vytyčených oblastí. Na základě toho byla sestavena dotazníková baterie. Nástroje publikovány v českém jazyce jsme převzali, škálu BSMAS (Andreassen et al., 2016) jsme převedli z angličtiny. Vždy bylo zhotoveno několik překladů z anglického jazyka do českého a následně proběhla kompilace překladů a formulace finální verze položek. Dále došlo ke zpětnému překladu škál do původního jazyka a kontroly významu rodilým mluvčím. Před zahájením hlavního výzkumu proběhla pilotní studie na několika dobrovolnících, která nám poskytla cenné informace především o funkčnosti a srozumitelnosti položek dotazníků.

Druhou fází výzkumu byl výběr škol, které budou do výzkumu zařazeny, kdy byla zvolena metoda náhodného výběru. Následně proběhlo kontaktování 50 středních škol a 50 gymnázií ze seznamu poskytnutého Českým statistickým úřadem (2021) tak, jak podrobněji rozebíráme v následující kapitole. V další fázi došlo k tvorbě elektronického formuláře na platformě Google Forms. Administraci linku na dotazník mezi studenty zajišťovalo vedení školy, případně pověření odborníci zahrnující školní psychology a metodiky prevence. Dotazník někteří respondenti vyplňovali přímo ve škole za přítomnosti pedagogů, jiní ve volném čase, přičemž vyplňování dotazníkové baterie zabralo přibližně 20–30 minut. Před zahájením testování byly respondentům předány pokyny ohledně testování.

S daty bylo zacházeno v souladu se zákonnými a etickými normami, po informovaném souhlasu s poskytnutím údajů respondenty. Jelikož sběr dat probíhal online, souhlas se zpracováním osobních údajů dával každý respondent sám za sebe. Ti, kteří souhlas neudělili, do analýz zahrnutí nebyli. Před započítáním sběru dat byla respondentům zdůrazněna anonymita dat a dobrovolnost jejich účasti na výzkumné studii.

Bylo pro nás důležité zachovat možnost kdykoliv z výzkumu odstoupit, proto jsme poskytli každému studentovi návod na tvorbu osobního kódu, jež by nám k případnému dohledání dotazníku posloužil.

Třetí fáze spočívala v úpravě a čištění dat v programu Microsoft Office Excel. Zpracovaná data byla následně převedena do programu STATISTICA 13.4, kde se s nimi pracovalo dále. Žádná ze sledovaných proměnných nevykazovala normální rozdělení, tudíž byly použity neparametrické statistické testy, přesněji Mann-Whitneyův U test a Spearmanův korelační koeficient. Míru spolehlivosti jednotlivých nástrojů, které byly součástí naší testové baterie, jsme hodnotili na základě ukazatele koeficientu Cronbachova alfa.

9. Výzkumný soubor

Základním souborem naší studie je skupina starších adolescentů, kterou jsme ohraničili roky 15 a 19 let. Jedná se tedy o studenty středních škol, přičemž jsme se soustředili na střední školy s maturitou a gymnázia v České republice.

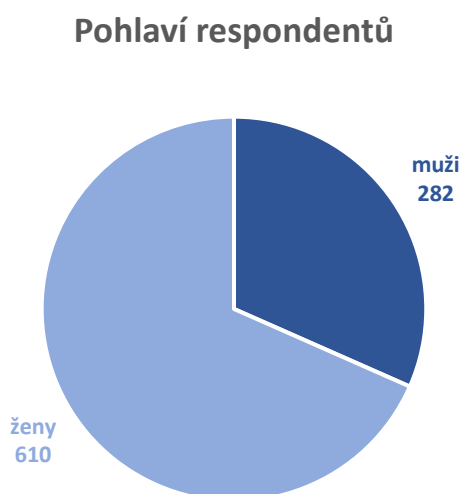
Výběr výzkumného vzorku probíral tak, že z dat Českého statistického úřadu (2021) jsme vytvořili seznam všech středních škol s maturitou z České republiky, které jsme následně očíslovaly. Pomocí náhodného generátoru čísel jsme vybrali 50 středních škol s maturitou, které pro účely výzkumu budeme kontaktovat. Obdobně jsme postupovali u gymnázií. Celkově jsme tedy kontaktovali 100 náhodně vybraných škol z celé České republiky.

Kontaktování škol probíhalo v první fázi prostřednictvím e-mailu. Tělo e-mailu odpovídá příloze č. 3. K e-mailu byly taktéž připojeny Informace pro vedení školy k výzkumné studii (viz příloha č. 4). Za 3 dny po odeslání e-mailu následovalo telefonické kontaktování vedení škol. Cílem telefonického kontaktu bylo upřesnění a připomenutí našeho výzkumného záměru stejně tak jako zjištění, zda má daná škola zájem být součástí této výzkumné studie. Vedení školy se následně postaralo o distribuování linku na online dotazník mezi studenty.

Celkově se nám podařilo posbírat data od 1015 respondentů. Z toho do analýz bylo zahrnuto 892 studentů. Vyřazeni byli respondenti, kteří nedali souhlas se zpracováním údajů, nesplňovali věkovou hranici či měli chybějící položky v dotaznících. Respondenti, kteří uvedli, že v posledním roce nepoužili sociální sítě nebyli taktéž do analýz zahrnuti. Jednalo se celkem o 11 jedinců.

Závislost na sociálních sítích není přesně definovaná, existují však už teoretické koncepce tohoto fenoménu. Představením těchto modelů závislosti jsme se věnovali v kapitole 3.3 Rizikové a protektivní faktory sociálních sítí. Při výkladu dat jsme se tedy rozhodli tento termín používat. Soubor byl rozdělen na uživatele bez závislosti (běžné uživatele) a uživatele se závislostí (uživatelé v riziku závislosti na sociálních sítích). Celkem náš výzkumný soubor byl složen z 610 (68 %) žen a 282 (32 %) mužů, jak můžeme vidět níže na grafu č. 1.

Graf č. 1: Grafické znázornění pohlaví respondentů dle počtu



Zda jedinci navštěvují střední školy s maturitou či gymnázia, pro náš výzkum nebylo rozhodující. Průměrný věk celkového souboru chlapců i dívek se pohyboval na necelých 17 letech (SD 1,04), jak vidíme níže v tabulce 1.

Tab. 1: Průměrný věk respondentů z hlediska pohlaví

Pohlaví	Průměrný věk	Počet respondentů	Směrodatná odchylka věku
Chlapci	16,97	282	1,02
Dívky	16,92	610	1,05
Celkový soubor	16,94	892	1,04

10. Aplikovaná metodika

V rámci dotazníkové baterie byly použity 3 dotazníky o celkovém množství 41 položek. Přesněji se jednalo o Bergenskou škálu závislosti na sociálních sítích – BSMAS (Andreassen et al., 2016), Škálu depresivity Dolejše, Skopala a Suché (SDDSS) (Dolejš, Skopal, Suchá, & Charvát, 2018) a Dotazník vztahových zkušeností starších adolescentů vlastní tvorby, který sloužil jako screening množství a rozsahu partnerských zkušeností starších adolescentů se zaměřením na fyzickou oblast.

Dále jsme zhotovili několik položek zaměřených na sociodemografické charakteristiky, například čas trávený na sociálních sítích, věk a pohlaví respondentů. Tyto otázky nám pomohly s rozřazením respondentů do skupin. Při odpovědích nespádajících do našeho výzkumného souboru došlo k úplnému vyřazení těchto respondentů z analýz.

10.1 Bergenská škála závislosti na sociálních sítích (BSMAS)

Závislost na sociálních sítích jsme posuzovali dle sebereflexe respondentů ohledně míry zásahu trávení času na sociálních sítích do jejich běžného života. K tomu jsme využili Bergenskou škálu závislosti na sociálních sítích (BSMAS) (Andreassen et al., 2016). Ta byla sestavena na základě šesti komponent behaviorální závislosti specifikované Griffithsem (2005).

