

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**SUBJEKTIVNÍ VNÍMÁNÍ ČASU A ŽIVOTNÍ
SPOKOJENOST U RŮZNÝCH GENERACÍ NA
FACEBOOKU**

Subjective Time Perception and Life Satisfaction among
Generations on Facebook



Magisterská diplomová práce

Autor: Bc. Martina Bělohradová

Vedoucí práce: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Olomouc

2018

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucímu své diplomové práce, PhDr. Janu Šmahajovi, Ph.D., za odborné vedení, cenné poznatky, přístup a trpělivost. Dále bych ráda poděkovala své rodině za jejich podporu. Děkuji také Mgr. Jakubu Staňkovi za ochotu, podporu a trpělivost nejen při zpracování statistických dat.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Subjektivní vnímání času a životní spokojenost u různých generací na Facebooku“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl/a jsem všechny použité podklady a literaturu.

Vdne

Podpis

Obsah

Úvod	6
TEORETICKÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE.....	7
1 Vnímání času.....	7
1.1 Zkoumání času v psychologii.....	7
1.2 Pojetí subjektivního času.....	10
1.3 Teorie časové perspektivy.....	10
1.4 Měření časové perspektivy.....	14
2 Životní spokojenost	16
2.1 Vymezení pojmu životní spokojenost.....	16
2.2 Přístupy k životní spokojenosti.....	17
2.3 Měření životní spokojenosti.....	18
2.4 Rozdíly v životní spokojenosti.....	19
2.5 Výzkumy životní spokojenosti.....	20
3 Vývojové rozdíly v oblastech podle Dotazníku životní spokojenosti.....	21
3.1 Pozdní adolescence (15 – 20 let).....	21
3.2 Mladá dospělost (20 – 40 let).....	22
3.3 Střední dospělost (40 – 50 let).....	23
3.4 Starší dospělost (50 – 60 let).....	25
3.5 Rané stáří (60 – 75 let).....	26
4 Sociální síť Facebook	27
4.1 Základní funkce Facebooku.....	27
4.2 Současné výzkumy.....	29
EMPIRICKÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE	32
5 Výzkumný problém, cíle, hypotézy.....	32
6 Metodologický rámec a metody	34
6.1 Metody získávání dat	34
6.2 Sběr dat.....	36
6.3 Metody zpracování dat.....	37
6.4 Etické problémy a způsoby jejich řešení.....	37
7 Výzkumný soubor.....	38
8 Výsledky analýzy dat a jejich interpretace	39
8.1 Testování hypotéz	39
8.2 Další výsledky.....	41
9 Diskuze.....	45

9.1	Limity.....	47
9.2	Budoucí výzkumy	47
10	Závěr.....	48
	Souhrn.....	49
	Seznam použitých zdrojů a literatury.....	52
	Přílohy.....	58

Úvod

Čas je významnou součástí života každého nás. Někteří z nás ho mají nedostatek, nebo s ním nedokáží vhodně nakládat. Jiní ho mají nadbytek a neví, o jaké zážitky by svůj život ještě obohatili. V dnešní době existuje spousta možností, jak si čas zkrátit. Ačkoliv se lišíme ve využívání těchto možností, které nám někdy mohou pomoci čas ušetřit, všichni máme jedno společné, a tím je to, že je náš čas omezený.

Srovnáme-li dva jedince, kteří budou mít stejné množství času, budou se lišit v jeho vnímání a také ve způsobu, jakým s ním budou nakládat. Způsob, jakým vnímáme čas, ovlivňuje naše chování, emoce a motivaci v průběhu celého života. Lewinův model životního prostoru vysvětluje **vliv minulosti a budoucnosti na momentální chování** (Lewin, 1951).

Cílem této práce je objasnit a ověřit vlivy sociální sítě Facebook na životní spokojenost a subjektivní vnímání času u různých generací uživatelů Facebooku. Práce je rozdělena na teoretickou a empirickou část. Teoretická část práce je rozdělena do 4 kapitol, které podrobněji popisují tuto problematiku. První kapitola podrobněji nastiňuje zkoumání času v psychologii, možnosti pojetí času, teorii časové perspektivy a některé nástroje k měření vnímání času. V druhé kapitole jsou vymezeny základní pojmy související s životní spokojeností, jejím pojetím, rozdíly a měřením. Třetí kapitola dokresluje pohled na vývojové odlišnosti ve zkoumaných oblastech Dotazníkem životní spokojenosti. Čtvrtá stručně popisuje principy aktuální verze Facebooku. Empirická část v 6 kapitolách popisuje průběh a součásti výzkumu.

Tato práce může přispět k rozšíření poznatků souvislosti časové perspektivy s používáním sociálních sítí, může sloužit jako srovnání časové perspektivy u různých vývojových období. Také se může stát podkladem k budoucím výzkumům.

TEORETICKÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE

1 Vnímání času

Čas je důležitou součástí našeho života. Pokud času nevěnujeme příliš pozornosti, může se stát, že se necháme strhnout rychlým sledem událostí a spěchem ostatních, že nám život uplyne velmi rychle. Avšak stále existují situace, při kterých nám čas plyne pomaleji či rychleji než obvykle. Existují také období, kdy častěji vzpomínáme na minulost, kdy se soustředíme na momentální radosti a úspěchy či když uvažujeme o našich plánech do budoucna. A také proto, že nás čas doprovází a ovlivňuje po celý život, se jím zabývá hodně odborníků.

V roce 2010 vytvořil Mareš zajímavou přehledovou studii, která pojednává právě o subjektivním čase jako významné dimenzi lidského života. Podle něj můžeme čas dělit do 2 skupin podle toho, zda jej můžeme přesněji definovat i měřit. **Objektivní čas** můžeme přesně definovat a měřit (např. hodinkami), zatímco **subjektivní čas** je čas vnímaný konkrétním jedincem a vzniká na základě jeho zkušeností (Mareš, 2010).

V průběhu života se pojetí času mění. Jako kognitivní konstrukt je časová perspektiva formována již v prvních letech vývoje (Droit-Volet, 2013) a v průběhu života je vylepšována (Block, 1990). Před nástupem do školy jsou děti zaměřeny na přítomnost a jakékoliv delší časové úseky jsou pro ně těžko představitelné. S nástupem do školy se pohled na čas mění a děti si uvědomují ohraničení jednotlivých činností. Pro rozvoj vnímání času mají velký význam rodiče, kteří korigují pojetí času dětí tím, že o jednotlivých časových úsecích s dítětem hovoří (např. „Až se ráno probudíš, půjdeme do školky.“) Dítě tedy ví, že existuje nějaké *ráno*, což je doba, kdy se vstává, a jde se do školky. Mladí lidé jsou více orientovaní na budoucnost než dospělí a dospělí jsou více orientovaní na přítomnost než mladší dospělí. S rostoucím věkem může vnímání času procházet výraznějšími proměnami, protože si lidé uvědomují omezenost svého času k uskutečnění svých cílů. Každý jedinec se postupně dopracuje k určitému svébytnému chápání času. Jeho pojetí se utváří na základě zkušeností a představuje jeho způsob prožívání času (Mareš, 2010).

1.1 Zkoumání času v psychologii

Dle Blocka a Zakaye (Block, & Zakay, 2001, in Soulsby, & Fraser, 2001) můžeme pojetí času rozdělit na čtyři období: před rokem 1890 (prehistorie), v letech 1890-1926 (rané

období), v letech 1927-1958 (střední období) a v letech 1959-1999 (moderní období). Mareš (2010) toto dělení doplňuje o současnost (období po roce 2000).

Hlavní doménou období **prehistorie psychologického zkoumání času** (před rokem 1890) byly laboratorní výzkumy zkoumání senzorických procesů. Osobám byly prezentovány nejčastěji **světelné či zvukové podněty**. Zkoumané osoby měly mezi těmito podněty rozlišovat, odhadovat jejich délku či časovou vzdálenost (Mareš, 2010). Ernst Heinrich Weber významně přispěl zkoumáním **hmatových** podnětů se zaměřením na rozdílnou citlivost kůže (Plháková, 2006). K formulování zákonitostí vnímání času také přispěl Gustav Theodor Fechner svým rozdělením absolutního a rozdílového prahu (Plháková, 2006). Ke zkoumání tohoto tématu také přispělo dílo Martina Heideggera *Bytí a čas*, které významně ovlivnilo například Kurta Lewina (Stolarski, Fieulaine, & van Beek, 2015).

Období raného psychologického zkoumání času (1890-1926) začalo v roce 1890, kdy William James vydal knihu *Principy psychologie*, v níž byla také kapitola s názvem *The Perception of Time* a stal se tak jedním z průkopníků zkoumání času v psychologii (Stolarski, et al., 2015). V těchto letech převažovaly výzkumy zaměřené na zkušenosti lidstva s časem. Zkoumalo se také, jak děti dospívají k **pojetí času** typickému pro dospělé. Objevují se první výzkumy zaměřené na posuzování času – zejména na jeho trvání (Mareš, 2010). Mezi významné osobnosti, které byly pro toto období důležité, patří například Hermann Ebbinghaus, který přispěl svými výzkumy paměti, v nichž zjistil, že krátkodobá paměť má kapacitu pro 7 prvků (Plháková, 2006). V tomto období byli důležití pro vnímání času také William James nebo filozof Jean-Marie Guyau (Mareš, 2010).

S nástupem nebehaviorismu kolem roku 1930 (Plháková, 2006) můžeme hovořit o **středním období psychologického zkoumání času** (1927-1958). V tomto období dochází k útlumu ve zkoumání času. Až s rozvojem dětské psychologie se téma vnímání a pojetí času opět vrací do předmětu výzkumů. Probíhaly výzkumy zabývající se tím, jak **vzniká pojetí času u dětí** pomocí sledování vztahů mezi vzdáleností, pohybem, rychlostí či trváním v čase (Mareš, 2010). Dnes již víme, že vnímání času se pomalu rozvíjí již od narození. Děti ve věku 3 – 5 let ještě příliš nerozumí plynutí času a jeho významu (Droit-Volet, 2013). Zatímco předškolní děti žijí v přítomnosti a čas rozlišují na základě vlastních zkušeností s tím, jak rodiče časové úseky pojmenovávají. Většinou znají pojmy dříve či později a také rozlišují kratší a delší úseky. Kolem 4. – 5. roku začínají rozumět také pojmem včera a zítra (Vágnerová, 2012). Děti ve věku 7 let rozvíjí povědomí o čase spolu s tím, jak se s danými situacemi setkávají (Droit-Volet, 2013). Bednářová (2010) také zmiňuje, že vnímání času je

důležité také pro vnímání pořadí písmen v abecedě či ve slovech, čísel v násobilce či číslic v čísle.

V tomto období začalo chápání času jako relativní entity. Byla objevena první koncepce životního prostoru, která zahrnuje minulost, přítomnost a budoucnost v pojetí daného jedince. Právě **teorie pole** Kurta Lewina uvažuje o životním prostoru jako o souhrnu všech faktorů, které předurčují chování jedince v daném okamžiku (Plháková, 2006). Mezi další významné osobnosti tohoto období patří například psychiatr Heinz Häfner či dětský psycholog Jean Piaget (Mareš, 2010).

Po nástupu kognitivní psychologie mluvíme o **moderním období psychologického zkoumání času** (1959-1999). V souvislosti s nárůstem zaměření na zkoumání kognitivních procesů roste také zájem o zkoumání času v psychologii. Výzkumy byly zaměřeny na 5 oblastí: **prospektivní a retrospektivní posuzování doby, studium vnitřních hodin jedince, časová perspektiva** (vztah lidí k minulosti, přítomnosti a budoucnosti), **životní tempo, zrychlování času v kulturně-sociálních souvislostech** (Mareš, 2010). Významným přínosem byla publikace *Future Time Perspective and Motivation*, kterou napsali Joseph Nuttin a Willy Lens v roce 1980. Podle Nuttina jsme poháněni tím, kým se chceme stát. Naše chování je vysoce motivováno myšlenkami na budoucnost psychologii (Stolarski, et al., 2015). Mezi významné osobnosti tohoto období patří například Lorraine Gloria Allan, která se zabývala tématem vnímání času po celou dobu své profesní kariéry. Dále profesor filozofie William Bechtel, který v současnosti působí na Kalifornské univerzitě v San Diegu či profesor Richard A. Block a psychiatr Dan Zakay (Mareš, 2010).

Mareš (2010) k dělení přidává **současné období** (od roku 2000), kdy je čas zkoumán napříč disciplínami jako je psychologie, sociologie, neurovědy, antropologie či filozofie. Roste také zájem o kognitivní a emoční, ale také hodnotové aspekty času. Na oblíbenosti také nabývají výzkumy zkoumající subjektivní vnímání času a moderní komunikační technologie. U nás byl v nedávné době proveden zajímavý výzkum na to, jakou roli má vnímání času u jedinců se závislostí na hraní počítačových her nejen na internetu (Lukavská, 2018). Dříve tato autorka zkoumala také vztah mezi vnímáním času a hraním online her, v nichž hráč hraje konkrétní roli (MMORPG - Massive Multiplayer Online Role-Playing Game) (Lukavská, 2012). V zahraničí patří mezi významné osobnosti například psycholog Philip George Zimbardo, autor Zimbardova dotazníku časové perspektivy (ZTPI).

1.2 Pojetí subjektivního času

Čas, který může vnímat, prožívat a hodnotit pouze daný jedinec označujeme jako subjektivní čas. Subjektivní vnímání času je determinováno osobnostními charakteristikami, situací, v níž se jedinec nachází a širším kontextem (sociálním, přírodním, kulturním a náboženským) (Mareš, 2010).

V psychologii existují 4 základní pojetí času. Čas můžeme chápat jako **sled událostí**, při kterém člověk odhaduje, co bylo dříve, co probíhalo současně a co následovalo. Mareš (2010) navíc sled událostí rozděluje na **diskrétní pojetí**, kdy jde o čas rozdělený do řetězců různě dlouhých událostí, mezi kterými jsou pauzy a z pohledu člověka se nic neděje, a na **spojité pojetí**, kdy je čas plynulý a jedinec si uvědomuje, prožívá či zapamatovává.

Dalším pojetím času je **trvání času**, kdy jedinec odhaduje, zda se podnět vyskytl. Právě detekce podnětu je jedním z hlavních procesů psychofyziky (Plháková, 2006). Pokud jedinec podnět zaregistruje, uvědomí si, kdy začal a jak dlouhou dobu trval. Trvání podnětu aktuálně prožívá a zároveň porovnává současnou událost s událostí z minulosti (retrospektivní trvání). Navíc se zaměřuje také na budoucnost a odhaduje, jak bude daná událost pokračovat a trvat (prospektivní trvání). S tímto pojetím času souvisí témata podceňování a přeceňování trvání události, chronobiologické rytmy člověka, rozvržení průběhu určité činnosti (Mareš, 2010).

Třetí pojetí času souvisí s **časovou perspektivou**, tedy tím, jak jedinec rozumí pojmům minulost, přítomnost a budoucnost (Mareš, 2010). Každé naše rozhodnutí je ovlivněno tím, jak jsme časově orientovaní (Zimbardo, & Boyd, 1999). Časová perspektiva jedince je v čase relativně stálá, ale ne úplně trvalá (Hamilton, Kives, Micevski, & Grace, 2003). V určitých fázích života je stálá, ale po přechodu do jiné fáze se mění. Například žák devátého ročníku, který si vybírá, na kterou střední školu půjde, je orientován na budoucnost.

Posledním modelem je **kontextový model**, jehož autorem je Richard A. Block (Mareš, 2010). Tento model okolní faktory, které ovlivňují reakci organismu. Do tohoto časového rámce patří charakteristiky jedince, obsah daného časového období, jedincovy psychické procesy a jeho chování. Všechny tyto faktory jsou ve vzájemné interakci. Pokud se tedy jeden z faktorů změní, změní se i ty ostatní (Block, 1990, in Soulsby, & Fraser, 2001).

1.3 Teorie časové perspektivy

Časová perspektiva je konstrukt, se kterým se setkáváme již od 20. století (Krpoun, 2013). Nejčastěji bývá chápána jako kognitivně motivační charakteristika (Pavelková, 2002, in Lukavská et al., 2011). Zimbardo a Boyd tento konstrukt zkoumali více

než 20 let a časovou perspektivu definují jako často nevědomý proces, při kterém tok osobních a sociálních zkušeností zařazujeme do dočasných kategorií či časových rámců, které nám pomáhají tyto zkušenosti uspořádat a dát jim význam. Liší se mezi kulturami, národy, jedinci i sociálními třídami. Podle této teorie jsou naše motivační, emocionální, behaviorální, kognitivní a sociální procesy ovlivněny způsobem, jakým vnímáme minulost, přítomnost a budoucnost (Zimbardo, & Boyd, 1999).

Ke vzniku Zimbardovy **teorie časové perspektivy** (Time Perspective Theory) přispěl model životního prostoru Kurta Lewina, který se zaměřuje nejen na to, co se nachází v přítomnosti, ale také zahrnuje psychologickou minulost a psychologickou budoucnost. Teorie zvyšuje naše očekávání, které může být ovlivněno vnímáním a pamětí, a které ovlivňuje naše jednání a emoce (Stolarski, et al., 2015). Naše minulost, přítomnost a budoucnost usilují o naši pozornost. Jakmile se nakloníme k jedné z nich, zbylé dvě ustupují do pozadí (Zimbardo, & Boyd, 1999).

