





# VYSOKÁ ŠKOLA KREATIVNÍ KOMUNIKACE

Katedra marketingových komunikací

**Kreativní marketing a komunikace**

Vliv sociálních sítí na duševní zdraví  
žáků 2. stupně základní školy

**Autor:** BcA. Michaela Bernasová  
**Vedoucí práce:** Mgr. Jana Mužíková, Ph.D.

**2024**

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité prameny a literaturu, ze kterých jsem čerpala. Stvrzuji, že všechny odevzdané výtisky mé diplomové práce se shodují s elektronickou verzí v informačním systému VŠKK a souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna veřejnosti pro účely studia a výzkumu.

V Praze dne.....

Podpis autora:

Velké poděkování patří mojí vedoucí práce Mgr. Janě Mužikové, PhD. za její trpělivost, rady a podporu. Stejně tak děkuji celé své rodině, přátelům a spolužákům, kteří při mně stáli během celého mého studia.

## **ABSTRAKT**

Tato diplomová práce pojednává o čím dál tím více světem probíraném tématu: vlivu sociálních sítí na duševní zdraví žáků 2. stupně základní školy. V kontextu rostoucího rozptýlení a používání sociálních sítí mezi dospívajícími si práce klade za cíl prozkoumat, jaký dopad mají tyto platformy na jejich psychickou pohodu. Výběr této problematiky vzešel z posledních let, kdy se duševní zdraví dospívajících dostává do popředí zkoumání a studie dokazují gradující zhoršení. Negativní vlivy jsou přisuzovány digitálnímu prostředí a jeho nástrahám. Ke zkoumání v praktické části této práce bylo zvoleno online dotazníkové šetření. Výsledná data sčítala odpovědi 364 žáků. Pokrytí zahrnovalo všechny ročníky druhého stupně sedmi vybraných základních škol. Z výsledných dat bylo dokázáno, že většina negativních vlivů je opravdu skrytá a žáci si jejich hrozby neuvědomují, pokud ano – pouze na svém okolí. Vliv sociálních sítí si nejprve nepřiznávají, ale po delším čase stráveném vyplňováním dotazníku si vliv připouštějí. Bylo potvrzeno, že informace a pozitivní či negativní aspekty sociálních sítí žáky zajímají. Vzhledem k rozvíjejícímu se využití sociálních sítí není budoucí cestou tyto platformy dospívajícím zakázat. V důsledku těchto zjištění bylo navrženo jiné řešení, a to cestou vzdělávání. Přidání výuky mediální výchovy do vzdělávacích osnov mezi hlavní předměty, tedy přesunutí z průřezových témat mezi témata hlavní, by mělo zajistit větší digitální gramotnost dospívajících, lepší duševní zdraví a větší online bezpečí budoucím generacím.

**Klíčová slova:** sociální sítě, sociální média, duševní zdraví, dospívání, mediální gramotnost, vzdělávání, rámcový vzdělávací program, základní škola

## **ABSTRACT**

This thesis deals with an increasingly discussed topic in the world: The impact of social networks on the mental health of lower secondary students. In the context of the increasing distraction and use of social networks among adolescents, the thesis aims to explore the impact these platforms have on their well-being. The choice of this issue arose from recent years when adolescent mental health has come to the forefront of research and studies show a gradual deterioration. Negative influences are attributed to the digital environment and its pitfalls. An online questionnaire survey was chosen to investigate this in the practical part of this thesis. The resulting data summed up the responses of 364 students. The coverage included all lower secondary classes of the seven selected lower secondary schools. From the resulting data it was proved that most of the negative influences are indeed hidden and students are not aware of their threats, if they are – only on their surroundings. They do not admit the influence of social networks at first, but after a longer time spent filling in the questionnaire they admit the influence. It was confirmed that the information and the positive or negative aspects of social networks are of interest to the students. Given the developing use of social networking sites, the future path is not to prohibit these platforms for adolescents. As a result of these findings, a different solution was proposed, namely through education. Adding media education to the curriculum as a core subject, i.e. moving it from cross-curricular to mainstream, should ensure greater digital literacy for adolescents, better mental health and greater online safety for future generations.

**Key words:** social networks, social media, mental health, adolescence, media literacy, education, framework educational programme, lower secondary school

# Obsah

ÚVOD.....	9
<b>1. OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ.....</b>	<b>10</b>
<b>1.1 PRŮBĚH DOSPÍVÁNÍ U ŽÁKŮ 2. STUPNĚ ZÁKLADNÍ ŠKOLY.....</b>	<b>11</b>
<b>1.2 VYMEZENÍ POJMU DUŠEVNÍ ZDRAVÍ U DOSPÍVAJÍCÍCH .....</b>	<b>12</b>
1.2.1 <i>Duševní zdraví a jeho rizika u dospívajících.....</i>	<i>13</i>
1.2.2 <i>Duševní zdraví u dospívajících v ČR.....</i>	<i>15</i>
<b>1.3 SOCIÁLNÍ MÉDIA .....</b>	<b>15</b>
1.3.1 <i>Sociální média a jejich dělení.....</i>	<i>16</i>
1.3.2 <i>Sociální sítě .....</i>	<i>17</i>
<b>2. SOCIÁLNÍ SÍTĚ A JEJICH VLIV NA DUŠEVNÍ ZDRAVÍ DOSPÍVAJÍCÍCH..</b>	<b>19</b>
<b>2.1 VĚDECKÉ PRŮZKUMY VLIVU NA DUŠEVNÍ ZDRAVÍ.....</b>	<b>19</b>
2.1.1 <i>Positivní aspekty sociálních sítí .....</i>	<i>21</i>
2.1.2 <i>Negativní aspekty sociálních sítí .....</i>	<i>23</i>
<b>3. MARKETING NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH .....</b>	<b>27</b>
<b>3.1 VLIV REKLAM A MARKETINGOVÝCH STRATEGIÍ .....</b>	<b>28</b>
<b>4. MEDIÁLNÍ GRAMOTNOST A VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY .....</b>	<b>30</b>
<b>4.1 DEFINICE A VÝZNAM MEDIÁLNÍ GRAMOTNOSTI .....</b>	<b>30</b>
4.1.1 <i>Proč je mediální gramotnost důležitá? .....</i>	<i>31</i>
<b>4.2 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ .....</b>	<b>31</b>
4.2.1 <i>Tendence ve vzdělávání RVP pro základní vzdělávání.....</i>	<i>32</i>
4.2.2 <i>Vzdělávací oblasti.....</i>	<i>32</i>
4.2.3 <i>Průřezová témata .....</i>	<i>33</i>
4.2.4 <i>Mediální výchova.....</i>	<i>35</i>
4.2.5 <i>Školní vzdělávací programy .....</i>	<i>38</i>
<b>5. CÍL DIPLOMOVÉ PRÁCE .....</b>	<b>39</b>
<b>6. METODIKA.....</b>	<b>39</b>
<b>6.1 STRUKTURA DOTAZNÍKU .....</b>	<b>39</b>
<b>6.2 VÝBĚR VZORKU.....</b>	<b>40</b>
<b>6.3 SBĚR DAT.....</b>	<b>41</b>
<b>6.4 LIMITY VÝSLEDKŮ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ .....</b>	<b>43</b>
<b>6.5 ZPRACOVÁNÍ DAT .....</b>	<b>43</b>
<b>7. VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....</b>	<b>44</b>
<b>7.1 STATISTIKY DOTAZNÍKU .....</b>	<b>44</b>
<b>7.2 DEMOGRAFIE RESPONDENTŮ .....</b>	<b>45</b>
<b>7.3 OBLÍBENOST SOCIÁLNÍCH SÍTÍ A JEJICH OBSAHU .....</b>	<b>46</b>
<b>7.4 DŮVOD EMOCÍ RESPONDENTA V ZÁVISLOSTI NA OBSAHU .....</b>	<b>49</b>
<b>7.5 DATA Z UZAVŘENÝCH ODPOVĚDÍ NA PŘEDEM DANÁ TVRZENÍ.....</b>	<b>51</b>
7.5.1 <i>Čas na sociálních sítích.....</i>	<i>51</i>
7.5.2 <i>Potřeba používání, závislost.....</i>	<i>53</i>
7.5.3 <i>Kontakt s okolím.....</i>	<i>56</i>

7.5.4 Informovanost.....	57
7.5.5 Sebepojetí, vliv na psychiku a emoce respondenta.....	59
<b>7.6 SOCIÁLNÍ SÍTĚ A VZDĚLÁVÁNÍ.....</b>	<b>64</b>
<b>7.7 VOLNOST VYJÁDŘENÍ RESPONDENTŮ K PROBLEMATICE.....</b>	<b>65</b>
7.7.1 Závislost, význam a využití .....	66
7.7.2 Vliv na duševní zdraví .....	68
7.7.3 Rady adolescentních respondentů (od/do srdce).....	69
<b>7.8 VÝUKA.....</b>	<b>70</b>
<b>8. NÁVRHOVÉ ŘEŠENÍ (ZMĚNA RVP).....</b>	<b>73</b>
8.1 Očekávané výstupy.....	74
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>76</b>
<b>SEZNAM LITERATURY.....</b>	<b>77</b>
<b>SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ .....</b>	<b>79</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>82</b>



## ÚVOD

V dnešním digitálně propojeném online světě se sociální sítě staly neodmyslitelnou součástí života ve vyspělých zemích. Každá nová generace se s nimi potýká dříve než ta předchozí. S rostoucí prevalencí sociálních sítí mezi dospívajícími se vynořují témata a otázky týkající se jejich vlivu na duševní zdraví. Téma vlivu je v dnešní době velmi diskutované nejen mezi odborníky v psychologii a akademiky, ale také mezi rodiči, pedagogy a samotnými dětmi a uživateli sociálních sítí. Přestože nám tyto sítě mohou nabídnout několik pozitivních aspektů (jakými jsou například komunikace, informace, vzdělání, inspirace, pobavení aj.), studie v poslední době ukazují postupnou degradaci duševního zdraví dospívajících a zdůrazňují potenciální rizika sociálních sítí a negativní dopady, spojené s jejich nadměrným či nevhodným používáním. Tato diplomová práce se zaměřuje na žáky druhého stupně základních škol, kteří odemykají bránu dospívajících a stávají se tak prvním a důležitým terčem této problematiky. V porovnání s ostatními státy vykazuje Česká republika nižší počet adolescentů, kteří by měli problém s využíváním sociálních sítí. I tak ale tento problém připadá na každého 12. žáka ve věku 11-15 let (8 %). To vše přes to, že věková hranice aktivního používání sociálních sítí a online platform je nastolena na minimum 15 let.

Téma vlivu sociálních sítí si autorka pro svou diplomovou práci zvolila právě proto, že se sama, jakožto lektorka volnočasové aktivity na základní škole a budoucí pedagog, s touto problematikou často osobně setkává. Vnímá, že se dnešní svět adolescentů postupně překlápí v „online realitu“. Navíc naprosto přirozenou cestou, která začíná daleko dříve nežli ve zmíněných patnácti letech. Rozhodla se proto prohloubit svoje znalosti, využít své zkušenosti a uchopit tuto problematiku právě v rámci ukončení svého magisterského studia. Zaměřením autorky je prozkoumat všechny aspekty (nejen negativní, ale i pozitivní), které toto digitální prostředí adolescentům nabízí a zjistit, jak moc jejich duševní zdraví ovlivňuje. Následně najít řešení, které by dokázalo alespoň z části vyřešit tuto problematiku a podpořit zdravý „digitální“ ale i duševní vývoj společnosti.

## 1. Období dospívání

Dospívání neboli „adolescence“ je fascinující a komplexní období v životním cyklu člověka, charakterizované řadou tělesných, psychologických a sociálních změn. Toto období znamenajíc podstatný přechod z dětství do dospělosti obvykle nastává mezi 10. a 19. rokem a zahrnuje tak celou druhou dekádu lidského života.

Termín „adolescence“ má původ v latinském slovesu „adolescere“, v překladu znamenajíc růst, dozrávat nebo nabývat na síle. Tento výraz, specificky označující určité životní období člověka, byl poprvé použit již v 15. století.<sup>1</sup> V odborných textech se adolescence popisuje jako období rozdělené do dvou fází. Pro účely této práce je podstatná pouze fáze první (zahrnující všechny žáky druhého stupně základní školy), která je rozdělena na dvě vlastní období: ranou a střední adolescenci. Raná adolescence, trávající od přibližně 11/12 do 13/14 let, je charakterizována pubertálními změnami, které zahrnují první známky pohlavního dospívání a zrychlený tělesný růst. Současně dochází ke zvýšenému zájmu o vrstevníky opačného pohlaví a ke změnám v rozvoji poznávacích procesů. Střední adolescence, od 13/14 do 15/16 let, je obdobím pokračujícího pohlavního dospívání s hlavním znakem schopnosti reprodukce.<sup>2</sup>

Celý proces adolescence je utvářen specifickými kulturními a společenskými faktory. Toto období je charakteristické hledáním osobní identity, kdy se hlavním cílem stává hledání sám sebe a vlastní autenticity a jedinečnosti. Souběžně s tím se ale mladí lidé potýkají poprvé s výraznou nejistotou a pochybami o sobě, svých schopnostech a místě ve společnosti. Je to cesta objevování a revize hodnot, během níž je nutné zvládnout proměnu osobnosti, vztahů s ostatními a dosáhnout přijatelného sociálního statusu.

Důležitým aspektem adolescence je víra v pozitivní perspektivu vlastní cesty a schopností. Bez těchto dovedností, by se neprojevila ochota experimentovat a dále se vyvíjet. Dále je toto období spojováno se zvýšeným stresem, vyplývajícím z (již výše zmíněných) hormonálních změn, fyzického dospívání a vývoje mozku. Jak již bylo výše zmíněno, nastává zvýšení potřeby osamostatnit se a k určité důležitosti vztahů a sociálních

---

<sup>1</sup> MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.

<sup>2</sup> VAŠUTOVÁ, Maria a PANÁČEK, Michal. *Mezi dětstvím a dospělostí: vybrané kapitoly z psychologie adolescence*. Ostrava: Filozofická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2013. ISBN 978-80-7464-125-1.

statutů v rámci vrstevníků. Všechny tyto faktory mohou přispívat k emoční nestabilitě, která se může v těle v tomto období tvořit snadněji nežli v období jiném.

Adolescenti často vnímají dětství jako etapu, kterou je třeba rychle překonat na cestě k nezávislosti. Usilují o větší práva a svobodu rozhodování, ale přijímání povinností a zodpovědnosti často přichází s určitým odporem. Doba trvání adolescence se každou generací prodlužuje, začíná dříve a končí později, ovlivňuje tím celý psychosociální vývoj jedince a přidává neustálou práci současným studiím. Dospívání samo o sobě tak není pouhým obdobím růstu, dobou hledání a přehodnocování hodnot v kontextu společenských očekávání a požadavků, ale komplexním složitým procesem v rámci vývoje jedince.<sup>3</sup>

## 1.1 Průběh dospívání u žáků 2. stupně základní školy

Mezi první změny v rámci chování se řadí sklony k minimalizaci úsilí. Žáci pocítují první pochybnosti ohledně osobních nejistot. Přestože dochází k rozvoji myšlení, mnozí nedokážou materiál zvládnout kvůli emočním zábránám, nedostatku času, malé podpoře a motivaci či menších intelektových kompetencí. Často se v myslích adolescentů otevírají otázky mířící na vzdělávací obsah, které zpochybňují jeho význam. To celé se týká absurdity množství úkolů, zakončení a celkové látky k probrání a naučení se. Důležitost učitelské role z pohledu dospívajícího spočívá hlavně v přístupu učitele k výuce. Žáci mají v oblibě učitele, kteří nejsou autoritativní a nevytvářejí pocit nadřazenosti. Naopak. Oceňují otevřené vztahy a individuální přístup.

Dalším navazujícím tématem je samotná socializace dospívajících. Pubescent poznává sociální svět znovu z jiného hlediska. Poznává lidi, poznává jejich role, klade důraz na absolutní spravedlivost, poznává sám sebe, vyžaduje rovnoprávnost a vyžaduje a hledá vlastní roli ve společnosti i mezi svými vrstevníky. Jednoduše řečeno: uchycuje se a hledá si své místo ve světě. Nové obzory získává i v komunikaci. Často se stává, že komunikace s vrstevníky probíhá hladčeji než komunikace s dospělým. Vyskytují se zde nové preference slov a specifické označení.

Vrstevníci tedy slouží v této komplikované době jako určitá jistota. Mnohdy s větším vlivem nežli samotní dospělí v životě jedince. Jak bylo zmíněno výše, vrstevníci jsou též

---

<sup>3</sup> VÁGNEROVÁ, Marie a LISÁ, Lidka. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

zdrojem sociálního učení, inspirace, napodobování a k porovnávání. Dochází k vytváření vlastních pravidel v rámci tendence osamostatnit se a vynikat. Roli u vrstevníků lze v prostředí třídy získat např. pomocí oblíbenosti, inteligence, finančních prostředků, vlivu a dalších. V neposlední řadě je tu potřeba přátelských vztahů, které jsou v této době důležité hlavně kvůli vzájemné důvěře a sdílení. Opět souvisí s emoční křehkostí a mohou být velice proměnlivé a náročné. To samé souvisí s prvními „láskami“ a prvními sexuálními zájmy a zážitky.<sup>4</sup>

## 1.2 Vymezení pojmu duševní zdraví u dospívajících

Duševní zdraví je klíčovou součástí celkového zdraví člověka a podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je nezbytné pro optimální fungování jedince. Ačkoli fyzické zdraví je často považováno za nejdůležitější složku celkového stavu, duševní rovnováha hraje významnou roli ve schopnosti myslet, vnímat, prožívat emoce, udržovat vztahy, pracovat a užívat si života. Podpora a ochrana duševního zdraví by proto měla být prioritou jak pro společnost, tak pro každého jedince zvlášť.

Podle WHO je duševní zdraví definováno jako stav pohody, ve kterém jedinec dokáže využívat svých schopností, vyrovnávat se s výzvami života, být produktivní a přispívat k fungování společnosti.<sup>5</sup> Přestože definice zmiňuje termín "stav", duševní zdraví je ve skutečnosti dynamický proces, kde se míra psychické vyrovnanosti mění a rozhodně není pouze statická. Toto tvrzení platí pro období dospívání dvojnásobně.

Teoreticky definovat osobní pohodu (well-being) je složité, protože tento konstrukt má mezioborový charakter a nelze ho jasně specifikovat. Někdy je za synonymum osobní pohody považována "životní spokojenost", někdy "pocit štěstí". V českém pojetí tento termín zahrnuje fyzickou, psychologickou a sociální složku, což odpovídá definici zdraví WHO jako "stav úplné tělesné, duševní a společenské pohody".<sup>6</sup> Českou definici termínu, zmínila například Dana Pražáková z ČŠI<sup>7</sup> na konferenci Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy ohledně Formativního hodnocení a well-beingu, kde popsala well-being jako stav, ve kterém můžeme v podporujícím a podnětném prostředí plně rozvíjet svůj

---

<sup>4</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 807-17-830-80.

<sup>5</sup> World Health Organization. *Health and Well-Being* [online]. 2024. Dostupné z: <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>. [cit. 2024-03-25].

<sup>6</sup> tamtéž

<sup>7</sup> Česká školní inspekce

fyzický, kognitivní, emocionální, sociální a duchovní potenciál a žít spolu s ostatními plnohodnotný a spokojený život.<sup>8</sup>

V kontextu adolescence, která je charakterizována zvýšenou emoční nestabilitou, impulzivitou a tendencí k riskantnímu chování, je patrné, že adolescenti mohou mít větší predispozici pro vznik a vývoj různých psychických problémů a duševních potíží. Zvýšená emoční nestabilita a impulzivita jsou spojeny s omezenou schopností rozhodování a sebeovládání, což je důsledkem neúplným vývojem mozku v oblastech zodpovědných za seberegulaci. Zdánlivě iracionální chování adolescentů, jako je impulzivita a tendence k rizikovému chování, má však ve vývoji nezávislého jedince svůj význam a může být považováno za adaptivní strategii. Tyto adolescentní tendence, často vnímané negativně, totiž ve skutečnosti přispívají k formování dospělé osoby schopné samostatné navigace v měnícím se sociálním prostředí.<sup>9</sup> Jednodušeji řečeno: učí a formují člověka k bezpečné a životu prospěšné adaptaci ku svému prostředí.

### 1.2.1 Duševní zdraví a jeho rizika u dospívajících

Celosvětová studie WHO z roku 2021 tvrdí, že v současné době 14 % dospívajících ve věku 10–19 let má duševní zdravotní problémy, které jsou často přehlíženy a neléčeny. Mladí lidé s takovými problémy čelí riziku sociálního vyloučení, diskriminace a stigmatizace, což ovlivňuje jejich ochotu vyhledat pomoc, a také se potýkají s vzdělávacími obtížemi a rizikovým chováním.

Duševní zdraví dospívajících ovlivňuje řada faktorů – od vystavení nepříznivým situacím, přes tlak na soulad s vrstevníky, až po vliv médií a genderových norem. Důležité jsou také domácí prostředí. Rizika pro duševní zdraví představují násilí, přísná výchova a socioekonomické problémy. Někteří adolescenti jsou více ohroženi duševními zdravotními problémy kvůli svým životním podmínkám nebo sociálnímu vyloučení, případně kvůli nedostatku přístupu ke kvalitní podpoře a službám. Zvláště zranitelní jsou mladí lidé žijící v humanitárně nestabilních prostředích: ti s chronickými nemocemi, poruchou autistického spektra, intelektuálním postižením nebo jiným neurologickým onemocněním, těhotné

---

<sup>8</sup> PRAŽÁKOVÁ, Pedagogická fakulta UK. *Formativní hodnocení a wellbeingu*. [online]. 2021. Dostupné z: <https://www.ucimeformativne.cz>.

<sup>9</sup> VÁGNEROVÁ, Marie a LISÁ, Lidka. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

adolescentky, mladí rodiče nebo ti v časných či nucených manželstvích, sirotci a adolescenti z menšinových etnických, sexuálních nebo jiných diskriminovaných skupin.

Emoční poruchy, včetně úzkostných poruch charakterizovaných panickými stavy nebo nadměrnými obavami, jsou mezi adolescenty běžné. Tato onemocnění jsou častější u starších než u mladších adolescentů, přičemž se odhaduje, že úzkostnou poruchu má 3,6 % dětí ve věku 10–14 let a 4,6 % adolescentů ve věku 15–19 let. Deprese, která má některé společné symptomy s úzkostí, postihuje 1,1 % adolescentů ve věku 10–14 let a 2,8 % ve věku 15–19 let (WHO 2021). Tyto duševní poruchy mohou významně ovlivnit školní docházku a výkon, přičemž sociální izolace může zhoršovat pocity osamělosti a v extrémních případech může vést i k sebevraždě.