Škála se skládá z 6 položek, přičemž studenti své odpovědi zaznamenávají dohromady na 5bodové škále Likertova typu. Respondenti zde vybírají z odpovědí: velmi zřídka, zřídka, někdy, často a velmi často. Skórujeme 1 = velmi zřídka, 2 = zřídka, 3 = někdy, 4 = často a 5 = velmi často. Celkově tedy respondent může získat 6 až 30 bodů. Co se cut-off skóru týče, studie Eijnden et al. (2016) udává jeho hranici v hodnotě 19 bodů. V nejaktuálnější studii na klinickém vzorku Luo et al. (2021) však volí přísnější kritérium pro vymezení závislosti, a to 24 bodů. Tato hodnota je východiskem i pro naší studii.

Cronbachova alfa tohoto nástroje odpovídá hodnotě 0,80, což vypovídá o reliabilitě metody (Andreassen et al., 2016).

Příklad položek:

- Jak často během posledního roku ses snažil/a bez úspěchu snížit používání sociálních sítí?
- Jak často během posledního roku jsi užíval/a sociální sítě v takovém rozsahu, že to mělo negativní dopad na tvou práci/ studium?

10.2 Škála depresivity Dolejš, Skopal a Suchá (SDDSS)

Škála depresivity je zaměřena na respondentův postoj vůči sobě a ostatním lidem, na zjišťování aktuální míry depresivity. Je jedním z mála nástrojů v České republice, který je orientován na depresivní ladění a který je uzpůsoben výhradně skupině dospívajících jedinců. Dochází k porovnávání výsledků mezi vrstevníky, což umožňuje rychlý screening a následně poskytnutí včasné a cílené pomoci dospívajícím, kteří v porovnání se svými vrstevníky vykazují vyšší míru depresivní symptomatiky (Dolejš et al., 2018).

Škála je složena z 20 položek, které jsou hodnoceny na základě 4bodové škály Likertova typu s možnostmi: rozhodně nesouhlasím, nesouhlasím, souhlasím a rozhodně souhlasím. Tyto možnosti skórujeme od 1 do 4, takže 1 = rozhodně nesouhlasím, 2 = nesouhlasím, 3 = souhlasím a 4 = rozhodně souhlasím. Respondent tedy může v tomto dotazníku získat minimálně 20 a maximálně 80 bodů (Dolejš et al., 2018).

Nástroj vykazuje vysokou reliabilitu, Cronbachova alfa ve výzkumu Dolejše et al. (2018) odpovídala hodnotě 0,91.

Příklad položek:

- Mám pocit, že se nemám na co těšit.
- Musím se přemáhat, abych cokoliv udělal/a.

10.3 Dotazník vztahových zkušeností starších adolescentů (DVZ)

Vztahové zkušenosti posuzujeme na základě Dotazníku vztahových zkušeností starších adolescentů vlastní tvorby. Cílem dotazníku je zmapovat množství vztahových zkušeností. Přičemž se ve výzkumu zaměřujeme především na faktory fyzické. V teoretické

části se věnujeme navíc i faktorům psychickým a sociálním, které považujeme za mimořádně důležité, ale jsou však nad rámec cílů této práce.

Respondenti zde volí odpovědi na 4bodové škále Likertova typu s výběrem z následujících možností: nikdy, jednou, více než jednou a mnohokrát. Přičemž skórujeme opět od 1 do 4, tedy 1 = nikdy, 2 = jednou, 3 = více než jednou a 4 = mnohokrát. Jelikož se dotazník skládá z 15 položek, minimální počet bodů je 15 a maximální dosažitelný skór je 60 bodů.

Cronbachova alfa v nepublikovaném výzkumu Ferklové a Suché (2020) odpovídala hodnotě 0,93, tudíž dotazník taktéž vykazuje vysokou reliabilitu.

Příklad položek:

- Byl/a jsi někdy na rande?
- Líbal/a ses?

11. Popis a interpretace výsledků

V této kapitole se budeme věnovat popisu a interpretaci stěžejních výsledků naší studie. V první části kapitoly popíšeme prevalenci závislosti na sociálních sítích, kterou jsme měřili prostřednictvím nástroje BSMAS. Následně ověříme jednotlivé hypotézy, které jsme si stanovili. Pro přehlednost a názornost budeme používat tabulky a grafy.

11.1 Prevalence závislosti na sociálních sítích

Naše analýzy se odvíjely od výsledků získaných ve škále BSMAS, kde je cut-off skóre závislosti, jak již zmiňujeme v kapitole 10.1, stanovený na 24 bodech. Prevalence závislosti na sociálních sítích odpovídá 0,68 %, tedy v riziku závislosti je 6 jedinců z celkového počtu 887 respondentů. Všichni respondenti v riziku závislosti jsou ženského pohlaví.

Průměrný skóre u respondentů bez závislosti na sociálních sítích byl 13,63 bodů. V porovnání s tím jedinci se závislostí průměrně skórovali s 25,28 body.

Shledali jsme středně silnou souvislost mezi časem tráveným na sociálních sítích a mírou symptomů závislosti na sociálních sítích, při hodnotách $r_s = 0,36$ a $p < 0,001$. Přičemž respondenti na sítích trávili denně v průměru 3,88 hodin.

11.2 Hypotézy a výsledky

V následující kapitole se budeme věnovat ověření hypotéz a představení výsledků. Pro jasnost a názornost budeme využívat grafických prvků, tabulek.

Byl nalezen statisticky významný rozdíl mezi chlapci a dívkami v míře symptomů závislosti na sociálních sítích, $U = 50610,00$; $p < 0,001$; $AUC = 0,30$. Jak můžeme vidět v tabulce 2, dívky vykazují vyšší míru symptomů závislosti na sociálních sítích. **Přijímáme H1:** Existuje rozdíl mezi chlapci a dívkami v míře symptomů závislosti na sociálních sítích.

Tab. 2: Rozdíl mezi dívkami a chlapci v užívání sociálních sítí

Pohlaví	BSMAS Průměr	BSMAS Směrodatná odchylka	Počet respondentů
Chlapci	11,76	3,57	280
Dívky	14,97	4,62	606
Celkem	13,95	4,56	887

Jak můžeme vidět v tabulce 3, byl nalezen statisticky signifikantní rozdíl mezi chlapci a dívkami v množství času tráveném na sociálních sítích, $U = 71086,00$; $p < 0,001$; $AUC = 0,42$. Dívky v průměru tráví na sociálních sítích více času než chlapci. **Přijímáme H2:** Existuje rozdíl mezi chlapci a dívkami v času tráveném na sociálních sítích.

Tab. 3: Rozdíl mezi chlapci a dívkami v času tráveném na sociálních sítích

Pohlaví	Čas na sítích (hod.) Průměr	Čas na sítích Směrodatná odchylka	Počet respondentů
Chlapci	3,59	2,86	279
Dívky	4,02	2,56	608
Celkem	3,88	2,66	888

Nebyl nalezen statisticky významný rozdíl mezi dívkami a chlapci v míře partnerských zkušeností, $U = 79934,50$; $p = 0,605$; $AUC = 0,49$. Jak můžeme vidět v tabulce 4, průměr získaných hodnot dotazníku partnerských zkušeností se u chlapců a dívek téměř neliší. V míře partnerských zkušeností pohlaví nehraje významnou roli. **Zamítáme H3:** Existuje rozdíl mezi chlapci a dívkami v míře partnerských zkušeností.

Při bližším pohledu na získaná data zjišťujeme, že 420 (48 %) respondentů uvedlo, že již minimálně jednou mělo pohlavní styk. Průměrný věk těchto sexuálně aktivních respondentů je necelých 17 let (16,94). Dále 269 respondentů (31 %) uvedlo, že alespoň jednou provozovalo sexting.