Zimbardo současně s teorií vyvinul v roce 1999 také nástroj k měření časové perspektivy (ZTPI), který obsahuje 56 položek ve formě oznamovacích vět. Jedná se o validní a reliabilní škálu s pětifaktorovou strukturou. Je to metoda s jednoduchou administrací a skórováním. Jednotlivé položky jsou hodnoceny na pětistupňové škále: „rozhodně nesouhlasím“, „spíše nesouhlasím“, „ani souhlasím, ani nesouhlasím“, „spíše souhlasím“ a „rozhodně souhlasím“ (Lukavská et al., 2011). Položky můžeme rozdělit do pěti škál: Negativní minulost, Pozitivní minulost, Hedonistická přítomnost, Fatalistická přítomnost a Budoucnost (Zimbardo, & Boyd, 1999). Tyto škály jsou podrobněji popsány v následujícím textu. Tento nástroj je v současnosti přeložen také do češtiny díky Kateřině Lukavské a jejím spolupracovníkům. Výsledky testování na reprezentativním vzorku 2030 českých jedinců ukázaly, že vnitřní konzistence českého překladu měřená Cronbachovým koeficientem alfa se pohybuje v rozmezí 0,66-0,85, přičemž nejproblematictější škálou je Pozitivní minulost, což je stejné jako u litevského překladu nástroje. Srovnání českého překladu s ostatními překlady jsou podrobněji ve zmiňovaném článku (Lukavská et al., 2011). Zimbardo & Boyd (1999) zjistili, že věk pozitivně koreluje s orientací na budoucnost a negativně koreluje s hedonistickou přítomností a fatalistickou přítomností.

Existuje také zkrácená verze dotazníku s 15 položkami (příp. 18 položkami, pokud je přidána také škála Negativní budoucnost). Právě zkrácená verze ZTPI byla využita v tomto výzkumu a je podrobněji popsána v kapitole 6.1 Metody získávání dat.

Zimbardo a Boyd (1999) si kladli otázku, čím se lidé od sebe liší, pokud u nich převažuje minulost, přítomnost či budoucnost. Rozlišili pět škál, které mohou popisovat naši časovou

perspektivu (nezávisle na možnosti rozlišování času na minulost, přítomnost, budoucnost). Na každou z nich můžeme nahlížet z různých úhlů (např. na minulost můžeme nahlížet pozitivně, ale také negativně).

1.3.1 Orientace na minulost

Pro jedince s převažující orientací na minulost je charakteristické, že se nezajímá o přítomnost ani budoucnost, ale v myšlenkách se vrací do minulosti (např. „Čemu je tato situace podobná, co jsem zažil v minulosti?“). Minulost může považovat za nejlepší léta, která už nic nepřekoná. Ale také mohl v minulosti zažít něco těžkého, s čím se ještě nedokázal úplně vyrovnat (Mareš, 2010). Minulost můžeme dle Zimbarda a Boyda (1999) rozdělit na negativní a pozitivní:

Negativní minulost (Past-Negative; PN¹) souvisí s obecně negativním pohledem na minulost, který mohl být ovlivněn dřívějšími zkušenostmi a traumatickými zážitky. Například položka č. 50: „Myslívám na ošklivé věci, které se mi přihodily v minulosti.“ Tato škála významně koreluje s depresivitou, úzkostí, nízkou emoční stabilitou, nízkým sebevědomím či rysy úzkostnosti (Zimbardo, & Boyd, 1999).

Pozitivní minulost (Past-Positive; PP) odráží vřelý a sentimentální postoj k minulosti. Například položka č. 7: „Moc rád vzpomínám na svou minulost.“ Koreluje s přívětivostí, vysokým sebevědomím a nízkou úzkostností (Zimbardo, & Boyd, 1999).

1.3.2 Orientace na přítomnost

Jedinci orientovaní na přítomnost si nejvíce cení života tady a teď. Soustředí se na to, co je teď. Existují dva typy lidí, které jsou orientovaní na přítomnost, avšak poněkud jiným způsobem (Zimbardo, & Boyd, 1999). Zajímavé bylo zjištění, že dokonce i středoškolské studenti, kteří podváděli u zkoušek, byli orientovaní na přítomnost, nikoliv na budoucnost. (Orosz, Dombi, Tóth-Király, Böthe, Jagodics, & Zimbardo, 2016).

Hedonistická přítomnost (Present-Hedonistic; PH) souvisí s tím, že jedinec si chce naplno užívat života, všech radostí a výhod, které život momentálně přináší (Mareš, 2010). Rád riskuje, vyhledává vzrušení, nové možnosti a situace, snaží se vyhnout rutině. Netrápí se následky svých činů, ani výhodami, které by mohly vyplýnout, pokud by odložil momentální uspokojení svých potřeb. Například položka č. 42: „Riskuji, abych dodal svému

¹ V původním výzkumu Zimbarda a Boyda (1999) se setkáme s označením škál vytvořeným z prvních písmen názvu (např. PN pro škálu Past-Negative). Autoři zkrácené verze českého překladu používají označení složené z prvních dvou písmen celého názvu (např. PANE pro škálu Past-Negative). Označení dalších škál tedy je pro minulost PAPO, pro přítomnost PRHE a PRFA, pro budoucnost FUNE a FUPO (Košťál et al., 2016).

životu vzrušení.“ Významně koreluje s vyhledáváním nového (novelty seeking) a nízkou kontrolou impulzů (Zimbardo, & Boyd, 1999).

Fatalistická přítomnost (Present-Fatalistic; PF) je charakteristická tím, že jedinec věří v to, že budoucnost je předurčena a nemá možnost ovlivnit věci, které se mu dějí v jeho životě. Může připomínat pojem Juliana Rottera vnější místo kontroly (locus of control), kdy je jedinec přesvědčen, že nemá ve své moci jakékoliv změny. Možnosti buď nejsou vůbec žádné, nebo jsou velmi omezené. Jedinec nemůže věci ani řídit, ani kontrolovat. Z toho plyne pocit bezmocnosti a beznaděje. Pro tento typ osobnosti je charakteristický také postoj k životu takový, že musíme brát život takový jaký je (Mareš, 2010). Do této škály patří například položka č. 39: „Nemá smysl si dělat starosti s budoucností, protože ji stejně nemohu nijak ovlivnit.“ Významně koreluje s depresivitou, malým zaměřením na budoucí následky a s vnějším místem kontroly (Zimbardo, & Boyd, 1999).

Rozšířená přítomnost (Present-Expanded) je škála, která byla vytvořena proto, že se zjistilo, že škála Hedonistická přítomnost a Fatalistická přítomnost nezahrnují holistické pojetí přítomnosti (Zimbardo, McDermott, & Zimbardo, 2017). Významně koreluje s **optimální časovou perspektivou** (Balanced Time Perspective), což je časová perspektiva, která jedinci umožňuje střídat pohled na jednotlivé časové perspektivy (Zimbardo, & Boyd, 1999). Stolarski, Bitner a Zimbardo (2011) vyvinuli Deviation from Balanced Time Perspective (DBTP), což je měřítko rozdílů mezi vnímáním času jedince a optimální časovou perspektivou.

V souvislosti s orientací na přítomnost se také můžeme setkat s porušením přirozeného plynutí času. Jedná se o fenomén **flow**, který popsal Mihaly Csikszentmihalyi. Jedinec je zaujatý nějakou činností natolik, že nevnímá přirozený tok času, protože vykonává činnost, která ho baví a je schopen odvést pozornost od čehokoliv jiného. Někdy se do tohoto stavu můžeme dostat náhodou, jindy vlivem souhry vnitřních a vnějších podmínek (Csikszentmihalyi, 2015). Také se můžeme setkat se situacemi, kdy vnímáme, že se čas zpomalil. Mezi takové situace může patřit například čekání u lékaře na výsledky. Naopak pokud píšeme písemnou práci, která je časově ohraničená, může se nám zdát, že čas utekl velmi rychle.

1.3.3 Časová orientace na budoucnost

Jedinec, u kterého převažuje orientace na budoucnost, považuje budoucnost za to nejdůležitější. Je schopný se vzdát okamžitého potěšení ve prospěch budoucího zisku. Lidé s touto časovou orientací jsou trpělivější a méně riskují. Jsou orientovaní na to, co bude. Příkladem je položka č. 40: „Díky soustavné práci plním úkoly včas.“ V ZTPI je tato škála

obecně zaměřená a není tedy rozlišena na negativní a pozitivní budoucnost. S tímto rozdělením se můžeme setkat například ve zkrácené verzi ZTPI-short (Košťál, Klicperová-Baker, Lukavská, & Lukavský, 2016). De Bilde, Vansteenkiste, & Lens (2011) ve svém výzkumu zjistili, že studenti s časovou orientací na budoucnost byli **motivováni především vnitřními motivy** jako je například vlastní motivace.

Negativní budoucnost (Future-Negative; FN) je spojena s negativním pohledem na budoucnost doprovázeným obavami a úzkostí. V chování je typická snaha o vyhýbání se neúspěchům (Zimbardo, & Boyd, 1999). Ve zkrácené verzi ZTPI-short tuto škálu sytí například položka č. 4: „Často cítím, že nedokážu splnit své závazky vůči přátelům a nadřízeným.“

Pozitivní budoucnost (Future-Positive; FP) odráží pozitivní pohled na budoucnost. Významně koreluje s racionálním rozhodovacím stylem (Zimbardo, & Boyd, 1999). Ve zkrácené verzi ZTPI-short tato škála zahrnuje například položku č. 5: „Když chci něčeho dosáhnout, stanovím si cíl a rozmyslím si způsob, jak jej naplnit.“

Transcendentální budoucnost (Transcendental Future) byla sestrojena jako samostatná škála proto, že pro některé jedince nekončí budoucnost smrtí. Věří v něco, co pokračuje i po smrti (Boyd, & Zimbardo, 1997).

1.4 Měření časové perspektivy

Již 120 let se psychologové zabývají tím, jak lidé vnímají, prožívají a hodnotí čas (Mareš, 2010). Za tu doby vznikly různé nástroje, které umožňují nahlédnout do toho, jak vnímáme, prožíváme a hodnotíme čas. Na počátku převažovaly experimenty zaměřené zejména na zkoumání sensorických podnětů. Počátkem 70. let uskutečnil Walter Mischel zajímavý **Marshmallow experiment**, který byl zaměřený na sebekontrolu a odložení potěšení. V současnosti vznikají převážně kvantitativní dotazníky.

Kromě již popsaného **ZTPI** dotazníku (viz kapitola 1.3 Teorie časové perspektivy) a zkrácené verze **ZTPI-short** (viz kapitola 6.1 Metody získávání dat) jsou zde uvedeny některé metody ke zjišťování časové perspektivy.

Balanced Time Perspective Scale (BTPS) je škála popisující tendence pozitivně smýšlet o minulosti a budoucnosti. Jejím autorem je Jeffrey Dean Webster. Tato škála zahrnuje celkem 28 položek, které jsou rozděleny do dvou subškál – minulost a budoucnost. Jedinec má zhodnotit, do jaké míry s uvedeným výrokiem souhlasí (1-naprostou nesouhlasím, 6-naprostou souhlasím) (Webster, 2011).

Future Time Perspective Scale (FTP) je škála vyvinutá Laurou Carstensen a Friederem Langem. Škála zahrnuje 10 položek, na které respondenti odpovídají pomocí sedmibodové Likertovy škály podle toho, do jaké míry je daný výrok pravdivý (1-velmi nepravdivé, 7-velmi pravdivé) (Lang, & Carstensen, 2002).

Dotazník perspektivní orientace (PO-7) je dotazník tvořený 30 položkami, u nichž jedinec vybírá jednu ze tří možností, podle toho, do jaké míry danou osobu tato tvrzení vystihují. Vysoký skór značí rozvinutou orientaci do budoucnosti, zatímco nízký skór značí krátkodobou orientaci (Pavelková, 2002).

2 Životní spokojenost

Životní spokojenost, pojem, který je již od 80. let 20. století zkoumán a není jednoznačně vymezen. Za první podrobnou práci můžeme považovat práci Flugela z roku 1975, kdy se lidí ptal, co v průběhu života zažili a jakou mají náladu (Křivohlavý, 2010). Do té doby převažovaly výzkumy negativních psychických stavů (Diener, 1984). Můžeme říct, že téměř u každého autora se setkáme s jiným pojetím a označením. V pozitivní psychologii se setkáváme s různými pojmy. V této práci bude použito jednotné označení, a to **životní spokojenost**, ačkoliv jsou zde vysvětlena různá označení, která s touto oblastí úzce souvisí.

2.1 Vymezení pojmu životní spokojenost

Životní spokojenost je složka, do které se promítá subjektivní vnímání svého zdravotního stavu a celková úroveň kvality života (Kožený, Csémy, & Tišanská, 2007). Křivohlavý (2010) v souvislosti s životní spokojeností hovoří o **životní pohodě** (well-being) a popisuje ji jako stav, kdy je člověku dobře. O pár let později se stejný autor zmiňuje také o **hédonickém pojetí štěstí** (well-being), což je pojem, který pochází z filozofie, ale v psychologii není příliš populární (zřejmě kvůli nepřesnosti pojmu a ne dobré konotaci). V angličtině se termínem well-being rozumí také blahobyť, což je spíše pojem související s ekonomikou. Nedostatkem je, že pojem well-being měl původně vyjadřovat spokojenost se životem, která obsahuje více než jen převahu pozitivního nad negativním. Pro upřesnění pojmů se začala používat **tělesná a psychická pohoda, nebo subjektivní pohoda** (tedy well-being ve smyslu převahy pozitivních emočních zážitků převažujících nad negativními) (Křivohlavý, 2013). Blatný (2010) se zmiňuje o **osobní pohodě**, který tento složitý a široký konstrukt definuje jako přetrvávající či dlouhodobý stav, v němž se odráží celková životní spokojenost jedince. Jedná se tedy o komplexní hodnocení vlastního života.

V české psychologii není dosud zaužívaný jednotný překlad pro subjective well-being, ačkoliv je nejbližší překlad *osobní pohoda* (Kebza, & Šolcová, 2003, in Kožený et al., 2007). Blatný (2010) připouští, že se často pojem *osobní pohoda* ztotožňuje s **životní spokojeností**. Fahrenberg a kolektiv (2001) uvádí, že jsou často zaměňovány pojmy jako je životní spokojenost, subjektivní dobré zdraví a kvalita života. Navíc upozorňuje, že v anglosaské literatuře bývá životní spokojenost ztotožňována se subjektivním zdravotním stavem (subjective well-being), který zahrnuje **životní spokojenost, štěstí, pozitivní a negativní afekty**.

V nejširším pojetí tvoří osobní pohodu kognitivní a emoční složka. **Kognitivní složku** tvoří hodnocení našeho života, které je vědomé. Tato složka zahrnuje jak sebehodnocení, tak spokojenost v různých oblastech našeho života či celkovou životní spokojenost (Diener, 1984). Životní spokojenost je tedy hlavní složkou osobní pohody. Zatímco **emoční složka** je souhrnem specifických emocí, nálad a afektů, které mohou být buď pozitivní, nebo negativní (Blatný, 2010). Je důležitá výše jak pozitivních emocí, tak negativních emocí. Kromě výše těchto emocí se na základním stavu osobní pohody podílí také genetické predispozice jedince (Křivohlavý, 2013). Životní spokojenost také dotýká dobrého zdravotního stavu, všeobecné kvality života, štěstí, ale také například globální životní spokojenosti nebo spokojenosti v jednotlivých oblastech života (Fahrenberg et al., 2001).

2.2 Přístupy k životní spokojenosti

Eudaimonický přístup je pojmenovaný dle Aristotelova pojmu eudaimonia (blaženost) a je charakteristický tím, že štěstí spočívá v osobním rozvoji, naplňování svých přání. Tento přístup vychází z humanistické psychologie, ale významně ho ovlivnili také například Alfred Adler, Carl Gustav Jung, Erik Erikson či Viktor Frankl. Osobní pohody člověk dosahuje, pokud optimálně naplňuje 6 oblastí duševního života – **sebeakceptace, osobní růst, smysl života, pozitivní vztahy s druhými, kontrola prostředí či autonomie**. Jsou to jak zdroje životní spokojenosti, tak její složky (Blatný, 2010).

Hédonický přístup je nejčastěji vysvětlován příjemnými prožitky ze společenského postavení, úspěchu či přání s určitou mírou vrozeného optimismu (Blatný, 2010). Dle Seligmana, který v souvislosti s životní spokojenosti mluví o štěstí, že hédonickému štěstí něco chybí. Tím je to, že nebereme v úvahu, **o co se danému člověku jedná, smysluplnost života a angažovanost** (tedy nasazení k dosažení cíle). Sám tuto skutečnost označuje jako **autentické štěstí**, jehož cílem je zvyšovat míru spokojenosti se životem. Smyslem života není v jeho původní pojetí být v životě spokojený a žít příjemný život (tedy autentické štěstí), ale **rozkvétat** (flourish), což je vrchol stupně zrání osobnosti člověka (Křivohlavý, 2013).

Dle Křivohlavého (2013) existují **dva způsoby, jak dosáhnout pocitu hédonického štěstí**: jednak poněkud náhodně **prostřednictvím domněnek, předsudků, náhodných nápadů**, nebo **soustavnou výzkumnou činností**. Well-being je zcela subjektivní, relativně stabilní charakteristika, která může být ovlivněna vlivem současných okolností.

V souvislosti se osobními zdroji jedince je důležité zmínit také **teorii diskrepance**, která říká, že osobní pohoda je dána mírou souladu či nesouladu mezi potřebami,

očekáváními, cíli, touhami, aspiracemi, plány a skutečným stavem. Nenaplnění osobních snah a cílů způsobuje nespokojenost, zatímco jejich dosažení vede ke spokojenosti. Důležité však je rozumné stanovení našich cílů, aby byly v souladu s našimi schopnostmi a možnostmi a zároveň nebyly příliš snadné. S cílem bychom také měli být ztotožnění (kongruence). Jen tak dosáhneme větší osobní pohody dlouhodoběji (Blatný, 2010).

Podle **teorie životních cílů** je jedinec spokojený, když jde za svými cíli a má pro co žít. Pokud nastanou cestou k cíli nějaké nečekanosti, dochází k nárůstu negativních emocí (Křivohlavý, 2010).

Křivohlavý (2010) také zmiňuje **teorii uspokojování životních potřeb**, kdy významní psychologové jako je Sigmund Freud a Abraham Maslow upozorňují na významnost uspokojování potřeb vedoucích k pocitu spokojenosti. Napětí způsobené frustrací z neuspokojovaných potřeb snižuje pocit pohody, zatímco uspokojená potřeba jej zvyšuje.