Poruchy chování jsou naopak častější u mladších adolescentů. Výsledky stejné studie ukazují, že onemocnění ADHD, charakterizovaná obtížemi s udržením pozornosti a nadměrnou aktivitou, postihuje 3,1 % dětí ve věku 10–14 let a 2,4 % adolescentů ve věku 15–19 let. Porucha chování s příznaky destruktivního nebo výzvy hledajícího chování se vyskytuje u 3,6 % dětí ve věku 10–14 let a u 2,4 % adolescentů ve věku 15–19 let. Tato chování mohou v některých případech vést k trestné činnosti.

Poruchy příjmu potravy, jako *anorexie nervosa* a *bulimie nervosa*, jsou dalšími běžnými nemocemi v adolescenci a rané dospělosti. Tyto poruchy se vyznačují abnormálním stravovacím chováním a obsedantním zaměřením na jídlo, často doprovázeným obavami o hmotnost a tvar těla. *Anorexie nervosa* může vést k předčasné smrti kvůli lékařským komplikacím nebo sebevraždě, přičemž má vyšší smrtnost než jakákoli jiná duševní porucha. Symptomy další nemoci, psychózy, včetně halucinací a bludů, se nejčastěji objevují v pozdní adolescenci, což může narušit schopnost mladých lidí účastnit se běžného života a často vede k stigmatizaci a porušování lidských práv. Mezi další, nikoliv poslední rizika patří také například zneužívání alkoholu, zneužívání v dětství, užívání návykových látek a sexuální násilí.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> World Health Organization. *Mental health of adolescents* [online]. 2021, 17.11.2021. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. [cit. 2024-03-25].

## 1.2.2 Duševní zdraví u dospívajících v ČR

Nedávný projekt Národního ústavu duševního zdraví (NUDZ, 2023) ve spolupráci s Českou školní inspekcí odhalil znepokojivé skutečnosti o stavu duševního zdraví našich žáků na základních školách. Tento projekt s názvem Národní monitoring duševního zdraví žáků, představuje první svého druhu ve střední a východní Evropě. Podle výsledků tohoto průzkumu trpí až 40 % žáků středními až těžkými formami deprese a 30 % vykazuje příznaky úzkostných poruch. Zvláště znepokojivé je, že více než polovina žáků devátých tříd vykazuje známky sníženého well-beingu, což má přímý dopad na kvalitu jejich života a schopnost zvládat stres. Z výzkumu také vyplývá, že problémy s duševním zdravím jsou u dívek výraznější než u chlapců a poukazuje na potřebu poskytování odborné pomoci téměř každému třetímu žákovi.<sup>11</sup>

## 1.3 Sociální média

Tato diplomová práce směřuje především na sociální média, sociální sítě a jejich vliv na již vysvětlené duševní zdraví. Sociální média, definovaná jako specializovaná podkategorie médií využívající internetové spojení, se v moderní komunikaci etablovala jako "new media" nebo "media 2.0". Odlišují se od tradičních médií tím, že podporují méně cílenou, ale interaktivnější formu komunikace. Jejich základem je vzájemná interakce mezi uživateli s klíčovou rolí – zpětnou vazbou, ať už v podobě komentářů nebo možnosti editace obsahu.

Základ sociálních médií je systém sdílení informací. Tento princip udává unikátní rozměr a otevírá před uživateli nebyvalé možnosti. Umožňuje jednotlivcům i firmám sdílet své myšlenky a názory s publikem a širokou veřejností, přičemž významně snižují náklady na komunikaci a zároveň rozšiřují dosah sdělení. Díky sociálním médiím nastala revoluční změna v celosvětové interakci.

Jelikož je sám o sobě pojem dost široký, lze určit základní charakteristické rysy, které nám mohou pomoci v orientaci a určení sociálních médií. Mezi základní rys patří aktuálnost obsahu (sledování a reakce na obsah v reálném čase). Dále pak editovatelnost (komentáře

---

<sup>11</sup> Národní ústav duševního zdraví (NÚDZ). *Národní monitoring duševního zdraví dětí: 40 % vykazuje známky střední až těžké deprese, 30 % úzkosti. Odborníci připravují preventivní opatření* [online]. 2023. Dostupné z: <https://www.nudz.cz/pro-media/tiskove-zpravy/narodni-monitoring-dusevniho-zdravi-deti-40-vykazuje-znamky-stredni-az-tezke-deprese-30-uzkosti-odbornici-pripravuji-preventivni-opatreni>. [cit. 2024-03-25].

či úprava textu, aktivní diskuse), validita (hodnocení obsahu uživateli) a již zmíněné sdílení a propojování obsahu (distribuce a rozšiřování informací, linkování komunit a názorových proudů).<sup>12</sup>

### 1.3.1 Sociální média a jejich dělení

Dělení sociálních médií nelze být úplně přesné, avšak existují dvě převažující funkce, podle kterých by se daly rozdělit alespoň do dvou základních kategorií.

Podle zaměření:

**Osobní:** Tato kategorie zahrnuje online prostředí pro sdílení multimediálního obsahu s přáteli, rodinou a členy komunity. Příklady zahrnují platformy jako Facebook a Instagram, které umožňují uživatelům udržovat osobní kontakty a sdílet svůj každodenní život.

**Profesionální:** Tyto sítě se zaměřují na poskytování příležitostí pro kariérní růst v jednotlivých oborech nebo obecně na trhu práce. Platformy jako Classroom 2.0 a LinkedIn umožňují profesionálům rozvíjet své kariéry a budovat profesionální sítě.

**Informační:** Tato kategorie je určena pro lidi hledající informace pro řešení každodenních problémů. Blogy a Wikipedia jsou příklady platform, kde uživatelé mohou najít a sdílet specifické informace.

**Vzdělávací:** Vytvářeny pro vzájemnou spolupráci studentů na školních projektech, tyto platformy mohou nabývat podoby nástěnek nebo blogů studentů a učitelů. Vzdělávací platformy, jako jsou Student Room nebo Google Classrooms, mohou sloužit jednotlivým třídám, školám nebo i v rámci národní a mezinárodní spolupráce.

**Záliby:** Komunity zaměřené na specifické zájmy, jako je sport nebo zahrádkaření. Příkladem může být My Place na Scrapbook.com, kde se lidé sdružují podle svých konkrétních zálib.

**Akademické:** Určené pro akademické pracovníky a vědce ke sdílení výsledků výzkumu a vědecké spolupráce. Platformy jako Academia.edu nebo ResearchGate poskytují prostor pro akademickou komunikaci a výměnu informací na vědecké úrovni.

---

<sup>12</sup> BUREŠOVÁ, Jitka. *Online marketing: od webových stránek k sociálním sítím*. Expert (Grada). Praha: Grada Publishing, 2022. ISBN 978-80-271-1680-5.



Podle charakteru: sociální sítě, blogy, videoblogy, diskusní fóra, wikis, sociální záložkovací systémy, sdílená multimédia aj.

Celosvětově používá sociální média kolem 3,4 miliardy lidí, tedy téměř polovina populace.<sup>13</sup>

### 1.3.2 Sociální sítě

Sociální sítě jsou specifickým druhem sociálních médií, které umožňují sdílení širokého spektra obsahu. Uživatelé zde neomezeně publikují nejen fotografie, odkazy, videa, ale i osobní informace, pocity a aktuální nálady. Sociální sítě lze chápat jako virtuální prostředí – server, kde se setkávají stovky tisíc uživatelů s primárním zájmem o sdílení osobních informací. Klíčovým rysem sociálních sítí je touha uživatelů sdílet osobní data a informace s ostatními členy komunity prostřednictvím svých profilů. Sociální sítě představují jednu z nejrozšířenějších forem sociálních médií, využívající vzájemnou komunikaci mezi jednotlivci, skupinami i organizacemi.<sup>14</sup>

Dělení sociálních sítí můžeme rozdělit do tří kategorií, a to podle toho, jaké služby poskytují svým uživatelům.

Mezi první řadíme sítě „vše v jednom“. Sociální sítě tohoto druhu poskytují uživatelům komplexní platformu, kde mohou najít vše na jednom místě. Uživatelé zde mohou udržovat spojení s přáteli, sdílet fotografie z osobních akcí, aktualizovat svoje osobní informace, sdílet zážitky a emoce, připojit se k rozličným skupinám dle politických názorů nebo zájmů a využívat další nabízené funkce. Jednoduše řečeno, uživatelé zde mohou využívat širokou škálu aplikací a aktivit, které současné sociální sítě nabízí. Mezi hlavní představitele této kategorie patří především Facebook a Instagram.

Další kategorií mohou být sítě nazvané „jediný záměr a typ“. Tyto sociální sítě specializovaného typu se zaměřují na specifickou službu, kterou se snaží poskytovat kvalitně a efektivně. Tyto platformy se specializují na určitou formu komunikace nebo sdílení obsahu. Například některé z nich umožňují sdílení fotografií přímo z mobilního telefonu

---

<sup>13</sup> BUREŠOVÁ, Jitka. *Online marketing: od webových stránek k sociálním sítím*. Expert (Grada). Praha: Grada Publishing, 2022. ISBN 978-80-271-1680-5.

<sup>14</sup> POSPÍŠIL, Jan a ZÁVODNÁ, Lucie Sára. *Jak na reklamu: praktický průvodce světem reklamy*. [Kralice na Hané]: Computer Media, 2012. ISBN 978-80-7402-115-2.

nebo se specializují na prostředkování komunikace mezi uživateli pomocí specifických formátů.

Sociální síť X (Twitter) je klasickým příkladem sociální sítě tohoto typu, který od svého počátku umožňuje sdílení krátkých textových zpráv (poznatků, nálad, názorů, emocí). Tyto zprávy pak vytvářejí vzájemnou komunikaci mezi uživateli a jsou zobrazeny na stránce, kde je mohou ostatní uživatelé sledovat v závislosti na nastavení soukromí autora. Pinterest na druhé straně umožňuje sdílení a organizaci obrázků a fotografií do kolekcí, což uživatelům umožňuje sdílet vizuální obsah a inspiraci. Mezi nejnovější síť tohoto typu, která v posledních letech vstoupila na první příčky volby, patří zábavná síť TikTok. Všechny tyto platformy se tedy specializují na konkrétní typy obsahu a interakce, a každá z nich nabízí unikátní způsob, jak sdílet a komunikovat online.

V neposlední řadě zde máme „míšence“ neboli hybridní sítě, kteří se sice zaměřují na jeden typ obsahu, postupem času se snaží nabízet ale i ostatní přednosti a funkce jiných sociálních sítí. Příkladem je YouTube, nejznámější webová stránka s videi, kde se postupem času objevily další funkce a aktivity.<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> BUREŠOVÁ, Jitka. *Online marketing: od webových stránek k sociálním sítím*. Expert (Grada). Praha: Grada Publishing, 2022. ISBN 978-80-271-1680-5.

## 2. Sociální sítě a jejich vliv na duševní zdraví dospívajících

V posledním desetiletí se sociální sítě stala nezbytným prvkem v životech mnoha lidí, zejména mezi mladší populací. Podle nedávného výzkumu agentury AMI Digital Index 2023, průměrný čas strávený na sociálních sítích dosahuje téměř tři hodiny denně (147 minut).<sup>16</sup> Nejvyšší denní zastoupení se pak týká generace Z a Alfa.<sup>17</sup> Tento trend je o to více zřetelný v kontextu pandemie, která změnila naše digitální návyky. Dynamika sociálních sítí, jejich proměnlivý obsah a interakce ukazují na jejich významný vliv na psychosociální vývoj mladých lidí. V rámci statistik ohledně nejoblíbenější sociální sítě (nejvíce stráveného času) dospívajících, na prvních příčkách v roce 2024 stojí TikTok, který předehnal Instagram, YouTube a následně Facebook.<sup>18</sup>

### 2.1 Vědecké průzkumy vlivu na duševní zdraví

Narůstající pozornost vědecké komunity na tento fenomén se zaměřuje na zkoumání jeho efektů – pozitivních (posilování sociálních vazeb, motivace, inspirace aj.) a negativních (sociálního srovnávání, obavy z promeškaných příležitostí aj.). Výzvou pro současné výzkumníky je dešifrování těchto rozmanitých vlivů a jejich dlouhodobých dopadů na duševní zdraví dospívajících. Tato oblast výzkumu se rychle rozvíjí a má široký dopad na mnoho zúčastněných stran. Netýká se totiž jen dospívajících, ale i rodičů, vychovatelů, pedagogů, politiků a několik dalších odborníků (včetně technologických). Všichni tito aktéři sdílejí odpovědnost za zajištění těch nejvíce optimálních životních podmínek.

Průzkum realizovaný organizací Pew Research Center v roce 2022, který se zaměřil na americké dospívající ve věku 13 až 17 let, přinesl podrobný pohled na užívání sociálních sítí v této věkové skupině. Bylo zjištěno, že sociální sítě hrají významnou roli v jejich každodenním životě, přičemž více než polovina respondentů uvedla, že by měla problém přestat je používat, zejména starší dospívající a dívky. Přestože dospívající často vnímají sociální sítě jako zdroj negativního vlivu na ostatní, většinou mají neutrální nebo pozitivní postoj k jejich vlivu na sebe. Podle stejného průzkumu je pozoruhodný nárůst pozitivních

---

<sup>16</sup> AMI digital index. *AMI digital index 2023* [online]. AMI digital index. 2023. Dostupné z: <https://amidigital.cz/index2023/>. [cit. 2024-03-25].

<sup>17</sup> Věk generace Z je období od druhé poloviny 90. let 20. století do přibližně roku 2010. Generace Alfa jsou lidé narození v průběhu roku 2010 až do poloviny roku 2020.

<sup>18</sup> HAUSER, Šimon. Marketing & Media (MAM). *Dospívající tráví nejvíce času na TikToku, ukázala nová zpráva* [online]. 2024. Dostupné z: <https://mam.cz/novinky/online-a-social/socialni-site/2024-01/dospivajici-travi-nejvice-casu-na-tiktoku-ukazala-nova-zprava/>. [cit. 2024-03-25].

zkušeností, jako jsou pocit propojenosti a podpory, které jsou častější u dívek, avšak tyto skupiny rovněž zaznamenávají vyšší procento negativních zkušeností, včetně pocitu zahlcení a tlaku na zveřejňování obsahu. Mladí lidé také vyjadřují názor, že obtěžování a šikana na sociálních sítích by mohly být omezeny trestním stíháním nebo proaktivními opatřeními ze strany provozovatelů těchto platforem. Přestože existují obavy ohledně soukromí a kontroly nad osobními údaji, většina dospívajících se zdá být v této oblasti relativně bezstarostná.

Používání sociálních médií není pro mladé lidi ze své podstaty prospěšné ani škodlivé. Život dospívajících na internetu odráží i ovlivňuje jejich život mimo internet. Ve většině případů jsou účinky sociálních sítí závislé na osobních a psychologických charakteristikách dospívajících a sociálních okolnostech – vzájemně se ovlivňují se specifickým obsahem, vlastnostmi nebo funkcemi, které jsou poskytovány v rámci mnoha platforem sociálních sítí. Jinými slovy, účinky sociálních sítí pravděpodobně závisí na tom, co mohou dospívající dělat a vidět online, na jejich již existujících silných či zranitelných stránkách a na kontextu, ve kterém vyrůstají (Odgers & Jensen, 2020).<sup>19</sup>

Zkušenosti dospívajících s používáním sociálních sítí jsou formovány dvěma klíčovými faktory: zaprvé, jak si mladí lidé sami utvářejí své prostředí na sociálních médiích, například výběrem osob, které sledují nebo označují "like",<sup>20</sup> a zadruhé, různými známými i skrytými funkcemi a prvky, které jsou součástí platforem sociálních sítí.<sup>21</sup>

Jak zde bylo několikrát zmíněno, vývoj dospívajících je dlouhodobý a komplexní proces, který začíná biologickými a neurologickými změnami ještě před nástupem viditelné puberty, obvykle kolem deseti let. Tento vývoj pokračuje až do pětadvaceti let, kdy dochází k upevnění sociálních vztahů a neurologického vývoje.<sup>22</sup> V této době je klíčové přistupovat

---

<sup>19</sup> Prinstein, M.J., Nesi, J. and Telzer, E.H. (2020), Commentary: An updated agenda for the study of digital media use and adolescent development – future directions following Odgers & Jensen (2020). *J Child Psychol Psychiatr*, 61: 349-352. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13219>. [cit. 2024-03-25].

<sup>20</sup> Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 1-A Theoretical Framework and Application to Dyadic Peer Relationships. *Clinical child and family psychology review*, 21(3), 267–294. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>. [cit. 2024-03-25].

<sup>21</sup> Nesi, J., Dredge, R., Maheux, A. J., Roberts, S. R., Fox, K. A., & Choukas-Bradley, S. (2023). Peer experiences via social media. In *Encyclopedia of child and adolescent health*, 1st ed., 182–185. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818872-9.00046-7>. [cit. 2024-03-25].

<sup>22</sup> Somerville, L. H., & Casey, B. J. (2010). Developmental neurobiology of cognitive control and motivational systems. *Current Opinion in Neurobiology*, 20(2), 236–241. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2010.01.006>. [cit. 2024-03-25].

k používání sociálních sítí s ohledem na individuální zralost každého dospívajícího. To vše zahrnuje schopnost seberegulace, intelektuální rozvoj, domácí prostředí a pochopení rizik.<sup>23</sup> Výzkumy naznačují, že neexistuje univerzální věk, kdy jsou mladí lidé plně imunní vůči rizikům spojeným s používáním sociálních sítí, což vyžaduje individuální přístup. Obecně jsou rizika spojená s používáním sociálních médií vyšší v rané adolescenci, která je obdobím intenzivních biologických, sociálních a psychologických změn, než v pozdějších fázích dospívání a rané dospělosti.<sup>24</sup>

Podle výzkumu (Orben Blakemore, 2018) jsou technologie sociálních sítí taktéž kolikrát nevědomě zatíženy nejen marketingovými a politickými, ale i rasistickými perspektivami, což se odráží v jejich algoritmech. Tyto algoritmy, které směřují každodenní interakce uživatelů a určují, které příspěvky uvidí, mohou obsahovat vzorce zakořeněné v dlouhodobé rasistické politice a diskriminaci. Tato situace může vést k tomu, že se sociální sítě se stanou inkubátorem pro šíření rasistické nenávisti, což může mít dalekosáhlé dopady, včetně fyzického násilí mimo online svět a ohrožení duševního zdraví.<sup>25</sup>

### 2.1.1 Pozitivní aspekty sociálních sítí

Podle Hulanové (2012) lze sociální sítě chápat jako multidimenzionální nástroje, které mají významný vliv na různé aspekty lidského chování a rozvoje. Z její analýzy vyplynulo, že sociální sítě umožňují uživatelům zlepšovat své sociální a komunikační dovednosti. Sociální sítě mohou být pro některé mladé lidi přínosem, protože jim poskytují pozitivní společenství a spojení s ostatními, kteří mají stejnou identitu, schopnosti a zájmy. Mohou poskytovat přístup k důležitým informacím a vytvářet prostor pro sebevyjádření. Možnost navazovat a udržovat přátelství online a rozvíjet sociální vazby patří mezi pozitivní účinky používání sociálních sítí pro mládež. Tyto vztahy mohou poskytovat příležitosti k pozitivním interakcím s různorodějšími skupinami vrstevníků, než jaké jsou jim dostupné offline, a mohou mládeži poskytovat důležitou sociální podporu. Tlumící účinky proti stresu, které může poskytovat online sociální podpora od vrstevníků, mohou být obzvláště důležité pro mládež, která je často utlačována, včetně rasových, etnických, sexuálních a genderových

---

<sup>23</sup> Orben, A., & Blakemore, S.-J. (2023). How social media affects teen mental health: A missing link. *Nature*, 614(7948), 410–412. <https://doi.org/10.1038/d41586-023-00402-9>. [cit. 2024-03-25].

<sup>24</sup> Orben, A., Przybylski, A. K., Blakemore, S.-J., Kievit, R. A. (2022). Windows of developmental sensitivity to social media. *Nature Communications*, 13(1649). <https://doi.org/10.1038/s41467-022-29296-3>. [cit. 2024-03-25].

<sup>25</sup> Noble, S. U. (2018). *Algorithms of oppression: How search engines reinforce racism*. New York University Press. <https://doi.org/10.18574/nyu/9781479833641.001.0001>. [cit. 2024-03-25].

menšin. Studie například ukázaly, že sociální sítě mohou podporovat duševní zdraví a pohodu lesbické, gay, bisexuální, asexuální, transgender, queer, intersexuální a jiné mládeže tím, že umožňují navazování kontaktů s vrstevníky, rozvoj a řízení identity a sociální podporu.<sup>26</sup> Současně využívání internetu a sociálních sítí spolu s hledáním informací a neustálou aktualizací znalostí v oblasti informačních technologií umožňuje lidem, zvláště adolescentům, kteří na internetu tráví nejvíce času, rozvíjet jejich technické dovednosti. Díky tomu se stávají technicky zručnějšími a připravenějšími na výzvy moderní (digitální) doby.<sup>27</sup>

Dalším klíčovým aspektem je možnost rozšiřování obzorů a přístupu k širokému spektru informací, které podporují globální vnímání a porozumění rozmanitosti. Tato podpora vzniká z tzv. vzájemné výměny. Uživatelé spolu navzájem mohou sdílet vybrané problematiky, diskutovat o nich, objevovat nové užitečné informace a sdílet osobní životní zkušenosti. Dále jsou zdrojem podpory a rad v různých životních situacích. Přináší spoustu inspirace a motivace. Ať už se jedná o životní styl, dovolenou, vzdělání, kariéru nebo něco tak obyčejného jako příprava večeře. Podporují taktéž charitativní pomoci či společenskou odpovědnost a udržitelnost.

Již zde jednou výše zmíněný institut (Pew Research Center, 2022) uvedl výsledky z výzkumů ohledně vlivu sociálních sítí na americké adolescenty, které jasně dokazují přítomnost pozitivních dopadů. V tomto výzkumu většina dospívajících uvádí, že sociální sítě jim pomáhají cítit se lépe přijímaní (58 %), že mají lidi, kteří je mohou podpořit v těžkých chvílích (67 %), že mají místo, kde mohou projevit svou kreativní stránku (71 %), a že jsou více propojeni s tím, co se děje v životě jejich přátel (80 %). Výzkumy navíc naznačují, že intervence v oblasti duševního zdraví založené na sociálních médiích a dalších digitálních technologiích mohou být pro některé děti a dospívající užitečné také tím, že podporují chování související s vyhledáváním pomoci a slouží jako vstupní brána k zahájení péče o duševní zdraví.<sup>28</sup>

---

<sup>26</sup> Berger, M. N., Taba, M., Marino, J. L., Lim, M. S. C., & Skinner, S. R. (2022). Social Media Use and Health and Well-being of Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, and Queer Youth: Systematic Review. *Journal of medical Internet research*, 24(9), e38449. <https://doi.org/10.2196/38449>. [cit. 2024-03-25].