Tab. 4: Rozdíl mezi dívkami a chlapci v míře partnerských zkušeností

Pohlaví	DVZ* Průměr	DVZ Směrodatná odchylka	Počet respondentů
Chlapci	39,92	12,23	277
Dívky	40,55	11,18	590
Celkem	40,34	11,55	868

* DVZ = Dotazník vztahových zkušeností

Byl nalezen statisticky signifikantní rozdíl mezi dívkami a chlapci v depresivitě, $U = 55247,50$; $p < 0,001$; $AUC = 0,33$. V tabulce 5 můžeme vidět, že dívky získaly v dotazníku depresivity průměrně o 6,94 bodů více než chlapci. **Přijímáme H4:** Existuje rozdíl mezi chlapci a dívkami v depresivitě.

Tab. 5: Rozdíl mezi dívkami a chlapci v depresivitě

Pohlaví	Depresivita Průměr	Depresivita Směrodatná odchylka	Počet respondentů
Chlapci	35,75	11,15	279
Dívky	42,69	11,91	601
Celkem	40,49	12,10	881

V naší studii byl nalezen slabý vztah mezi užíváním sociálních sítí a partnerskými zkušenostmi, $r_s = 0,16$; $p < 0,001$. **Přijímáme H5:** Existuje souvislost mezi mírou symptomů závislosti na sociálních sítích a partnerskými zkušenostmi.

Byl nalezen středně silný vztah mezi závislostí na sociálních sítích a depresivitou, $r_s = 0,47$; $p < 0,001$. **Přijímáme H6:** Existuje souvislost mezi mírou symptomů závislosti na sociálních sítích a depresivitou.

Ve výzkumu nebyla nalezena statisticky signifikantní souvislost mezi mírou partnerských zkušeností a mírou depresivity, $r_s = 0,01$; $p = 0,126$. **Zamítáme H7:** Existuje souvislost mezi mírou partnerských zkušeností a mírou depresivity.

13. Diskuse

V rámci této kapitoly se budeme věnovat srovnání námi získaných výsledků s výsledky dříve realizovaných výzkumných studií. Dále blíže představíme náš záměr a zreflektujeme případné obtíže, se kterými jsme se v průběhu výzkumného projektu potýkali. Nakonec nabídneme možná doporučení pro navazující výzkumné studie.

Hlavní zjištění, které náš výzkum přináší, je středně silný vztah mezi závislostí na sociálních sítích a depresivitou. Toto zjištění podporují i studie Valkenburga et al. (2022) a Huanga (2022), dle kterých závisí spíše na obsahu, který jedinci na sítích sledují a emočnímu rozpoložení, které v danou chvíli prožívají, spíše než na množství času, který na sítích tráví. Tedy když si představíme, že trávíme 4 hodiny denně něčím, co nás baví a naplňuje, bude to na nás mít vliv pozitivní. Naopak když se bude jednat o 4 hodiny něčeho, co v nás vyvolává zlost a pocity méněcennosti, bude to na nás mít vliv negativní. Radovic et al. (2017) i Medruť (2021) ve své studii potvrzují vyšší míru využívání sociálních sítí depresivními jedinci v porovnání s běžnou populací. Betancourt et al. (2015) dodává, že nadměrné užívání sociálních sítí zvyšuje pravděpodobnost rozvoje depresivní poruchy o 2–5 %. Těžko zde předpokládat, zda je depresivita důsledkem nadměrného užívání sociálních sítí či zda se depresivní jedinci častěji uchylují k nadměrnému užívání sítí. Pravděpodobně se jedná o obojí.

Co se týče času tráveného na sociálních sítích, v našem výzkumu byl mezi pohlavími nalezen statisticky významný rozdíl. Stejně tak byl nalezen statisticky významný rozdíl mezi pohlavími v míře symptomů závislosti na sociálních sítích. Ve skupině v riziku závislosti na sociálních sítích, která je v našem souboru 1 %, se nachází pouze dívky. V porovnání s výzkumem Cheng et al. z roku 2021, kde uvádí prevalenci ve východní a severní Evropě 20 %, se zde vyskytuje značný rozdíl. Ten může být způsoben cut-off skórem škály BSMAS (Griffiths in Eijnden, 2016), kde Cheng et al. (2021) užívá 19 bodů ze 30 a my užíváme, podle aktuálních studií, hodnotu cut-off skóru o velikosti 24 bodů, což značně skupinu v riziku závislosti na sociálních sítích zmenšuje. Dívky dle našich zjištění taktéž tráví v průměru na sociálních sítích signifikantně více času, což je dle výzkumu týmu Šmahel et al. (2020) běžně uznávaná koncepce ve společnosti. Autoři výzkumu přicházejí s tím, že neexistuje signifikantní rozdíl mezi pohlavími v čase tráveném na sociálních sítích.

Kde však dle výzkumů signifikantní rozdíl mezi pohlavími existuje, je problematika výskytu depresivity. Dívky se nacházejí ve vyšším riziku než chlapci, a to dle studie Daley et al. (2002) často i vlivem nefunkčních partnerských vztahů. Toto tvrzení však v našem výzkumu potvrzeno nebylo. Může to být pravděpodobně dáno vlivem věkového rozpětí našeho výzkumného souboru či zaměřením dotazníku vztahových zkušeností především na fyzický aspekt vztahu.

Soustředíc se na fyzickou rovinu vztahu, náš výzkum potvrzuje souvislost mezi symptomy závislosti na sociálních sítích a partnerskými zkušenostmi. Tedy čím více symptomů nezdravého užívání sociálních sítí jedinec vykazuje, tím více partnerských zkušeností má. Hansen (2021) a Zimbardo (2017) poukazují na vliv nadměrného užívání sociálních sítí na psychický stav jedince, v důsledku čehož se často nadměrní uživatelé sociálních sítí uzavírají a izolují od vnějšího světa. Weiss (2009) upozorňuje, že rizikové chování, jako je v našem případě rizikové užívání sociálních sítí, může mít vliv na dobu prvního koitu a rozsah sexuálních aktivit. Toto rizikové chování, jak již zmiňujeme v teoretické části práce, může v některých případech vést k promiskuitě (Tani et al., 2013).

Z celkového počtu respondentů se v našem souboru nachází 269 jedinců (31 %), kteří minimálně jednou provozovali sexting a 420 jedinců (48 %), kteří alespoň jednou zažili pohlavní styk. Průměrný věk sexuálně aktivních respondentů je necelých 17 let, což se shoduje s výsledky, které pro první koitus nabízí v českém prostředí Macek (2003) a Weiss (2009), a ve světě výzkum Reissing et al. (2012) a Hansen et al. (2019). Otázkou však zůstává, jak dlouho uplynulo od doby, co první koitus prožili, jelikož se jedná o informaci, na kterou jsme se v rámci našeho výzkumu netázali. To patří k limitům naší studie.

Dle Macka (2003) se první vztahy objevují již v pubescenci, kdy se motivace u chlapců a dívek pro navazování romantických vztahů mnohdy liší. Motivací chlapců pro první koitus dle Langmeiera a Krejčířové (1998) často bývá spíše zvědavost a možnost zisku prestižního postavení mezi vrstevníky, kdežto dívky se zaměřují na atraktivitu pro druhé. Co se množství partnerských zkušeností mezi pohlavími týče, v našem výzkumu nebyl nalezen signifikantní rozdíl.

V následujících odstavcích si blíže představíme průběh našeho výzkumu s komplikacemi, které se během jeho realizace naskytly, a nakonec nabídneme návrhy na možné rozšíření či pokračování této studie.