Dle **teorií biologických základů** můžeme předpokládat genetický základ pro pocit spokojenosti. Důležité je, že nesmíme chápat genetickou výbavu jako jediný faktor ovlivňující životní spokojenost (Křivohlavý, 2010).

2.3 Měření životní spokojenosti

Existuje několik metod, dotazníků, které měří jak **celkovou životní spokojenost**, tak **spokojenost v určitých oblastech života** (např. zdraví, práce, volný čas). Metody ke zjišťování životní spokojenosti jsou většinou založeny na sebezposuzování, což může vést do určité míry ke zkreslování výsledků.

Fahrenberg a kolektiv (2001) uvádí tři nástroje ke zjišťování životní spokojenosti. Prvním nástrojem je **Life Satisfaction Index A (LSI-A)**, který vytvořili v roce 1961 autoři Neugarten, Havighurst a Tobin. Jedná se o dotazník určený pro dospělou populaci. Tvoří jej 12 pozitivních položek a 8 negativních položek. Zahrnuje faktory jako je **optimistická nálada, užívání života a pozitivní orientace do budoucnosti, kongruence mezi požadovanými a dosaženými cíli**.

Dalším zmiňovaným nástrojem je **Satisfaction With Life Scale (SWLS)**, jehož autory jsou Diener, Emmons, Larsen a Griffin. Dotazník byl vytvořen v roce 1985 a jedná se o dotazník, který měří celkovou spokojenost se životem pomocí 5 položek (Fahrenberg et al., 2001).

Life Satisfaction Questionnaire (LSQ-32), jehož autory jsou Carlsson a Hamrin, byl vyvinut v roce 1996 ke zjišťování životní spokojenosti u pacientů, kteří onemocněli

rakovinou. Dotazník tvoří celkem 32 položek, které jsou zodpovídány na sedmistupňové škále. Dotazník zahrnuje škály jako je **Kvalita rodinných vztahů, Tělesné symptomy, Socioekonomické poměry, Kvalita denních aktivit, Následky nemoci, Kvalita vztahu k blízkým přátelům** (Fahrenberg et al., 2001).

V této práci byl použit **Dotazník životní spokojenosti** (Fahrenberg et al., 2001), který měří jak životní spokojenost v určitých oblastech lidského života, tak celkovou životní spokojenost. Tento dotazník je podrobněji popsán v kapitole 6.1 Metody získávání dat.

2.4 Rozdíly v životní spokojenosti

Životní spokojenost se v **souvislosti s věkem výrazně nemění**. Lidé si po celý život udržují určitou úroveň osobní pohody. Ačkoliv se úroveň osobní pohody nemění, **mění se její zdroje** (Blatný, 2010). Lidé si udržují svou osobní pohodu různými způsoby – například přehodnocují zážitky a zkušenosti, vyzvedávají pozitivní stránku událostí, kompenzují nespokojenost v konkrétních oblastech v jiných, v nichž se jim daří (např. nespokojenost ve vztahu prací). K tomu, že je životní spokojenost relativně trvalou charakteristikou, se také přiklání Křivohlavý (2010). Fahrenberg a kolektiv (2001) uvádí, že **s přibývajícím věkem se však objevuje tendence k větší životní spokojenosti**. Uvádí však, že je třeba výsledky interpretovat obezřetně, protože v jednotlivých oblastech životní spokojenosti může docházet k nárůstu nebo poklesu spokojenosti.

Vágnerová (2007) uvádí, že mladá dospělost je obdobím, které s sebou přináší spoustu životních změn a s tím souvisí také změny v oblasti životní spokojenosti. Lidé mladší 30 let jsou v tomto období velmi šťastní, zatímco lidé mezi 30. – 40. rokem toto období již považují za obtížné. Lidé mladší 30 let jsou také dle Vágnerové spokojenější se svým rodinným životem než lidé starší o 10 let.

Ačkoliv se **ženy a muži** neliší v míře životní spokojenosti, **liši se ve zdrojích a jejím vyjádření**. Dle výzkumu (Wood, Rhodes, & Whelan, 1989, in Blatný, 2010) ženy prožívají emoce silněji a přikládají vztahům větší důležitost než muži. Blatný (2010) uvádí, že v souvislosti s pětifaktorovým modelem osobnosti má osobní pohoda nejsilnější vztah k emoční stabilitě a svědomitosti, poté následuje extraverte a přátelskost.

2.5 Výzkumy životní spokojenosti

Výzkum Zhanga a Howella (2011) ukázal, že **časová perspektiva** jako individuální konstrukt **více ovlivňuje well-being** než Big Five. Zimbardo a Boyd (1999) zkoumali

časovou perspektivu ve vztahu k well-beingu za použití metod ke zjišťování depresivity a sebehodnocení. **Deprese pozitivně korelovala s negativní minulostí, hedonistickou přítomností a fatalistickou přítomností. Negativně korelovala s pozitivní minulostí a budoucností.** Také zjistili, že sebehodnocení pozitivně korelovalo s pozitivní minulostí a budoucností, a negativně korelovalo s negativní minulostí a fatalistickou přítomností.

Guhn, Ark, Emerson a Schonert-Reichl (2018) zjišťovali longitudinálně životní spokojenost u dětí pomocí dětské verze **Satisfaction With Life Scale** (SWLS-C) na souboru 4000 dětí. Leung, Wong a Farver (2018) se zabývali ve svém výzkumu kyberšikanou z pohledu oběti i agresora. **Kyberšikana z obou pohledů negativně korelovala s životní spokojeností.** Lu, Li, Fung, Rothermund a Lang (2018) se zabývali **budoucí časovou perspektivou** u respondentů ve věku 19 – 86 let. Zjištění odhalila, že jedinci s vyšším skórem ve škále *Pozitivní budoucnost* byli také více spokojeni se svou životní spokojeností.

3 Vývojové rozdíly v oblastech podle Dotazníku životní spokojenosti

Každé období našeho života s sebou přináší určité charakteristické znaky a vývojové mezníky, kterých je potřeba dosáhnout, abychom se mohli posunout dál. Erikson (2015) hovoří o **psychosociální krizi**, kterou pokud jedinec překoná, obohatí ho a může pokračovat do dalšího vývojového období. V následující kapitole jsou zmíněna jednotlivá vývojová období, která tvořila výzkumný soubor této práce. Jedná se o respondenty ve věku 18 – 65 let, tedy o období **pozdní adolescence, dospělost (mladá, střední, starší) a rané stáří** dle dělení Vágnerové (2007). U jednotlivých období je poukázáno na významné změny zejména v oblastech života, jejichž spokojenost můžeme zjistit prostřednictvím Dotazníku životní spokojenosti (DŽS). Jsou zde tedy zahrnuty oblasti jako je **zdraví, práce, finanční situace, volný čas, manželství a partnerství, vlastní děti, vlastní osoba, sexualita, přátelé a příbuzní či bydlení**.

3.1 Pozdní adolescence (15 – 20 let)

Adolescence je obecně přechodem mezi dětstvím a dospělostí. Můžeme ji rozdělit do dvou období, a to na **ranou adolescenci** (11 – 15 let) a **pozdní adolescenci** (15 – 20 let) (Vágnerová, 2007). Úkolem dospívajícího jedince je **zvládnout vlastní proměnu**, najít sám sebe a vytvořit si zralejší formu vlastní identity, která koresponduje s přijatelným sociálním postavením (Vágnerová, 2007). Toto období je doprovázeno pokusy a omyly, během kterých jedinec experimentuje. Dle Eriksona (2015) se jedná o období hledání vlastní **identity proti zmatení rolí**, kdy jedinec zatím nenachází sám sebe. Není divu, že adolescenti mohou prožívat zmatek či nejasnost (Říčan, 2004). Vágnerová (2007) také uvádí, že stejně jako v rané fázi adolescence je také důležitý tělesný vzhled, protože koncem období obvykle roste spokojenost s vlastním tělem. Cílem této vývojové fáze je především, aby se jedinec osamostatnil a rozhodl se, čeho chce v životě dosáhnout.

Z hlediska socializace je významným mezníkem **ukončení povinné školní docházky**. Dospívající jedinec se tedy dostává do nového kolektivu na střední škole, často také na tuto školu dojíždí do jiného města. Adolescenti také získávají nové role, které mohou být základem pro budoucí profesní orientaci. Mění se vztahy s dospělými, kdy jsou dospělí považováni za autority pouze tehdy, pokud je jedinec opravdu uznává na základě logických argumentů (Vágnerová, 2012). Mladí kritizují rodiče ne proto, aby se vzpouzeli, ale aby se připravili na vlastní zodpovědný dospělý život (Říčan, 2004). Vztahy s vrstevníky jsou stejně

jako většina věcí v životě dospívajícího podrobeny kritice, avšak jejich kritika není tak výrazná. Jedinec se s nimi v průběhu pubescence identifikuje, navíc mu vrstevníci poskytují emoční a sociální oporu (Vágnerová, 2007). Rodina stále plní důležitou funkci, protože poskytuje osamostatňujícímu dospívajícímu jedinci sociální zázemí.

S experimentováním charakteristickým pro toto období se můžeme setkat také v oblasti **prvních partnerských vztahů**, které začínají již ve fázi rané adolescence (Vágnerová, 2012). Dospívající obecně zkouší a potvrzuje si své sociální kompetence. Říčan (2004) uvádí, že v dnešní době jsou zkušenosti související s experimentováním tolerovány, pokud nezacházejí příliš daleko. Zájem o druhého může mít charakter zamilovanosti a projevuje se emočními výkyvy, rozpaky či potřebou blízkosti druhého. Lásky v adolescenci bývají doprovázeny silnými emočními prožitky (Vágnerová, 2012). Pro toto období je také charakteristický **první sexuální styk**.

3.2 Mladá dospělost (20 – 40 let)

Mladá dospělost je obdobím spousty možností, kdy se jedinec dostává do nových sociálních situací, které musí zvládnout. Někdy z vlastní iniciativy, jindy pod tlakem společnosti. Někteří jedinci na počátku tohoto období mohou mít k dospělosti **ambivalentní postoj**, protože si uvědomují, že dospělost s sebou kromě výhod přináší také spoustu požadavků a omezení. V rozporu je pocit svobody a nezávislosti s touhou vyzkoušet si nové role. Většina tělesných změn, které probíhají v tomto období, má malý vliv na lidskou psychiku (výjimku tvoří těhotenství a porod). Na osobnost více působí sociokulturní podněty než biologické faktory (Vágnerová, 2007). Dospělý člověk je **produktivní, pracuje bez zbytečných konfliktů, umí přijmout a poskytovat rady i pomoc, umí sám hospodařit a jedná vyspěle** (Říčan, 2004). Po 30. roce nastává období **prvního bilancování**, kdy jedinec hodnotí spokojenost s dosavadním životem a uskutečňuje změny. Cílem dospělosti je najít vyváženost v oblastech jako je partnerství, rodičovství a profese (Vágnerová, 2007).

Předpokladem rozvoje osobnosti v tomto období **není již biologické zrání, ale spíše učení** (zejména získané zkušenosti). Získané zkušenosti se projevují ve způsobu zvládnání dospělosti (Vágnerová, 2007). Přátelé jedinci pomáhají v osobním rozvoji, ale také uspokojování psychických potřeb. Dospělost se spojuje se samostatností a nezávislostí. Jedinec si sám vybírá svůj životní styl a své role. Navíc role dospělého s sebou přináší více práv, ale také povinností. Kromě výše zmíněných znaků dospělého člověka by měl být dospělý také **cílevědomý, samostatný, aktivně se zajímat a pečovat o blaho blízkých a realistický do budoucnosti** (Říčan, 2004). Společností je role dospělého oceňována vyšší

sociální prestiží, protože její zvládnutí není snadné. Ačkoliv společnost vytváří určité sociální normy, které určují, kdy by mělo v životě jedince dojít k významným životním změnám (např. manželství, narození dítěte), je zcela na rozhodnutí jedince, zda bude tyto normy uznávat a dodržovat. Stále však platí, že lidé, kteří se řídí těmito normami, jsou společností lépe přijímáni (Vágnerová, 2007).

V rámci dospělosti se můžeme setkat s lidmi, kteří žijí **v partnerství, manželství či bez trvalého partnera**. Pokud lidé chtějí žít v tomto období bez trvalého partnera, s největší pravděpodobností jim to zůstane po zbytek života. Pro dobu na hranici adolescence a mladé dospělosti je také charakteristické **omezení trvalejších sociálních vazeb** (Vágnerová, 2007). Obecně platí, že dospělí lidé upřednostňují hlubší přátelské vztahy s lidmi, na které se mohou obrátit a spolehnout. Vágnerová (2007) uvádí znaky **přátelské intimacy**, které jsou charakteristické pro hlubší přátelství. Mezi tyto znaky patří například **častý kontakt a sdílení přítomnosti, potřeba otevřenosti, porozumění a ochota sdílet důvěrné informace, vzájemná důvěra, respekt, opora a pokračování přátelství v budoucnosti**. Muži a ženy mají od přátelských vztahů poněkud jiná očekávání. Mužské přátelství je méně intimní a je **prostředkem k zachování pozitivního sebepojetí** (Vágnerová, 2007).

Součástí identity mladého člověka je profesní role, která v tomto období prochází **fází profesního startu a profesní konsolidace** (Vágnerová, 2007). Podle Říčana (2004) jsou v některých oborech lidé na počátku mladé dospělosti na vrcholu své výkonnosti. Kromě ostatních změn, dochází v období dospělosti k získání stabilnějšího profesního postavení. **Mění se také hodnotové preference jedince, roste význam práce a rodiny, zatímco hodnota volného času klesá**. Zároveň mladý člověk chce něco dokázat a má silnou potřebu seberealizace (Vágnerová, 2007). Volba profesní dráhy může být ovlivněna pro daného jedince nesprávnými volbami (například zaměřením vysoké školy, které jedince nebaví a nemá pro něj předpoklady).

Dospělost je **obdobím sexuální zralosti**, která je významným aspektem partnerského vztahu. Navíc může být postoj k sexualitě ovlivněn potřebou mít dítě (Vágnerová, 2007). Cílem mladé dospělosti je **vytvoření důvěrného a stabilního vztahu**, který by mohl sloužit jako **zdroj bezpečí a jistoty** a stát se **základem budoucího manželství**.

3.3 Střední dospělost (40 – 50 let)

Hlavním úkolem v období střední dospělosti je **dosažení a udržení profesní pozice**, která bude pro jedince vhodná, a také stabilizace vztahů v rámci rodiny. Střední věk je

vrcholem zralosti a nárůstu zodpovědnosti ve vztahu k dětem, rodičům či společnosti (Vágnerová, 2007). Ačkoliv se většina významných životních událostí odehrává dříve, v tomto období se uzavírají některé možnosti (např. možnost mít děti, úmrtí rodičů). Můžeme také mluvit o **krizi středního věku**, která souvisí s možnostmi, které jedinec ještě v životě má. **Naplnění a uspokojení generativity** ve středním věku pomáhá **k pocitu celkové životní pohody**, protože jedinec splnil očekávání (svá i obecná). Pro většinu mužů je období středního věku vrcholem výkonu a úspěchu a s tím související spokojenosti (pokud nedojde k nahromadění více problémů, kterým muži podléhají více než ženy) (Vágnerová, 2007). Říčan (2004) uvádí, že často se mladší zaměstnanci obrací na starší a zkušenější. **Život žen** je v tomto období **různorodější**, protože byl z velké části **ovlivněn mateřstvím** (Vágnerová, 2007).

Tělesné stárnutí se také projevuje **úbytkem tělesné atraktivity** (Vágnerová, 2007). Výkonnost lidského těla klesá (Říčan, 2004). Dochází ke **změnám v oblasti intimity a generativity**. Mění se představy ideálního partnerství spolu se vztahem k partnerovi. Člověk má jiná očekávání, dává přednost **vzájemnému porozumění** před bouřlivým vztahem. Po 20 – 24 letech v manželství narůstá nespokojenost, od 25. roku míra manželské spokojenosti pomalu stoupá. Mluvíme o **druhé krizi manželství**. Často se objevuje v době adolescence dětí, protože děti již nepotřebují tolik péče. Dospívání dětí je známkou **vlastního stárnutí a ztráty určitých jistot**. Dalším důvodem krize může být odlišný vývoj osobností partnerů (Vágnerová, 2007).

V tomto období se zvyšuje zájem **o sebe sama**. Opět ožívá problém, který řešil jedinec v adolescenci. Je totiž třeba přehodnotit své **sebepojetí** a nalézt možnosti, které budou vyhovující. Výhodou oproti adolescenci jsou nabyté zkušenosti, nevýhodou omezené časové možnosti (Vágnerová, 2007). Jedinec si uvědomuje časovou omezenost budoucnosti a bilancuje na dvou úrovních. Jednak **hodnotí svůj dosavadní život**, ale také hodnotí své **momentální možnosti** a jejich **využití v budoucnu**. Mohou se objevit také pocity prázdnoty a méněcennosti (Říčan, 2004). Svou roli v tomto věku hraje také **stereotyp**, protože je pohodlný, poskytuje jedinci jistotu a předvídatelnost. Zároveň v rámci bilancování může nalézt jedinec potřebnou motivaci k uskutečnění nějaké změny, která mu dodá životní naději. Člověk hledá také smysl svého budoucího života. Úspěšnost je důležitou součástí identity (Vágnerová, 2007).

3.4 Starší dospělost (50 – 60 let)

Významným mezníkem je 50. rok života, který je označován jako **počátek stárnutí**. Stárnutí je proces, při kterém dochází k postupnému **úpadku sil a tělesných funkcí**. Jeho tempo je individuální. Tento proces je charakteristický **zvýšenou únavou, zhoršením základních funkcí jako je zrak** (akomodační schopnost) či **sluch** (hůře slyší vysoké tóny), poklesem tělesné síly, pohybovou koordinací či zpomalením rychlosti a pohotovosti reakcí. Charakteristické jsou také vrásky, změny pigmentace kůže či šediny. V souvislosti s úpadkem tělesných funkcí si člověk začíná uvědomovat svou oslabenost a zranitelnost (Vágnerová, 2007). Postoj k vlastnímu tělu se mění, je potřeba se naučit vyrovnávat s úbytkem svých kompetencí a správně odhadovat své síly. U mužů od 40 let dochází k postupnému poklesu produkce testosteronu (andropauza), u žen v období mezi 45. – 55. rokem nastává menopauza. Biologické a sociální proměny jsou na rozdíl od mužů výraznější (Vágnerová, 2007).