<sup>27</sup> HULANOVÁ, Lenka. *Internetová kriminalita páchaná na dětech: psychologie internetové oběti, pachatele a kriminality*. Praha: Triton, 2012. ISBN 978-80-7387-545-9.

<sup>28</sup> A. VOGELS, Emily a GELLES-WATNICK, Risa. Pew Research Center. *Teens and social media: Key findings from Pew Research Center surveys*. [online]. 2023. Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/short-reads/2023/04/24/teens-and-social-media-key-findings-from-pew-research-center-surveys/>. [cit. 2024-03-25].

Příběhy z první ruky, které jsou zajímavé a snadno si je zapamatujeme, nám pomáhají lépe se spojit s lidmi ve stejné situaci. Nicméně, internetové prostředí také umožňuje některým jedincům prezentovat se jako odborníci bez potřebných kvalifikací. Zvláště ve zdravotnickém kontextu (Sue Ziebland, Sally Wyke, 2012).<sup>29</sup>

### 2.1.2 Negativní aspekty sociálních sítí

V první řadě je důležité uvažovat o možném negativním vlivu sociálních sítí na sociální vztahy. Řada studií (Pew Research Center, 2022, Odgers & Jensen, 2020) naznačuje, že používání internetu a sociálních sítí může vést k poklesu schopnosti účinně komunikovat tváří v tvář, což může vyústit v pocity osamělosti a izolaci v reálném životě.

Když se sociální síť stane pro člověka centrálním bodem života do té míry, že všechno ostatní ustupuje do pozadí jen aby mohl být online co nejvíce, mluvíme o silném znaku závislosti. Tato závislost je dále charakterizována výraznými změnami nálady – pocitem radosti při připojení na internet a nepříjemnými emocemi, jako jsou frustrace a smutek, když online být nemůže. Postupně se rozvíjí tolerance, což znamená, že člověk potřebuje trávit na sociálních sítích stále více času, aby se cítil spokojeně. Pokud je od připojení odříznut, mohou se objevit symptomy odnětí jako podrážděnost, agresivita nebo nervozita. Závislost na sociálních sítích může vést i ke konfliktům, ať už v mezilidských vztazích nebo sám se sebou.<sup>30</sup>

V návaznosti na závislost se pak v posledních letech mluví o fenoménu zvaném FoMo („fear of missing out“ neboli strach ze zmeškání něčeho důležitého). Lidé s tímto syndromem chtějí být neustále v obraze, sledovat vše, co se děje na sociálních sítích, a snaží se být vždy o krok napřed, což ovlivňuje jejich vnímání času. Tento stav je charakterizován neustálou potřebou kontrolovat a být součástí veškerého dění online, aby se vyhnuli pocitu, že by mohli něco propásnout.<sup>31</sup> Lidé, kteří se na sociálních sítích srovnávají s ostatními,

---

<sup>29</sup> Ziebland, S., & Wyke, S. (2012). Health and illness in a connected world: how might sharing experiences on the internet affect people's health?. *The Milbank quarterly*, 90(2), 219–249. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0009.2012.00662.x>. [cit. 2024-03-25].

<sup>30</sup> BLINKA, Lukáš a kol. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. 198 s. Psyché. ISBN 978-80-210-7975-5.

<sup>31</sup> E-bezpečí. *Co je syndrom FoMO*. [online]. 2017. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevny-spojene-s-online-komunikaci/online-zavislosti/1229-co-je-syndrom-fomo>. [cit. 2024-03-25].

mohou čelit psychickým potížím. Často se stává, že mají pocit, jako by životy lidí kolem nich byly zajímavější a lepší než jejich vlastní.

Také je nutné zvážit vliv online komunit, které mohou mít negativní dopad na psychosociální vývoj adolescentů. V těchto komunitách mohou adolescenti narazit na materiály a informace, které je negativně ovlivňují. Nakonec je důležité zvážit riziko nepravdivých informací a identit.

V posledním desetiletí se objevily důkazy, které ukazují na důvody k obavám z možného negativního dopadu sociálních sítí na děti a dospívající. Další z amerických studií (Riehm, 2019) adolescentů ve věku 12-15 let, která zohledňovala výchozí stav duševního zdraví, zjistila, že adolescenti, kteří trávili více než 3 hodiny denně na sociálních sítích, čelili dvojnásobnému riziku špatných výsledků v oblasti duševního zdraví včetně příznaků deprese a úzkosti. Od roku 2021 (HBSC) tráví nyní žáci druhého stupně základní školy na sociálních sítích v průměru 3,5 hodiny denně. Kromě těchto nedávných studií naznačil korelační výzkum souvislostí mezi používáním sociálních médií a duševním zdravím důvod k obavám a dalšímu zkoumání. Tyto studie poukazují na vyšší relativní obavy z poškození u dospívajících dívek a těch, kteří již mají špatné duševní zdraví, a také na konkrétní zdravotní důsledky, jako jsou úzkosti a deprese, nižší sebevědomí, pocit nátlaku, neuspořádané stravovací chování a špatná kvalita spánku související s používáním sociálních sítí.<sup>32</sup>

Abychom získaly výsledky z tuzemských studií, výzkum z roku 2022 sítě HBSC (Health Behaviour in School-aged Children), jejíž součástí je i český tým z Univerzity Palackého v Olomouci (UP) dokázal, že mezi tzv. problematické uživatele (doprovodné jevy v chování) sociálních sítí v České republice patří 8 % mladých lidí ve věku 11 až 15 let. Od posledních dat z roku 2018 se procentuální podíl zvedl o celá tři procenta. Do šetření v roce 2022 zapojilo 246 škol (774 tříd) ze všech 14 tuzemských krajů. V České republice (HBSC, 2022) patří do této skupiny tedy každý dvanáctý školák ve věku 11 až 15 let (8,3 %). Tito mladí lidé se snaží, ale neúspěšně, omezit čas, který tráví online, opomíjejí své zájmy, nejsou upřímní vůči svému okolí o tom, kolik času na sítích skutečně stráví, a kvůli svému chování často vstupují do sporů s rodiči nebo přáteli. Problémy spojené

---

<sup>32</sup> Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Pacek, L. R., La Flair, L. N., & Mojtabai, R. (2019). Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth. *JAMA psychiatry*, 76(12), 1266–1273. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>. [cit. 2024-03-25].



s používáním sociálních sítí však nekončí jen u toho. Tito uživatelé se častěji potýkají s depresí, nadměrně konzumují energetické nápoje, trpí nedostatkem spánku a cítí se v životě znuděně. Celá tato problematika ale graduje společně se zjištěním toho, že ačkoliv jsou sociální sítě obecně provozovateli omezeny na 13 let, v České republice byla stanovena minimální věková hranice pro samostatné používání – 15 let (dospívající ve věku 15+ nepořebují souhlas zákonných zástupců).<sup>33</sup>

Problematické užívání sociálních sítí je spojeno s celou řadou negativních dopadů na zdraví a sociální život. Jedná se o 2 až 4násobně vyšší riziko výskytu depresí, podrážděnosti, pocitů skleslosti a osamělosti, emocionálních problémů nebo problémů s chováním ve srovnání s běžnými uživateli. Tyto negativní vlivy vedou ke snížené vnímané sebe účinnosti u dotyčných jedinců. Co se týče životního stylu, problematické používání sociálních sítí je spojeno s nezdravými stravovacími návyky, což má za následek méně fyzické aktivity, více sedavého způsobu života a zhoršení kvality spánku. Statistiky ukazují, že tito uživatelé mají pouze poloviční až třetinovou šanci splnit spánková doporučení.

Další významný problém spojený s problematickým užíváním sociálních sítí je 3krát až 4krát vyšší riziko zažití (kyber)šikany, a to jak v roli oběti, tak agresora. Tento způsob používání sociálních sítí může rovněž vést k oslabení sociálních vztahů s vrstevníky i s rodinou a zhoršení vztahu ke škole, což se projevuje nižší oblíbeností školy, horším prospěchem a zvýšeným pocitem stresu ze školních povinností. Kromě toho existuje zvýšené riziko užívání návykových látek, včetně opakované opilosti, kouření cigaret a konzumace marihuany. Tyto faktory dohromady ukazují, jak hluboký vliv může mít problematické užívání sociálních sítí na životy mladých lidí.

Přehnaně řečeno, sociální sítě lze označit za doménu dívek, jelikož mezi problémovými uživateli je dívek výrazně více než chlapců (10 % oproti 6 % v různých věkových kategoriích). Počet problematických uživatelů prudce narůstá v období mezi 11. a 13. rokem, což koresponduje s přechodem na druhý stupeň základní školy.

---

<sup>33</sup> E-bezpečí. *Věkové hranice pro zakládání účtů na sociálních sítích a dalších službách*. [online]. 2024. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/socialni-site/3872-vekove-hranice-pro-zakladani-uctu-na-socialnich-sitich-a-dalsich-sluzbach#:~:text=V%20České%20republice%20byl%20stanoven,je%20souhlas%20zákonných%20zástupců%20vyžadován..> [cit. 2024-03-25].

Naopak mezi dětmi, které sociální sítě nevyužívají nebo je využívají jen občas, je dívek méně (15 %) ve srovnání s chlapci (20 %).<sup>34</sup>

V porovnání s ostatními státy vykazuje Česká republika nižší počet počet dospívajících lidí, kteří by měli problém s využíváním sociálních sítí. Tento údaj vyplývá z celosvětového výzkumu (Boniel–Nissim, 2018).<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup> Zdravá Generace. *Roste počet dětí s problematickým užíváním sociálních sítí. 13 % chlapců se potýká s nadměrným hraním.* [online]. 2023. Dostupné z: <https://zdravagenerace.cz/reporty/socialni-site-a-gaming/>. [cit. 2024-03-25].

<sup>35</sup> Boniel-Nissim, M., J.J.M van den Eijnden, R., Furstova, J., Marino, C., Lahti, H., Inchley, J., Šmigelskas, K., Vieno, A., Badura, P., International perspectives on social media use among adolescents: Implications for mental and social well-being and substance use, *Computers in Human Behavior*, Volume 129, 2022, 107144, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021>. [cit. 2024-03-25].

### 3. Marketing na sociálních sítích

Jedním z dalších výrazných aspektů, vyskytujících se na sociálních sítích a ovlivňujících každodenní lidský život, kterému je zde vyhrazena tato kapitola, je marketing. Jelikož i on sám je velkým hráčem v zápasu s duševním zdravím každého z nás. Sociální sítě, relativně nový fenomén ve světě digitální komunikace, se vyznačují možnostmi aktivní participace všech uživatelů ve vytváření obsahu. Často jsou kategorizována podle jejich funkčnosti, přičemž dominantní skupinou jsou sociální sítě. Tyto platformy umožňují sdílení osobních zážitků a jsou oblíbeným místem pro trávení času, což je činí atraktivními pro marketingové účely firem. Každá firma má možnost zdarma si založit profil na sociálních sítích a sdílet své příspěvky. Organické šíření příspěvků je závislé na hodnocení algoritmu sociální sítě. Pro lepší dosah lze využít placené reklamy, které umožňují přesné cílení na určité segmenty uživatelů. Nevýhodou je však četnost reklam, což vede k oslabení jejich účinnosti. Firmy proto využívají strategie jako User-Generated Content nebo hashtag challenge, kde se zapojují fanoušci. Další efektivní metodou je spolupráce s influencery, kteří propagují produkty firmy. Při komunikaci na sociálních sítích firmy často využívají různé marketingové nástroje. K podpoře prodeje se zaměřují na sdílení příspěvků se slevovými kódy, zatímco v rámci PR sdělují náhledy do každodenního života firmy. Přímý marketing zahrnuje komunikaci s jednotlivými uživateli přes chat. Díky interaktivní povaze sociálních médií mohou uživatelé aktivně reagovat na obsah firem, což podporuje organické šíření a budování silnějšího vztahu s firmou. Na sociálních sítích lze využít i méně tradiční marketingové strategie, jako je virální nebo guerilla marketing, které jsou v online prostředí často efektivnější. V oblasti marketingu na sociálních sítích je klíčové vytvářet obsah, který je natolik zajímavý a kvalitní, že jej lidé budou chtít sami šířit. Virální marketing se zaměřuje na vytvoření příspěvků, které se rychle šíří mezi uživateli. Guerilla marketing pak představuje inovativní přístup, který usiluje o vytvoření šokujících a nezapomenutelných reklamních sdělení. WOM (Word of Mouth) marketing využívá sílu osobních doporučení, přičemž pozitivní ohlasy mohou přilákat nové zákazníky, zatímco negativní komentáře mohou poškodit pověst firmy. Chytré marketingové strategie však mohou obrátit i negativní ohlasy ve svůj prospěch a zvýšit tak povědomí o značce.<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup> BUREŠOVÁ, Jitka. *Online marketing: od webových stránek k sociálním sítím*. Expert (Grada). Praha: Grada Publishing, 2022. ISBN 978-80-271-1680-5.

### 3.1 Vliv reklam a marketingových strategií

Lze poznamenat, že vývoj komunikačních prostředků a přidružená manipulace jsou neodmyslitelně spojeny s historií lidské civilizace. Od počátečních gest a symbolů, přes rozvoj mluveného jazyka a tiskových médií, až po současnou éru, kdy jsme plně ponořeni do mediálního společenství. V současném světě se stává neustálá přítomnost médií zásadním aspektem našeho vnímání reality a ovlivňuje naše rozhodnutí a myšlení. Přestože globalizace mediální komunikace přinesla pokrok ve vzdělání a informovanosti, je také spojena s rizikem manipulace veřejným míněním a šíření dezinformací, což je v dnešní době stále běžnější problém.<sup>37</sup>

Komerční reklamu je možné považovat za komplexní nástroj marketingové komunikace, jejíž hlavním cílem je propagace produktů a služeb firm prostřednictvím různých komunikačních kanálů. Reklama se zaměřuje na cílené ovlivňování spotřebitelského chování a preferencí vůči konkrétním obchodním nabídkám. Základní charakteristika reklamy spočívá v její povaze jako zájmově vázané informace, která záměrně manipuluje s veřejným míněním. K dosažení tohoto cíle reklama využívá strategie častého opakování a nasazení, aby překonala nižší důvěryhodnost spojenou s vnímanou kvalitou poskytovaných informací.<sup>38</sup>

V reklamě se využívají psychologické poznatky, které jsou aplikovány v rámci celého komunikačního mixu. Tento přístup vychází z poznání, že většina lidí si myslí, že mají kontrolu nad svým uvažováním a rozhodováním, přestože reklama se vyvíjí a zlepšuje. Reklama často klade otázky, jak přitáhnout pozornost cílových skupin novými a inovativními způsoby. Psychologické aspekty reklamy, vycházející z poznatků různých vědních oborů, jsou aplikovány s cílem ovlivnit nevědomé vnímání a stimulovat určité chování. V reklamě se také využívají lidské potřeby a touhy, jako jsou štěstí, láska a zdraví, přičemž tyto prvky jsou spojovány s konkrétními produkty nebo službami, aby podvědomě ovlivnily rozhodování spotřebitele.<sup>39</sup>

---

<sup>37</sup> IŁOWIECKI, Maciej a ŽANTOVSKÝ, Petr. *Manipulace v médiích*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2008. ISBN 978-80-86723-50-1.

<sup>38</sup> FTOREK, Jozef. *Public relations jako ovlivňování mínění: jak úspěšně ovlivňovat a nenechat se zmanipulovat*. 3., rozš. vyd. Komunikace (Grada). Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3926-7.

<sup>39</sup> VYSEKALOVÁ, Jitka. *Psychologie reklamy*. 5., rozšířené a aktualizované vydání. Expert (Grada). Praha: Grada Publishing, 2023. ISBN 978-80-271-3654-4.

Pokud je tato problematika těžká k pochopení a správnému uchopení dospělých lidí, můžeme si jen stěží představit, jak komplikovaná, nenápadná a zranitelná je pro dospívající.

## 4. Mediální gramotnost a vzdělávací programy

Mediální gramotnost představuje zásadní schopnost, která je nezbytná pro každého, kdo se pohybuje v prostředí současné společnosti. Nicméně v této diplomové práci bude spíše probírána jako potenciální řešení, které by na školách mohlo (ale i nemuselo) pomoci ve zmíněné problematice ohledně sociálních sítí.

### 4.1 Definice a význam mediální gramotnosti

Autoři definují mediální gramotnost v odborné literatuře různě. Například Bína (2005) poskytuje širokou definici a pojímá mediálně gramotnou osobu jako jedince, který je schopen efektivně komunikovat pomocí textu, obrazu a zvuku,<sup>40</sup> naopak užší pohled nabízí Micienko a Jiráček (2007), když mediální gramotnost chápou jako soubor znalostí a dovedností, jež jsou nezbytné pro orientaci v médiích.<sup>41</sup> Tyto znalosti jsou klíčové pro schopnost kriticky hodnotit mediální obsah a využívat média jako zdroj informací, zábavy, vzdělání a podobně. Nabyté dovednosti pak jedinci umožňují kriticky se distancovat od mediálního obsahu a získat kontrolu nad vlastním užíváním médií.

Mediální gramotnost se skládá ze tří hlavních aspektů: základních znalostí o tom, jak média fungují, pochopení sociální role, kterou média zastávají, a schopnosti identifikovat druh mediálního sdělení, posuzovat jeho důvěryhodnost a rozpoznat záměry komunikace.

Ve Vzdělávacím programu pro základní vzdělávání z roku 2007, kde se zdůrazňuje získání znalostí o historii, struktuře, funkci a společenském významu současných médií, stejně jako rozvoj schopností, které umožňují aktivní a nezávislý vstup do světa mediální komunikace. Kromě kritického hodnocení a analýzy mediálních sdělení zahrnuje mediální gramotnost také orientaci v různých mediálních obsazích a schopnost správně vybrat médium pro uspokojení různých potřeb, ať už se jedná o shromažďování informací, vzdělávání nebo vyplnění volného času.<sup>42</sup>

Tohle vše by měla ve školních institucích pojmut mediální výchova.

---

<sup>40</sup> BÍNA, Daniel. *Výchova k mediální gramotnosti*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, 2005. ISBN 80-7040-844-8.

<sup>41</sup> MIČIENKA, Marek a Jan JIRÁK, 2007. *Základy mediální výchovy*. Praha: Portál. ISBN 978-807-3673-154.

<sup>42</sup> MIKULCOVÁ, Klára a KOPECKÝ, Kamil. *Aktuální problémy mediální výchovy a mediální gramotnost žáků 2. stupně ZŠ*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2020. ISBN 978-80-244-5900-4.

#### 4.1.1 Proč je mediální gramotnost důležitá?

Důležitost pochopení mediální gramotnosti je nezpochybnitelná, zvláště v době, kdy se internetové prostředí rozrůstá o nové uživatele a s tím souvisí i nárůst falešných zpráv, zavádějících internetových portálů a webů, podvodných e-mailů a podobných rizik. Nemluvně o marketingových taktikách. Mladé generace vyrůstají ruku v ruce s mediálními platformami a jsou naprosto ponořeny do světa sociálních sítí, což činí schopnost rozumění médiím jednou z nejdůležitějších dovedností a měla by nadále ukazovat potřebu a nutnost se v této problematice posouvat dál a dál.

#### 4.2 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Rámcové vzdělávací programy představují zásadní součást nové strategie vzdělávání, která klade důraz na rozvoj klíčových kompetencí a jejich propojení s obsahem vzdělání, aby mohly být vědomosti a dovednosti účinně využívány v běžném životě. Tyto programy jsou založeny na principu inkluzivního vzdělávání a podporují ideu celoživotního učení, což odráží potřebu neustálé adaptace a rozvoje ve změnách bohatém světě. Navíc stanovují očekávaný vzdělávací standard pro všechny studenty na konci každé vzdělávací etapy. To zajišťuje jednotnost a srozumitelnost cílů vzdělávání. Rámcové programy posilují pedagogickou nezávislost škol a zvyšují profesní odpovědnost učitelů za výsledky vzdělávání. Otevírají tak prostor pro inovativní přístupy a metody ve výuce, které mohou být lépe přizpůsobeny individuálním potřebám studentů.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV) je dokumentem, který představuje základ pro vzdělávací strategii a je spojením mezi předškolním vzděláváním a středním školstvím. Stanovuje univerzální a nezbytné prvky povinného základního vzdělání, včetně obsahu pro odpovídající ročníky gymnázií a víceletých středních škol. RVP ZV určuje, jaké důležité kompetence by žáci měli mít na konci základního vzdělání, a specifikuje očekávané výsledky a obsah učiva. Zahrnuje průřezová témata, která jsou povinnou součástí školního vzdělávání a mají významný vliv na osobnostní rozvoj žáků.

Program rovněž nastavuje standardy pro základní vzdělávání a podporuje komplexní přístup k výuce, zahrnující adaptaci vzdělávacího obsahu a metodiky v souladu s individuálními potřebami studentů, a to včetně těch se speciálními vzdělávacími potřebami.

RVP ZV slouží také jako referenční dokument pro střední školy při vytváření kritérií pro přijímací řízení. Dokument je flexibilní a je pravidelně aktualizován, aby reflektoval proměnlivé požadavky společnosti, získávané zkušenosti učitelů a také měnící se potřeby a zájmy žáků. Tato flexibilita a pružnost zajišťuje, že vzdělávání zůstává relevantní a odpovídá současným trendům a současnému vývoji.<sup>43</sup>

#### 4.2.1 Tendence ve vzdělávání RVP pro základní vzdělávání

V rámci dosahování cílů základního vzdělávání je nezbytné přihlížet k individuálním potřebám a možnostem každého žáka, což znamená variabilní organizaci výuky a její individualizaci. Důležitým aspektem je využívání vnitřní diferenciacce ve výuce, aby bylo možné adekvátně reagovat na různorodé schopnosti a předpoklady žáků. To se odráží také ve vytváření široké nabídky volitelných předmětů, které podporují rozvoj individuálních zájmů a talentů.

Zásadní je „pěstování“ pozitivního sociálního a emocionálního prostředí ve třídách, které je založené na motivaci, spolupráci a aktivizujících výukových metodách a které působí jako katalyzátor pro efektivní učení a rozvoj žáků. Dále nutné neustále prosazování změn v hodnotícím systému směřující k průběžné diagnostice a individualizovanému hodnocení, s větším důrazem na slovní hodnocení, které poskytuje konkrétnější zpětnou vazbu nežli pouhé známkování.

Vzdělávací systém by měl usilovat o co nejdelší zachování přirozeně heterogenních skupin žáků a účinné spolupráci mezi školou, školskými poradenskými zařízeními, zákonnými zástupci žáků a dalšími osobami zapojenými do procesu vzdělávání, a tím zajišťovat komplexní přístup k podpoře každého žáka.<sup>44</sup>

#### 4.2.2 Vzdělávací oblasti

Vzdělávací reforma přinesla do škol nový koncept, který sdružuje předměty do širších oblastí na základě jejich obsahové příbuznosti. Tímto přístupem kladou důraz na praktické aplikace a dovednosti, které jsou pro žáky snadno pochopitelné a relevantní

---

<sup>43</sup> MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>. [cit. 2024-03-25].