V našem výzkumu došlo k náhodnému výběru škol, následně se už jednalo o samovýběr, tedy školy jsme o spolupráci žádali, ale studenti si následně sami zvolili, zda se do sběru zapojit chtějí či nikoliv. To je jedním z limitů naší studie, jelikož u metody samovýběru se reprezentativnost dat nepředpokládá. Výzkumný soubor tvořili studenti středních škol s maturitou a gymnázií ve věku 15 až 19 let, přičemž přibližně třetinu výzkumného souboru tvořili chlapci a dvě třetiny tvořily dívky. Tato převaha dívek mohla způsobit jejich přítomnost v prevalenční skupině závislosti na sociálních sítích.

Data byla sbírána pomocí online baterie dotazníků na platformě Google Forms. Byl použit dotazník BSMAS (Andreassen et al., 2016), Dotazník vztahových zkušeností vlastní tvorby a Škála depresivity Dolejše, Skopala a Suché (Dolejš et al., 2018). Slabinou online sběru byl zprostředkovaný kontakt přes vedení škol, takže jsme se s žáky vůbec neměli možnost setkat a zodpovědět případné dotazy. Dle zpětné vazby však hodnotíme, že se nám podařilo dotazník připravit dostatečně srozumitelně a jasně. V tom nám značně pomohla pilotní studie, kterou jsme před zahájením testování realizovali.

Přínosem práce jsou zjištění, která mohou přispět k pochopení souvislosti mezi užíváním sociálních sítí, vztahovými zkušenostmi a depresivitou starších adolescentů. Jedná se o téma velmi aktuální, společensky důležité a přinášející nové vědění zejména o souvislosti mezi užíváním sociálních sítí a depresivitou. O důležitosti tématu nás mimo jiné přesvědčil zájem mnoha škol o zaslání výsledků námi provedeného výzkumu po jeho zpracování.

Téma souvislosti užívání sociálních sítí s partnerskými zkušenostmi a depresivitou by se dalo rozšířit o proměnné jako je úzkostnost a závislost na internetu. Porovnání protektivních a rizikových faktorů užívání sociálních sítí a internetu by dle provedené rešerše mohlo taktéž přinést zajímavé výsledky. Stejně tak jako zaměření se na více složek partnerských vztahů než na rovinu fyzickou. Přínosné by taktéž mohlo být rozšíření výzkumného souboru o skupinu mladších adolescentů a porovnání tak užívání sociálních sítí a depresivitu napříč širší věkovou skupinou.

14. Závěry

Ve výzkumné části této práce jsme se zaměřili na prozkoumání souvislosti mezi užíváním sociálních sítí, vztahovými zkušenostmi a depresivitou u skupiny starších adolescentů. Stanovili jsme si celkem 7 hypotéz, z nichž 5 bylo přijato a 2 byly zamítnuty. Provedená analýza dat svědčí v následující výsledky:

- Byl nalezen statisticky významný rozdíl mezi chlapci a dívkami v míře symptomů závislosti na sociálních sítích.
- Byl nalezen statisticky signifikantní rozdíl mezi chlapci a dívkami v množství času tráveném na sociálních sítích.
- Nebyl nalezen statisticky významný rozdíl mezi dívkami a chlapci v míře partnerských zkušeností.
- Byl nalezen statisticky signifikantní rozdíl mezi dívkami a chlapci v depresivitě.
- Byl nalezen slabý vztah mezi užíváním sociálních sítí a partnerskými zkušenostmi.
- Byl nalezen středně silný vztah mezi závislostí na sociálních sítích a depresivitou.
- Nebyla nalezena statisticky signifikantní souvislost mezi mírou partnerských zkušeností a mírou depresivity.

Souhrn

Práci tvoří teoretická a výzkumná část. V teoretické části bylo popsáno období adolescence, partnerské zkušenosti, sociální sítě a depresivita u adolescentů. V několika následujících odstavcích se budeme věnovat shrnutí právě těchto témat. Dále následuje sumarizace části výzkumné, kde zrekapitulujeme naše výzkumné cíle, metodologický rámec a výzkumný soubor. Stejně tak jako hlavní zjištění, limity a doporučení pro budoucí studie.

První kapitola práce je dedikovaná období adolescence, které jsme si nejprve představili, a vymezili jsme si změny z hlediska celostního přístupu především na podkladech Thorové (2015) a Piageta (2014). Věnovali jsme se porovnání různých periodizací tohoto období, které jsme teoreticky zakotvili na teorii Langmeiera a Krejčířové (1998), Vágnerové (2005), Macka (2003), Říčana (1990), Thorové (2015) a Americké psychologické asociace (2020). V druhé části kapitoly jsme se zaměřili na období starší adolescence, které jsme podložili Eriksonovými 8 věky člověka (2015), přičemž jsme se soustředili na období identity versus konfuze rolí. Dalším stěžejním bodem kapitoly byly vývojové úkoly v období adolescence, kterým se věnoval Erikson (2015), Marcia (1980), Havighurst (1956) a v neposlední řadě Piaget (2014) a Thorová (2015).

Ústředním zájmem druhé kapitoly, jsou stejně tak jako ústředním zájmem mysli adolescenta, vztahy a láska. Dospívající v tomto období získávají své první partnerské a sexuální zkušenosti, které je ovlivňují na celý život a tvoří, mimo jiné, základ pro jejich sebepojetí (Macek, 2003). Se sílící důvěrou a oddaností mezi partnery sílí a prohlubuje se i jejich vztah, který postupně prochází několika fázemi (Langmeier & Krejčířová, 1998; Vágnerová, 2000). Chuť k utváření prvních partnerských a sexuálních vztahů se úzce pojí s objevováním vlastní sexuality (Macek, 2003; Říčan, 1990). Jsou známy odlišnosti v přístupu a prožívání vztahů u chlapců a dívek. To, v čem se však shodují, je fakt, že po definování vztahu přistupují jak ke vzájemnému spojení, tak k sexuálním aktivitám mnohem zodpovědněji (Knopp et al., 2020). Se sexuálními aktivitami začínají dospívající v ČR v průměru kolem 17. roku věku a o něco později, kolem 18 let, postupují od pettingu k pohlavnímu styku (Macek, 2003).

S přelomem tisíciletí dochází k velikému rozmachu různých online platforem, sociálních sítí jako je MySpace, Facebook, Twitter a později i dalších (Keller, 2010). Svě uživatelé si sítě získávají po celém světě, včetně České republiky, kde čas v online

prostředí v současné době tráví více než polovina obyvatelstva nad 16 let (Český statistický úřad, 2019). V podstatě neomezená možnost užívání sociálních sítí s sebou nese mnoho rizikových faktorů, ale i faktorů pozitivních. Sociální sítě mají vliv na jedincovo sebevědomí (Cookingham, 2015; Hansen, 2021). Uživatelům hrozí riziko kyberšikany, kybernenávisti a online zneužívání, mohou být vystavováni nevhodnému obsahu a falešným nabídkám (Macháčková, 2020; O'Keeffe et al., 2011; Spitzer, 2016). Na druhou stranu nám sociální média umožňují nepřetržitou komunikaci s lidmi z celého světa. Tím rozvíjíme naši schopnost komunikace a socializaci (Boyd, 2008). Sociální sítě lze využívat jak k seznamování a navazování partnerských vztahů (Hobbs et al., 2016), tak i ve vzdělávání, například k prohloubení a rozšíření znalostí a dovedností. Jedná se o rychlý a nenáročný zdroj informací (O'Keeffe et al., 2011).