Pojetí vlastní identity je ovlivněno změnami myšlení (důraz na jiné vlastnosti, role a vztahy než dříve). Často jsou nalézány hodnoty ve svých kompetencích a zkušenostech, které byly přínosné. Lidé jsou také méně flexibilní, s přirozenými ztrátami blízkých souvisí také bezmocnost, která může narušit stabilitu jedince (Vágnerová, 2007). Někteří lidé se snaží dohnat to, co dříve nestihli (Říčan, 2004). Stárnutí **mění postoj k sobě samému i k druhým lidem**. Otevřenost novým zkušenostem klesá, člověk preferuje **stereotypy**, protože mu poskytují pocit jistoty (Vágnerová, 2007). U žen se mohou objevit obavy o svou ženskou identitu, což ženy mohou dohánět zvýšenou péčí o vnoučata. (Říčan, 2004).

V profesní oblasti dochází k **postupnému uzavírání kariéry**, přičemž profese závisející na intelektuálních činnostech jsou na vrcholu, zatímco fyzické činnosti jsou na úpadku. Zároveň profesní role ovlivňuje postoj k řešení problémů obecně i k sebehodnocení. Význam profesních aktivit se liší od dřívějšího. Navíc uspokojují jiné potřeby (Vágnerová, 2007). Někteří jedinci jsou šťastní a plně oddaní své práci a tvořivosti (Erikson, 2015).

Frekvence i míra sexuálního uspokojení je velmi variabilní. Příčinou není pouze věk, ale také tělesné či psychické změny, sociální vlivy či každodenní události. **Mění se také postoj k sexuálnímu uspokojení**. Již se nejedná o samostatný zdroj uspokojení, ale spíše o **součást partnerského vztahu** obecně. Sexuální apetence závisí více na osobnosti partnera než dříve (Vágnerová, 2007). Říčan (2004) uvádí, že u některých žen může docházet k vystupňování sexuální aktivity. Při stárnutí se také **mění pojetí intimity**, která je více

zaměřena na sdílení, přijetí, jistotu a oporu. Manželé musí proměnu intimity zvládnout a společně najít smysl budoucího života (Vágnerová, 2007).

3.5 Rané stáří (60 – 75 let)

Hlavním vývojovým úkolem stáří je **dosažení integrity svého života**. Tato integrita je ovlivněna zvládnutím úkolů v předchozích obdobích vývoje. V průběhu stárnutí dochází k nastřádání nepříznivých faktorů, což vede k vyššímu počtu nemocných (Vágnerová, 2007). V souvislosti s možnostmi moderní medicíny se rozvinul lékařský obor **geriatrie**, který se zabývá změnami při stárnutí (Říčan, 2004).

Stárnutí je proces, který závisí na interakci genetických dispozic a vlivů prostředí. V souvislosti s genetickými předpoklady mluvíme o **primárním stárnutí**, v souvislosti s vnějšími faktory mluvíme o **sekundárně podmíněném stárnutí** (Vágnerová, 2007). Celkově se stárnutí zrychluje, ale u jedinců se liší. Někdo stárne pomaleji, někdo rychleji (Říčan, 2004). Celkově dochází ke zpomalení tempa (vlivem snížené aktivity mozkových buněk), trpělivosti, rozvážnosti, zhoršování zrakové a sluchové ostrosti či k celkovému útlumu a zpomalení paměťových procesů. V průběhu stáří dochází také k nashromáždění různých drobných onemocnění, která postupně přecházejí v chronická onemocnění (Vágnerová, 2007).

Postoj ke stáří a k vlastnímu stárnutí je **odlišný**. Jedinec může stáří přijímat tak jak to je, být optimistický a aktivní. Ale také může být realistický, optimistický pouze do určité míry, ale zároveň pasivní. Nebo může neakceptovat skutečnost, že stárne, být realistický a zároveň pesimistický, rezignující a pesimistický (Vágnerová, 2007). Postoj ke stáří se může změnit v souvislosti s tím, že si jedinec včas dokáže přiznat, že už nedokáže to, co dříve dokázal (Říčan, 2004). Také se může změnit postoj k druhým lidem a vstupování do vztahů. Vlivem různých omezení budou starší lidé začínat interakce jinými způsoby (Erikson, 2015).

Nejdůležitější činností šedesátníka by měla být **práce**, ve které má **možnost uplatnit své znalosti a zkušenosti**. V souvislosti s odchodem do důchodu se může také objevit těžký pocit, kdy je jedincova pracovní pozice nahrazena jinou a on najednou cítí, že nepatří do zaměstnání, v němž pracoval třeba většinu života. Toto období je také doprovázeno strachem z budoucnosti, která je často nejistá. Pro stárnoucího jedince je důležitější přesnost než rychlost. Mají rádi ve věcech pořádek a změnu snášejí velmi špatně (Říčan, 2004).

4 Sociální síť Facebook

Boyd a Ellison (2007) definují sociální síť jako internetovou službu umožňující uživatelům vytvořit vlastní profil a následně zprostředkovat kontakt s dalšími uživateli této služby. Stejní autoři také zmiňují, že sociální sítě nejsou výjimečné tím, že se mohou jejich uživatelé seznamovat s cizími lidmi, ale zejména tím, že mohou zviditelnit své aktivity. Účelem sociálních sítí tedy není pouze komunikace, ale také sdílení informací, zábavy či tvorba obsahu (Howard, Duffy, Freelon, Hussain, Mari, & Maziad, 2011). Sociální sítě se neustále dynamicky vyvíjejí a překvapují neustálými změnami a inovacemi (Pospíšilová, 2016).

Facebook jako sociální síť vznikl ve své první podobě **v roce 2004** na Harvardské univerzitě a hlavním autorem je **Mark Zuckerberg**. Záměrem jeho projektu bylo vytvořit sociální síť, která by spojovala studenty a zaměstnance univerzity (Pospíšilová, 2016). Postupem času se jeho užívání rozšířilo do celého vzdělávacího prostředí. **V roce 2005** Facebook využívaly také **jiné univerzity**, středoškolští studenti a učitelé. Následně se **v roce 2006** rozšířil i do **korporátní sféry** a posléze za hranice USA – do Velké Británie (Boyd, & Ellison, 2007). Od roku 2006 je Facebook dostupný každému, kdo se na něm zaregistruje (Pospíšilová, 2016; Kirkpatrick, 2011). Ačkoliv je podmínkou založení účtu na Facebooku věk alespoň 13 let, není výjimkou, že účet mají zřízeny děti mladší 13 let. V některých případech o tom rodiče ví a kontrolují aktivitu dítěte na Facebooku, někdy o tom ani rodiče neví.

Posledních několik let zájem o sociální sítě výrazně vzrostl. Sociální síť Facebook je nejpopulárnější sociální sítí. V prvním čtvrtletí roku 2018 Facebook v České republice využívalo měsíčně celkem 5,2 milionu lidí, přičemž 77 % z nich se k Facebooku přihlašovalo denně. Pro toto období také platí, že z celkového počtu uživatelů Facebooku se jich až 85 % připojovalo pomocí mobilních zařízení (Hušková, 2018).

4.1 Základní funkce Facebooku

Pro využívání Facebooku je potřeba si založit vlastní účet s profilem. Na ten si uživatel nahraje informace o sobě, které chce s ostatními uživateli sdílet. V podmínkách používání Facebooku stojí, že uživatelé musí na Facebooku používat stejné jméno jako v běžném životě a musí poskytnout přesné informace o vlastní osobě (Facebook, 2018). Ačkoliv se jedná o podmínky, se kterými musí každý uživatel Facebooku při vytváření účtu souhlasit, spousta uživatelů se jimi neřídí.

Někteří uživatelé mohou mít obavy o své soukromí. Proto zde existují zde možnosti, jak nastavit soukromí svého účtu. Je možnost nastavit, zda jeho profil uvidí pouze jeho přátelé, nebo všichni uživatelé Facebooku. Lidé, kteří nemají účet na Facebooku zpravidla do profilu uživatelů nahlédnout nemohou. Dále je pouze na uživateli samotném, jaké informace či obsah chtějí s ostatními uživateli sdílet.

Součástí každého profilu je **časová osa** (timeline), která slouží k získání přehledu o publikovaném obsahu. Tato část se nachází na profilu každého uživatele a může na ni nahrávat jakýkoliv svůj obsah – textové příspěvky, videa, fotografie či sdílet odkazy. Poslední dobou se nabízí také možnosti například k vytvoření ankety, živého vysílání či seznamů. U těchto příspěvků si může uživatel také nastavit, zda uvidí své příspěvky jen on sám, jeho přátelé či všichni uživatelé Facebooku. Výhodou je, že u každého příspěvku lze používat jiné nastavení, tudíž některé příspěvky mohou být viditelné pouze pro určitý okruh uživatelů. Uživatelé, pro které jsou příspěvky viditelné, na ně mohou následně reagovat prostřednictvím komentářů či vyjádřením názoru prostřednictvím nabízených emotikonů.

Přátelství mezi uživateli na Facebooku je jednou ze základních funkcí této sociální sítě. Kirkpatrick (2011) uvádí, že Facebook pomáhá oživit stará přátelství či dává lidem novou šanci najít nové přátele. Pomocí vyhledávacího řádku můžeme vyhledat všechny uživatele, kteří mají povoleno zobrazení svého profilu. Pomocí tlačítka *Přidat do přátel* jim pošleme žádost o přátelství. Pokud daný uživatel žádost o přátelství přijme, zařadí se do seznamu našich přátel na Facebooku. Díky tomu má většinou přístup k našemu profilu a našim příspěvkům (záleží na nastavení uživatele).

Kromě osobních profilů obsahuje Facebook také další prvky, a to například **stránky, skupiny a události**. Stránky fungují jako profil skupin či společností. Obsah přidávají pouze administrátoři dané stránky. Běžní uživatele, kteří stránky sledují, mohou příspěvky pouze komentovat či sdílet, nikoliv vytvářet. V mnoha případech stránky na Facebooku nahrazují běžné webové stránky společností či firem. Jejich výhodou může být bezplatná reklama, zároveň se však k informacím nemusí dostat lidé bez Facebooku.

Skupiny se od stránek liší tím, že do nich může vkládat příspěvky každý uživatel Facebooku. U některých skupin mohou přidávat příspěvky pouze příslušníci dané skupiny. Jedná se o prostor k diskuzi a sdílení. Skupiny mohou být **veřejné či tajné**. Veřejnou skupinu je možné vyhledat a požádat o přístup. Tajná skupina se nedá vyhledat. Jedinou možností, jak se stát jejím členem je obdržet pozvánku od jiného člena. Vzhledem k tomu, že často vznikají lokální skupiny zaměřené na prodej či výměnu různého zboží, vzniklo v poslední

době na Facebooku tržiště (**Marketplace**), na kterém uživatelé zveřejňují zboží, které nabízí k prodeji.

Bezesporu užitečným prvkem jsou **Události**, které umožňují jednak vytvořit událost (veřejně či soukromě), ale také získat přehled o již vytvořených veřejných událostech, které se konají v okolí. Facebook obecně je založený na doporučování obsahu, který by se mohl danému uživateli líbit. Proto nepřekvapí, že jsou zde doporučovány také události, které by mohly daného uživatele zajímat, či události, v nichž reagovali přátelé.

Poslední zmiňovanou základní funkcí Facebooku je možnost komunikace prostřednictvím soukromých **zpráv**. Můžeme komunikovat s jedinci či skupinami. Je zde také možnost posílat fotky, soubory, samolepky, gify či emotikony. Komunikace může probíhat **synchronně** (oba uživatelé jsou připojeni a současně si píšou), nebo **asynchronně** (jeden z uživatelů zanechá druhému uživateli zprávu, protože není momentálně připojen). Dále může být komunikace psaná, ale také může probíhat pomocí hlasového hovoru nebo videohovoru. Zatímco dříve nebylo možné komunikovat přes zprávy na Facebooku jinak než se založeným Facebookovým účtem, dnes je možné si založit účet pouze na Messengeru a nikoliv vytvořit profil na Facebooku.

4.2 Současné výzkumy

Není divu, že se tato sociální síť stává častým tématem vědeckých výzkumů. Již v dřívějších letech byla zkoumána v souvislosti s **poklesem aktuální nálady** a tím, proč ji lidé i přesto používají (Sagioglou, & Greitemeyer, 2014), nebo zda lidé prezentují na Facebooku své **skutečné či ideální já** (Seidman, 2013). Výzkumy z loňského roku se zaměřily například na negativní **efekt online přítomnosti přátel** (Vanman, Baker, & Tobin, 2017) nebo na **vliv na subjektivní životní spokojenost** (Cheng, 2018). Sociální síť nám poskytuje tolik možností, že lidé, kteří stráví na stejné sociální síti stejný čas, se vůbec nemusí věnovat podobným aktivitám.

Uživatele sociálních sítí můžeme rozdělit na dvě skupiny podle toho, zda jsou na sociálních sítích aktivní či pasivní. Výzkum (Gerson, Plagnol, & Corr, 2017) rozděluje uživatele sociálních sítí na **aktivní a pasivní** (passive use), **příčemž aktivní uživatele dělí na aktivní sociální** (active social) a **aktivní nesociální** (active non-social). **Aktivní uživatel** využívá sociální síť aktivně, se sítí se více ztotožňuje. **Pasivní uživatelé** jsou chápáni jako konzumenti, kteří nevytváří obsah, ale spíše sledují dění na této sociální síti. Burke, Marlow a Lento (2010) ve svém výzkumu prokazují, že lidé, kteří konzumují obsahy druhých, ale aktivně nepřispívají, trpí často samotou a méně se zapojují do různých sociálních interakcí.

Uživatelé můžeme také dělit na **digital natives a digital immigrants**. **Digital natives** jsou uživatelé narození po roce 1980, kteří mají větší zkušenosti s interaktivními zařízeními, protože s touto technikou vyrůstali. Zatímco **digital immigrants** jsou starší uživatelé Facebooku, kteří s těmito zařízeními nemají takové zkušenosti. Často se práci s nimi učili v pozdějším věku (Prensky, 2005).

V souvislosti s životní spokojeností byly také zkoumány copingové strategie (Liu & Larosa, 2006). Pokud uživatelé získají na sociální síti adekvátní podporu, může se jejich životní spokojenost zvýšit (Kim & Lee, 2011). S tím souhlasí také Valkenburg, Peter a Schouten (2006), kteří zkoumali zpětnou vazbu. Lidé nepoužívají Facebook více nebo méně na základě jejich životní spokojenosti. Na základě jejich spokojenosti či nespokojenosti používání Facebooku nezmění (např. deaktivací účtu) (Kross, Verduyn, Demiralp, Park, Lin, Shablack, Jonides, & Ybarra, 2013).

Ve výzkumu Gonidis a Sharma (2017) zjišťovali, zda používání internetu může vést ke zkreslení vnímání času. Výsledky ukázaly, že používání internetu a Facebooku může **narušit vnímání času** (má vliv zejména na pozornost a arousal). Výsledky také ukázaly, že uživatelé Facebooku přeceňují svůj čas strávený na Facebooku v porovnání s užíváním internetu obecně.

Zkoumání vnímání času ve spojitosti s používáním Facebooku se věnovali také další autoři. Chittaro a Vianello (2013) k tomu využili Zimbardův dotazník časové perspektivy (ZTPI) u 149 uživatelů Facebooku. Tento výzkum prokázal, že škály *Negativní minulost* a *Fatalistická přítomnost* v ZTPI mohou sloužit jako **prediktory problematického užívání internetu**. Nejlépe lze problematické užívání internetu definovat jako užívání internetu, které má negativní dopady na osobnost jedince. Do tohoto pojmu spadá celkem pět oblastí dle dotazníku GPIUS2 (Generalized Problematic Internet Use Scale 2) – **online sociální interakce, regulace nálady, kognitivní zamyšlení, kompulzivní užívání internetu a nedostatečná seberegulace** (Caplan, 2010).

Na výzkum Chittara a Vianella navázali také další autoři. Przepiora a Blanchio (2016) se zaměřily na celkem 756 uživatelů Facebooku a za použití dotazníku ZTPI odhalily souvislosti mezi závislostí na Facebooku a časovou perspektivou. Jejich výsledky naznačují, že *Negativní minulost* a *Fatalistická přítomnost* jsou **prediktory závislosti na Facebooku a internetu**. Z tohoto hlediska ověřily výsledky předchozího výzkumu – vyšší skóre v obou škálách predikují závislost i obecně problematické užívání internetu a Facebooku. Zjistilo se, že *Hedonistická přítomnost* je negativním prediktorem závislosti na Facebooku a internetu.

Tento model byl ještě rozšířen výzkumem z roku 2018, který poukázal na to, že symptomy ADHD predikovaly vyšší skóre ve škálách *Negativní minulost* i *Fatalistická přítomnost*. Nezávisle na tom tyto symptomy také predikovaly závislost na Facebooku (Settanni, Marengo, Fabris, & Longobardi, 2018). Z těchto výsledků je tedy možné uvažovat o modelu, ve kterém ADHD v dětství vede k ovlivnění vnímání času, které následně ovlivňuje problematické chování na internetu a Facebooku.

EMPIRICKÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE

5 Výzkumný problém, cíle, hypotézy

Výzkumným **problémem** této práce je problematika vnímání času v souvislosti s životní spokojeností u různých uživatelů Facebooku. **Cílem** výzkumu je objasnit a ověřit vlivy sociální sítě Facebook na životní spokojenost a subjektivní vnímání času u různých generací uživatelů. Pro dosažení tohoto cíle byl využit kvantitativní výzkum za použití dotazníků. Na základě již existujících výzkumů a dostupné literatury byly stanoveny výzkumné otázky a hypotézy, které se tento výzkum snaží ověřit.