<sup>44</sup> tamtéž



pro jejich každodenní život. Očekávané výstupy jsou navrženy tak, aby bylo jasné, co by měli žáci zvládnout na konci každého období, zejména v 5. a 9. ročníku.

Tyto cíle jsou stejné pro každého žáka bez ohledu na to, na jakou školu chodí. Tím se zajišťuje rovnost vzdělávacích příležitostí. Učitelé mají svobodu tyto cíle přizpůsobit tak, aby odrážely specifické potřeby a schopnosti jejich žáků. Umožňují tedy dětem dosáhnout svých nejlepších výsledků. Je to jako skládání puzzle – každý dílek znalostí a dovedností, které žáci získají, se postupně skládá do celkového obrazu klíčových kompetencí, které potřebují pro budoucí cestu životem, ať už bude jakákoliv.

Mezi hlavní vzdělávací oblasti patří:

- *Jazyk a jazyková komunikace* (Český jazyk a literatura, Cizí jazyk, Další cizí jazyk)
- *Matematika a její aplikace* (Matematika a její aplikace)
- *Informatika* (Informatika)
- *Člověk a jeho svět* (Člověk a jeho svět)
- *Člověk a společnost* (Dějepis, Výchova k občanství)
- *Člověk a příroda* (Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis)
- *Umění a kultura* (Hudební výchova, Výtvarná výchova)
- *Člověk a zdraví* (Výchova ke zdraví, Tělesná výchova)
- *Člověk a svět práce* (Člověk a svět práce)

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání obsahuje také učivo, jehož výuka není povinná a slouží jako pouhé doporučení pro školy. Učitelé mají volnost vybírat a zařazovat části učiva podle svého uvážení nebo je mohou zaměnit za jiné, pokud to přispěje k dosažení požadovaných cílů výuky. Závazné se učivo stává s vytvořením školních vzdělávacích programů. Při výběru učiva je důležité zajistit, aby žáci nejen získávali znalosti, ale byli také schopni tyto znalosti prakticky uplatnit.<sup>45</sup>

#### 4.2.3 Průřezová témata

V Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání mají průřezová témata zásadní roli, protože odrážejí důležité současné globální otázky a jsou neoddělitelnou

---

<sup>45</sup> MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>. [cit. 2024-03-25].

součástí vzdělávacího procesu. Jsou stěžejním prvkem ve vzdělávání, otevírají prostor pro osobní rozvoj žáků a podporují jejich vzájemnou spolupráci. Pomáhají studentům rozvíjet nejenom znalosti a praktické dovednosti, ale také formují jejich názory a hodnoty.

Obsah těchto témat je konzistentní a zaměřuje se na jejich význam a postavení v rámci vzdělávání. Průřezová témata tak přispívají k celistvému rozvoji osobnosti žáků ve vědomostních, dovednostních i postojoyých rovinách. Školy mají pravomoc tato témata přizpůsobit podle svých cílů a specifických potřeb žáků ve svých vzdělávacích programech. Školy jsou povinny postupně zavádět všechna průřezová témata do vzdělávání na obou stupních, ale nemusí je zahrnovat každý rok.

Průřezová témata jsou účinná, když jsou integrována do výuky konkrétních předmětů a spojená s aktivitami žáků ve škole i mimo ni a vedou tak k bohatému vzdělávacímu zážitku a posilují základní kompetence, jež žákům umožňují získat ucelený pohled na různé aspekty života.<sup>46</sup>

V etapě základního vzdělávání jsou vymezena tato průřezová témata:

- Osobnostní a sociální výchova
- Výchova demokratického občana
- Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech
- Multikulturní výchova
- Environmentální výchova
- Mediální výchova

---

<sup>46</sup> MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>. [cit. 2024-03-25].

#### 4.2.4 Mediální výchova

Mediální výchova je klíčovou součástí základního vzdělávání, která si klade za cíl poskytnout žákům důležité znalosti a dovednosti pro navigaci v dnešním mediálně bohatém světě. Toto vzdělávání se zaměřuje na rozvoj schopnosti analyzovat a kriticky hodnotit různorodý a rozmanitý mediální obsah a jeho samotnou komunikaci a reprezentaci (mediální diverzita).<sup>47</sup> Pochopit záměry za různými typy sdělení a efektivně využívat média pro osobní, vzdělávací a společenské účely. Vzhledem k významnému vlivu médií na formování názorů, životního stylu a sociálního chování je pro jedince nezbytné naučit se, jak mediální sdělení zpracovávat, rozpoznávat jejich potenciálně manipulativní charakter a využívat je kriticky a uvědoměle.

Program mediální výchovy propojuje různé vzdělávací oblasti, od společenských věd přes jazykovou komunikaci až po umění a digitální technologie, a podporuje tak komplexní porozumění médiím a jejich roli ve společnosti. Cílem je naučit žáky, jak se orientovat v mediálních obsazích, vybírat vhodné mediální zdroje pro různé potřeby a rozvíjet schopnosti v oblasti komunikace, tvorby obsahu a bezpečného využívání digitálních technologií. Program zdůrazňuje význam kritického myšlení a schopnosti interpretovat a hodnotit mediální produkci. Přípravuje žáky na informované a aktivní účasti v digitálně propojeném světě.

Zde je výpis přínosů a tematických okruhů, uváděných v samotném RVP ZV z roku 2023.<sup>48</sup>

#### **Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka**

##### ***V oblasti vědomostí, dovedností a schopností průřezové téma:***

Prispívá k rozvoji schopnosti jedinců úspěšně a samostatně se zapojit do mediální komunikace, rozvíjí analytický přístup k mediálním obsahům a kritický odstup od nich. Učí, jak využívat média jako zdroje informací, kvalitní zábavy a pro naplnění volného času a zároveň poskytuje nástroje pro pochopení cílů a strategií vybraných mediálních obsahů.

---

<sup>47</sup> ABZ.cz: slovník cizích slov. *Pojem mediální diverzita* [online]. Dostupné z: <https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/medialni-diverzita>. [cit. 2024-03-25].

<sup>48</sup> MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>. [cit. 2024-03-25].

Vede k osvojení si základních principů tvorby významných mediálních obsahů, zejména zpravodajství, a umožňuje získat představu o roli médií ve společenských situacích a v demokratické společnosti, včetně jejich právního kontextu. Kromě toho vytváří povědomí o roli médií v každodenním životě a vede k rozeznávání platnosti argumentů ve veřejné komunikaci. Rozvíjí komunikační schopnosti, zejména při veřejném vystupování a stylizaci psaného a mluveného textu, podporuje využívání vlastních schopností v týmové práci a redakčním kolektivu, a napomáhá přizpůsobit vlastní činnost potřebám a cílům týmu.

#### ***V oblasti postojů a hodnot průřezové téma:***

Rozvíjí citlivost ke stereotypům a předsudkům v mediálním obsahu a přístupu, vede k uvědomění si ceny vlastního života, zejména ve vztahu k volnému času a odpovědnosti za jeho smysluplné využití. Posiluje povědomí o předsudcích a zjednodušených soudcích týkajících se společnosti, včetně menšin a individuálních rozdílů, čímž podporuje kritické myšlení a otevřenost. Dále napomáhá rozvoji povědomí o svobodě vyjadřování vlastních názorů a zároveň zvyšuje povědomí o odpovědnosti spojené s formulací a prezentací těchto postojů, což přispívá k rozvoji zodpovědného a eticky uvědomělého přístupu k mediální komunikaci.

#### **Tematické okruhy průřezového tématu**

Tematické okruhy mediální výchovy se člení na tematické okruhy receptivních činností a tematické okruhy produktivních činností.

#### ***Tematické okruhy receptivních činností:***

##### *Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení*

Učení se kriticky přistupovat k zprávám a reklamám, rozpoznávat bulvární prvky od seriózních informací a společensky důležitého obsahu, posuzovat výběr slov a obrazů, rozlišovat mezi informacemi, zábavou a reklamou, pochopit hlavní myšlenku a cíle mediálního sdělení a naučit se najít klíčové informace v textu.

##### *Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality*

Poznávání a rozlišování různých typů sdělení a jejich účelů, například jaký je rozdíl mezi reklamou a zprávou nebo mezi reálným a vymyšleným obsahem. Porozumění tomu,

jak média mohou zobrazovat realitu skrze stereotypy, a jak mediální sdělení ovlivňují naše sociální vnímání, odhalování sdělení, která posilují předsudky, oproti těm, která jsou založena na objektivních znalostech. Rozpoznávání společensky důležitých hodnot v textu a prvků, které ukazují na hlavní myšlenku sdělení, a identifikace zjednodušení a stereotypů v mediálních sděleních napříč zpravodajstvím, reklamou a zábavou.

### *Stavba mediálních sdělení*

Poznávání vzorců v mediálních sděleních, zejména ve zpravodajství, jako je struktura vyprávění a výběr témat podle určitých kritérií. Rozumění základním principům, jak se zprávy tvoří, včetně faktorů jako jsou zajímavost, praktičnost, negativní zprávy, geografická blízkost, srozumitelnost a aktuálnost. Porovnávání, jak jsou zprávy a obsah časopisů uspořádané, například srovnání titulních stran různých novin nebo výběr témat v časopisech pro mladé.

### *Vnímání autora mediálních sdělení*

Rozpoznávání, jak autoři vyjadřují své názory a postoje v mediálních sděleních, a to jak přímo, tak nepřímo, pomocí slov, obrazů a zvuků. Pozorování, jak se výrazové prostředky používají k vyjádření nebo skrytí autorova stanoviska, a dokonce i pro účely manipulace. Všímání si, jak určitá slova, obrázky a zvuky mohou signalizovat hodnocení a jak jejich výběr a kombinace odrážejí záměry autora a hodnoty, které sdělení nese.

### *Fungování a vliv médií ve společnosti*

Role médií ve společnosti, včetně faktorů, které ovlivňují jejich fungování a chování, jako je způsob financování a jeho dopady. Vliv médií na každodenní život, společenské a politické dění i kulturu, z aktuálního i historického pohledu. Média a jejich ovlivňování našich dnů, témata rozhovorů, názory a chování lidí. Význam médií v politice, například během volebních kampaní, a jejich role v kultuře, jakou mají film a televize pro jednotlivce, rodiny a společnost obecně. Nakonec zmiňuje význam médií při politických změnách.

## ***Tematické okruhy produktivních činností:***

### *Tvorba mediálního sdělení*

Používání a výběr jazykových a vizuálních prvků pro tvorbu přesných a situaci odpovídajících sdělení; vytváření obsahu pro školní časopisy, rozhlas, televizi nebo online platformy, přičemž se bere v úvahu technologické možnosti a jejich limity.

### *Práce v realizačním týmu*

Redakce školního časopisu, rozhlasu, televize či internetového média; utváření týmu, význam různých věkových a sociálních skupin pro obohacení týmu, komunikace a spolupráce v týmu; stanovení si cíle, časového harmonogramu a delegování úkolů a zodpovědnosti; faktory ovlivňující práci v týmu; pravidelnost mediální produkce.<sup>49</sup>

## 4.2.5 Školní vzdělávací programy

Rámcový vzdělávací program slouží jako zásadní dokument pro směr a tvorbu školních vzdělávacích programů na všech základních školách. ŠVP vytvářejí pedagogičtí pracovníci školy, kteří určují priority a cíle výuky. Jak bylo v předešlé kapitole zmíněno, mediální výchova je uváděna v RVP jako průřezové téma: žáci by tedy měli znalosti ohledně mediální gramotnosti získávat buď přímo v konkrétním předmětu, napříč všemi předměty či prostřednictvím školou zařízených projektů a volitelných kurzů. Každá škola si s touto benevolencí hraje po svém. Integraci průřezových témat do různých předmětů a postupné zařazování do výuky během víceletého období vyžaduje kolektivní práci vícero pedagogů. Není pochyb, že tato organizace je náročná. Nemluvě o tom, že se často v rámci dohánění stanovených cílů u jednotlivých učitelů předpokládají odbornosti, kterými nedisponují. Doporučené výstupy od Národního pedagogického institutu (NÚV) nejsou povinné a slouží spíše jako směrnice a inspirace. Vzhledem k podmínkám a kvalifikacím je realizace těchto doporučení často velice složitá a mnohdy nesplnitelná, i když je škola k procesu dobře nakloněná.<sup>50</sup>

---

<sup>49</sup> MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>. [cit. 2024-03-25].

<sup>50</sup> Svět médií. *Mediální výchova* [online]. 2024. Dostupné z: <http://svetmedii.info/medialni-vychova/>. [cit. 2024-03-25].

## 5. Cíl diplomové práce

Prioritním cílem této diplomové práce je prozkoumat vliv sociálních sítí na duševní zdraví žáků 2. stupně základních škol), resp. zjistit jejich vnímání a potenciální (negativní i pozitivní) dopady tohoto digitálního světa. Následně tato tvrzení porovnat se studiemi z posledních let zmíněných v teoretické části a vlastním zhodnocením vyvodit závěry. Celá práce ve výsledku pojednává o podpoře a ochraně vývoje další generace, která bude vyrůstat a vyrůstá v tomto digitálním prostředí.

## 6. Metodika

Pro získání většího počtu vzorků, snadnější distribuci a zpracování dat byl využit anonymní online dotazník, který byl roz distribuován do deseti základních škol a odpovídajících ročníků víceletých gymnázií, které jsou z důvodu dodržení slíbené anonymity respondentů i škol samotných označeny jako Škola A, Škola B atd. Před jeho samotnou tvorbou bylo zapotřebí pečlivé nastudování nejen literatury, ale hlavně mnohých doposud provedených studií ohledně zvolené problematiky, které jsou zmíněny v předchozí teoretické části této diplomové práce. Připravené otázky byly tvořeny po dobu jednoho měsíce. Vybrané téma se týká dospívajících, a proto bylo důležité dotazníkové šetření přizpůsobit jejich chápání a vnímání. Ostatně jak je několikrát zmíněno v teoretické části, psychika této skupiny respondentů je velmi vratká, a proto bylo nezbytné volit otázky dobře nastavené nejen pro výzkum, ale i pro pocit dětí samotných. Výsledná data byla následně podrobena analýze a vzešla z nich návrhová část.

### 6.1 Struktura dotazníku

Dotazník, který je možné vidět v Příloze 1, čítá 33 otázek, z toho 5 otevřených pro kvalitativní odpovědi a 28 uzavřených. K uzavřeným otázkám a jejich odpovědím byla nejčastěji využita Likertova škála. Tímto způsobem výběru odpovědí nedochází k hodnocení položky samostatně, vzniká větší přesnost měření, umožňuje větší obsahovou validitu a širší (komplexnější) konstrukt.<sup>51</sup> Tento typ odpovědí byl vybrán na základě psychologického vhledu na možné chování a odpovídání dospívajících.

---

<sup>51</sup> CÍGLER, H., Pedagogická fakulta MU. *Jak na postojové škály: Tvorba položek a jejich zpracování* [online]. 2016. Dostupné z: [https://is.muni.cz/www/hynek.cigler/pedf2016/pedf\\_skaaly.pdf](https://is.muni.cz/www/hynek.cigler/pedf2016/pedf_skaaly.pdf). [cit. 2024-03-25].

Základem je jasný a jednoznačný podnět, určité tvrzení, na které respondent reaguje pomocí pěti jasně definovaných možností odpovědi (pro tento dotazník se jedná o výběr z těchto možností: vždy, často, někdy, málokdy, nikdy).

Pro všechna tvrzení platí praktické využití pozitivního přístupu. Duševní zdraví je křehké téma, na které většina lidí obecně nerada reaguje negativně a nerada si některé skutečnosti uvědomuje. Tvrzení teda byla konstruována pozitivně, aby respondenty automaticky neovlivňovala k defenzivnímu jednání.

Výběr otázek pocházel z několika výzkumných škál: demografické údaje, čas strávený na sociálních sítích, preferované typy soc. sítí, forma jejich užívání, vnímaný vliv na duševní zdraví či pocity a vlastní sebereflexi. Zvolení těchto škál tak pokrylo většinu tematiky, která byla zkoumána a zmíněna v teoretické části této práce.

## **6.2 Výběr vzorku**

Co se týče detailnějšího popisu vzorku v rámci této diplomové práce, deskripce lze zahrnout do čtyř popisných kategorií, které byly zvoleny v souladu s podmínkami anonymity (kraj, ISCED2<sup>52</sup>, velikost základní školy, počet tříd). Původní zaměření bylo především na 6. a 9. třídu druhého stupně základních škol.

Výsledný výběr čítal kraj Ústecký, Plzeňský, Středočeský a hlavní město Prahu (Obrázek č.1).

---

<sup>52</sup> Nižší sekundární vzdělání dle mezinárodní klasifikace vzdělávání (obsahuje druhý stupeň základní školy i 1–4. ročník víceletého gymnázia).





Obrázek 1: Mapa vybraných vzorků (kraje)

ŠKOLA	KRAJ	ISCED 2 (ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ)	VELIKOST ŠKOLY (POČET TŘÍD)	DRUHÝ STUPĚŇ (POČET TŘÍD)
A	ÚSTECKÝ	ZÁKLADNÍ ŠKOLA	28 tříd	12
B	ÚSTECKÝ	ZÁKLADNÍ ŠKOLA	18 tříd	8
C	PLZEŇSKÝ	VÍCELETÉ GYMNÁZIUM	16 tříd	8
D	STŘEDOČESKÝ	ZÁKLADNÍ ŠKOLA	9 tříd	4
E	STŘEDOČESKÝ	ZÁKLADNÍ ŠKOLA	38 tříd	15
F	HL. M. PRAHA	ZÁKLADNÍ ŠKOLA	9 tříd	4
G	HL. M. PRAHA	VÍCELETÉ GYMNÁZIUM	18 tříd	8

Tabulka 1: Výčet vybraných vzorků a jejich možná deskripce

Deskripce popsaná v Tabulce č. 1 naznačuje, že dvě z vybraných škol vynikají vyšším počtem tříd a žáků, stejně tak jako další dvě, které naznačují malotřídní školy.<sup>53</sup> Dvakrát se jedná o víceleté gymnázium.

### 6.3 Sběr dat

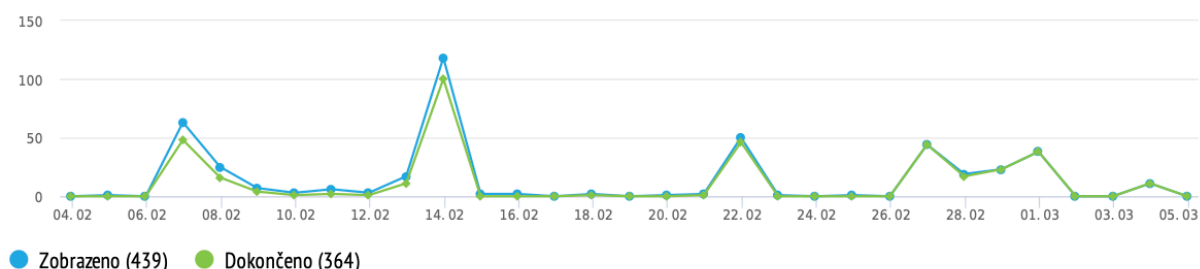
Zpočátku bylo pro tuto diplomovou práci podstatné vybrané vzorky obeslat a zjistit informace a jejich potenciální možnosti ohledně participace. Jak je již možné vidět

<sup>53</sup> Pouze jedna třída v každém ročníku.

z Obrázku a Tabulky č. 1, z původně vybraných deseti základních škol výzkumné šetření proběhlo pouze na 7 z nich. I tak došlo k výraznému posunu záměru, kdy se mělo jednat pouze o školy 3. Dvě z 10i škol se neozvaly úplně, třetí měla ve stejnou dobu vlastní dotazník a nechtěla na žáky vyvíjet zbytečně moc „dotazníkového“ nátlaku.

Hlavní obeslání škol zahrnovalo přiložený dotazník, sepsaný ve wordovém dokumentu (Příloha 1), a také souhlas vedení školy (Příloha 2) – jelikož se jedná o nezletilé, bylo nutné praktikovat toto opatření. Posléze se jednalo o domluvení termínu vyplňování a způsobu, jakým to každá z oslovených škol provede. Všechny školy nakonec souhlasily s nejjednodušší formou na vyhodnocování – online dotazníku. Některé dotazník vyplnily během výuky, některé obeslaly rodiče a nechaly vyplňování dotazníku na doma podle vlastního uvážení. Většina z nich si zařídila oslovení studentů v rámci mediální výchovy přímo v rámci vyučování.

Sběr dat pro výzkum (oslovení a následné vybírání odpovědí) trval podobu jednoho měsíce. Vedení všech vybraných škol bylo velice nápomocné, i když se obeslání uskutečňovalo během jarních prázdnin, které jsou v každém okrese jinak. Celá komunikace s každou institucí by mohla být hodnocena na výbornou, velice rychlou a efektivní.



Graf 1: Historie návštěv

Celkově vyplnilo dotazník 364 žáků. Jak lze z Grafu č. 1 vyčíst, úspěšnost vybraných odpovědí se téměř rovná zobrazení samotného dotazníku. Necelou shodu můžeme obhájit kliknutím od učitelů při zjišťování jeho funkčnosti. Nadále možnou skutečností, že se (jak zde bylo již zmíněno), v jedné z vybraných škol, rozhodli pro odeslání dotazníku rodičům nezletilým a nechali tak větší prostor pro případné odmítnutí či odchod z vyplňování oproti školám, které zahrnuly dotazník mezi vlastní výuku.

## **6.4 Limity výsledků dotazníkového šetření**

Prvním z limitů je například fakt, že Česká republika stále ještě nepatří mezi země s až enormním obsahem na sociálních sítích. Samotný jejich počet se oproti jiným zemím značně liší a je o mnohem nižší.

Druhým, podstatnějším limitem, je celkové zkreslení odpovědí na základě psychického rozpoložení každého respondenta. Nejedná se pouze o to, jestli je respondent upřímný či „nemá náladu“ a projede dotazník v co nejrychlejším možném čase, ale také o samotné porozumění. Přeci jenom je každý respondenta na jiné jazykové úrovni a každý si otázky může transformovat po svém. Též škála a vlastní sebereflexe se u každého respondenta velmi odlišuje.