Depresivní porucha, „sklíčenost“, „stisknutí“, „stlačení ze všech stran“, jedná se o jednu z nejrozšířenějších nemocí lidstva (Křivohlavý, 2012; WHO, 2021). Vyznačuje se chorobným smutkem a postihuje člověka jako celek, včetně jeho fyzické, psychické i sociální stránky (Praško et al., 1997). Příčiny vzniku této nemoci nejsou jednoznačně známé. Udávají se určité genetické dispozice a následně vliv velikých změn a tragických událostí v jedincově životě (Praško et al., 1997; Atkinsonová, 2005; Křivohlavý, 1997). Stejně tak je diskutabilní vliv sociálních sítí na depresivitu jedince. Dle zmíněných studií se jedná o velmi variabilní činitel s individuálním dopadem na jednotlivce (Daley et al., 2002; Davila et al. 2004; Meier, 2007; Tani et al., 2013). Záleží na obsahu, který jedinec na sítích sleduje, a nastavení, s kterým k obsahu přistupuje, pravděpodobně více než na tom, kolik času reálně na sítích tráví (Valkenburg et al., 2022). Co však můžeme říci téměř s jistotou je to, že depresivita a duševní problémy obecně mají vliv na hloubku, kvalitu a množství romantických vztahů (Daley et al., 2002; Davila et al. 2004; Tani et al., 2013).

Cílem našeho výzkumu bylo zmapovat souvislost mezi užíváním sociálních sítí, vztahovými zkušenostmi a depresivitou. Bylo stanoveno 7 hypotéz, pro jejichž ověření byly použity neparametrické testové metody, Mann-Whitneyův U test a Spearmanův korelační koeficient. Data byla sbírána v květnu a červnu roku 2021, kdy byly školy z důvodu pandemie zavřené, či čerstvě otevřené. Jelikož k prezenčním zásahům do škol při jejich krátkém znovuotevření nebylo vedení škol příliš přívětivé, zejména co se maturitních ročníků týkalo, rozhodli jsme se nakonec pro online sběr dat. Ten nám umožnil zařazení

studentů z celé republiky, což by při prezenčním sběru dat bylo obtížné. Další z výhod, které jsme v online sběru viděli, je možnost vyplnit dotazník kdykoliv.

Dotazníkovou baterii tvořila Škála depresivity Dolejše, Skopala a Suché (SDDSS) (Dolejš, Skopal, Suchá, & Charvát, 2018), Bergenská škála závislosti na sociálních sítích – BSMAS (Andreassen et al., 2016) a Dotazník vztahových zkušeností vlastní tvorby.

Výzkumný soubor se po čištění dat skládal z 892 studentů ve věku od 15 do 19 let. Toto věkové rozmezí bylo stanoveno především proto, že se jedná o fázi vývoje, kdy dospívající získávají první vztahové zkušenosti. Právě v tomto kritickém období byly zavřeny školy z důvodu pandemické situace, adolescenti se nacházeli v izolacích, a tak mnohdy sociální sítě byly používány jako hlavní prostředek komunikace s vrstevníky. Dalším důvodem pro výběr skupiny od 15 let výše byl ten, že v dotazníku Vztahové zkušenosti starších adolescentů se tážeme na první pohlavní styk a 15 let je přesně ta hranice, kterou legislativa naší země pro takové počínání uznává.

Hlavním zjištěním našeho výzkumu je existence středně silné souvislosti mezi závislostí na sociálních sítích a depresivitou. Dále byl nalezen statisticky významný rozdíl mezi pohlavími v míře symptomů závislosti na sociálních sítích, v množství času tráveném na sociálních sítích a v depresivitě. Studie taktéž potvrdila korelaci mezi užíváním sociálních sítí a množstvím partnerských zkušeností.

Výsledky výzkumu jsou omezeny samovýběrem a sběrem dat v online prostředí. Studie však přináší vědění v aktuálních a společensky důležitých tématech a poskytuje základ pro další výzkum v oblasti užívání sociálních sítí, vztahových zkušeností a depresivity u adolescentů.

Seznam použité literatury

- 1) American Psychological Association (2020, n.d.). *APA Dictionary of Psychology*.
<https://dictionary.apa.org/adolescence>
- 2) Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors, 30*(2), 252–262.
<https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- 3) Arnett, J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480.
<https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>
- 4) Atkinsonová, S. (2005). *Jak zdolat skálu jménem deprese* (M. Nejedlá, Překladatel). Albatros.
- 5) Barbovschi, M., Ní Bhroin, N., Chronaki, D., Ciboci, L., Farrugia, L., Lauri, M.A., Ševčíková, A., Staksrud, E., Tsaliki, L., & Velicu, A. (2021). *Young people's experiences with sexual messages online. Prevalence, types of sexting and emotional responses across European countries*. EU Kids Online and the Department of Media and Communication, University of Oslo. <http://urn.nb.no/URN:NBN:no-91296>
- 6) Betancourt, T. S., Frounfelker, R., Mishra, T., Hussein, A., & Falzarano, R. (2015). Addressing health disparities in the mental health of refugee children and adolescents through community based participatory research: A study in 2 communities. *American Journal of Public Health, 105*(3), 475–482. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302504>
- 7) Blinka, L., Škařupová, K., Ševčíková, A., Licehammerová, Š., & Vondráčková, P. (2015). *Online závislosti: jednání jako droga? Online hry, sex a sociální sítě. Diagnostika závislosti na internetu. Prevence a léčba*. Grada.
- 8) Boyd, D. M. (2008). Taken Out of Context: American Teen Sociality in Networked Publics. *SSRN Electronic Journal*. <http://doi.org/10.2139/ssrn.1344756>
- 9) Centrum prevence rizikové virtuální komunikace. (2020, n.d.). *Co je sexting?* Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci. <http://www.sexting.cz>

- 10) Collins, W. A. (2003). More than Myth: The Developmental Significance of Romantic Relationships During Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1–24. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301001>
- 11) Cookingham, L. M., & Ryan, G. L. (2015). The Impact of Social Media on the Sexual and Social Wellness of Adolescents. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 28(1), 2–5. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2014.03.001>
- 12) Crone, E. A., Duijvenvoorde, A. C. K., & Peper, J. S. (2016). Annual Research Review: Neutral contributions to risk-taking in adolescence – developmental changes and individual differences. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 57(3), 353–368. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12502>
- 13) Český statistický úřad (2019). *Osoby v zemích EU používající sociální sítě*. <https://www.czso.cz/documents/10180/122362692/0620042054.pdf/256269ee-b563-4a3f-b837-b4e9d6806645?version=1.1>
- 14) Český statistický úřad (2020). *Sociální sítě*. <https://www.czso.cz/documents/10180/122362692/5.pdf/c6667fb7-1e65-429e-a496-8037bfb4ce82?version=1.1>
- 15) Český statistický úřad (2021). *Školy a školská zařízení – školní rok 2020/2021*. <https://www.czso.cz/csu/czso/skoly-a-skolska-zarizeni-tjp3wpnyep>
- 16) Daley, S. E., & Hammen, C. (2002). Depressive Symptoms and Close Relationships During the Transition to Adulthood: Perspectives From Dysphoric Women, Their Best Friends, and Their Romantic Partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(1), 129–141.
- 17) Davila, J., Steinberg, S. J., Kachadourian, L., Cobb, R. & Fincham, F. (2004). Romantic involvement and depressive symptoms in early and late adolescence: The role of preoccupied relational style. *Personal Relationships*, 11(2), 161–178. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00076.x>
- 18) Dolejš, M., Skopal, O., Suchá, J., & Charvát., M. (2018). *Škála depresivity Dolejš, Skopal, Suchá (SDDSS). Příručka pro praxi*. Univerzita Palackého v Olomouci.