VO1: Jak ovlivňuje využívání Facebooku výsledky respondentů v DŽS a ZTPI?

H1: Lidé bez Facebooku mají vyšší celkový skór životní spokojenosti v DŽS než lidé s Facebookem.

Hypotéza H1 byla formulována na základě výzkumu Krosse a kolektivu (2013), kteří zjišťovali u 82 participantů (průměrný věk byl 19,52 let), jestli jsou uživatelé Facebooku méně spokojeni než ti, kteří Facebook nepoužívají. Ačkoliv zjistili, že uživatelé v mladé dospělosti nejsou méně spokojeni než neuživatelé Facebooku, doporučují toto téma zaměřit také na jinou věkovou skupinu.

H2: Lidé bez Facebooku mají vyšší skór ve škále Volný čas v DŽS než lidé s Facebookem.

Díky pestré nabídce funkcí dokáže Facebook uživatele zaneprázdnit natolik, že může ztratit pojem o čase. Na Facebooku stráví více času, než plánoval, zatímco volného času určeného k jiným činnostem ubývá (Przepiorka, & Blanchio, 2016).

H3: Lidé bez Facebooku mají vyšší skór ve škále Vlastní osoba v DŽS než lidé s Facebookem.

Uživatelé Facebooku jsou vystaveni sociálnímu srovnávání, což může mít negativní vliv na jedincovo sebehodnocení. Uživatelé často prezentují na sociálních sítích své ideální já, které je spokojenější a šťastnější (Kross et al., 2013).

H4: Lidé s Facebookem mají vyšší skór ve škále Přátelé, známí a příbuzní v DŽS než lidé bez Facebooku.

Facebook může sloužit jako nástroj k snadnějšímu udržování offline přátelství (Smock, Ellison, Lampe, & Wohn, 2011).

H5: Lidé s Facebookem mají vyšší skór ve škále Hedonistická přítomnost v ZTPI než lidé bez Facebooku.

Chittaro a Vianello (2013) zjistili, že *Hedonistická přítomnost* je negativním prediktorem závislosti na Facebooku a internetu.

VO2: Jak ovlivňuje věk respondentů výsledky v DŽS a ZTPI?

H6: Lidé ve věkovém období stáří mají vyšší celkový skór životní spokojenosti v DŽS než lidé v adolescenci a dospělosti.

Fahrenberg a kolektiv (2001) uvádí, že skór celkové životní spokojenosti má tendenci se zvyšujícím věkem narůstat. Je však důležité brát v potaz možnost nárůstu či poklesu v jednotlivých oblastech životní spokojenosti.

H7: Lidé ve věkovém období stáří dosahují vyšších skórů ve škále Negativní budoucnost než lidé v adolescenci a dospělosti.

Období raného stáří s sebou přináší celkové zpomalení a zhoršení určitých funkcí organismu (nejčastěji zrak a sluch). Drobné obtíže postupně nabývají podobu chronických onemocnění. Protože se obtíže zřejmě nebudou zlepšovat, může být toto období spojeno s negativním pohledem na budoucnost (Vágnerová, 2007).

H8: Lidé ve věkovém období adolescence dosahují vyšších skórů ve škále Pozitivní budoucnost než lidé v období dospělost a stáří.

Většina adolescentů na počátku adolescence ukončuje povinnou školní docházku (Vágnerová, 2012). Postupně se začínají osamostatňovat, přičemž některým adolescentům to může vyhovovat a na budoucnost se mohou těšit.

6 Metodologický rámec a metody

6.1 Metody získávání dat

Pro výzkum byly využity dva dotazníky, a to **Dotazník životní spokojenosti** (Fahrenberg et al., 2001) a zkrácená česká verze **Zimbardova dotazníku časové perspektivy** (Košťál et al., 2016). Tyto dotazníky byly doplněny o dotazník vlastní konstrukce zjišťující demografické údaje a základní informace o užívání Facebooku. Ukázka vlastního dotazníku byla vložena do příloh (Příloha č. 1). Dle vybraných metod se jedná o kvantitativní výzkum

Zimbardův dotazník časové perspektivy – zkrácená verze (ZTPI-short)

K měření vnímání časové perspektivy byla použita validizovaná česká zkrácená verze Zimbardova dotazníku časové perspektivy (Košťál et al., 2016). Dotazník je na vyžádání volně dostupný u spoluautorky překladu Kateřiny Lukavské. Jedná se o nástroj s dobrými psychometrickými vlastnostmi (Košťál et al. 2016).

Zkrácená verze vychází z původní nezkrácené verze a skládá se z 18 položek a měří celkem 6 dimenzí časové perspektivy na 5-bodové Likertově škále. Jednotlivé dimenze jsou podrobně popsány v kapitole 1.3 Časová perspektiva. Škála *Pozitivní minulost* zahrnuje například položku č. 7: „Snadno se mi vybaví vzpomínky na šťastné chvíle.“ *Negativní minulost* sytí položka č. 2: „Často myslím na to, co jsem měl(a) v životě udělat jinak.“ Příkladem položky škály *Hedonistická přítomnost* je například položka č. 13: „Riskuj, abych dodal(a) svému životu vzrušení.“ *Fatalistická přítomnost* zahrnuje například položku č. 18: „Můj život je řízen silami, které nemohu ovlivnit.“ Škála *Pozitivní budoucnost* obsahuje například položku č. 12: „Díky soustavné práci plním úkoly včas.“ Škála *Negativní budoucnost* je sycena například položkou č. 4: „Často cítím, že nedokážu splnit své závazky vůči přátelům a nadřízeným.“ Respondenti uvádí, zda souhlasí, nebo nesouhlasí s uvedeným tvrzením. V každé z uvedených škál lze dosahovat celkového skóru v rozmezí 1-5

Na rozdíl od nezkrácené verze je zde škála Budoucnosti rozdělena na *Pozitivní budoucnost* a *Negativní budoucnost*. Košťál et al. (2016) navíc uvádějí také doplňkovou **negativní časovou perspektivu**. Skór negativní časové perspektivy je tvořen jako průměrný skór ze škály *Negativní minulost*, *Fatalistická přítomnost* a *Negativní budoucnost*.

Dotazník životní spokojenosti (DŽS)

K měření životní spokojenosti byl použit Dotazník životní spokojenosti (Fahrenberg et al., 2001). Jedná se o dotazník zahrnující 10 životních oblastí (*Zdraví, Práce a zaměstnání, Finanční situace, Volný čas, Manželství a partnerství, Vztah k vlastním dětem, Vlastní osoba, Sexualita, Přátelé, známí, příbuzní, Bydlení*), jejichž součet tvoří *Celkovou spokojenost*. Původní dotazník obsahoval pouze 8 oblastí. Každá škála obsahuje 7 otázek. Zahrnuje tedy 70 výroků, u nichž respondenti uvádí, do jaké míry jsou nespokojeni, nebo spokojeni (1- „velmi nespokojen/a“, nebo 7- „velmi spokojen/a“) s daným tvrzením na 7-bodové Likertově škále. Hrubé skóre v jednotlivých škálách se pohybují v rozmezí 7 – 49 bodů. Celková životní spokojenost se pohybuje v rozmezí 70 – 490 bodů.

Dotazník vlastní konstrukce

Dále byla výzkumná baterie doplněna o dotazník zahrnující sociodemografické údaje (věk, pohlaví, dosažené vzdělání) a otázky vztahující se k používání sociální sítě Facebook (jestli respondenti využívají Facebook (příp. pokud ho měli, proč ho zrušili), na jakém zařízení ho používají, jak dlouho mají účet, kolik mají přátel, jak často přispívají svým obsahem, jaký typ obsahu přidávají, k jakým aktivitám ho využívají).

Z důvodu snazší administrace a sběru dat byly všechny použité dotazníky sjednoceny do jednoho dotazníku. Při tomto sjednocení došlo k minimálním grafickým úpravám, zatímco položky nebyly upraveny žádné. Veškeré položky byly respondenty vyplňovány ve správném pořadí s tím, že nejprve byly vyplněny položky vlastního dotazníku, poté DŽS a následně ZTPI-short.

Do úvodu tohoto jednotného dotazníku byly také přidány další otázky, které měly respondenty zařadit do jednotlivých skupin a poskytnout pohled na to, jakým způsobem využívají sociální síť Facebook a jak se na ní chovají. Pro dělení do skupin byly důležité informace o věku, pohlaví, dosaženém vzdělání a zaměstnání respondenta. Další otázka se týkala toho, na jaké platformě využívá Facebook. V případě, že respondent odpověděl, že Facebook nemá, byl přesměrován na další dvě otázky – zda Facebook měl a zrušil ho, nebo ho nikdy neměl. Druhá otázka se ptala na důvod toho, proč Facebook momentálně nemá. Pokud respondent odpověděl, že Facebook využívá na mobilním telefonu, počítači, nebo na obou přístrojích, odpovídal na další doplňující otázky.

Dotazník získával informace o tom, jak dlouho respondenti mají Facebook, kolik mají na této sociální síti přátel a jak často přidávají příspěvky na svou zeď. U těchto otázek

respondent vždy vybíral jednu z několika možností. Poslední otázky byly ve formě výběru z více možností a respondenti v nich popisovali své aktivity na Facebooku.

Probandi byli rozděleni do skupin na základě jejich aktivity na Facebooku (pasivní a aktivní). Měli možnost vybrat celkem z 13 aktivit, které mohou provozovat na FB. Každá z těchto aktivit spadá do kategorie aktivní či pasivní (Gerson et al., 2017). Jeho dělení je založeno na tom, zda uživatel aktivně vytváří či nevytváří obsah. Respondent byl zařazen do skupiny aktivních uživatelů, pokud převládá počet aktivit z kategorie aktivních. V případě, že převládaly pasivní aktivity, byl zařazen do skupiny pasivních uživatelů.

Specifickou položkou bylo v tomto případě využívání aplikace Messenger ke komunikaci s ostatními lidmi. Pokud respondent vybral jako svou aktivitu pouze Messenger, byl zařazen do skupiny aktivních uživatelů. V případě, že byl počet aktivních a pasivních aktivit stejný a zároveň byla mezi aktivními aplikace Messenger, respondent byl zařazen do skupiny pasivních uživatelů. K tomuto rozhodnutí došlo z toho důvodu, že Messenger může být v současnosti využíván také jako samostatná aplikace, jejíž používání není podmíněno zřízením účtu na Facebooku.

6.2 Sběr dat

Sběr dat probíhal **příležitostným (nahodilým) výběrem**, a to dvěma způsoby. Data byla sbírána pomocí online a offline dotazníků. Vyplnění dotazníku bylo zcela anonymní bez možnosti dohledat informace o konkrétním člověku. Respondenti byli ujištěni, že výsledky budou použity pouze za účelem tohoto výzkumu. Pro online sběr byla využita aplikace Google Forms, offline sběr probíhal s využitím tištěných dotazníků. Obě verze dotazníku obsahovaly zcela totožné položky a velmi podobné grafické zpracování. Vyplnění každé verze dotazníku trvalo zhruba 10 minut.

Online dotazníky byly sdíleny pomocí sociálních sítí Facebook, Instagram a také Twitter. Zejména na Facebooku bylo zajištěno, že dotazníky obsáhnou velkou část České republiky, protože byly sdíleny do skupin větších měst po celé ČR. Z důvodu rozšíření dotazníků také mezi ne uživatele Facebooku byly dotazníky přidány také do online diskuzních fór s rozdílným zaměřením – od rybářství po diskuze ohledně mateřství.

Tištěné dotazníky byly osobně distribuovány ve Zlínském, Jihomoravském a Jihočeském kraji. Nejprve byly dotazníky předávány nahodile v celé šíři výzkumného souboru. Po zpracování 300 dotazníků, došlo k doplňkovému sběru dat, a to formou kvótního sběru. K tomuto kroku bylo nezbytné přistoupit, protože původní výzkumný soubor obsahoval velmi málo respondentů v seniorském věku, respondentů bez sociální sítě Facebook. Také kvůli velkému nepoměru mezi muži a ženami. Tyto problémy se díky doplňkovému sběru dat, podařilo zmírnit. Sběr dat probíhal v období červenec 2018 – září 2018.

6.3 Metody zpracování dat

Data z dotazníků byla zpracována pomocí programů **Excel a jamovi**. Z vyplněných online dotazníků bylo možné získat tabulku se všemi odpověďmi. Do této tabulky byly přidány sloupce s informacemi, které bylo potřeba odvodit – zařazení do vývojového období podle věku, rozdělení na aktivní a pasivní uživatele a také informace, zda má respondent Facebook.

V další fázi zpracování dat byly za pomoci funkcí v Excelu vyhodnoceny obě metody a získán tak hrubý skór pro jednotlivé škály, v případě DŽS také celkový skór. Vzhledem ke srovnávání jednotlivých skupin navzájem v celém výzkum nebylo potřeba je porovnávat s normami, a proto nebylo nutné skóry převádět a bylo možné využít pouze hrubý skór. Offline dotazníky byly vyhodnoceny ručně a do finální tabulky tak byly zadávány již hotové skóry a také odvozené informace.

Další deskriptivní a testové statistiky byla spočítána v programu jamovi. Nejprve byla všechna data, která byla použita jako závislé proměnné, otestována Shapir-Wilkovým testem rozložení, který prokázal normální rozložení pro veškerá data ($p > 0,05$). Z toho důvodu byly pro veškeré statistické testy využity **parametrické metody** (t-test, ANOVA, Pearsonova korelace).

6.4 Etické problémy a způsoby jejich řešení

Účastníci výzkumu byli prostřednictvím úvodního odstavce dotazníku informováni o cíli diplomové práce a jejím přínosu. Také zde byly uvedeny informace o anonymitě, dobrovolnosti výzkumu a využití získaných dat z dotazníku pouze za účelem této práce. Respondentům byl také předán odkaz na email, na který mě mohou kontaktovat (například v případě zájmu o závěrečné výsledky práce). Vyplněním dotazníku respondenti souhlasili s podmínkami výzkumu.

7 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor této práce zahrnuje celkem **457 respondentů** (průměrný věk: 33,8; SD = 13). V průběhu sběru dat bylo posbíráno 492 dotazníků, ze kterých 35 nebylo zahrnuto do analýzy dat. Celkem 21 respondentů muselo být vyřazeno, protože nevyužívali Facebook déle než 5 let, což bylo kritérium stanovené proto, aby respondent nebyl ovlivněn efektem novost Facebooku. Dalších 9 respondentů bylo vyřazeno, protože nesplňovali věkové rozmezí výzkumu. Zbylých 5 dotazníků bylo neúplných a také je nebylo možné zařadit do analýzy.

Do výzkumu se zapojilo celkem 166 mužů (36 %), žen bylo 291 (64 %). Z hlediska vývojového období dle Vágnerové (2007) bylo 33 respondentů ve fázi adolescence (rozmezí 18 – 20 let, 10 %), v dospělosti se nacházelo celkem 379 respondentů (rozmezí 21 – 60 let, 83 %) a do skupiny stáří (rozmezí 61 – 65 let) spadalo 33 respondentů (7 %). Původní myšlenkou výzkumu bylo rozdělení respondentů na digital natives a digital immigrants, ale vzhledem k tomu, že většina respondentů patřila do skupiny digital natives, bylo toto rozdělení upraveno.

V celém výzkumném souboru je celkem 292 (64 %) lidí, kteří využívají Facebook. Respondentů bez Facebooku je 165 (36 %). Většina uživatelů Facebooku používá jak na PC, tak na mobilním telefonu, to je celkem 240 respondentů (82 %). Pouze na PC ho využívá 21 respondentů (7 %) a v mobilním telefonu ho používá 31 respondentů (11 %).

Uživatelé Facebooku také udávali, kolik mají přáteli. Téměř polovina (n=141, 48 %) uvedla, že má mezi 100 – 300 přáteli. Mezi 0 – 100 přáteli má 74 respondentů (25 %). Další pětina souboru uvedla, že počet jejích přátel na Facebooku je mezi 300 a 500 (n=58, 20 %). Pouze 12 lidí z celého souboru (4 %) má mezi 500 a 800 přáteli. Zbylých 7 respondentů (3 %) má více než 800 přátel na Facebooku.

Z hlediska chování na Facebooku byli respondenti rozděleni do dvou skupin – **pasivní a aktivní uživatelé**. Toto dělení je podrobněji popsáno v kapitole 4.1 Základní funkce Facebooku. Do skupiny pasivních uživatelů bylo zařazeno celkem 147 respondentů (50,3 %) a jako aktivní bylo označeno 145 respondentů (49,7 %).

8 Výsledky analýzy dat a jejich interpretace

8.1 Testování hypotéz

H1: Lidé bez Facebooku mají vyšší celkový skór životní spokojenosti v DŽS než lidé s Facebookem.

Hypotéza H1 byla otestována pomocí **t-testu**. Byl srovnán celkový skór dosažený v Dotazníku životní spokojenosti (DŽS) u participantů s Facebookem a bez Facebooku. Výsledky t-testu neukázaly signifikantní rozdíl mezi skupinami (stat. = -1,2; df = 455; Cohenovo d = -0,11; p = 0,23). Z tohoto důvodu byla hypotéza **H1 zamítnuta**.

H2: Lidé bez Facebooku mají vyšší skór ve škále Volný čas v DŽS než lidé s Facebookem.

T-testu byla podrobena také hypotéza H2. Byly srovnány skupiny uživatelů a neuserů, konkrétně ve škále *Volný čas*. V tomto případě t-test ukázal **signifikantně** vyšší průměrný skór u skupiny participantů bez Facebooku (stat. = -4,82; df = 455; Cohenovo d = -4,69; p < 0,001). Hypotéza **H2 byla přijata**.