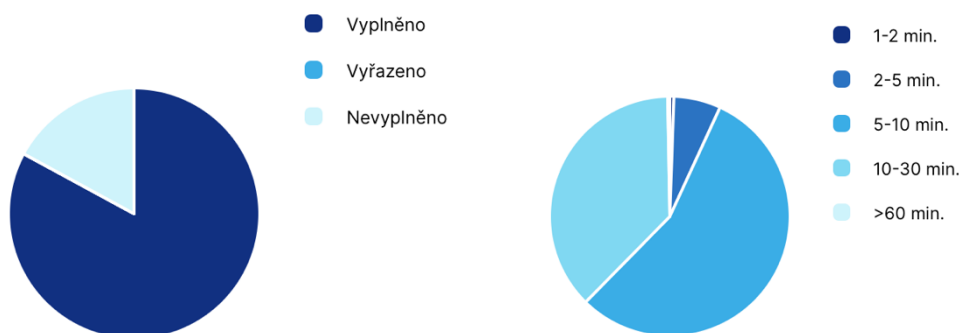
## **6.5 Zpracování dat**

K tvorbě výše zmiňovaného dotazníkového šetření a jeho zpracování byla využita online platforma [my.surveymonkey.com](https://my.surveymonkey.com). Po předešlém sepsání hlavních otázek ve wordovém dokumentu byl za pomoci předpřipravených nástrojů a pomůcek vytvořen webový dotazník, který lze jednoduše pomocí odkazu se svolením autora nasdílet komukoliv. Po předem nastavené době se dotazníkové šetření ukončí a zpřístupní. Následně lze získané výsledky stáhnout hned v několika formátech. Za příplatek lze s těmito daty pracovat dalšími možnými způsoby a využívat nespočet nástrojů, nabízených touto platformou.

## 7. Výsledky dotazníkového šetření

V této kapitole se ponoříme do samotných výsledků a následné analýzy získaných z kvantitativních i kvalitativních dat.

### 7.1 Statistiky dotazníku



Graf 2: Celková návštěvnost a délka vyplňování online dotazníku



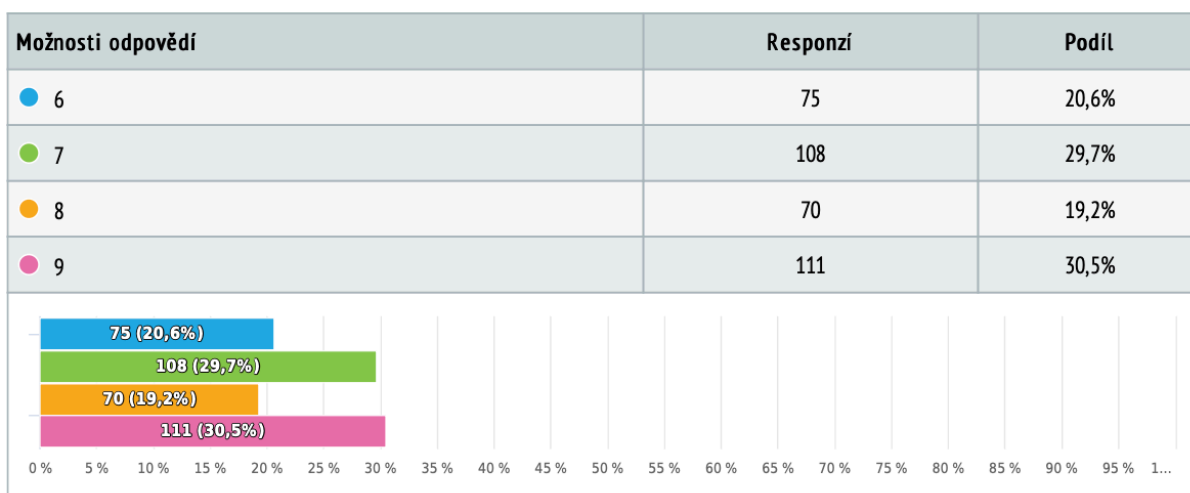
Tabulka 2: Úspěšnost vyplnění v číslech

Jak lze vidět v Grafu č. 2 a následně v Tabulce č. 2, v konečném součtu byly všechny výsledky dotazníku validní. Výsledný počet zobrazení činí 439 návštěv žáků 2. stupně základní školy. Konečný počet vyplněných dotazníkových šetření je 364. Jak již bylo výše zmíněno, 82,9 % úspěšnost vyplnění můžeme přičíst skutečnosti, že bylo zapotřebí od vedení zkontrolovat funkčnost dotazníků a také to, že některé dotazníky byly vyplňovány bez jejich dozoru. Více než 60 % žáků vyplnilo dotazník za 5–10 minut. Tato doba byla cílem celého sestavení, z důvodu nechtěnosti odrazení mladého respondenta. Druhá nejčastější doba byla okolo 10–30 minut.

Celkový potřebný odhad byl ze začátku sestavování 250 odpovědí. Výsledek tedy předčil očekávání.

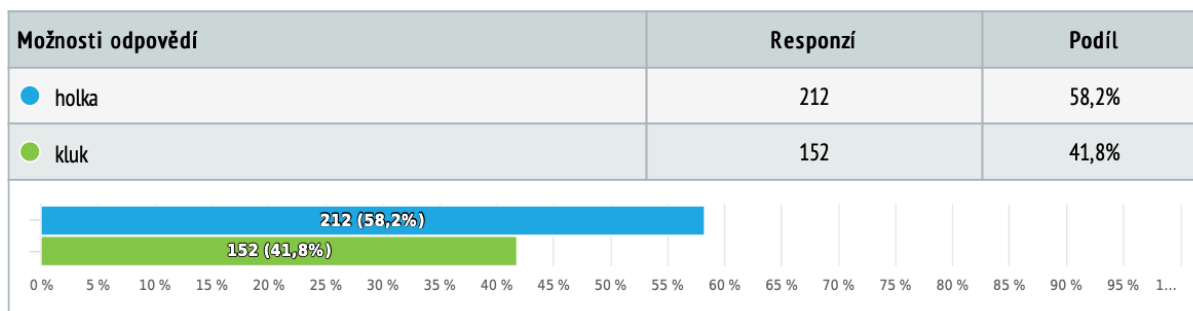
## 7.2 Demografie respondentů

Ohledně demografie tázaných studentů byla zjišťována pouze třída a pohlaví respondenta. Cílem bylo zaměřit se na celý druhý stupeň s hlavní potřebou 6. a 9. třídy (pro větší věkový rozdíl a pokrytí celého stupně). Pohlaví pouze z důvodu studií zmíněných v teoretické části a jejich výsledkům.



Graf 3: Zastoupení tříd respondentů

Z Grafu č. 3 lze vypočítat pokrytí druhého stupně vybraných základních škol. Nejvíce odpovídalo žáků z 9. ročníku, kde se dotazníkového šetření zúčastnilo 111 respondentů, tj. 30,5 % z celkového počtu. Za tímto ročníkem následoval 7. ročník se svým podílem 29,7 % (108 respondentů). V 6. ročníku odpovědělo 75 žáků, v 8. pouze 70. Výsledky, které obsahují téměř vyrovnané zastoupení (i když se v rámci obesílání škol, podala informace o tom, že 7. a 8. třída je pouze dobrovolná), dokázaly pokrýt a zajistit data pro celkovou analýzu druhého stupně základních škol.

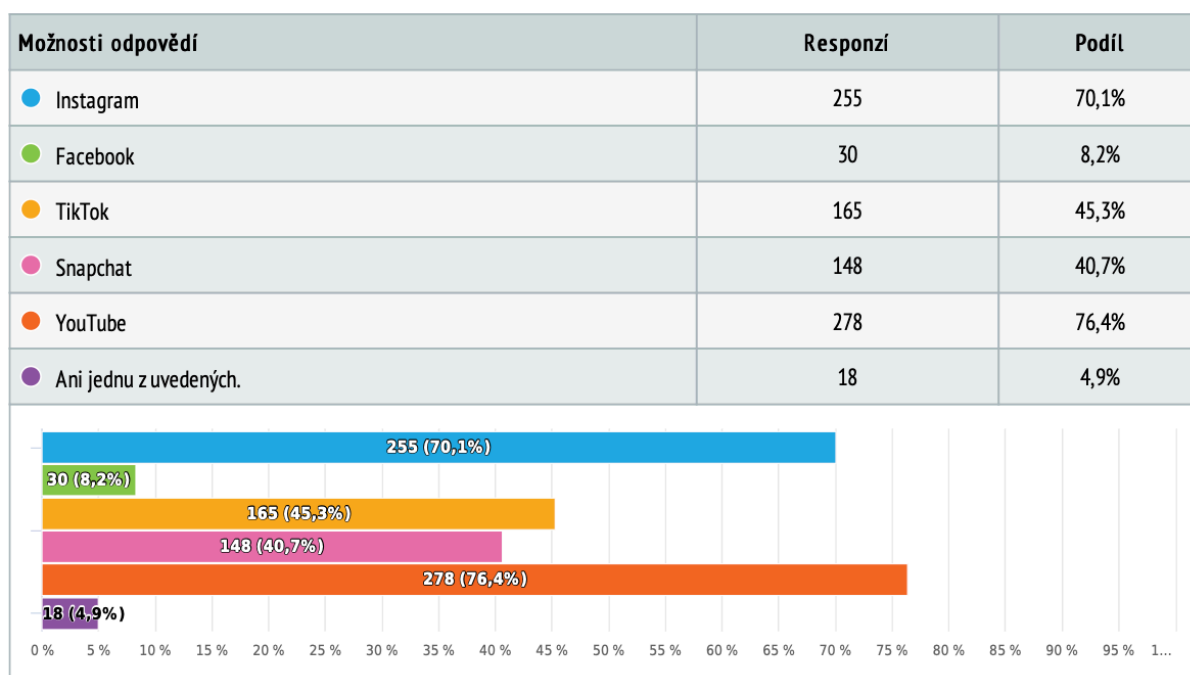


Graf 4: Pohlaví respondentů

Otázka „pohlaví“ se jevila kvůli nynější době jako obtížná. Dotazník se postavil na jasném označení pouze dvou pohlaví (kluk a holka/ muž a žena) a to z důvodu pubescence respondentů a strachu z využití této otázky jako „vtipné situace“. Nakonec s odpovědí nebyl problém a výsledky dopadly téměř vyrovnaně.

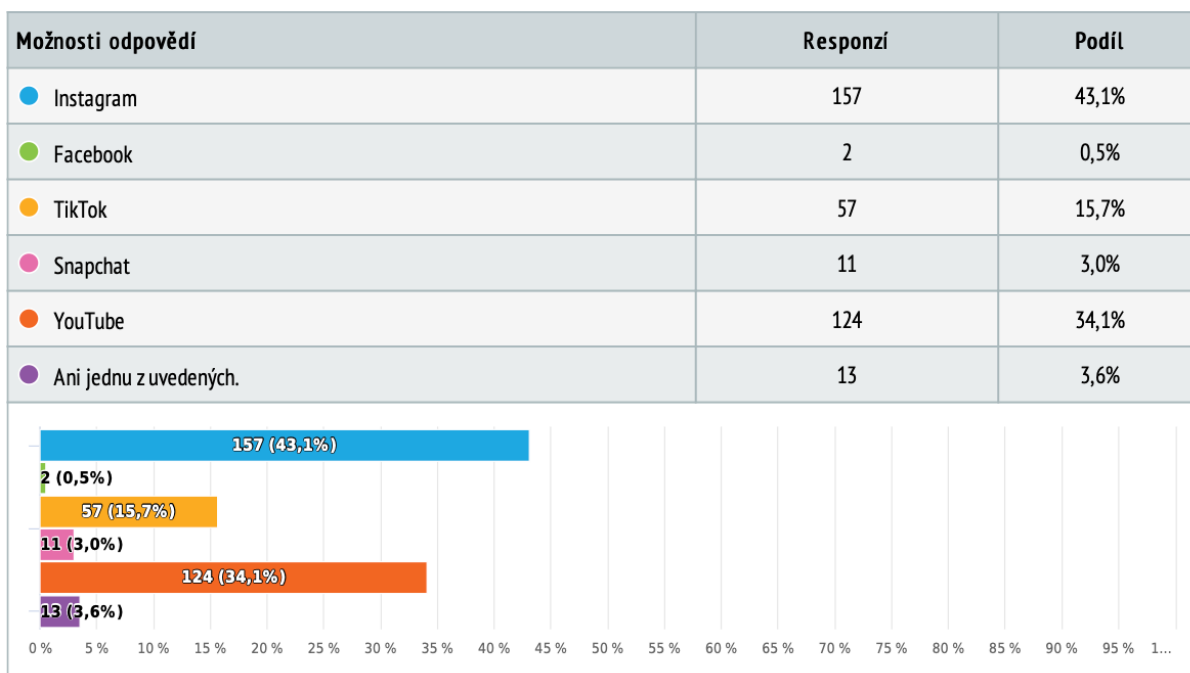
### 7.3 Oblíbenost sociálních sítí a jejich obsahu

Do téhle kapitoly lze zahrnout 4 otázky z dotazníku.



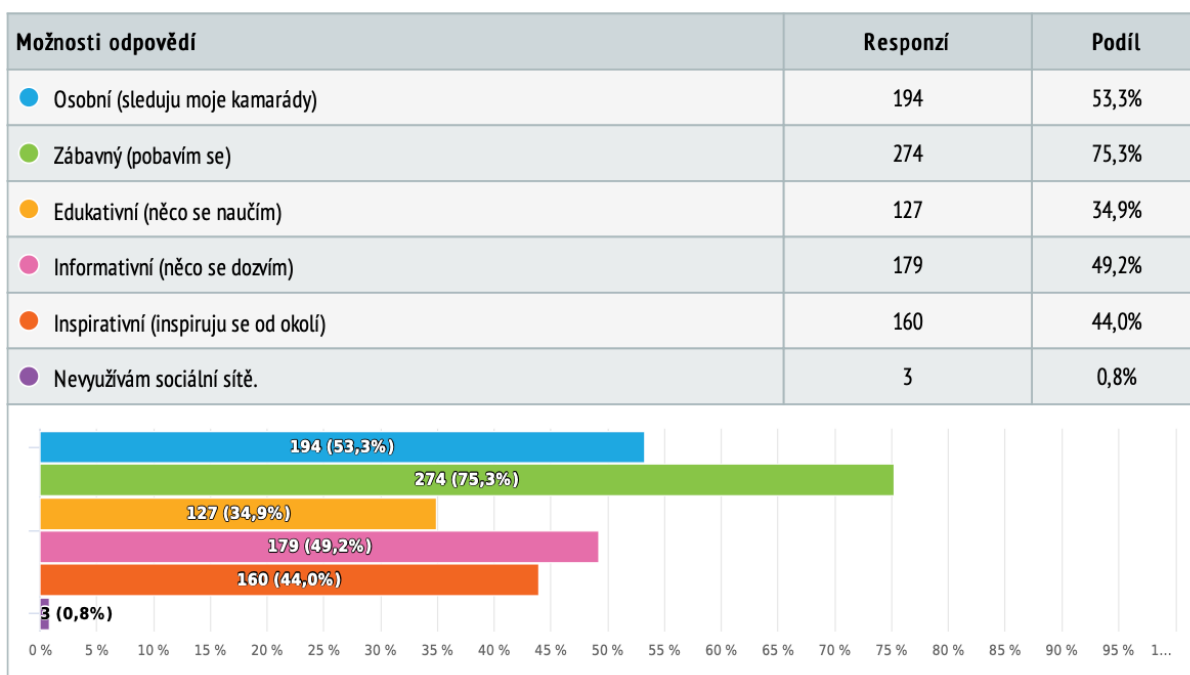
Graf 5: Pravidelné používání sociálních sítí: které sítě navštěvuješ?

Dle Grafu č. 5 ohledně pravidelného používání sociálních sítí, vítězí mezi žáky druhého stupně dvě platformy. Jedná se o YouTube (76,4 %) a Instagram (70,1 %). Z vybraných 364 žáků, kteří odpovídali na dotazník, pouhých 18 dospívajících nepoužívají žádnou z uvedených sociálních sítí (4,9 %).



Graf 6: Nejoblíbenější sociální síť

Ač už je nejčastěji používaná síť mezi našimi respondenty YouTube, dle Grafu č. 6 v rámci oblíbenosti stále dominuje Instagram. Překvapivě, TikTok stojí až na třetím místě, i když studie zmíněné v teorii jasně ukázaly zvýšení časové návštěvnosti u dospívajících a pokládají tuto platformu na první místo. Zde vychází až dvojnásobný propad oproti vedoucí sociální síti.



Graf 7: Nejčastěji sledovaný obsah

Dle obsahu a jeho kvality vede podle získaných informací zábava. 75,3 % žáků bere sociální sítě jako odreagování se a pobavení od reality. Hned za ní stojí osobní zájmy (sledování svých známých a lidí, kteří respondenta zajímají) a informativní obsah (Graf č.7).

Výše bylo zmíněno, že 4,9 % respondentů nevyužívá pravidelně ani jednu z uvedených sociálních sítí. Z Grafu č. 7 dat lze jasně konstatovat, že 0,8 % dotazovaných nevyužívá žádnou sociální síť. Používání jakékoliv sociální sítě se potvrdilo u 99,2 % žáků. Toto zjištění je překvapivé, jelikož sociální sítě jsou obecně provozovateli omezeny na 13 let (6. třída do této věkové skupiny nepatří). V České republice byla stanovena minimální věková hranice pro samostatné používání – 15 let (dospívající ve věku 15+ nepotřebují souhlas zákonných zástupců).

*„Proč ji nejčastěji navštěvuješ?“*

Z odpovědí dětí vyplynulo, že jejich hlavní motivací je přístup k rychlému a stručnému obsahu, který často zahrnuje memes (vtipné obrázky na určité situace). Tyto prvky jim poskytují zábavu a možnost okamžitého odreagování se od všedního života a každodenních problémů. Dalším zmiňovaným důvodem byla přirozená nuda a taktéž zmínka o tom, že je to: „prostě jen další zvyk, kterému se ve svém životě naučily“.



V rámci pozitivních důsledků a aspektů sociálních sítí, je často od dospívajících opakována komunikace s přáteli, která je v tomto věku velmi důležitá. Nejedná se pouze o časté dopisování, ale i sledování jejich životů a přehled o tom, co se u nich děje. Tato potřeba se netýká pouze jejich přátel, ale také svých oblíbených celebrit. Respondenti taktéž zmínili vyhledání inspirací a postupů „jak na to“. Sociální sítě tedy lze brát z jejich odpovědí nejen jako zdroj zábavy, ale také jako prostředek pro rozvoj kreativity a osobního růstu (jen v menším měřítku).

#### **7.4 Důvod emocí respondenta v závislosti na obsahu**

V rámci širšího zkoumání vlivu se v dotazníku objevila otázka mířená přímo na to, jaký typ obsahu přináší žákům radost a vnitřní pozitivní pocit. Získané odpovědi odhalují širokou paletu zájmů a preferencí. Výsledky dokazují rozmanitost toho, co jednotlivci na sociálních sítích hledají. Často zmiňovaným zdrojem radosti jsou vtipná videa, memes a obrázky. Zejména koček, které prý „přinášejí krátkodobý pocit štěstí“. Vtipné? Ano, ale tato jednoduchá, však silně pozitivní interakce s obsahem zdůrazňuje, jak něco tak obyčejného jako sledování roztomilých zvířat může mít pozitivní vliv na naši náladu a po delším čase dokáže vytvořit v člověku závislost (pokud bereme v potaz délku času, stráveného nad sociálními sítěmi, kterou si často respondenti uvědomují jako zbytečnou). Nemůžou přestat.

Další významnou kategorií, která respondentům přináší častou radost, jsou příspěvky oblíbených celebrit, sportovních klubů, videoher a další obsah, který je jim personalizovaně doporučen algoritmy na základě jejich předchozích interakcí a zájmů. Několikrát se v odpovědích žáků objevují inspirativní příspěvky na téma duševního zdraví, vlastní pohody, a pochopení a motivace. Jak vyplňující posléze dodali, význam těchto typů obsahu spočívá v jejich schopnosti poskytovat uživatelům pocit sounáležitosti, inspirace a podpory. V neposlední řadě nechybí ani radost z příspěvků spojených s pomocí (charitativními akcemi) a obsahem, který má za cíl sjednotit lidi nebo podpořit dobrou věc.

Významně se mezi odpověďmi objevily také zmínky o tom, jak jednoduchý akt – jakým je sdílení obsahu mezi přáteli, může pozitivně dolehnout na duševní zdraví uživatele. Ať už jde o motivaci prostřednictvím videí, sdílené zážitky nebo prosté poslání něčeho, co připomíná společně prožité chvíle. Nejen že tyto interakce podporují pocit spokojenosti a dodávají pocit klidu (pocit jistoty). Tento aspekt probíraných sociálních sítí připomíná,

že přes veškeré výzvy a potenciální negativa mohou tyto platformy sloužit jako mocný nástroj na podporu vzájemných vztahů a vzájemnost samotnou.

Na druhé straně spektra, se v dotazníku řešila i otázka zaměřená na příspěvky, které v respondentovi vyvolaly pocity smutku či zkazily náladu. Mezi hlavní faktory (předpoklad ohledně tohoto téma se vztahuje hlavně k ženské části respondentů) patřily srovnávání se s „nezávadnými obrazy krásy“ jako jsou fotografie modelek nebo tzv. "hezkých holek", které vedou k negativnímu vnímání vlastního těla a sebeúcty. Stejně tak komentáře obsahující urážky lidí na základě jejich vzhledu nebo tělesné hmotnosti. Výsledky tak potvrdily studie, které tvrdí, že mezi „problémové uživatele“ sociálních sítí patří více ženy.

Vše však nekončí pouze u vnější stránky. Objevují se i odpovědi, které podporují určitou závist a porovnávání se s ostatními i na základě úspěchů a některých rozhodnutí, jistot, výběrů, příležitostí v životě. To se týkalo i mužské části respondentů.

Dalším prioritním faktorem nepříjemných emocí jsou příspěvky zobrazující utrpení. Jedná se hlavně o trápení, umírání zvířat/lidí nebo zprávy o nepříjemných a tragických událostech ve světě, jakými jsou např. války, nehody a nemoci. Tyto obsahy u respondentů vyvolávají pocity beznaděje, strachu a úzkosti. V závěsu na tuto tematiku se objevují rasistické problémy a zobrazení nespravedlnosti nebo diskriminace, vyvolávající frustraci a bezmocnost, zvláště u jedinců, kteří se mohou s těmito tématy osobně ztotožňovat.

Na osobní úrovni se v dotazníku objevují nepříjemné situace, kdy se díky sociálním sítím dotyčný dozví o zprávách a informacích týkajících se právě jeho osobního života. Např. pokud někdo blízký lže o tom, že nemá čas, zatímco na sociálních sítích se objevují důkazy o opaku. Rozpory mezi skutečným chováním a tím, co je prezentováno online, je velkým tématem v této problematice a objevuje se jako nejistota a strach u velkého počtu tázaných.

Tato zjištění poukazují na složitou dynamiku sociálních sítí, kde vedle schopnosti propojovat a přinášet radost existuje i temná stránka, která může způsobovat bolest, izolaci a negativní vliv na mentální pohodu uživatele. Tyto informace zdůrazňují důležitost vědomého a kritického přístupu k obsahu, který je neustále konzumován na sociálních sítích. Ukazují na potřebu podpory a vzdělávání mladých lidí v oblasti digitální gramotnosti a duševního zdraví.