- 19) E-bezpečí (2019). *České děti v kybersvětě*. <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/tiskoviny/118-ktere-socialni-site-deti-pouzivaji-nejcasteji-2019-infografika/file>
- 20) Erikson, E. H. (2015). *Životní cyklus rozšířený a dokončený. Devět věků člověka*. Portál.
- 21) Furman, W., & Collins, W. A. (2009). *Adolescent Romantic Relationships and Experiences*. https://www.researchgate.net/publication/255607922_Adolescent_Romantic_Relationships_and_Experiences
- 22) Goetz, M. (2005). Deprese u dětí a adolescentů. *Pediatric pro praxi*, 6(6), 271–274.
- 23) Griffiths, M. D. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- 24) Hansen, A. (2021). *Instamozek: stres, deprese a úzkosti zapříčiněné moderní dobou* (H. Stiessová, překladatel). Portál.
- 25) Hansen, B. T., Nygård, M., Kjær, S. K., Juul, K. E., Thomsen, L. T., Munk, C., Arnheim-Dahlström, L., Liaw, K.-L., Frederiksen, K., & Elfström, K. M. (2019). Age at first intercourse, number of partners and sexually transmitted infection prevalence among Danish, Norwegian and Swedish women: estimates and trends from nationally representative cross-sectional surveys of more than 100 000 women. *Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica*, 99(2), 175–185. <https://doi.org/10.1111/aogs.13732>
- 26) Harmon, A. (2020). Fear of missing out (FoMO). *Salem Press Encyclopedia*.
- 27) Havighurst, R. J. (1956). Research on the Developmental-Task Concept. *The School Review*, 64(5), 215–223. <https://doi.org/10.1086/44239>
- 28) Hobbs, M., Owen, S., & Gerber, L. (2016). Liquid love? Dating apps, sex, relationships and the digital transformation of intimacy. *Journal of Sociology*, 53(2), 271–284. <https://doi.org/10.1177/1440783316662718>
- 29) Hosák, L., Hrdlička, M., & Libiger, J. (2015). *Psychiatrie a pedopsychiatrie*. Karolinum.
- 30) Huang, Ch. (2022). A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.1177/0020764020978434>

- 31) Chaulagain, A., Kunwar, A., Watts, S., Guerrero, A., & Skokauskas, N. (2019). Child and adolescent mental health problems in Nepal: a scoping review. *Int J Ment Health Syst.* 13, 53. <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0310-y>
- 32) Cheng, C., Lau, Y., Chan, L., & Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive Behaviors*, 117. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845>
- 33) Keller, J. (2010). *Nejistota a důvěra aneb K čemu je modernitě dobrá tradice*. Sociologické nakladatelství Slon.
- 34) Knopp, K., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2020). Defining the relationship in adolescent and young adult romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*. 1–20. <https://doi.org/10.1177/0265407520918932>
- 35) Křivohlavý, J. (1997). *Jak zvládat depresi*. Grada.
- 36) Křivohlavý, J. (2012). *Optimismus, pesimismus a prevence deprese*. Grada.
- 37) Kuss, D. J., Pontes, H. M. (2019). *Internet Addiction*. Hogrefe Publishing.
- 38) Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Grada.
- 39) Luo, T., Qin, L., Cheng, L., Wang, S., Zhu, Z., Xu, J., Chen, H., Liu, Q., Hu, M., Tong, J., Hao, W., Wei, B., & Liao, Y. (2021). Determination the cut-off point for the Bergensocial media addiction (BSMAS): Diagnostic contribution of the six criteria of the components model of addiction for social media disorder. *Journal of Behavioral Addictions*. 10(2), 281–290. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00025>
- 40) Macek, P. (2003). *Adolescence*. 2. upr. vyd. Portál.
- 41) Macháčková, H., Blaya, C., Bedrošová, M., Šmahel, D., & Staksrud, E. (2020). Children's experiences with cyberhate. *EU Kids Online*. <https://doi.org/10.21953/lse.zenkg9xw6pua>
- 42) Marcia, J. E. (1980). *Identity in adolescence: Handbook of adolescent psychology*. Wiley and Sons.

- 43) Mason, T., Smith, K., Lavender, J. M., Wonderlich, S. A., Richards, C. S., & Cohen, L. M. (2020). *Body image*.
https://www.researchgate.net/publication/346883732_Body_Image
- 44) Medruț, F.-P. (2021). The Impact of Social Media Use on Adolescent Mental Health – Depression and Anxiety: A Review. *Social Work Review / Revista de Asistența Socială*, 2, 163–172.
- 45) Meier, A. M. (2007). Adolescent First Sex and Subsequent Mental Health. *American Journal of Sociology*, 112(6), 1811–1847. <https://doi.org/10.1086/512708>
- 46) Neumann, D. (2020). Fear of Missing Out. *The International Encyclopedia of Media Psychology*. 1–9. <https://doi.org/10.1002/9781119011071.iemp0185>
- 47) O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800–804.
<https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>
- 48) Orel, M. (2015). *Na Freuda já nemám čas, doktore*. Portál.
- 49) Petting (2021, 6. června). In Wikipedia. <https://cs.wikipedia.org/wiki/Petting>
- 50) Piaget, J. (2014). *Psychologie dítěte*. Portál.
- 51) Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 Internet Gaming Disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior*, 45, 137–143. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.006>
- 52) Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2016). The Development and Psychometric Properties of the Internet Disorder Scale–Short Form (IDS9-SF). *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 303–318. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0102>
- 53) Praško, J., Kyrálová, I., Minaříková, V., & Prašková, H. (1997). *Co je to deprese a jak se léčí?* Psychiatrické centrum Praha.
- 54) Příhoda, V. (1967). *Ontogeneze lidské psychiky II: Vývoj člověka od patnácti do třiceti let*. Státní pedagogické nakladatelství.

- 55) Radovic, A., Gmelin, T., Stein, B. D., & Miller, E. (2017). Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *Journal of Adolescence*, 55, 5–15. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.002>
- 56) Reissing, E., Andruff, H., & Wentland, J. (2012). Looking back: the experience of first sexual intercourse and current sexual adjustment in young heterosexual adults. *Journal Of Sex Research*, 49(1), 27–35. <https://doi.org/10.1080/00224499.2010.538951>
- 57) Ryan, S., Franzetta, K., Manlove, J., & Holcombe, E. (2007). Adolescents' Discussions About Contraception or STDs with Partners Before First Sex. *Perspectives on Sexual and Reproductive Health*, 39(3), 149–157. <https://doi.org/10.1363/3914907>
- 58) Říčan, P. (1990). *Cesta životem*. Panorama.
- 59) Sieving, R. E., Eisenberg, M. E., Pettingell, S., & Skay, C. (2006). Friends' Influence on Adolescents' First Sexual Intercourse. *Perspectives on Sexual and Reproductive Health*, 38(1), 13–19. <https://doi.org/10.1363/3801306>
- 60) Spitzer, M. (2016). *Kybernemoc! Jak nám digitalizovaný život ničí zdraví* (I. Kratochvílová, Překladatel). Host.
- 61) Šmahel, D. (2003). *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Triton.
- 62) Šmahel, D., Macháčková, H., Mascheroni, G., Dědková, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., & Hasebrink, U. (2020). EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. *EU Kids Online and the Department of Media and Communication, University of Oslo*. <https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01ofo>
- 63) Tani, F., & Smorti, M. (2013). Romantic relationships in adolescents with internalizing and externalizing problems. *European Journal of Child development. Education and Psychology*, 1(1), 31–44. https://www.researchgate.net/publication/259757275_Romantic_relationships_in_adolescents_with_internalizing_and_externalizing_problems
- 64) Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.
- 65) Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Portál.
- 66) Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I: Dětství a dospívání*. Karolinum.

- 67) Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- 68) Van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- 69) Weiss, P. (2009). Sexuální chování české populace. *Urologie pro praxi*, 10(3), 160–163. <http://www.urologiepropraxi.cz/pdfs/uro/2009/03/02.pdf>
- 70) World Health Organization. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems (10. vydání)*. <https://icd.who.int/browse10/2019/en>
- 71) World Health Organization. (2021, n.d.). *Depression*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- 72) Zimbardo, P., & Coulombová, N. D. (2017). *Odpojený muž: Jak technologie připravuje muže o mužství a co s tím*. Grada.