Uživatelé Facebooku mohou být méně spokojeni se svým volným časem proto, že jim subjektivní čas strávený na Facebooku utíká rychleji a tudíž ho nemusí mít pod kontrolou, ačkoliv by chtěli. Lze předpokládat, že uživatelé Facebooku se na Facebooku mohou nechat snadno rozptýlit vyskakujícími příspěvky, na které by se sami od sebe ani neřvali. Tudíž dělají aktivity, které by si sami běžně nevybrali. Neuseré Facebooku mohou být více spokojeni se svým volným časem proto, že jim život nabízí větší množství činností, které mohou vykonávat ve svém volném čase.

H3: Lidé bez Facebooku mají vyšší skór ve škále Vlastní osoba v DŽS než lidé s Facebookem.

Hypotéza H3 je zaměřena na skór ve škále *Vlastní osoba* v DŽS mezi probandy s Facebookem a bez něj. T-test také v tomto případě ukázal **signifikantní rozdíl** (stat. = -2,45; df = 455; Cohenovo d = -0,23; p = 0,02). I v tomto případě dosáhla vyššího skóru skupina bez Facebooku. Na základě těchto zjištění byla hypotéza **H3 přijata**.

Uživatelé Facebooku mohou být méně spokojeni s vlastní osobou proto, že na Facebooku jsou konfrontováni s větším množstvím lidí (ať už s osobami v přátelích, nebo s fotkami neznámých, či v podobě „lajkování“) a jsou s nimi srovnáváni. Často bývají na

Facebooku zveřejňovány právě upravené fotografie, části dne, kterými se uživatelé chtějí pochlubit. Jedinec má také silnější zpětnou vazbu (ať už pozitivní či negativní). Rizikem může být efekt anonymity, se kterým se na internetu setkáváme, tudíž zpětná vazba může být o to silnější.

H4: Lidé s Facebookem mají vyšší skór ve škále Přátelé, známí a příbuzní v DŽS než lidé bez Facebooku.

Poslední hypotéza, která srovnávala výsledky v DŽS mezi skupinami uživatelů a neuživatelů Facebooku, cílí na škálu *Přátelé, známí a příbuzní*. Hypotéza byla podrobena t-testu, který neodhalil signifikantní rozdíl mezi skupinami (stat. = 0,619; df = 455; Cohenovo d = 0,06; p = 0,53). Z toho důvodu byla hypotéza **H4 zamítnuta**.

H5: Lidé s Facebookem mají vyšší skór ve škále Hedonistická přítomnost v ZTPI než lidé bez Facebooku.

Hypotéza H5 předkládá možný rozdíl ve skóru škály Hedonistická přítomnost u dotazníku ZTPI mezi skupinami s Facebookem a bez něj. Tato hypotéza byla pomocí t-testu **přijata** (stat. = 4,59; df = 455; Cohenovo d = 0,44; p < 0,001). Probandi s Facebookem dosáhli signifikantně vyššího skóru než lidé bez Facebooku.

Uživatelé Facebooku mohou mít vyšší skór ve škále *Hedonistická přítomnost* proto, že Facebook umožňuje spojení s druhými lidmi (spojení kdykoliv a ve větším měřítku – s tolika lidmi v jeden okamžik ven nepůjde). Jedinci proto mohou mít pocit, že jsou součástí kolektivu a díky tomu si to víc užívají a prožívají přítomnost.

H6: Lidé ve věkovém období stáří mají vyšší celkový skór životní spokojenosti v DŽS než lidé v adolescenci a dospělosti.

Hypotéza H6 cílí na rozdíl v celkovém skóru životní spokojenosti DŽS u tří výzkumných skupin na základě věku. ANOVA a Post Hoc test v tomto případě neukázaly signifikantní rozdíl mezi skupinami *dospělost* a *adolescenci* (MD = -4,2; df = 454; p = 0,45) a rozdíl se neprokázal ani u dalších dvou kombinací – *dospělost* a *stáří* (MD = -9,69, df = 454, p = 0,13), *stáří* a *adolescenci* (MD = 5,49; df = 454; p = 0,5). Z tohoto důvodu **nebylo možné hypotézu H6 přijmout**.

H7: Lidé ve věkovém období stáří dosahují vyšších skórů ve škále Negativní budoucnost než lidé v adolescenci a dospělosti.

Skupina *stáří* má vyšší skór ve škále *Negativní budoucnost* v ZTPI než ostatní skupiny, to předkládá hypotéza H7. Srovnání tří skupin opět proběhlo pomocí ANOVY a Post Hoc testu. Výsledky ukázaly, že skupina *stáří* má nižší skór než skupina *dospělost* (MD = 0,6; df = 454; p < 0,001) i než *adolescence* (MD = 0,97; df = 454; p < 0,001). Signifikantní rozdíl se ukázal také mezi *dospělostí* a *adolescencí* (MD = 0,37; df = 454; p = 0,01). Je tedy zřejmé, že nejnižší skór měla skupina *stáří*, poté *dospělost* a nejvyšší *adolescence*. Z tohoto důvodu **nelze přijmout hypotézu H7**.

H8: Lidé ve věkovém období adolescence dosahují vyšších skóru ve škále Pozitivní budoucnost než lidé v období dospělost a stáří.

Poslední hypotéza H9 předpokládá vyšší skóry ve škále *Pozitivní budoucnost* v ZTPI u *adolescentů* než u období *dospělost a stáří*. Tato hypotéza byla opět testována pomocí ANOVA a Post Hoc testu. Skupina *adolescence* dosáhla **signifikantně nižších skóru** než skupina *dospělost* (MD = 0,32; df = 454; p = 0,01) a také než *stáří* (MD = 0,9; df = 454; p < 0,001). Srovnání skupin *dospělost a stáří* ukázalo nižší skór u první skupiny (MD = 0,56; df = 454; p < 0,001). Nejnižšího skóre tedy dosahovala skupina *adolescence*, poté *dospělost* a na posledním místě *stáří*. Z toho důvodu byla **hypotéza H8 zamítnuta**.

Celkově bylo tedy možné přijmout dvě z pěti hypotéz u první výzkumné otázky. Ke druhé výzkumné otázce se vázaly celkem tři hypotézy, ze kterých bylo možné přijmout jednu.

8.2 Další výsledky

8.2.1 Uživatelé a ne uživatelé Facebooku

Z hlediska dělení rozdělení participantů na skupinu s Facebookem a bez Facebooku přinesly výsledky několik dalších signifikantních zjištění. **Lidé s Facebookem** dosahovali **signifikantně vyšších skóru** v DŽS ve škálách *Zdraví* (stat. = 2,35; df = 455; Cohenovo d = 0,23; p = 0,02) a *Manželství a partnerství* (stat. = 4,09; df = 455; Cohenovo d = 0,40; p < 0,001). Důvodem vyšších skóru ve škále *Zdraví* u uživatelů Facebooku může být to, že se uživatelé na Facebooku setkávají s životními situacemi druhých a mohou si říct, že v porovnání s nimi na tom vlastně nejsou tak špatně.

Vyšší skóry ve škále *Manželství a partnerství* u uživatelů Facebooku mohou být ovlivněny tím, že uživatelé Facebooku obecně zaznamenávají na této sociální síti aktuality ze života jiných uživatelů. Je možné, že si pak partneři více váží toho, co mají doma. Navíc mají větší míru kontroly nad aktivitami druhého partnera, i když nejsou momentálně spolu.

Navíc oba partneři mohou sdílet stejné zážitky (např. stejnou fotografii ze stejného výletu) a získat tak pozitivní zpětnou vazbu od ostatních uživatelů, což může vést k posílení jejich vztahu.

U **škál Práce** (stat. = -2,82; df = 455; Cohenovo d = -0,27; p = 0,005) a *Vztah k vlastním dětem* (stat. = -3,39; df = 455; Cohenovo d = -0,33; p < 0,001) naopak **skórovala** výše skupina **bez Facebooku**. Uživatelé Facebooku jsou vystaveni sociálnímu srovnávání, které se může promítnout také v těchto škálách. Zatímco na Facebooku se mohou setkat s příspěvky uživatelů, kteří jsou úspěšní v práci, vydělávají hodně peněz a jezdí na drahé dovolené či denně chodí do kaváren, v běžném životě jsou lidé nejčastěji obklopeni lidmi, kteří jsou na tom podobně jako oni sami.

Zajímavým zjištěním je také to, že lidé s Facebookem dosáhli vyšších skóre ve škále *Negativní budoucnost* v ZTPI (stat. = 2,14; df = 455; Cohenovo d = 0,21; p = 0,03), zároveň dosáhli nižších skóre ve škále *Pozitivní budoucnost* (stat. = -4,81; df = 455; Cohenovo d = -0,47; p < 0,001).

8.2.2 Aktivní a pasivní uživatelé Facebooku

Rozdělení participantů podle chování na Facebooku (aktivní x pasivní chování) prokázalo pouze jeden signifikantní rozdíl. **Aktivní uživatelé Facebooku** dosáhli **vyššího skóre ve škále *Pozitivní budoucnost*** v ZTPI než pasivní uživatelé (stat. = 2,68; df = 290; Cohenovo d = 0,31; p = 0,008). Lze se domnívat, že aktivní uživatelé Facebooku mohou svou budoucnost vnímat pozitivněji proto, že obsah vytvářený na tuto sociální síť může být vytvářen s úmyslem zaujmout a tedy získat pozitivní hodnocení od druhých, čímž si jedinec vytváří příznivé pole pro nadcházející budoucnost.

8.2.3 PC, mobilní telefon, PC i mobilní telefon

To, zda participanté využívají Facebook pouze na počítači, pouze na mobilním telefonu, nebo na obou zařízeních současně nehrálo na výsledcích DŽS a ZTPI téměř žádnou roli. Jediný **signifikantní rozdíl** byl zjištěn ve škále *Hedonistická přítomnost*. Skupina „PC i mobilní telefon“ dosáhla vyššího skóre než skupina „pouze mobilní telefon“ (MD = 0,45; df = 453; p = 0,04). Tento signifikantní rozdíl může být způsoben tím, že uživatelé, kteří používají Facebook na více zařízeních mohou považovat Facebook jako dostupnější, čímž mohou být více zaměřeni na přítomnost, protože mají možnost Facebook používat téměř kdekoli.

8.2.4 Počet přátel

Uživatelé Facebooku byli také rozděleni podle počtu přátel do pěti skupin. U skupin „0 – 100“, „100 – 300“ a „300 – 500“ se ukázala **přímá úměrnost mezi počtem přátel na**

Facebooku a jejich **skórem** ve škále *Přátelé, známí a příbuzní* v DŽS. Při meziskupinovém srovnání se ukázaly signifikantní rozdíly a nárůst spokojenosti v dané škále – např. „0 – 100“ vs. „300 – 500“ (MD = -2,7; df = 287; p = 0,03). Další rozdíly v souvislosti s DŽS nebyly prokázány. Uživatelé mohou prostřednictvím Facebooku snadněji udržovat sociální interakce, čímž může docházet ke zvýšení spokojenosti v oblasti přátel, známí a příbuzní. Navíc mají přehled také o kvantitě sociálních interakcí.

Další **signifikantní výsledky** s podobným efektem a vývojem ukázal dotazník ZTPI. Ve škále *Hedonistická přítomnost* také **narůstá průměrný skór úměrně počtu přátel**. Tento jev například potvrzuje srovnání skupin „100 – 300“ a „300 – 500“ (MD = -0,29; df = 287; p = 0,04) nebo „0 – 100“ a „300 – 500“ (MD = -0,36; df = 287; p = 0,02). V tomto výčtu nejsou zahrnuty skupiny „500-800“ a „800 a více“ z důvodu malého výzkumného souboru (viz Diskuze). Uživatelé, kteří mají více přátel, si více užívají přítomnost. Toto zjištění může být způsobeno tím, že uživatelé, kteří komunikují s přáteli prostřednictvím Facebooku mohou těžit z dané situace hned několikrát. Jednak jsou v kontaktu s přáteli, ale přitom se mohou věnovat jakékoliv jiné činnosti či být na jiném místě současně.

8.2.5 Věk

Výzkumný soubor byl podle věku rozdělen do tří skupin – *adolescence*, *dospělost* a *stáří*. Srovnání výsledků těchto skupin přineslo několik zajímavých zjištění. Skupina *stáří* dosáhla **signifikantně nižších skórů** ve škále *Zdraví* než *adolescence* (MD = -4,91; df = 454; p = 0,002) i než *dospělost* (MD = -3,72; df = 454; p = 0,003). Tento výsledek se dal očekávat, protože v průběhu stáří se kumulují drobné obtíže dřívějších let, člověk se stává pomalejším nejen v pohybu, ale také v kognitivních procesech, navíc dochází k postupnému zhoršování zraku či sluchu.

Mezi skupinami *dospělost* a *adolescence* se neukázal signifikantní rozdíl. Velmi podobné výsledky se ukázaly u škály *Volný čas*. Mezi skupinami *adolescence* a *dospělost* nebyl objeven signifikantní rozdíl. Oproti tomu skupina *stáří* dosáhla vyššího skóru než *adolescence* (MD = 5,58; df = 454; p = 0,004) i než *dospělost* (MD = 6,64; df = 454; p < 0,001). Vyšší skór ve škále *Volný čas* u seniorů než u adolescentů může být ovlivněn tím, že senioři již uzavírají svou profesní kariéru, již dávno se nemusí starat o své dospělé děti a mají tudíž více času na aktivity, které v průběhu života nestihli.

Srovnání věkových skupin přineslo signifikantní výsledky také u ZTPI. Ve škále *Negativní minulost* dosáhla skupina *stáří* nižšího skóru než *adolescence* (MD = -0,96; df = 454; p < 0,001) a také než *dospělost* (MD = -0,19; df = 454; p < 0,001). Tento výsledek

může být ovlivněn tím, že staří lidé se s minulostí za dlouhá léta již smířili, zatímco adolescenti tak dlouhou minulost zatím nemají.

Škála *Hedonistická přítomnost* značí **signifikantní výsledky** ve **vzájemném srovnání** všech tří skupin. Skupina *adolescence* dosáhla vyššího skóru než *dospělost* (MD = 0,6; df = 454; p < 0,001) i než *stáří* (MD = 1,4; df = 454; p < 0,001). Nejvyššího skóru tak dosahovali probandi ve skupině *adolescence*, potom *dospělost* a nakonec *stáří*. Adolescenti mohou být nejvíce orientováni na hedonistickou přítomnost z toho důvodu, že většinou ještě nemají běžné zaměstnání ani vlastní rodinu, čímž mají čas na své věci. Dospělí jedinci mají naopak zpravidla zaměstnání i vlastní rodinu, takže musejí své potřeby a přání do určité míry podřizovat těmto závazkům. Zatímco nejnižší skór u seniorů může být ovlivněn tím, že senioři jsou jako generace zvyklí odkládat uspokojení svých potřeb na dobu, jakmile to bude možné. Může se jednat o pozůstatek z předchozích let.

Výsledky škály *Pozitivní budoucnost* opět umožňují srovnat všechny tři skupiny. Nejvyššího skóre dosáhla skupina *stáří* oproti *dospělosti* (MD = 0,56; df = 454; p < 0,001) *adolescenci* (MD = 0,89; df = 454; p < 0,001). Signifikantní rozdíl byl také mezi *dospělostí* a *adolescencí*. Z toho důvodu lze skupiny opět seřadit – nejvyššího skóru dosáhla skupina *stáří*, potom *dospělost* a nakonec *adolescence*. U škály *Negativní budoucnost* došlo ke zcela opačnému zjištění. Probandi ve věku *adolescence* dosáhli vyššího skóru než *dospělost* (MD = 0,37; df = 454; p = 0,01) i *stáří* (MD = 0,97; df = 454 p < 0,001). Skupina *dospělost* měla také vyšší skór než *stáří* (MD = 0,6; df = 454; p < 0,001). Dle zjištění je možné, že senioři mohou vnímat svou budoucnost pozitivně, protože se s ní již smířili, zatímco dospělí podobně jako adolescenti mohou mít z budoucnosti strach.

9 Diskuze

Tato práce se usilovala o objasnění souvislosti mezi sociální sítí Facebook, vnímáním času a životní spokojeností u osob ve věku 18 – 65 let. Kapitoly teoretické části jsou řazeny logicky. Kapitola zabývající se časovou perspektivou je zpracována podrobněji, ostatní kapitoly jsou zpracovány stručněji, aby poskytly čtenáři základní informace k pochopení souvislostí. Kapitola popisující vývojové aspekty u jednotlivých období je zpracována s ohledem na jednotlivé oblasti DŽS a jejich vývoj.

Jedna z formulovaných hypotéz předpokládala, že uživatelé Facebooku jsou celkově spokojenější se svým životem (mají tedy vyšší celkový skóre v DŽS) než lidé bez Facebooku (H1). Podobnou otázku si položili také Kross a kolektiv (2013). Ačkoliv se ani u Krosse a kolektivu (2013), ani v tomto výzkumu hypotéza nepotvrdila, výzkum alespoň přispěl rozšířením výzkumného souboru také na období dospělosti a stáří. Uživatelé, kteří tráví na Facebooku více času, mají tendenci považovat život za nespravedlivý (Chou, & Edge, 2012). Na druhou stranu Kim a Lee (2011) poukazují na to, že pokud jedinec získá na sociálních sítích adekvátní podporu, může vzrůst jeho životní spokojenost. Někteří autoři dávají používání Facebooku také do souvislosti s tzv. **emocionální nákazou**, která spočívá v tom, že přesvědčení skupiny dáváme do souvislosti s ostatními přesvědčeními v životě. Když vidíme na Facebooku častěji pozitivní příspěvky, námi přidávané příspěvky jsou také pozitivní (Hatfield, Cacioppo, & Rapson, 1994).

Zajímavým zjištěním bylo, že **uživatelé Facebooku** byli méně **spokojeni se svým volným časem**. Používání Facebooku může ovlivnit vnímání času jedince (Przepiorka, & Blanchio, 2016). S tím může souviset problematické používání Facebooku, které však může být ovlivněno spíše sociální nejistotou, než časem (Muench, Hayes, Kuerbis, & Shao, 2015).