Značná část tázaných si však nemohla vzpomenout ani na jednu z možných emocí. Tento výsledek odpovědí znovu otevírá často kladený dotaz a prostor ke zkoumání: k čemu tedy sociální sítě vlastně jsou? Proč na ně chodíme a nemůžeme přestat? Co hledáme? Pokud uživatel nedokáže odpovědět jaké emoce a co z používání sociálních sítí vlastně má, mají pro nás nějakou validní hodnotu? Není právě to, ona skrytá hrozba? Není nevědomí větší problém nežli přiznané negativní důsledky?

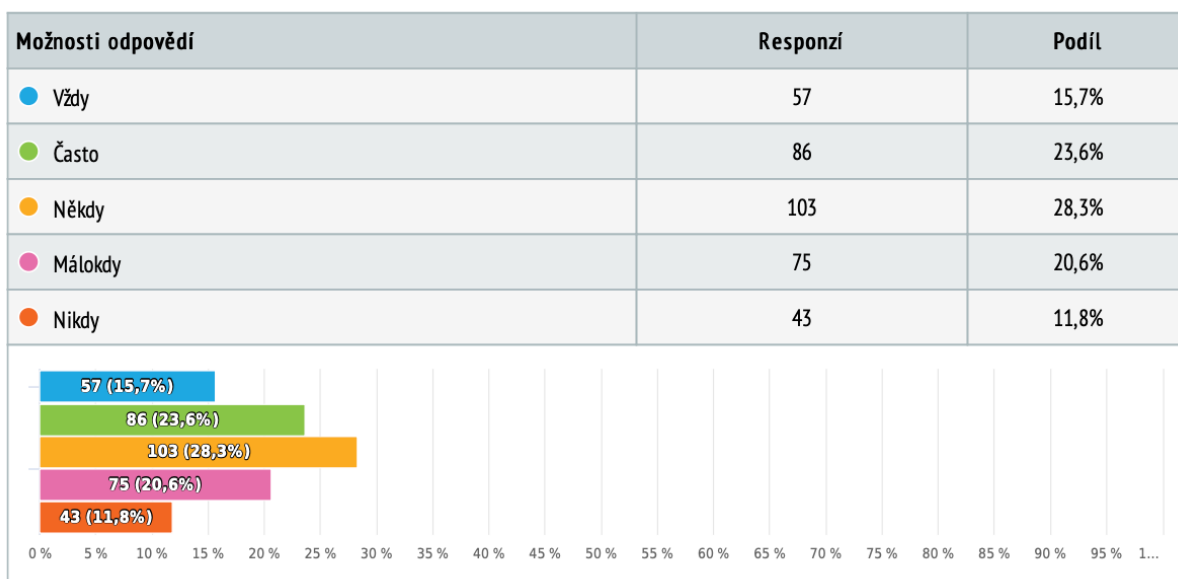
## **7.5 Data z uzavřených odpovědí na předem daná tvrzení**

Následná tvrzení byla pro analýzu rozdělena do osmi podkapitol, které jsou pojmenována podle dané oblasti problematiky. Respondent měl pokaždé po přečtení daného tvrzení, možnost vybrat ze škály odpovědí jednu z uvedených, se kterou nejvíce sympatizuje a soucítí. Je nutné brát v potaz, jak moc „křehká problematika“ dnešní doby se v této diplomové práci rozebírá. Člověk často zvyklý nedát najevo svoje chyby a vůbec jakoukoliv možnost výskytu problému. Jednoduše řečeno: všichni ví, že se sociální sítě a jejich závislost na ně i špatné aspekty v rámci duševního zdraví dospívajících probírá, většina dospělých na to naráží dennodenně. Kdo by si tedy tuto tíhu dobrovolně bral a přiznával sám na sebe. Z tohoto důvodu byla použita Likertova škála: větší možnost rozhodování, zamyšlení se a snadnější následné porovnávání.

Je předpokládáno, že většina odpovědí vyjde neutrálně, z tohoto důvodu je v rámci analýzy používané porovnávání neutrálních odpovědí („někdy“) ku součtu pozitivních („vždy“ + „často“) a součtu negativních („málokdy“ + „nikdy“).

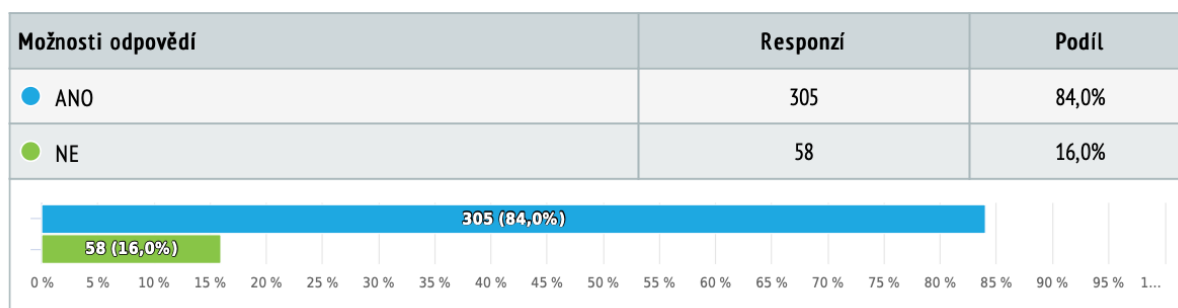
### **7.5.1 Čas na sociálních sítích**

Dle studie (AMI Digital Index, 2023) vychází, že průměrný člověk stráví na sociálních sítích 147 minut (tj. hodiny) denně, adolescent tento limit dle studie 2023 překračuje a to ve výsledném čase přes tři hodiny.



Graf 8: „Trávím více než 3 hodiny denně na sociálních sítích.“

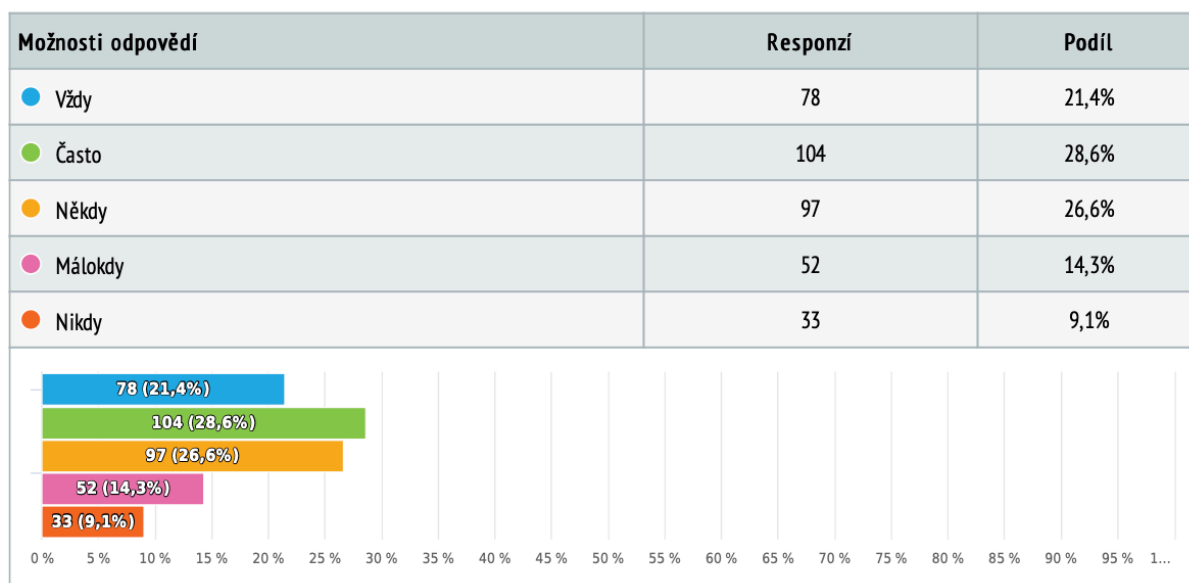
Obecně je známo, že člověk nerad odhaluje a přiznává svoje chyby. Na takto přímočaré otázce by se student mohl bát sám sobě přiznat, že je to daleko více, než si myslí. Výsledky tohoto dotazníku podle Grafu č. 8 vyšly neutrální. Nicméně pokud se neutrální odpověď porovná se součty, jak bylo popsáno na začátku kapitoly, vyhrává pozitivní postoj k vybranému tvrzení, a to se svými 39,3 %. Lze tedy konstatovat, že děti potvrdily vysoký počet hodin strávených denně na sociálních sítích.



Graf 9: „Vím, že existuje funkce sociálních sítí, která mi umožňuje omezit čas strávený jejich sledováním.“

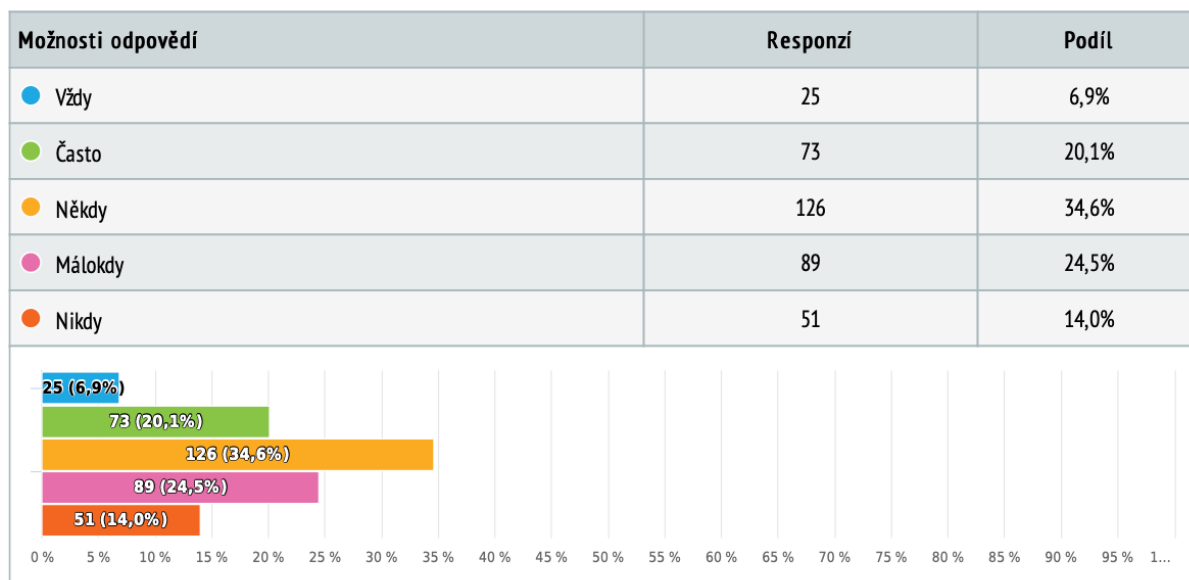
Dle Grafu č. 9 84 % žáků zná funkci sociálních sítí, která umožňuje omezit čas na nich strávený. Otázkou však je, zda se tento výsledek dá konstatovat za pozitivní zjištění, pokud i přesto všechno se stále časové rozmezí u adolescentů prodlužuje a průměrná doba, strávená na sociálních sítích, se každým rokem navyšuje. Má tedy tato možnost a nástroj aplikace význam?

## 7.5.2 Potřeba používání, závislost



Graf 10: „Cítím potřebu používat sociální sítě každý den.“

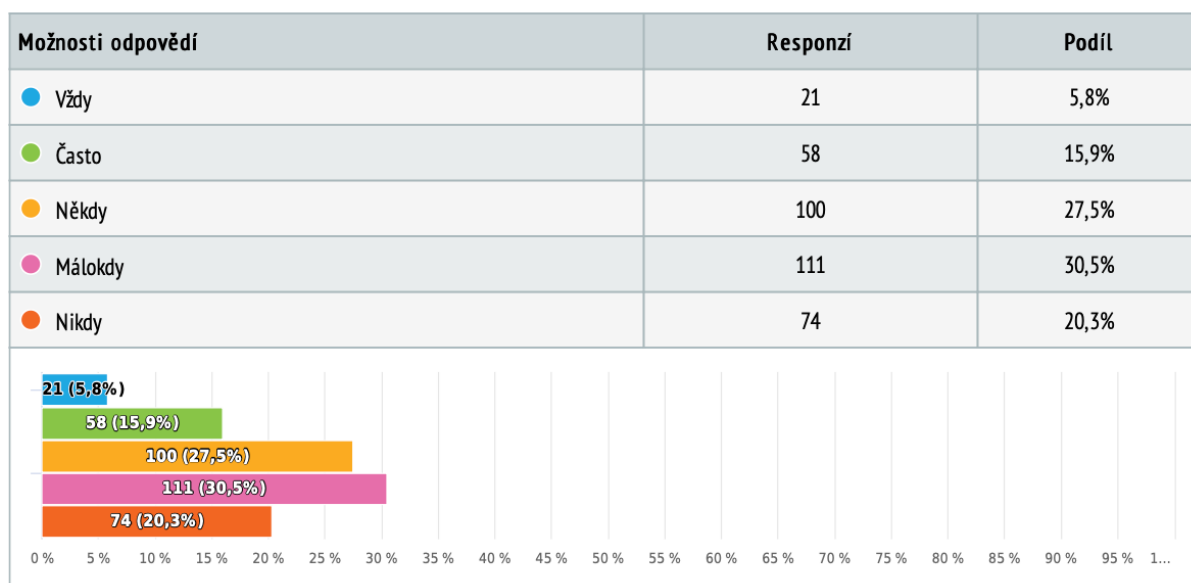
Graf č. 10 dokazuje, že většina z žáků (76,6 %) má potřebu kontrolovat své sociální sítě a profily každý den.



Graf 11: „Kvůli sociálním sítím občas zapomenu na čas.“

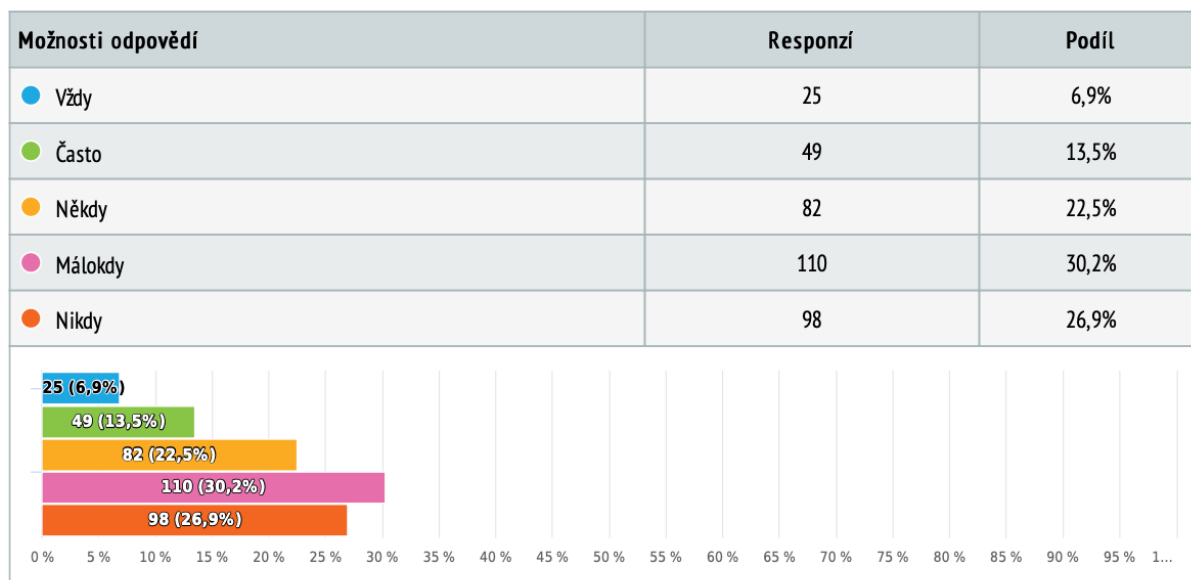
Důležitější otázkou však je detailnější zjištění, jestli trávení na sociálních sítích zabraňuje i dalším aktivitám a nutí uživatele zapomínat na čas, který na nich tráví. V tomto případě dotazník (Graf č. 11) dokázal, že takto se děje pouze někdy (34,6 %) a spíše k tomu

u tázaných adolescentů nedochází (34,5 %). Pouze 6,9 % přiznalo, že na čas při používání sociálních sítí pravidelně zapomínají.



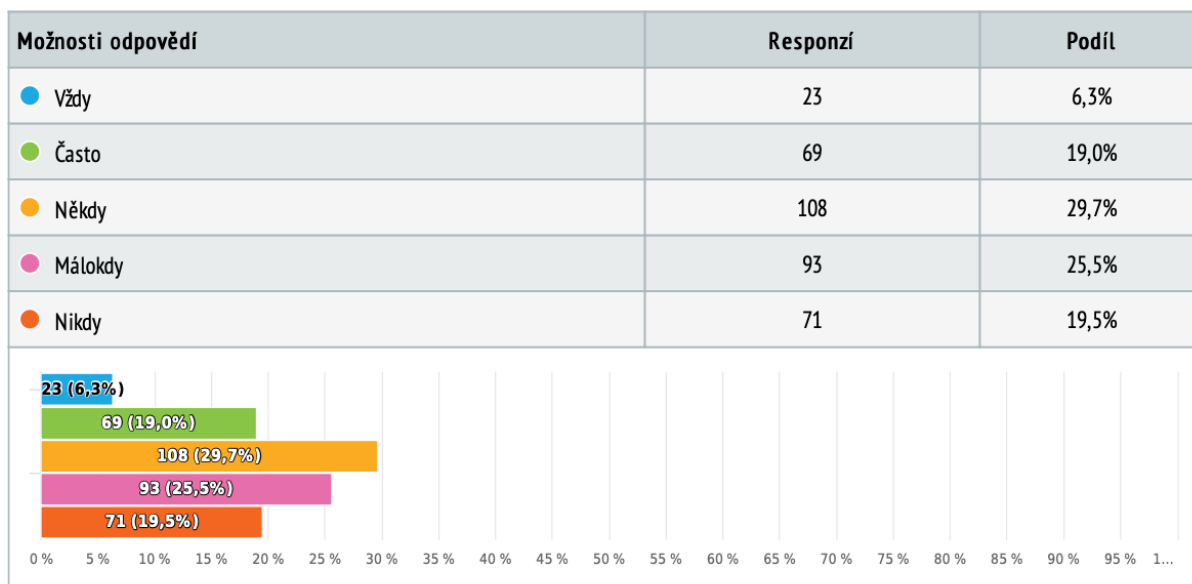
Graf 12: „Kvůli sociálním sítím mám problém odložit telefon a přestat ho používat.“

Pokud se podíváme na další tematicky sladěnou otázku, která se týče závislosti a problému odložit telefon, problém s odložením telefonu (Graf č. 12) v rámci naší vybrané skupiny nebyl potvrzen a dokázán.



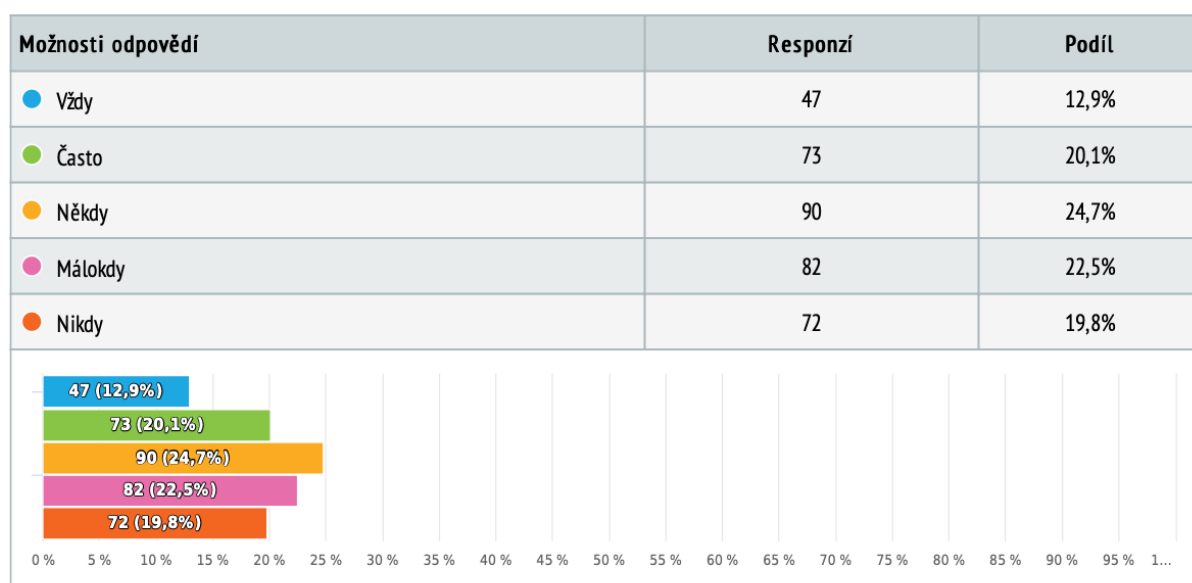
Graf 13: „Používání sociálních sítí má vliv na moji domácí přípravu do školy.“

To samé se týká přípravy do školy, kdy většina z žáků nebere používání sociálních sítí jako překážku. Dle Grafu č. 13 více než polovina respondentů (61,1 %) vybrala k tomuto tvrzení negativní postoj. Pouhých 6,9 % žáků pravidelný vliv na přípravu do školy přiznalo.



Graf 14: „Sociální sítě používám k prokrastinaci (odkládání povinností, když se mi něco nechce).“

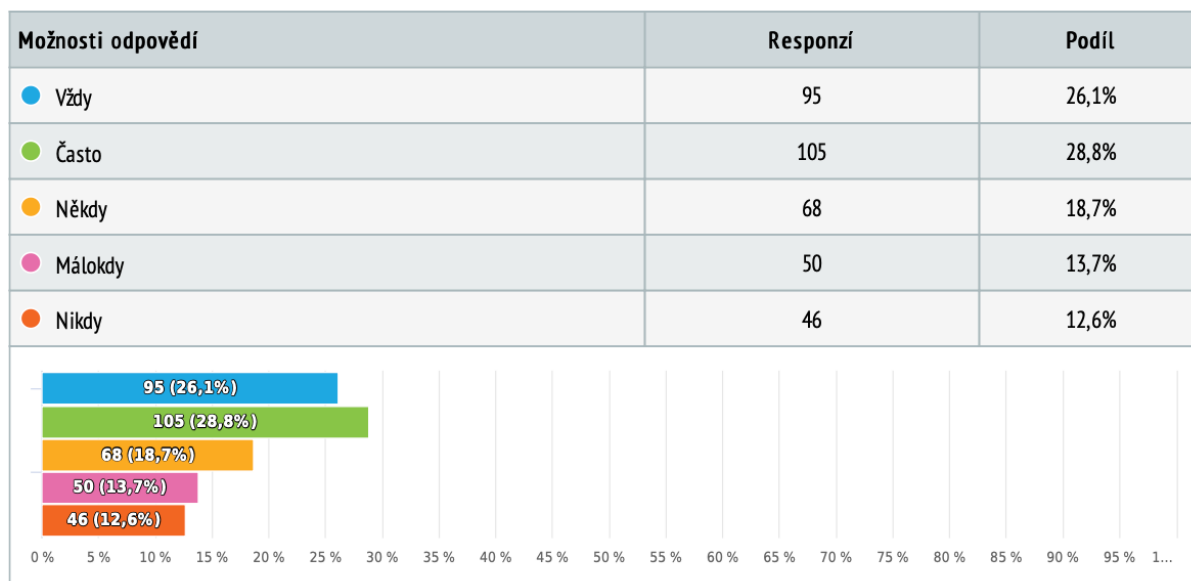
Ani odkládání povinností podle našich respondentů nemá se sociálními sítěmi nic společného (Graf č. 14). Většina z nich vybrala ze škály odpověď, že se to stává pouze někdy či málokdy až vůbec.