Přílohy

1. Abstrakt bakalářské diplomové práce v českém jazyce
2. Abstrakt bakalářské diplomové práce v anglickém jazyce (Abstract of bachelor thesis)
3. Žádost o spolupráci na výzkumné studii
4. Informace pro vedení školy k výzkumné studii

Příloha 1: Abstrakt bakalářské diplomové práce v českém jazyce

Název práce: Souvislost užívání sociálních sítí s vrstevnickými vztahy a depresivitou u adolescentů

Autor práce: Karolína Ferklová

Vedoucí práce: Mgr. Jaroslava Suchá, Ph.D.

Počet stran a znaků: 55 stran, 77 345 znaků

Počet příloh: 4

Počet titulů použité literatury: 72

Abstrakt:

V současné době pandemie Covid-19 se přesunulo mnoho aktivit do online prostředí. To s sebou nese jak mnoho výhod, tak ale i nevýhod. Přílišné trávení času na internetu či na sociálních sítích se může stát až rizikovým a ve velkém měřítku ovlivnit sebepojetí, vztahy a celkově život jedince. Z tohoto důvodu se tato práce zaměřuje na adolescenty a na jejich vztah až na případnou závislost na sociálních sítích. Výzkum si kladl za cíl prozkoumat vztah mezi užíváním sociálních sítí a vybranými proměnnými. Konkrétně se jednalo o vztahové zkušenosti a depresivitu. Výzkumný vzorek tvoří 892 starších adolescentů, ve věku 15 až 19 let, z vybraných gymnázií a středních škol s maturitou z celé České republiky. Výzkumný design byl kvantitativní, sběr dat proběhl online prostřednictvím dotazníkové baterie. Data byla analyzována pomocí neparametrických statistických testů. Z výsledků vyplývá, že existuje středně silný vztah mezi symptomy závislosti na sociálních sítích a depresivitou, přičemž v riziku závislosti na sítích se v našem výzkumném souboru vyskytují pouze dívky, které na sítích tráví také signifikantně více času než chlapci.

Klíčová slova: sociální sítě, adolescence, depresivita, vztahové zkušenosti, rizikové chování

Příloha 2: Abstract of bachelor thesis

Title: The connection between the use of social networks, relationship experiences, and depression in adolescents

Author: Karolína Ferklová

Supervisor: Mgr. Jaroslava Suchá, Ph.D.

Number of pages and characters: 55 pages, 77 345 characters

Number of appendices: 4

Number of references: 72

Abstract:

At present, the Covid-19 pandemic has moved many activities to the online environment. This has both advantages and disadvantages. Spending too much time on the internet or social networks can become risky and greatly affect an individual's self-concept, relationships, and life in general. For this reason, this thesis focuses on adolescents and their relationship, possible addiction, to social networks. The research aimed to examine the relationship between the use of social networks and selected variables. Specifically, the variables were relationship experiences and depression. The research sample consists of 892 adolescents, aged 15 to 19, from selected high schools from all over the Czech Republic. The research design was quantitative and data collection took place online via a questionnaire battery. Data were analyzed using non-parametric statistical tests. The results show there is a moderate relationship between the symptoms of social network addiction and depression. In our research group only girls are at risk of social media addiction as they spend significantly more time on social networks than boys do.

Key words: social media, adolescence, depression, relationship experiences, risky behavior

Příloha 3: Žádost o spolupráci na výzkumné studii

V Olomouci 21. května 2021

Vážená paní ředitelko, vážený pane řediteli,

obracíme se na Vás s žádostí o spolupráci při realizaci výzkumné studie, která je zaměřena na **souvislost užívání sociálních sítí s vztahovými zkušenostmi a depresivitou u populace adolescentů od 15 do 19 let**. Účast žáků Vaší školy ve výzkumné studii přispěje k poznání rizikových a protektivních faktorů sociálních sítí, což poslouží jako vodítko odborníkům pracujícím s dospívajícími v široké psychologické praxi.

V současné době se stává trávení času na sociálních sítích a interagování s ostatními online populárním způsobem využívání volného času u dětí a dospívajících. Sociální sítě jsou velmi dobře dostupné. Dnes již v podstatě skoro každý má přístup k počítači či mobilnímu telefonu, kde sítě může bez specifických znalostí či dovedností používat. V době krize je to pro mnohé dospívající a děti jediná možnost, jak přijít s kamarády do kontaktu, což dělá z této problematiky problematiku velice důležitou a aktuální.

Fáze adolescence, na kterou se v rámci výzkumné studie zaměřujeme, je významnou etapou v utváření osobnosti každého člověka. Jedná se o období experimentování, přehodnocování hodnot, nalézání nových vzorů, přijetí vlastních změn a zaujetí místa a role ve společnosti. Jedinec se učí budovat hranice a vytváří si ucelený přístup k životu, s čímž souvisí klíčový životní proces, a to – hledání a budování subjektivně uspokojivé a zralé formy identity. Utváření struktury osobnosti mohou ale negativně ovlivňovat různé rizikové aktivity, které lze považovat za maladaptivní přístup k vývojovým úkolům a naplňování potřeb. V současné době s rozvojem techniky můžeme za jednu z nich považovat nezdravé (či rizikové) používání sociálních sítí. S rychlou progresí v této oblasti jsou spojena rizika, která s sebou čas strávený před monitorem přináší. Online realita mnohdy poskytuje lepší svět, svět bez starostí, kde je možné realizovat svá přání nebo dosahovat úspěchu v daleko kratším čase, než je tomu v reálném životě. Etapa dospívání je považována za rizikovou v souvislosti s rozvojem závislostí. Jedná se tedy o kritické období, ve kterém je důležité se patologickým vztahem k sociálním sítím zabývat.

Chtěli bychom Vás touto cestou požádat o spolupráci na výzkumném projektu. Veškerá výzkumná činnost bude realizována dle etických pravidel a pouze s informovaným souhlasem žáků/studentů.

Výzkum je po celou dobu anonymní a dobrovolný. Žák, student, může kdykoliv z výzkumu vystoupit. Šetření bude realizováno prostřednictvím **online dotazníkové baterie** zaměřené užívání sociálních sítí a na okolnosti s ním spojené, vyplnění zabere přibližně **20–30 minut**. Po celou dobu výzkumu bude s poskytnutými daty nakládáno jako s citlivými údaji v souladu s příslušnými zákonnými normami a dle etických pravidel ve shodě se zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů ve znění pozdějších předpisů. Do kontaktu s žáky se dostane pouze kvalifikovaný a proškolený personál. Stejně tak budou chráněny i veškeré informace o Vaší škole a z výsledku studie nebude možné zjistit, z kterých škol jaká data pocházejí. **Celé testování proběhne online přes platformu Google Forms. Studenti mohou dotazník vyplnit kdykoliv se jim to hodí. Vás bychom chtěli poprosit o jedinou věc a to, zprostředkování odkazu na dotazník žákům. Navrhujeme zaslat link třídním učitelům tříd od 1. do 4. ročníku, kteří mohou odkaz na dotazník hromadně rozeslat. Dalším řešením by bylo uložení linku do elektronického systému jako je například platforma Bakaláři.**

Link na dotazník: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdIE-KArEIDVjw3E9a73AVuFfxWMtd0Yr8_JbOlnqFtlhUkCQ/viewform?usp=sf_link

Projekt je realizován Katedrou psychologie Univerzity Palackého v Olomouci pod odborným vedením Mgr. Jaroslavy Suché, Ph.D, na realizaci se dále podílí Karolína Ferklová.

Pro podrobnější domluvu případné spolupráce budete dále kontaktováni telefonicky během několika dní. Pokud byste měl/a jakékoli další dotazy, obraťte se prosím přímo na realizační tým zastoupený Karolínou Ferklovou (telefon: +420 722 474 102, e-mail: karolina.ferklova01@upol.cz).

Děkujeme a těšíme se na případnou spolupráci.