Uživatelé na sociálních sítích mohou prezentovat své **ideální já**, které se jeví jako spokojenější a šťastnější (Kross et al., 2013). Což může negativně ovlivňovat jedince citlivější na vzájemné porovnávání uživatelů. Zatímco výsledky tohoto výzkumu ukazují signifikantně vyšší spokojenost s vlastní osobou u jedinců, kteří nepoužívají Facebook, někteří autoři zase zdůrazňují, že pozitivní zpětná vazba může vést ke zvýšení sebevědomí a well-beingu a naopak (Valkenburg et al., 2006). V našem výzkumu navíc jedinci bez Facebooku skórovali ve škálách *Práce* a *Vztah k vlastním dětem*, zatímco uživatelé Facebooku signifikantně skórovali ve škálách *Zdraví a Manželství a partnerství*.

Jedním z důvodů používání Facebooku je udržování existujících sociálních kontaktů a potřeba být informován o životě rodiny a přátel (Denti, Barbopoulos, Nilsson, Holmberg, Thulin, Wendebled, Anden, & Davidson, 2012). Ačkoliv byla zjištěna **přímá úměrnost mezi počtem přátel na Facebooku** (konkrétně u skupin „0 – 100“, „100 – 300“ a „300 – 500“) **a spokojeností v oblasti přátel, známí a příbuzní**, je zajímavé, že bylo zjištěno, že jsou uživatelé Facebooku v této oblasti méně spokojeni než lidé, kteří Facebook nemají. Skupina „0 – 100“ vyšla signifikantně spokojenější než skupina „300 – 500“. Další signifikantní rozdíly můžeme zaznamenat ve škále *Hedonistická přítomnost* při srovnání skupin „100 – 300“ a „300 – 500“.

V souvislosti s rozdělením uživatelů na aktivní a pasivní bylo zjištěno, že aktivní uživatelé Facebooku dosáhli signifikantně vyššího skóru ve škále *Pozitivní budoucnost*. Obě skupiny uživatelů však byly poměrně vyvážené. Je tedy otázkou, jestli orientace na pozitivní budoucnost skutečně hrála nějakou roli u aktivních uživatelů Facebooku.

V tomto výzkumu byla také přijata hypotéza, že uživatelé Facebooku mají vyšší skóre ve škále *Hedonistické přítomnosti* v ZTPI. Dle výzkumu Przepiorky a Blanchia (2016) je *Hedonistická přítomnost* negativním prediktorem závislostního chování na Facebooku. Tedy čím vyšší je hodnota škály *Hedonistická přítomnost*, tím nižší je pravděpodobnost rozvoje závislostního chování na Facebooku.

Dle Fahrenberga a kolektivu (2001) se životní spokojenost s rostoucím věkem může zvýšit. Hypotéza H6 předpokládala vyšší životní spokojenost u seniorů, avšak hypotéza byla zamítnuta. Ideálním cílem stáří je dosažení integrity (Vágnerová, 2007). Pokud však z nějakého důvodu není integrity dosaženo, může být ovlivněna také životní spokojenost.

Ačkoliv měli uživatelé Facebooku, kteří tuto sociální síť používají na počítači i mobilním telefonu signifikantně vyšší skóre ve škále *Hedonistická přítomnost* než uživatelé Facebooku, kteří jej používají pouze na mobilním telefonu, jedná se zřejmě o náhodu. Bylo zjištěno, že většina uživatelů používá Facebook na počítači i mobilním telefonu.

Nebylo potvrzeno, že senioři častěji smýšlejí o budoucnosti negativněji než adolescenti a dospělí. Vágnerová (2007) uvádí, že stáří s sebou přináší změny v kognitivních funkcích, pohyblivosti, fungování smyslových orgánů. Ačkoliv život přináší různá omezení, lze se domnívat, že senioři se s budoucností již smířili, a proto ji nevnímají negativně. Nepodařilo se potvrdit ani zcela opačnou hypotézu – adolescenti smýšlejí o budoucnosti pozitivněji než dospělí a senioři. Získané výsledky tedy byly zcela opačné, než bylo dle dostupných zdrojů očekávané. Tyto poznatky by bylo jistě vhodné ověřit dalším výzkumem a pokusit se tak zjistit možné souvislosti.

I přesto, že se podařilo přijmout pouze tři hypotézy z celkových osmi, tato práce přinesla několik velmi zajímavých výsledků, které mohou přispět dalšímu zkoumání tématu.

9.1 Limity

Jedním z hlavních omezení této práce je **nepoměr respondentů** v jednotlivých kategoriích. Jednak bylo původním úmyslem práce srovnat skupiny digital natives a digital immigrants, což nebylo možné vzhledem k tomu, že většina vyplněných dotazníků byla získána od zástupců skupiny digital natives (což mohlo být ovlivněno šířením dotazníků přes internet). Proto byli respondenti rozděleni podle vývojových období dle Vágnerové (2007). Navíc **rozpětí jednotlivých skupin** se také lišilo. Zatímco skupina *dospělost* zahrnovala respondenty ve věku 21 – 60 let, skupiny *pozdní adolescence* (15 – 20 let) a *stáří* (61 – 65 let) zahrnovaly výrazně nižší věkové rozmezí. Ačkoliv bylo stanoveno věkové rozmezí výzkumného souboru 18-65 let, nejstarší respondenti měli 63 let.

Při srovnávání skupin uživatelů podle počtu přátel na Facebooku byly vyřazeny dvě skupiny: „500 – 800 přátel“ a „800 a více přátel“. Srovnání těchto skupin nebylo reprezentativní, protože ve výzkumném souboru bylo málo respondentů („800 a více“ 2 %, „500 – 800“ 4 %).

Tento výzkum se zaměřil na subjektivní vnímání času a životní spokojenost v souvislosti přímo se sociální sítí Facebook. Nemáme tudíž informace o tom, zda uživatelé mají také **jiné sociální sítě**. Výsledky zjištěné z výzkumu zaměřeného na Facebook nelze zobecňovat na jiné sociální sítě, protože každá sociální síť má svá specifika a vývoj (Kross et al., 2013).

9.2 Budoucí výzkumy

V navazujících výzkumech by bylo zajímavé zahrnout do výzkumu jak větší a reprezentativnější výzkumný soubor, tak využít nezkrácenou verzi ZTPI. U zkrácené verze se objevuje riziko nízké vnitřní validity, což v případě tohoto výzkumu vyřešeno dostatečně velkým výzkumným souborem. Také by bylo vhodné konkrétnější prozkoumání přesných rozdílů mezi skupinami a také kauzality. Například objasnění vztahu věku k vnímání možné budoucnosti se jeví jako zajímavé téma pro další práce.

10 Závěr

Cílem této práce bylo objasnit a ověřit vlivy sociální sítě Facebook na životní spokojenost a subjektivní vnímání času u různých generací uživatelů pomocí dotazníkových metod – **Dotazníku životní spokojenosti a Zimbardova dotazníku životní spokojenosti**. Celý výzkum vycházel ze dvou výzkumných otázek a celkem osmi hypotéz, ze kterých se podařilo ověřit celkem tři.

Bylo možné přijmout hypotézu, která tvrdila, že lidé bez Facebooku mají vyšší skóre v subškále *Vlastní osoba* v DŽS než lidé bez Facebooku. Taktéž se podařilo přijmout hypotézu, která tvrdila, že lidé s Facebookem mají vyšší skóre ve škále *Volný čas* v DŽS než lidé bez Facebooku.

Přesto, že byly ověřeny pouze tři hypotézy z osmi, výsledky práce poskytly několik velmi zajímavých zjištění. Aktivní uživatelé Facebooku dosáhli celkově vyššího skóru v subškále *pozitivní budoucnost* v ZTPI než pasivní uživatelé. Také se ukázala přímá úměrnost mezi počtem přátel na Facebooku a životní spokojeností v subškále *Přátelé, známí a příbuzní*. Posledním velmi zajímavým zjištěním je to, že u probandů s rostoucím věkem také rostla převaha pozitivního nahlížení na budoucnost a zároveň klesala ta negativní. S klesajícím věkem se naopak zvyšoval negativní pohled na budoucnost a pozitivní klesal.

Tato práce se týkala již mnohokrát zkoumaného tématu. Dosavadní studie se ale zaměřily pouze na srovnání uživatelů Facebooku a lidí bez něj. Případně na patologické projevy na Facebooku. Tato práce k tématu přidává nový pohled na chování různých věkových skupin na Facebooku a srovnání jejich životní spokojenosti a subjektivního vnímání času. Po tomto širším výzkumu se tak nabízí možnost k dalšímu zkoumání, tentokrát již konkrétních jevů, u různých generací na Facebooku.

Souhrn

Cílem této práce bylo objasnit a ověřit vlivy sociální sítě Facebook na životní spokojenost a subjektivní vnímání času u různých generací uživatelů. Zatímco předchozí výzkumy se zaměřovaly pouze na rozdíly mezi lidmi s Facebookem a bez něj, tento výzkum cílí také na srovnání různých věkových skupin na Facebooku.

Časová perspektiva jedince je v čase relativně stálá, ale ne úplně trvalá (Hamilton et al., 2003). Čas byl v psychologii zkoumán již před rokem 1890. Tenkrát se jednalo o laboratorní výzkumy, prostřednictvím kterých se zkoumaly senzorní procesy. Později se zjišťovaly také zkušenosti lidstva s časem či zkoumání pojetí času u dětí (Mareš, 2010). Zatímco dříve převažovaly experimenty, v dnešní době se používají převážně dotazníky. Jedním z nejznámějších dotazníků zjišťující časovou perspektivu je **Zimbardův dotazník časové perspektivy**, který byl přeložen také do češtiny a je použit v této práci.

S vnímáním času souvisí také životní spokojenost, která časovou perspektivu jedince ovlivňuje dokonce více než Big Five (Zhang, & Howell, 2011). Jedna z definic životní spokojenosti ji chápe jako složku, do které se promítá jedincovo vnímání zdravotního stavu a celková kvalita života (Kožený et al., 2007). Životní spokojenost je v nejširším pojetí tvořena kognitivní a emoční složkou. **Kognitivní složka** je tvořena vědomým hodnocením života a zahrnuje sebehodnocení, spokojenost v jednotlivých oblastech života a celkovou životní spokojenost (Diener, 1984). **Emoční složka** je souhrnem emocí, nálad a afektů. Životní spokojenost se považuje za hlavní složku osobní pohody (Blatný, 2010).

Původním záměrem práce bylo porovnat **digital natives** (narození po roce 1980) a **digital immigrants** (starší uživatelé) podle Prenského (2005), což nakonec nebylo možné (viz Diskuze). Proto byli respondenti rozděleni do skupin podle vývojových období dle Vágnerové (2007) na **adolescenci, dospělost, stáří**. Ve třetí kapitole jsou popsány vývojové úkoly od hledání sebe sama, přes ambivalentní pocity na počátku dospělosti, přes první známky stáří po dosažení integrity v životě.

Posledním popisovaným tématem je sociální síť Facebook, která vznikla v roce 2004 a rozšířila se do různých oblastí. Kapitola shrnuje poznatky o **časové ose**, která je součástí profilu každého uživatele a slouží k přehledu o publikovaném obsahu. Jsou zde vysvětleny rozdíly mezi **stránkou, skupinou či událostí**, ale také princip **přátelství** či posílání **zpráv**.

Celý výzkum byl založen na dvou výzkumných otázkách. První výzkumná otázka se zaměřila na to, jak ovlivňuje využívání Facebooku výsledky respondentů v Dotazníku životní spokojenosti (DŽS) a zkráceném Zimbardově dotazníku časové perspektivy (ZTPI-

short). Druhá výzkumná otázka se týkala toho, jak ovlivňuje věk respondentů výsledky v DŽS a ZTPI. Studie proběhla na výzkumném souboru o celkovém počtu 457 respondentů. Participantů vyplňovali kromě dvou standardizovaných dotazníků také dotazník vlastní konstrukce, který je na základě odpovědí rozděloval do skupin v několika různých ohledech. Probandi byli děleni dle toho, zda používají FB, případně na jaké platformě, zda jsou aktivní či pasivní uživatelé, a hlavně podle toho, zda spadají do skupiny *adolescence* (18 – 20 let), *dospělost* (21 – 60 let) a *stáří* (61 – 65 let).

Sběr dat probíhal pomocí příležitostného (nahodilého) online a offline **dotazníkového šetření**. Online dotazníky byly nahrány pomocí aplikace Google Forms a sdíleny pomocí Facebooku, Instagramu a také Twitteru. Kromě toho byl odkaz nahrán také na diskuzní fóra. Tištěné dotazníky byly osobně distribuovány ve Zlínském, Jihomoravském a Jihočeském kraji. Nejprve byly dotazníky předávány nahodile v celé šíři výzkumného souboru. Po zpracování 300 dotazníků, došlo k doplňkovému sběru dat, a to formou kvótního sběru. K tomuto kroku bylo nezbytné přistoupit, protože původní výzkumný soubor obsahoval velmi málo respondentů v seniorském věku, respondentů bez sociální sítě Facebook. Také kvůli velkému nepoměru mezi muži a ženami. Tyto problémy se díky doplňkovému sběru dat, podařilo zmírnit. Sběr dat probíhal v období červenec 2018 až září 2018.

Následné zpracování dat proběhlo v programu Excel, statistická analýza následně v programu jamovi. Nejprve bylo u všech dat otestováno rozložení dat pomocí Shapiro-Wilkova testu, který u dat, která byla použita analýzy, prokázal normální rozložení. Pro ověření hypotéz a získání další výsledků byly využity t-testy a ANOVA. Pro výzkum bylo definováno celkem osm hypotéz, ze kterých bylo možné přijmout pouze dvě:

H1: Lidé bez Facebooku mají vyšší celkový skór životní spokojenosti v DŽS než lidé s Facebookem. - zamítnuta

H2: Lidé bez Facebooku mají vyšší skór ve škále Volný čas v DŽS než lidé s Facebookem. - přijata

H3: Lidé bez Facebooku mají vyšší skór ve škále Vlastní osoba v DŽS než lidé s Facebookem. - přijata

H4: Lidé s Facebookem mají vyšší skór ve škále Přátelé, známí a příbuzní v DŽS než lidé bez Facebooku. – zamítnuta

H5: Lidé s Facebookem mají vyšší skór ve škále Hedonistická přítomnost v ZTPI než lidé bez Facebooku. – přijata

H6: Lidé ve věkovém období stáří mají vyšší celkový skór životní spokojenosti v DŽS než lidé v adolescenci a dospělosti. – zamítnuta

H7: Lidé ve věkovém období stáří dosahují vyšších skórů ve škále Negativní budoucnost než lidé v adolescenci a dospělosti. – zamítnuta

H8: Lidé ve věkovém období adolescence dosahují vyšších skórů ve škále Pozitivní budoucnost než lidé v období dospělost a stáří. – zamítnuta

Bylo možné přijmout hypotézu, která tvrdila, že lidé bez Facebooku mají vyšší skór v subškále *Vlastní osoba* v DŽS než lidé bez Facebooku. Tento jev by mohl být vysvětlen tím, že lidé bez Facebooku nejsou tak často konfrontováni s vizí ideálního já, které většina lidí na Facebooku prezentuje. Tím pádem nejsou tak často nuceni přemýšlet o tom, co jim v jejich životě chybí. Taktéž se podařilo přijmout hypotézu, která tvrdila, že lidé s Facebookem mají menší skór ve škále *Volný čas* v DŽS než lidé bez Facebooku, což by mohlo být vysvětleno tím, že lidé na Facebooku často ztrácejí přehled o tom, kolik času na něm tráví a utápějí se tak v stereotypních činnostech, které se rutinně opakují. Lidé bez Facebooku naopak tráví více času mimo kyberprostor ve skutečném světě. Tím pádem mají více možností a prostoru pro větší možnosti vyplnění svého volného času.

Přesto, že byly ověřeny pouze tři hypotézy z osmi, výsledky práce poskytly několik velmi zajímavých zjištění. Aktivní uživatelé Facebooku dosáhli celkově vyššího skóru ve škále *Pozitivní budoucnost* v ZTPI než pasivní uživatelé. Také se ukázala přímá úměrnost mezi počtem přátel na Facebooku a životní spokojeností ve škále *Přátelé, známí a příbuzní*. Posledním velmi zajímavým zjištěním je to, že u probandů **s rostoucím věkem také rostla převaha pozitivního nahlížení na budoucnost a zároveň klesala ta negativní**. S klesajícím věkem se naopak zvyšoval negativní pohled na budoucnost a pozitivní klesal. Tento jev je poměrně v opozici oproti dosavadním teoretickým poznatkům. Výsledky lze interpretovat tak, že mladší lidé mohou mít strach ze své budoucnosti – kde budou žít, zda si najdou práci, zda si najdou partnera, tento strach by mohl vést k negativnímu očekávání budoucnosti. Senioři naopak již dosáhli určité integrity, prožili si svůj život a často mohou být zajištěni bydlištěm i sociálně natolik, aby si nemuseli s budoucností dělat starosti.

Tato práce zmapovala mimo jiné určité rozdíly mezi různými generacemi na Facebooku. Další výzkumy by se mohly zaměřit na konkrétnější prozkoumání přesných rozdílů mezi skupinami a také kauzality. Například objasnění vztahu věku k vnímání možné budoucnosti se jeví jako zajímavé téma pro další práce.