Graf 15: „Kvůli používání sociálních sítí chodím spát později, než bych měla.“

Poslední podotázkou k tématu závislosti a negativních aspektů sociálních sítí bylo odepírání si dostatku kvalitního spánku. 12,9 % respondentů přiznává, že chodí pravidelně spát později, a to jen kvůli sociálním sítím, celých 20,1 % tak činí často. Dá se tedy říct, že každý třetí respondent (33 %) snižuje kvůli používání sociálních sítí kvalitu svého spánku (Graf č. 15).

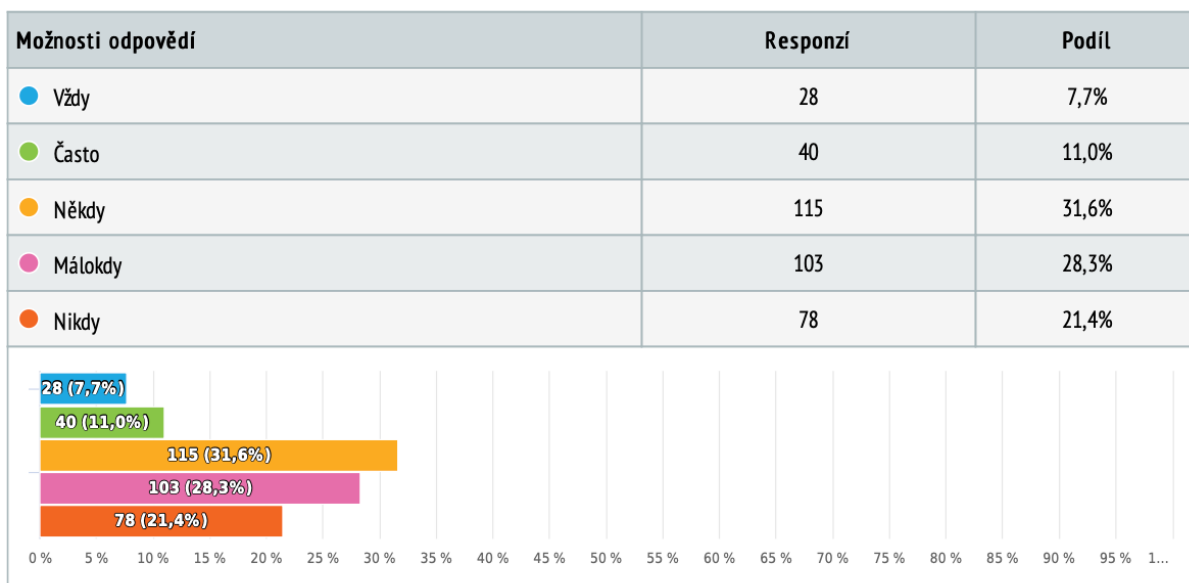
### 7.5.3 Kontakt s okolím



Graf 16: „Sociální sítě mi pomáhají udržovat kontakt s přáteli a rodinou.“

Pokud se podíváme na některé z pozitivních aspektů a vlivů sociálních sítí, jakým je například kontakt s okolím, lepší vztahy, snadnější komunikace či větší možnost spojení, dostáváme se k pozitivním výsledkům. Dle Grafu č. 16 lze vidět, že více než polovina respondentů (54,9 %) využívá sociální sítě k udržování kontaktů s přáteli i rodinou a využívá tyto sítě ke snazšímu spojení.

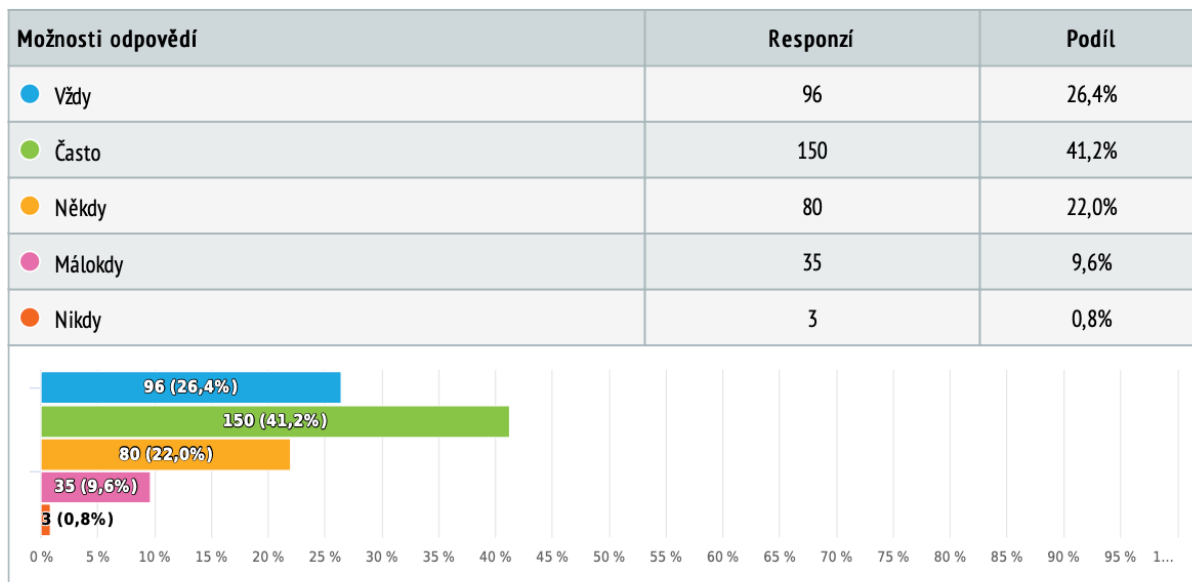




Graf 14: „Je mi příjemnější si s lidmi psát než s nimi mluvit.“

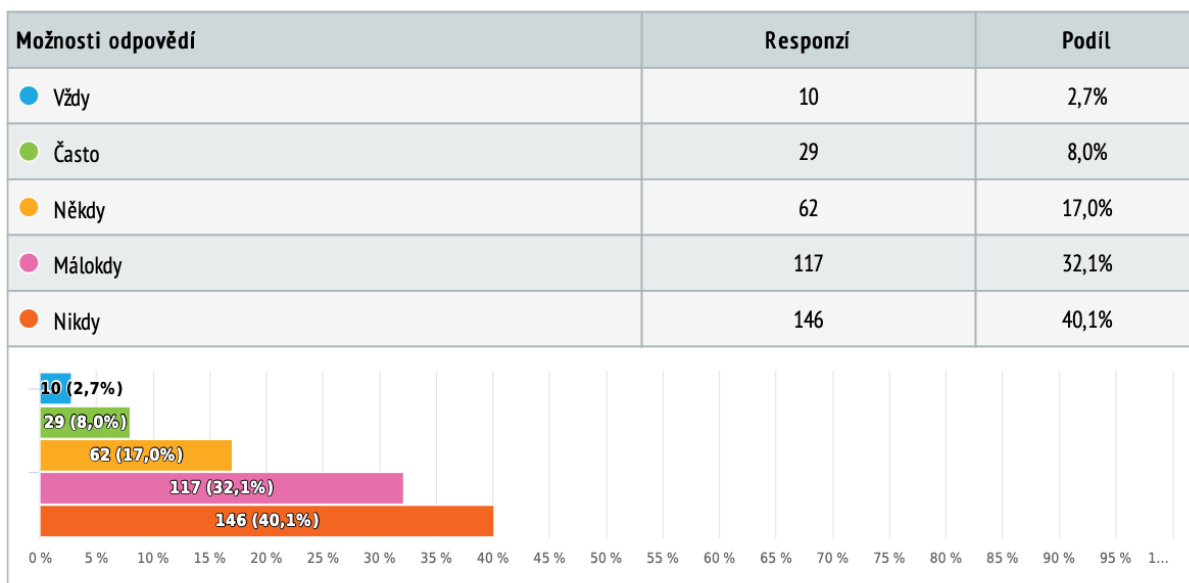
I přes to je nadále pohodlnější a příjemnější pro respondenty (Graf č. 17) s okolím udržovat oční kontakt a mluvit nežli si pouze psát.

#### 7.5.4 Informovanost



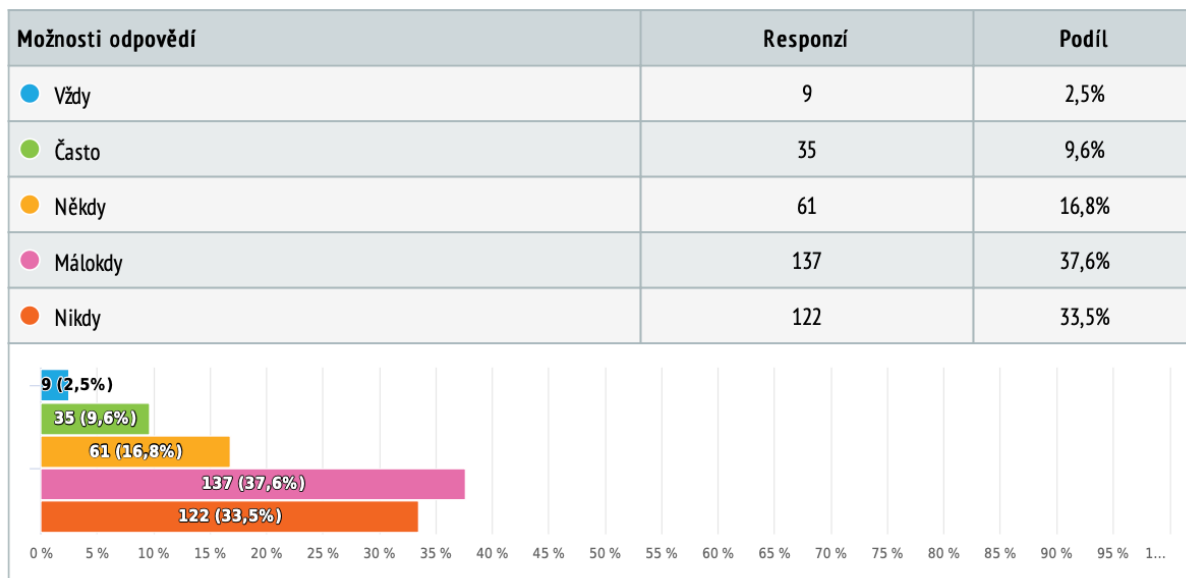
Graf 15: „Díky sociálním sítím vím, co se děje.“

Informovanost je nadále jedním z důležitým a hlavním prvkem, kterou by měly sociální sítě do světa přinášet. 67,6 % žáků považuje sociální sítě za pravidelný zdroj informací.



Graf 16: „Bojím se, že když nebudu online, něco mi unikne.“

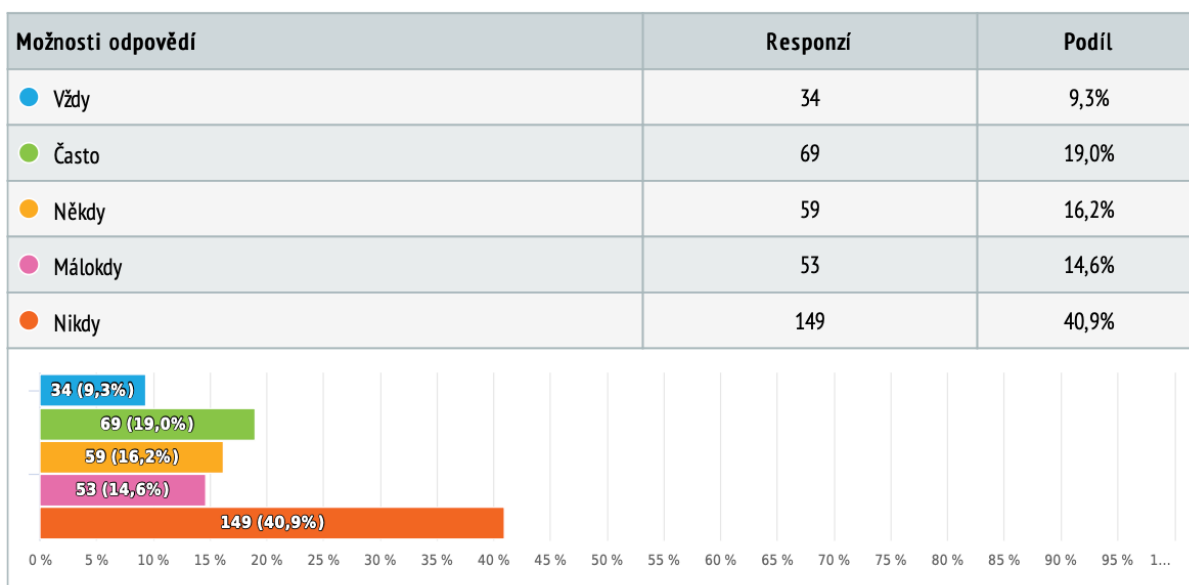
Navzdory tomu, že jsou sítě brány jako zdroj informací, pouze 10,7 % respondentů má strach, že jim kvůli jejich vynechání něco unikne.



Graf 17: „Cítím se přeplněný/á množstvím informací, které vidím na sociálních sítích.“

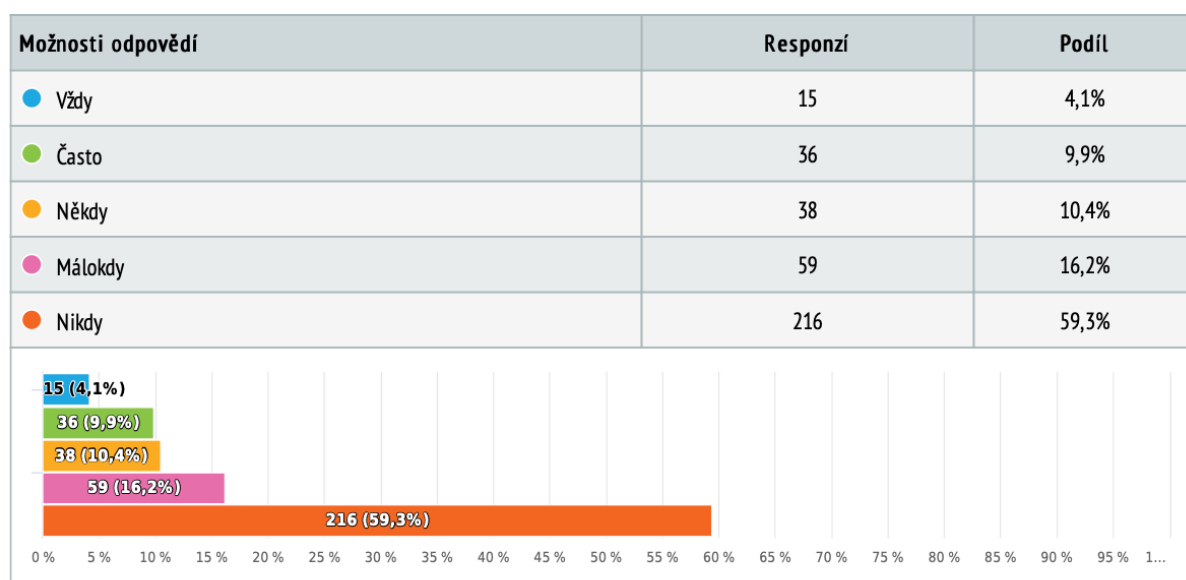
Otázkou však je, zdali není informací, které můžeme v dnešní době díky internetu získat, až moc. Většina tázaných žáků však hrozbu v „přeplněnosti informací“ nevidí a nepocítuje. Dle Grafu č. 20 se tak cítí pouze 2,5 %.

### 7.5.5 Sebepojetí, vliv na psychiku a emoce respondenta



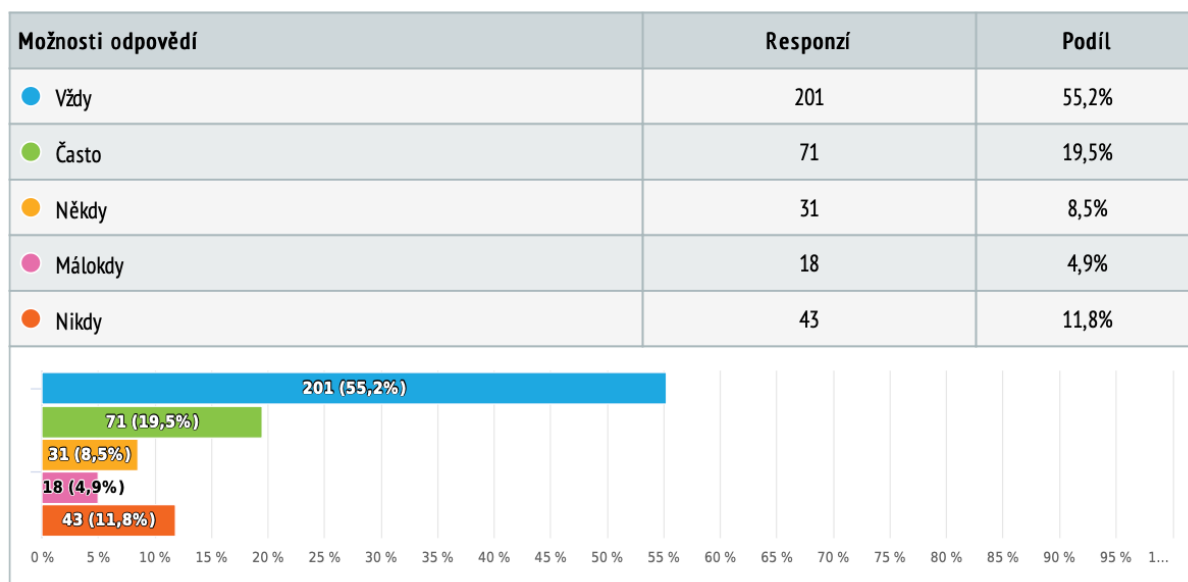
Graf 18: „Snažím se na sociálních sítích prezentovat ideální verzi sám/sama sebe.“

Ohledně sebepojetí a sebezprezentací se respondenti klonili spíše k realistickému chování (Graf č. 21) a pravdivé sebezprezentaci. Pouhých 9,3 % přiznalo, že se pravidelně snaží prezentovat pouze svůj ideál. 40,9 % se naopak stavělo k tvrzení tak, že ideální sebezprezentaci vůbec nepodporuje.



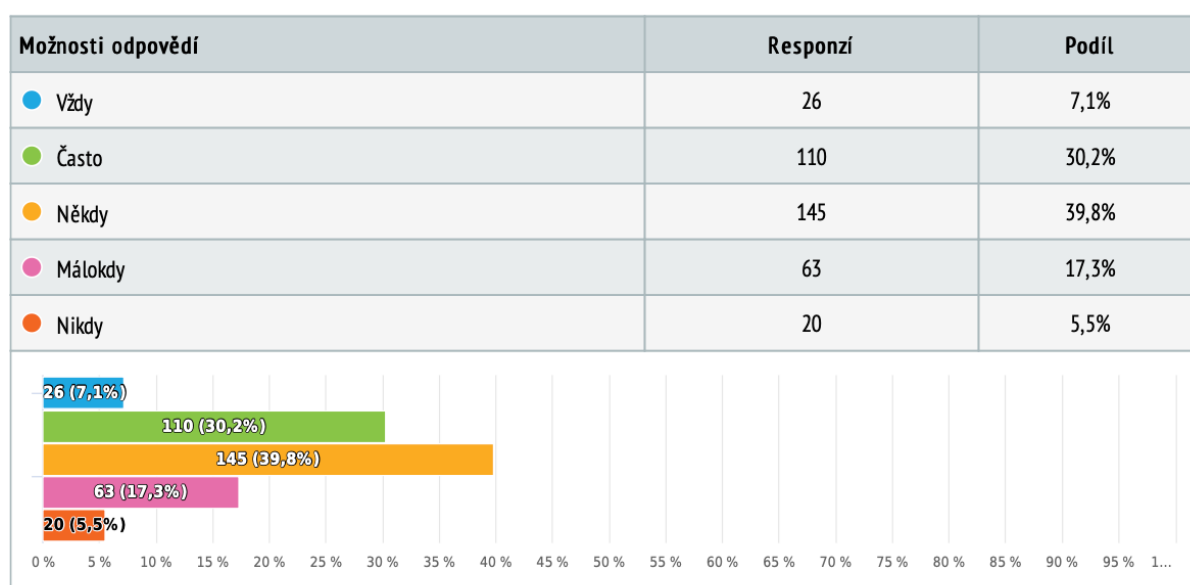
Graf 19: „Je pro mě důležité, kolik reakcí dostanu na moje příspěvky.“

Totéž se týká reakcí na příspěvky, které respondenti sdílí. Překvapivě 59,3 % žáků odpovědělo jasně, že pro ně reakce nejsou důležité. Naopak, z Grafu č. 22 lze vyčíst, že pouhých 4,1 % na počet reakcí u svých příspěvků pohlíží a bere je v potaz.



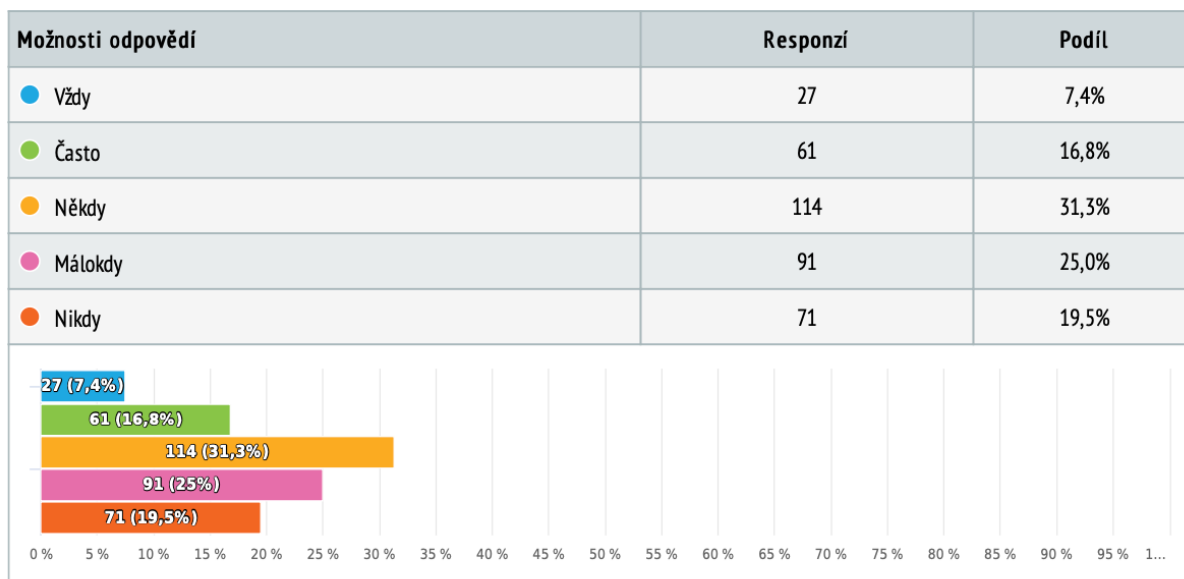
Graf 20: „Přemýšlím nad tím, co sdílím.“

Stejně pozitivně jako k reakcím na příspěvky se žáci stavěli i k vlastnímu obsahu (Graf č. 23). 55,2 % odpovídajících potvrdilo, že vždy nad sdílením a podáváním informací skrze své profily, přemýšlejí. I přesto je zde 11,8 % respondentů, kteří se nebáli přiznat, že takto nedělají.