Za realizátory projektu

Karolína Ferklová, studentka 2. ročníku programu Psychologie na FF Univerzity Palackého v Olomouci

Příloha 4: Informace pro vedení školy k výzkumné studii

V Olomouci 21. května 2021

Vážený pane řediteli / Vážená paní ředitelko,

Dovolte, abych Vás za výzkumný tým Katedry psychologie UP v Olomouci představila výzkumnou studii s názvem „**Souvislost užívání sociálních sítí se vztahovými zkušenostmi a depresivitou u adolescentů**“, kterou právě realizujeme a **k jejíž účasti Vás tímto zveme.**

Jednotlivé metody tvořící dotazníkovou baterii, která je předkládána dospívajícím, jsou blíže popsány níže. Administrace dotazníkové baterie je individuální a **bude probíhat online.** Soubor dotazníků náleží studentům ve věku **15 až 19 let.**

Šetření je realizováno výzkumníky z Katedry psychologie Univerzity Palackého v Olomouci. Celé testování proběhne online přes platformu Google Forms. Studenti mohou dotazník vyplnit kdykoliv se jim to hodí. Vás bychom chtěli poprosit o jedinou věc a to, zprostředkování odkazu na dotazník žákům. Navrhujeme zaslat link třídním učitelům tříd od 1. do 4. ročníku, kteří mohou odkaz na dotazník hromadně rozeslat. Dalším řešením by mohlo být uložení linku do elektronického systému jako je například platforma Bakaláři. Do kontaktu s daty se dostane pouze kvalifikovaný a proškolený personál.

Celé testování je zcela **anonymní a dobrovolné, odpovídá všem etickým standardům psychologického testování** formou dotazníků u dané populace. Data budou chráněna proti zneužití a bude vyžadován informovaný souhlas žáků/studentů.

Veškerá výzkumná činnost je realizována dle přísných etických pravidel Českomoravské psychologické společnosti ČMPS a v souladu s Helsinskou deklarací. Výzkum je po celou dobu anonymní a dobrovolný. Student Vaší školy může z výzkumu kdykoliv odstoupit. Po celou dobu výzkumu bude s poskytnutými daty nakládáno jako s citlivými údaji v souladu s příslušnými zákonnými normami a dle etických pravidel ve shodě se zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů ve znění pozdějších předpisů a dle zákonných norem GDPR. Stejně tak budou chráněny i veškeré informace o Vašem zařízení a z výsledku studie nebude možné zjistit, ze kterého zařízení jaká data pocházejí. Data budou publikována v bakalářské práci a v odborném článku.

Fáze adolescence, na kterou se v rámci výzkumné studie zaměřujeme, je významnou etapou v utváření osobnosti každého člověka. Jedná se o období experimentování, přehodnocování hodnot, nalézání nových vzorů, přijetí vlastních změn a zaujetí místa a role ve společnosti. Jedinec

se učí budovat hranice a vytváří si ucelený přístup k životu, s čímž souvisí klíčový životní proces, a to – hledání a budování subjektivně uspokojivé a zralé formy identity. Utváření struktury osobnosti mohou ale negativně ovlivňovat různé rizikové aktivity, které lze považovat za maladaptivní přístup k vývojovým úkolům a naplňování potřeb. V současné době s rozvojem techniky můžeme za jednu z nich považovat nezdravé (či rizikové) používání sociálních sítí. S rychlou progresí v této oblasti jsou spojena rizika, která s sebou čas strávený před monitorem přináší. Online realita mnohdy poskytuje lepší svět, svět bez starostí, kde je možné realizovat svá přání nebo dosahovat úspěchu v daleko kratším čase, než je tomu v reálném životě. Etapa dospívání je považována za rizikovou v souvislosti s rozvojem závislostí. Jedná se tedy o kritické období, ve kterém je důležité se patologickým vztahem k sociálním sítím zabývat.

Vzhledem k faktu, že v současné době se trávení času na sociálních sítích stává populárním způsobem trávení volného času u dětí a dospívajících a v období krize můžeme hovořit jako o jediné možnosti interakce s kamarády, je nutné pochopit potřeby dospívajících a přispět k prohloubení poznatků o této problematice. Naše zjištění přispěje k poznání rizikových a protektivních faktorů sociálních sítí, což poslouží jako vodítko odborníkům pracujícím s dospívajícími v široké psychologické praxi. Vaší účastí ve studii přispějete k podpoře výzkumu poznání obtíží spojených s používáním sociálních sítí u dospívající mládeže od 15 do 19 let. Výzkum je pečlivě realizován a věříme, že přinese kvalitní data a informace o užívání sociálních sítí.

Dotazníkovou baterii celkem tvoří 5 metod v tomto pořadí:

1) Bergenská škála závislosti na sociálních sítích BSMAS (K. Ferklová, J. Suchá, H. Pipová, 2021)

Otázky slouží ke zmapování rozsahu používání sociálních sítí adolescentů a případných rizikových faktorů.

Příklady otázek:

- Jak často během posledního roku jsi se snažil/a bez úspěchu snížit používání sociálních sítí?
- Jak často během posledního roku jsi užíval/a sociální sítě v takovém rozsahu, že to mělo negativní dopad na tvou práci/ studium?

2) Dotazník Závislost na internetu IDS9-SF (J. Suchá, K. Ferklová, H. Pipová, 2021)

Dotazník slouží ke zmapování dopadů, které má čas trávený na internetu na adolescenty.

Příklady otázek:

- Máš obtíže kontrolovat, zkracovat a/ nebo přestat trávit čas online?
- Ohrozil/a nebo ztratil/a jsi důležitou vztahovou, kariérní či vzdělávací příležitost kvůli tvému trávení času online?

3) Škála depresivity Dolejš, Skopal, Suchá (SDDSS) (M. Dolejš, O. Skopal, J. Suchá, M. Charvát, 2018)

Škála depresivity Dolejše, Skopala a Suché je v českém prostředí jednou z několika málo metod, které lze využít pro zhodnocení míry depresivity u člověka. Metoda cílí zejména na skupinu dospívajících.

Příklady položek:

- Mám pocit, že se nemám na co těšit.
- Musím se přemáhat, abych cokoliv udělal/a.

4) Dotazník Vztahové zkušenosti starších adolescentů (K. Ferklová, J. Suchá, 2020)

Dotazník slouží jako škála mapující projevy množství vztahových zkušeností adolescentů.

Příklady položek:

- Byl/a jsi někdy na rande?
- Líbal/a ses?

5) Dotazník sociální opory u dětí a dospívajících

Dotazník sociální opory slouží k získání informací o tom, jak často se dítěti opory dostává a do jaké míry je pro něho důležitá. Z celé metody využíváme škálu zaměřenou na vrstevníky. Dotazník bude tedy sloužit ke zmapování podpory ze strany vrstevníků.

Příklady položek:

- Moji spolužáci se ke mně chovají hezky.
- Moji spolužáci mi dávají dobré rady.

Odborný garant studie Mgr. Jaroslava Suchá, Ph.D. se zbytkem týmu pod vedením PhDr. Martina Dolejše, Ph.D. výzkumně dlouhou dobu věnují problematice rizikového chování v různých směrech (více informací můžete nalézt zde: <https://persona.upol.cz/>)

V průběhu několika dnů Vás budeme kontaktovat telefonicky, abychom smluvili konkrétní podmínky případné spolupráce a datum návštěvy. Rádi zodpovíme veškeré dotazy týkající se administrace a dalších náležitostí testování.

Děkujeme za Vaše přispění k výzkumu a podporu prevence v oblasti rizikového používání sociálních sítí u dospívajících.

Za výzkumný tým

Karolína Ferklová
E-mail: karolina.ferklova01@upol.cz
Telefon: + 420 722 474 102

Katedra psychologie
FF Univerzita Palackého
Křížkovského 10
771 80 Olomouc
www.psych.upol.cz