Seznam použitých zdrojů a literatury

- Bednářová, J., & Šmarda, R. (2010). *Orientace v čase – 1. díl*. Praha: Dys-centrum
- Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada.
- Block, R. A. (1990). *Cognitive models of psychological time*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Boyd, J., & Zimbardo, P.G. (1997). Constructing time after death: The transcendental-future time perspective. *Time & Society*, 6(1), 35–54. doi: 10.1177/0961463X97006001002
- Boyd, D. M., & Ellison, N. (2007). Social Network Sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(2008), 210-230. doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. *Human Factors in Computing Systems*, 10(15), 1909-1912.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. doi: 10.1016/j.chb.2010.03.012
- Csikszentmihalyi, M. (2015). *Flow. O štěstí a smyslu života*. Praha: Portál.
- De Bilde, J., Vansteenkiste, M., & Lens, W. (2011). Understanding the association between future time perspective and self-regulated learning through the lens of self-determination theory. *Learning and Instruction*, 21(3), 332–344. doi: 10.1016/j.learninstruc.2010.03.002
- Denti, L., Barbopoulos, I., Nilsson, I., Holmberg, L., Thulin, M., Wendeblad, M., Anden, L., & Davidson, E. (2012). *Sweden's largest Facebook study*. Göteborg: Gothenburg Research Institute.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. doi: 10.1037/0033-2909.95.3.542
- Droit-Volet, S. (2013). Time perception in children: A neurodevelopmental approach. *Neuropsychologia*, 51(2013), 220-234. doi: 10.1016/j.neuropsychologia.2012.09.023
- Erikson, E. H. (2015). *Životní cyklus rozšířený a dokončený. Devět věků člověka*. Praha: Portál.
- Facebook. (19.4.2018). *Podmínky používání služby*. Získáno z <https://www.facebook.com/legal/terms/update>
- Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J., & Brähler, E. (2001). *Dotazník životní spokojenosti*. Praha: Testcentrum.

- Gerson, J., Plagnol, A.C., & Corr, P.J. (2017). Passive and active Facebook use measure (paum): Validation and relationship to the reinforcement sensitivity theory. *Personality and Individual Differences*, 117(2017), 81-90. doi: 10.1016/j.paid.2017.05.034
- Gonidis, L., & Sharma, D. (2017). Internet and Facebook related images affect the perception of time. *Journal of Applied Social Psychology*, 47(4), 224-231. doi: 10.1111/jasp.12429
- Guhn, M., Ark, T. K., Emerson, S. D., Schonert-Reichl, K. A. (2018). The satisfaction with life scale adapted for children: Measurement invariance across gender and over time. *Psychological Assessment*, 30(9), 1261-1266. doi: 10.1037/pas0000598
- Hamilton, J., Kives, K., Micevski, V., & Grace, S. (2003). Time perspective and health promoting behavior in a cardiac rehabilitation population. *Behavioral Medicine*, 28(4), 132–139. doi: 10.1080/08964280309596051
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1994). *Emotional contagion*. New York: Cambridge University Press.
- Howard, P. N., Duffy, A., Freelon, D., Hussain, M. M., Mari, W., & Maziad, M. (2011). Opening closed regimes: what was the role of social media during the Arab spring? Získáno z <https://ssrn.com/abstract=2595096>
- Hušková, L. (květen, 2018). *Facebook v ČR hlásí přes 5,2 milionů uživatelů*. Získáno z <https://newsfeed.cz/facebook-v-cr-hlasi-pres-52-milionu-uzivatelu/>
- Cheng, C., (2018). A two dimensional framework for analyzing Facebook use and subjective well-being. *Psychological Research on Urban Society*, 1(2), 67-74. doi: 10.7454/proust.v1i2.16
- Chittaro, L., & Vianello, A. (2013) Time perspective as a predictor of problematic Internet use: A study of Facebook users. *Personality and Individual Differences*. 55(8), 989–993. doi: 10.1016/j.paid.2013.08.007
- Chou, H.-T. G., & Edge, N. (2012). They are happier and having better lives than I am: The impact of using facebook on perceptions of others' lives. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking*, 15, 117–121. doi: 10.1089/cyber.2011.0324
- Kim, J., & Lee, J.-E. R. (2011). The Facebook paths to happiness: Effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(6), 359–364. doi:10.1089/cyber.2010.0374
- Kirkpatrick, D. (2011). *Pod vlivem Facebooku. Příběh z nitra společnosti, která spojuje svět*. Brno: Computer Press.

- Košťál, J., Klicperová-Baker, M., Lukavská, K., & Lukavský, J. (2016). Short version of the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI-short) with and without the Future-Negative scale, verified on nationally representative samples. *Time & Society*, 25(2), 169-192. doi: 10.1177/0961463X15577254
- Kožený, J., Csémy, L., & Tišanská, L. (2007). Strukturální analýza modelu životní spokojenosti adolescentů. *Československá psychologie*, 51(3), 224-237. Získáno z www.msmt.cz/file/1628_1_1
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Seungjae D. L., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS ONE*, 8(8), 1-6. doi: 10.1371/journal.pone.0069841
- Krpoun, Z. (2013). Časová perspektiva: úvod do teorie a výzkumu. *Klinická psychologie a osobnost*, 2(1), 81-90. Získáno z https://digilib.phil.muni.cz/bitstream/handle/11222.digilib/129483/1_KlinickaPsychologie_02-2013-1_9.pdf?sequence=1
- Křivohlavý, J. (2010). *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (2013). *Psychologie pocitů štěstí*. Praha: Grada.
- Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (2002). Time counts: future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and Aging*, 17(1), 125-139. doi:10.1037/0882-7974.17.1.125
- Leung, A. N. M., Wong, N., & Farver, J. M. (2018). Cyberbullying in Hong Kong Chinese students: Life satisfaction, and the moderating role of friendship, qualities on cyberbullying victimization and perpetration. *Personality and Individual Differences*, 133, 7-12. doi: 10.1016/j.paid.2017.07.016
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science*. New York: Harper & Row.
- Liu, X., & Larosa, R. (2006). Does using the internet make people more satisfied with their lives? International Communication Association Conference, Germany: Dresden. Conference on Computer Support for Collaborative Learning. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Lu, M., Li, A. Y., Fung, H. H., Rothermund, K., & Lang, F. R. (2018). Different future time perspectives interplay in predicting life satisfaction. *GeroPsych*, 31(3), 103-113. doi: 10.1024/1662-9647/a000192
- Lukavská, K. (2012). Time perspective as a predictor of massive multiplayer online role-playing game playing. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(1), 50-54. doi: 10.1089/cyber.2011.0171

- Lukavská, K., Klicperová-Baker, M., Lukavský, J., & Zimbardo, P.G (2011). ZTPI – Zimbardův dotazník časové perspektivy. *Československá psychologie*, 55(4), 356-373.
- Lukavská, K. (2018). The immediate and long-term effects of time perspective on Internet gaming disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 44-51.
doi: 10.1556/2006.6.2017.089
- Mareš, J. (2010). Člověk a subjektivní čas. *Studia paedagogica*, 15(1), 9-28. Získáno z <http://www.phil.muni.cz/journals/index.php/studia-paedagogica/article/view/95/198>
- Muench, F., Hayes, M., Kuerbis, A., & Shao, S. (2015). The independent relationship between trouble controlling Facebook use, time spent on the site and distress. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 163–169. doi: 10.1556/2006.4.2015.013.
- Orosz, G., Dombi, E., Tóth-Király, I., Bőthe, B., Jagodics, B., & Zimbardo, P.G. (2016). Academic cheating and time perspective: Cheaters live in the present instead of the future. *Learning and Individual Differences*, 52(2016), 39-45. doi: 10.1016/j.lindif.2016.10.007
- Pavelková, I. 2002. *Motivace žáků k učení – Perspektivní orientace žáků a časový faktor v žákovské motivaci*. Praha, PedF UK.
- Plháková, A. (2006). *Dějiny psychologie*. Praha: Grada.
- Pospíšilová, M. (2016). *Facebooková (ne)závislost*. Praha: Karolinum.
- Prensky, M. (2005). Listen to the natives. *Educational Leadership*, 63(4), 8-13. Získáno z http://www.ascd.org/ASCD/pdf/journals/ed_lead/el200512_prensky.pdf
- Przepiorka, A., & Blanchio, A. (2016). Time perspective in Internet and Facebook addiction. *Computers in Human Behavior*, 60, 13-18. doi: 10.1016/j.chb.2016.02.045
- Rönnlund, M., & Carelli, M.G. (2018). Time perspective biases are associated with poor sleep quality, daytime sleepiness, and lower levels of subjective well-being among older adults. *Frontiers in Psychology*, 9(1356), 1-11. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01356.
- Říčan, P. (2004). *Cesta životem*. Praha: Portál.
- Sagioglou, Ch., & Greitemeyer, T. (2014). Facebook's emotional consequences: Why Facebook causes a decrease in mood and why people still use it. *Computers in Human Behavior*, 35, 359-363. doi: 10.1016/j.chb.2014.03.003
- Seidman, G. (2013). Self-presentation and belonging on Facebook: How personality influences social media use and motivations. *Personality and Individual Differences*, 54 (3), 402-407. doi: 10.1016/j.paid.2012.10.009
- Settani, M., Marengo, D., Fabris, A.F., Longobardi, C., (2018). The interplay between ADHD symptoms and time perspective in addictive social media use: A study on adolescent

- Facebook users. *Children and Youth Services Review*, 89, 165-170. doi: 10.1016/j.chilyouth.2018.04.031
- Simons, M., Peeters, S., Janssens, M., Lataster, J. & Jacobs, N. (2016). Does age make a difference? Age as moderator in the association between time perspective and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 19(1), 57-67. doi: 10.1007/s10902-016-9806-1
- Tseferidi, S.I., Griva, F., & Anagnostopoulos, F. (2016). Time to get happy: associations of time perspective with indicators of well-being. *Psychology, Health & Medicine*, 22(5), 618-624. doi: 10.1080/13548506.2016.1226508
- Smock, A. D., Ellison, N. B., Lampe, C., & Wohn, D. Y. (2011). Facebook as a toolkit: A uses and gratification approach to unbundling feature use. *Computers in Human Behavior*, 27, 2322-2329. doi:10.1016/j.chb.2011.07.011
- Soulsby, M. P., & Fraser, J. T. (Eds.) *Perspectives at the millennium (The study of time X)*. Westport: Bergin and Garvey.
- Stolarski, M., Bitner, J., & Zimbardo, P. G. (2011). Time perspective, emotional intelligence and discounting of delayed awards. *Time and Society*, 20 (3), 346–363. doi:10.1177/0961463X11414296
- Stolarski, M., Fieulaine, N., & van Beek, W. (2015). *Time Perspective Theory; Review, Research and Application*. New York: Springer.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2011). *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten A. P. (2006). Friend Networking Sites and their relationship to adolescents' well-being and social self esteem. *Cyberpsychology*, 9(5), 584-590. doi: 10.1089/cpb.2006.9.584
- Vanman, E. J., Baker, R., & Tobin, S. J., (2018). The burden of online friends: the effects of giving up Facebook on stress and well-being. *The Journal of Social Psychology*, 158 (4), 496-507. doi: 10.1080/00224545.2018.1453467
- Webster, J. D. (2011). A new measure of time perspective: initial psychometric findings for the Balanced Time Perspective Scale (BTPS). *Canadian Journal of Behavioural Science*, 43(2), 111-118. doi:0.1037/a0022801
- Zhang, J. & Howell, R. T. (2011). Do time perspectives predict unique variance in life satisfaction beyond personality traits? *Personality and Individual Differences*, 50(8), 1261 – 1266. doi: 10.1016/j.paid.2011.02.021

Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288.

Zimbardo, Z.M., McDermott, R., & Zimbardo, P.G. (2017). A new measure of the expanded present time perspective. In Kostić, A., & Chadee, D. *Time perspective. Theory and practice* 41-62).

Přílohy

Příloha č. 1: Abstrakt MgrDP

Příloha č. 2: Dotazník vlastní konstrukce (1. část)

Příloha č. 3: Dotazník vlastní konstrukce (2. část)

Příloha č. 1: Abstrakt MgrDP

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Subjektivní vnímání času a životní spokojenost u různých generací na Facebooku

Autor práce: Bc. Martina Bělohradová

Vedoucí práce: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Počet stran: 62

Počet znaků: 120114

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 70

Cílem této práce bylo ověřit dosavadní poznatky získané srovnáním lidí s Facebookem a bez něj, a také prozkoumat rozdíly u různých generací na Facebooku. Na tato dvě hlavní témata se zaměřily výzkumné otázky, ze kterých vycházelo celkem osm hypotéz. Hypotézy byly ověřovány pomocí dotazníkového šetření za použití Dotazníku životní spokojenosti a Zimbardova dotazníku časové perspektivy na výzkumném souboru 457 respondentů rozdělených do tří skupin – *adolescence*, *dospělost* a *stáří*. Získaná data byla zanalyzována pomocí t-testů a ANOVA. Podařilo se přijmout hypotézu, která tvrdila, že lidé bez Facebooku mají vyšší skóre v subškále *Vlastní osoba* v DŽS než lidé bez Facebooku. Taktéž se podařilo přijmout hypotézu, která tvrdila, že lidé s Facebookem mají menší skóre ve škále *Volný čas* v DŽS než lidé bez Facebooku. Velmi zajímavým zjištěním je to, že u probandů s rostoucím věkem také rostla převaha pozitivního nahlížení na budoucnost a zároveň klesala ta negativní. S klesajícím věkem se naopak zvyšoval negativní pohled na budoucnost a pozitivní klesal, což naznačuje určitou úroveň obav z budoucnosti v adolescenci, která se v průběhu lidského života postupně vytrácí.

Klíčová slova: životní spokojenost, subjektivní vnímání času, sociální sítě, Facebook, generační rozdíly

ABSTRACT OF THESIS

Title: Subjective Time Perception and Life Satisfaction among Generations on Facebook

Author: Bc. Martina Bělohradová

Supervisor: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Number of pages: 62

Number of characters: 120114

Number of appendices: 3

Number of references: 70

The aim of this paper was to verify the existing knowledge gained by comparing people with and without Facebook and also to examine the differences between different generations on Facebook. These two main topics focused on research issues that led to a total of seven hypotheses. Hypotheses were verified using a questionnaire survey using the Life Satisfaction Questionnaire and Zimbardo's Time Perspectives Questionnaire on a survey of 457 respondents divided into three groups - adolescence, adulthood and old age. The obtained data were analyzed by t-tests and ANOVAs. It managed to verify a hypothesis that claimed that people without Facebook have a higher score in the *Self-Employed Person* in Zimbardo's questionnaire than people without Facebook. It was also possible to verify a hypothesis that claimed that people with Facebook had a lower score in the *Spare time* in DZS than people without Facebook. A very interesting finding is that with increasing age also increased the predominance of the positive view of the future, while the negative ones were declining. With a decreasing age, the negative outlook on the future has grown and the positive has fallen, suggesting a certain level of worry about the future of adolescence, which gradually disappears in the course of human life.

Key words: well-being, subjective time perception, social networks, Facebook, generation differences

Příloha č. 2: Dotazník vlastní konstrukce (1. část)

Subjektivní vnímání času a životní spokojenost u různých generací na Facebooku

Dobrý den,

jmenuji se Martina Bělohřadová a jsem studentkou psychologie na Univerzitě Palackého. Tímto bych Vás chtěla požádat o vyplnění dotazníku pro účely výzkumu mé magisterské diplomové práce. Tématem práce je subjektivní vnímání času a životní spokojenost u různých generací na Facebooku ve věku 18-65 let. Vyplněním dotazníku přispějete kromě jiného také k objasnění vlivu subjektivního vnímání času na životní spokojenost a užívání Facebooku. Dotazník je zcela anonymní, získaná data budou použita pouze za účelem výzkumu diplomové práce. Svůj souhlas s účastí ve výzkumu můžete kdykoliv zrušit. Vyplnění dotazníku Vám zabere zhruba 10 minut.

Děkuji Vám za ochotu a spolupráci.

V případě zájmu o sdělení výsledků výzkumu mě kontaktujte na emailu vyzkumfb@seznam.cz

Věk:

Pohlaví:

Dosažené vzdělání (zakroužkujte vhodnou odpověď):

ZŠ – SŠ (vyučen/a) – SŠ všeobecné s maturitou – SŠ odborné s maturitou - VŠ

Povolání:

Kde využíváte Facebook (zakroužkujte vhodnou odpověď):

Pouze počítač – pouze mobilní telefon – počítač i mobilní telefon – nemám Facebook

A) Vyplňte pouze pokud NEMÁTE Facebook:

A1) Facebook jsem ...

- a) nikdy neměl/a
- b) měl/a jsem ho a zrušil/a jsem ho

A2) Proč Facebook nepoužíváte? (stačí pouze stručné důvody)

B) Vyplňte pouze pokud MÁTE Facebook:

B1) Jak dlouho využíváte Facebook?

- a) méně než 5 let
- b) 5 – 10 let
- c) více než 10 let

B2) Kolik máte na Facebooku přátel?

- a) 0 – 100
- b) 100 – 300
- c) 300 – 500
- d) 500 – 800
- e) 800 a více

Příloha č. 3: Dotazník vlastní konstrukce (2. část)

Subjektivní vnímání času a životní spokojenost u různých generací na Facebooku

B3) Jak často přispíváte svým obsahem na Facebook?

- a) několikrát denně
- b) 1x denně
- c) 2x – 3x denně
- d) 1x týdně
- e) jinak často: *(vypište prosím)*

B4) Jaký typ obsahu dáváte na FB?

- a) textové příspěvky
- b) videa
- c) fotografie
- d) jiné: *(vypište prosím)*

B5) Pro jaké aktivity nejčastěji využíváte Facebook?

- a) přispívání na svou zeď (příspěvky, videa, fotografie)
- b) komentování příspěvků
- c) hledání a přidávání přátel
- d) zjišťování informací o přátelích sledováním profilů
- e) hledání informací k nadcházejícím událostem
- f) sledování živých vysílání (livestreamů)
- g) komunikování s lidmi pomocí Messengeru
- h) přispívání na zdi přátel
- ch) přidávání příspěvků do skupin
- i) hledání inspirace k činnostem
- j) nákup a prodej na Facebooku
- k) hraní her
- l) sdílení novinek ze svého života
- m) jiné: *(vypište prosím)*

Následující část dotazníku bude zaměřena na zjišťování spokojenosti v určitých oblastech Vašeho života. Zakroužkujte prosím u každého z tvrzení na následujících stranách vždy to číslo, které nejvíce odpovídá Vaší spokojenosti ve vztahu k danému tvrzení. Pokud tedy – jako v příkladu níže – nejste s počasím ani spokojen(a), ani nespokojen(a), zakroužkujte prosím číslo 4. U každého tvrzení zakroužkujte pouze jedno číslo.