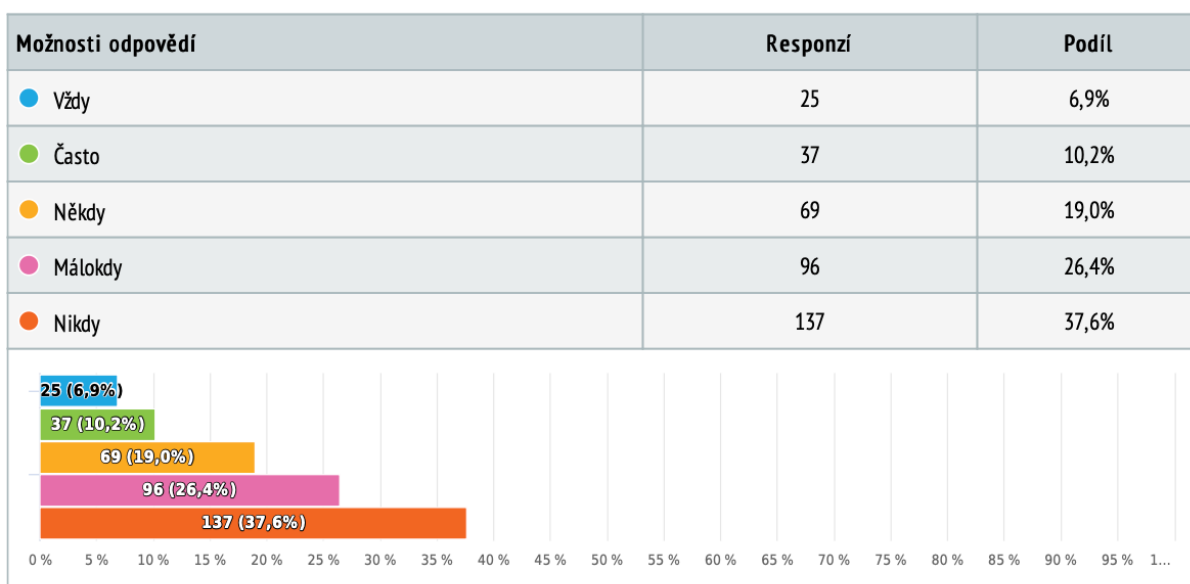
Graf 24: „Chtěl/a bych zažít zážitky nebo situace, které vidím u druhých lidí na sociálních sítích.“

Každý třetí žák (Graf č. 24) by rád zažil věci, které na sociálních sítích vidí u jiných uživatelů. Na tuto otázku ale nelze odpovědět pouze z kvantitativních výsledků. Je důležité brát v potaz to, že na sociálních sítích je možné sledovat kohokoliv. Proto nelze jen tak na první dojem vyhodnotit, zdali žáci odpovídali s myšlenkou na inspiraci nebo závist.



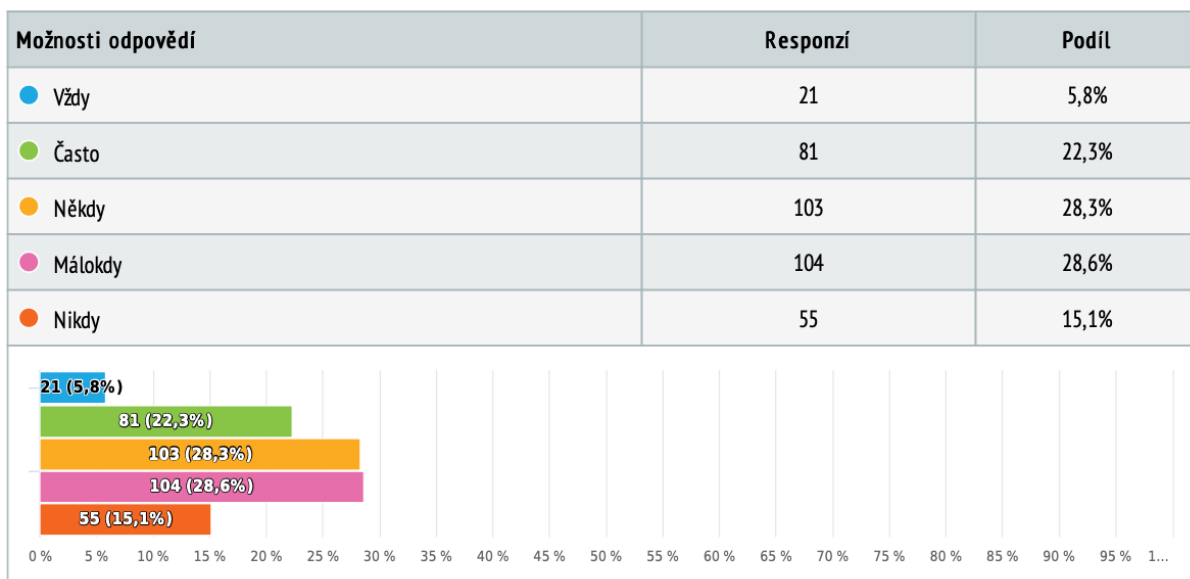
Graf 25: „Mám pocit, že můj život je zajímavější než životy lidí, které vidím na sociálních sítích.“

S předešlým výsledkem korespondují odpovědi na tvrzení, které se zajímá o porovnání vlastního života s životem ostatních uživatelů. Více respondentů, dle Grafu č. 25 považuje svůj život za méně zajímavý. Pouze 7,4 % žáků odpovědělo pozitivně ku vlastnímu prospěchu.



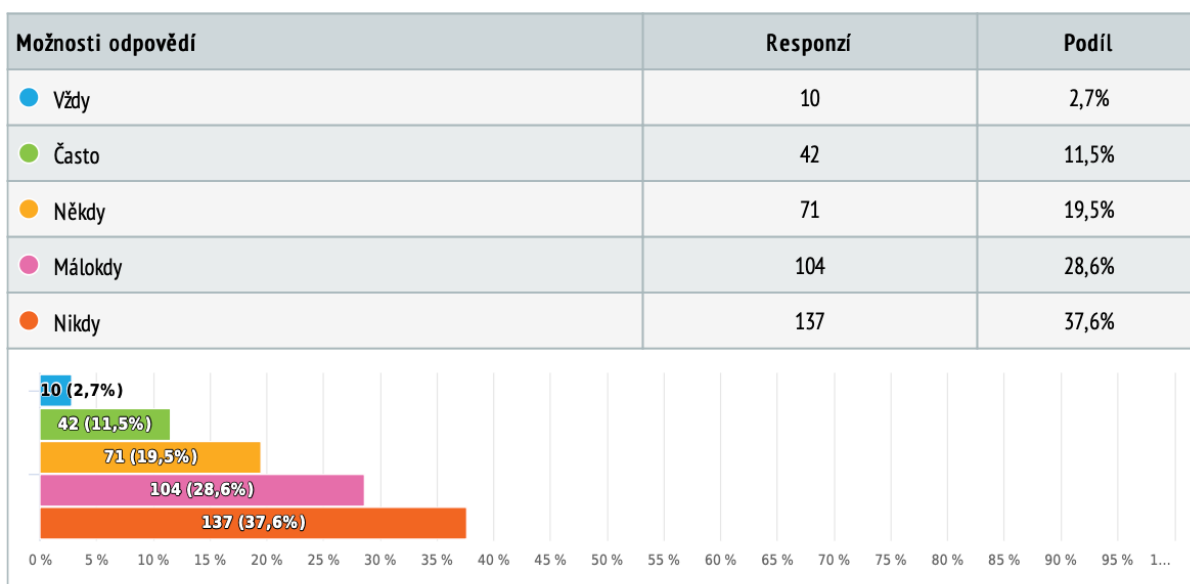
Graf 26: „Cítím se úspěšnější než moji vrstevníci na sociálních sítích.“

To samé se týká i hodnocení vlastního úspěchu. Pouhých 6,9 % žáků se cítí sebejistě úspěšnější (nebylo určeno měřítko v čem). Naopak necelých 38 % odpovědělo jistým „nikdy“, které ve škále odpovědí převládalo všechny ostatní možnosti.



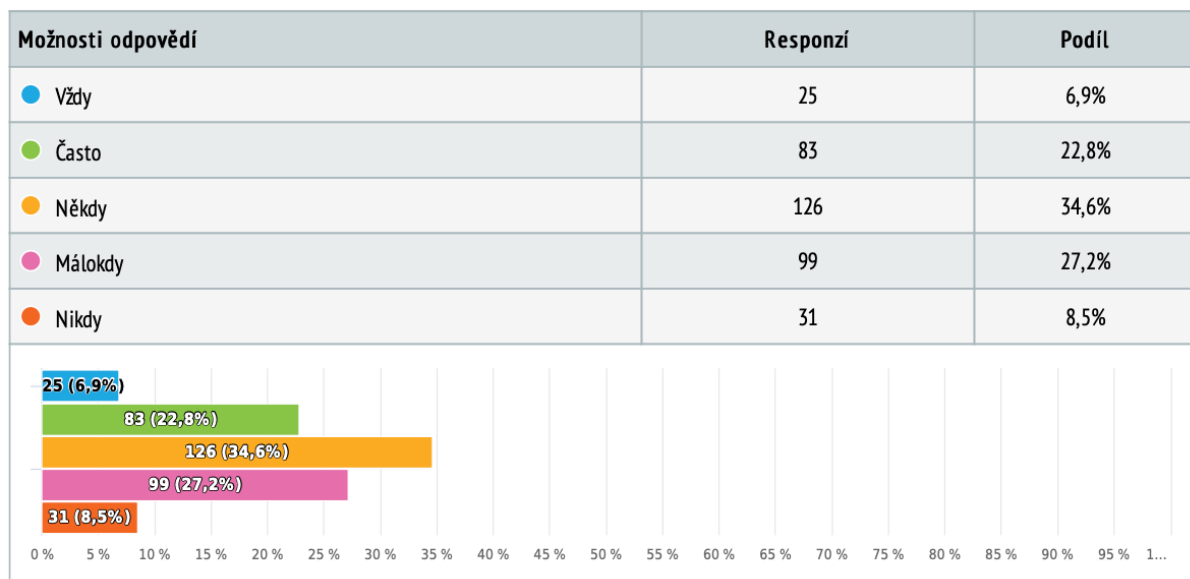
Graf 27: „Používání sociálních sítí ovlivňuje mou náladu (ať už pozitivně či negativně).“

Celkový, ať už jakýkoliv vliv, vnímá pravidelně pouhých 5,8 %. Kdybychom brali v potaz celou pozitivní škálu, dostali bychom se i tak na 22,3 %, což je stále překvapivě malé procento. Respondenti tedy nemají pocit, že by je sociální sítě jakkoliv ovlivňovaly (Graf č. 27), což jen potvrzuje výsledky z otevřených odpovědí v předešlé kapitole.



Graf 28: „Komentáře lidí u některých veřejných příspěvků na sociálních sítích na mě mají vliv.“

Podobné odpovědi se týkají i reakcí na komentáře, které se netýkají vlastních příspěvků (Graf č. 28). 37,6 % odpovídajících si je jistých tím, že komentáře nikterak neovlivňují. 28,6 % respondentů pak stojí za tím, že pouze minimálně.

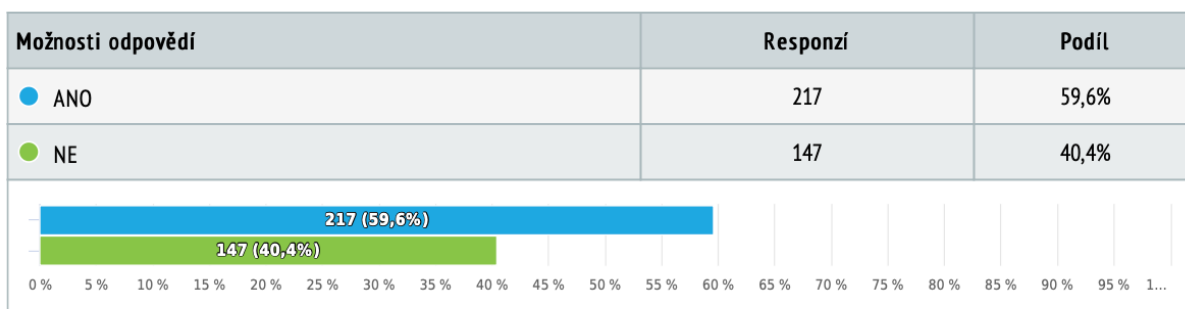


Graf 29: „Když používám sociální síť, cítím se lépe.“

Do třetice všeho dobrého, potvrzení, že podle dotazovaných dospívajících, na ně nemají sociální sítě vliv, přichází i z této otázky. Výsledek ohledně pozitivních emocí při používání sociální sítě, vyšel opět neutrálně (Graf č. 29).

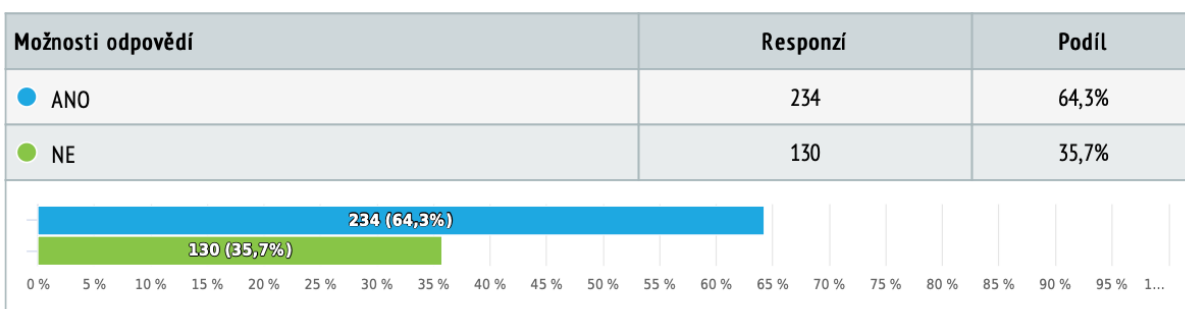
## 7.6 Sociální síť a vzdělávání

Dotazník byl sestaven taktéž k zjištění potenciálního rozvoje ohledně budoucí vzdělanosti v digitálním prostředí. Díky dvěma uzavřeným otázkám se zjistilo, že vzdělání v tématice sociálních sítí má stále naději.



Graf 30: „Bylo by pro mě zajímavé, učit se ve škole více o sociálních sítích.“

Dle Grafu č. 30 vychází, že 59,6 % žáků tázaných škol, by ocenilo začlenění výuky o sociálních sítích.



Graf 31: „Bylo by pro mě zajímavé, se ve škole učit o vlivu sociálních sítí na moje duševní zdraví.“

Ten samý, a dokonce větší zájem se jeví o vzdělanost v rámci jejich vlivu na dušení zdraví. K detailnějšímu náhledu na tuto tematiku je zapotřebí přidat i kvalitativní odpovědi všech zúčastněných.

„Je něco, co by Tě zajímalo ohledně sociálních sítí?“

Potěšující zjištění přišlo z řad vztahů s rodiči, jelikož dospívající, kteří projevili nezájem o další vzdělání v rámci výuky na základních školách, dodali poznámku, že se o sociálních sítích baví hlavně doma, a to právě s nimi. Mají tedy pocit, že díky tomu a vlastnímu užívání, o sítích vše potřebné dávno vědí. Tento postoj ze strany rodičů může



naznačovat určitou vzdělávací zodpovědnost, pokud si sami rodiče uvědomují, že sociální sítě by v České republice dle zákona děti do svých 15 let bez souhlasu zákonných zástupců neměly používat. V horším případě tuto skutečnost ale ze strany zákona nevědí či ignorují a děti se tak nadále nástrahám nekontrolovatelně vystavují samy.

Z odpovědí bylo zřejmé, že největší zájem je o návod: jak snížit a omezit čas strávený na sociálních sítích. Děti si uvědomují a chtějí pochopit, proč jsou sociální sítě tak návykové a jaké všelijaké mechanismy za tím stojí. Taktéž kolik lidí s těmito problémy bojuje a kam až tyto strasti mohou zajít. Uvědomují si, že jimi strávený čas na sociálních sítích je mnohdy zbytečný a nepřináší do jejich života nic užitečného. Hledají způsob, jakým by sociální sítě mohly nahradit. Zajímají se též o algoritmy, které formují jejich obsah. Někteří z nich dokonce projevili veliký zájem o lepší porozumění celého systému, jakým způsobem oni sami mohou ovlivňovat to, co jim je algoritmy doporučováno.

Velký důraz byl kladen také na otázky týkající se toho, co by na sociálních sítích žáci měli a neměli sdílet společně s tím, kam data, které sdílejí putují a k čemu jsou následně využívána. Zajímalo je, jak mohou sociální sítě využívat produktivněji a jak se vyhnout negativním dopadům jako je snížení sebevědomí, izolace nebo expozice falešným informacím. Taktéž kladli další podobné otázky typu: Kde se bere na sociálních sítích tolik nenávisť. Proč se zde lidí přetvařují. Kde jsou jejich limity.

Tento obecný zájem o témata lze přisuzovat tomu, že povědomí o negativních dopadech, které mohou mít sociální sítě na jejich životy, a potřeba najít zdravou rovnováhu mezi online a off-line světem roste a děti jsou si této problematiky vědomy.

## **7.7 Volnost vyjádření respondentů k problematice**

V poslední části dotazníku měli respondenti možnost přidat cokoli, k čemu by se chtěli v rámci tohoto šetření vyjádřit. Po vyčlenění poděkování (které bylo velmi milé číst) a některých vtipným a úplně náhodným komentářům (které taktéž vykouzlily úsměv na tváři), se objevilo i nespočet dalších zajímavých sdílení, které by si zasloužily místo v této diplomové práci. Lze jim dokonce přidávat daleko větší hodnotu, protože všechna tvrzení byla vypsána dobrovolně, pouze s vlastní nutností sdílení, a to právě od těch respondentů, kterým tento dotazník dodal chuť se nad danou problematikou víc zamyslet. Sdělené výroky a návrhy tématik, lze využít k vlastní diskusi nad problematikou.

### 7.7.1 Závislost, význam a využití

Ačkoliv výsledky dotazníku naznačují, že dospívající si nejsou vědomi závislosti na sociálních sítích, několik individuálních vyjádření přeci jen přímo poukazuje na existenci tohoto problému. Citace od účastníků dotazníku reflektují různé pohledy, které dospívající ve vztahu k sociálním sítím využívají:

*„Chci být méně na telefonu a sociálních sítích, jen občas nevím jak.“*

Uvědomění si nadměrného času stráveného online, ale také nejistota, jak se s tímto problémem vypořádat.

*„Většinou se nesnáším, když na nich jsem dlouho.“*

*„Ráda bych se odtrhla od mobilu, ale bohužel různá zajímavá videa mi nedovolí mobil vypnout.“*

Sociální sítě totiž nabízejí nekonečné množství zajímavých témat a barevného obsahu, otevírají nový nekonečný prostor možností a propojenosti. Je tedy těžké tento virtuální svět opustit. Mnoha z dospívajících si je vlastního jednání vědoma, ale upřímně netuší, jak tuto poněkud novodobou potíž vyřešit. Nejsou si vědomi do kdy, je čas strávený na sociálních sítích ku jejich prospěchu a kde je hranice zbytečného plýtvání a „zabíjení“ času.

*„Máma měla pravdu s tím, že na tom nesmím trávit tolik času, jelikož teď, když nevím, co dělat, automaticky otevřu Instagram.“*

Většina z dospívajících sociální sítě začíná používat pouze s přicházejícím trendem, jakožto „součástí kultury“ a sociální bubliny. Nicméně toto používání se stává po dobu času automatizovaným a posléze se, stejně jako každá závislost, těžce mění.

*„Na sociálních sítích trávím docela dost času, většinou psaní si s kamarády nebo jen tak zabítí času, v poslední době se to snažím omezit, ale jde to dost ztěžka.“*

Sociální sítě totiž především slouží (jak bylo potvrzeno i tímto dotazníkovým šetřením) k vyplňování volného času, popř. času, kdy se uživatel nudí.

*„Já osobně jsem si sama nastavila časovač, často to prodlužuji, ale hlídám si, jak dlouho na nich čas trávím.“*

I když jsou někteří proaktivní a snaží se regulovat svou přítomnost online, je často výzvou dodržet stanovené limity.

*„Jsem ráda, že máme sociální sítě, můžeme si psát, inspiruje mě to, něco mě rozesměje. Možná bych je měla používat v menší míře. Vadí mi, že se lidi navzájem „hejtují“.“*

Všechny výpovědi nakonec odhalují, že i když si dospívající myslí, že mají svou online přítomnost pod kontrolou, často bojují s nalezením rovnováhy a udržením zdravých digitálních návyků. Kolují jimi smíšené pocity: uznání pozitivních aspektů sociálních sítí a zároveň uvědomění si negativních sociálních, etických a dalších dynamik. Především pak u svého okolí.

*„Vadí mi, že mají pořád mobil v ruce a radši hrají nudné hry a dívají se na sociální sítě, když jejich kamarádi jsou i zde v reálném životě.“*

*„Sociální sítě jsou ztráta času, někdy jsou užitečné, ale na světě na nich tráví obrovské množství lidí a cítím, že velice negativně ovlivňují vyjadřování mých kamarádů a lidí obecně.“*

Výpovědi od dotazovaných žáků potvrdily americkou studii, že většina dospívajících si problematiku sociálních sítí uvědomuje jen díky pozorování ostatních, ale sama si ji na svou osobu nevztahuje. I z tohoto dotazníkového šetření vyplývá, že si děti závislost a negativní aspekty uvědomují hlavně u ostatních.

*„Chtěla bych alespoň trochu vrátit dobu, kdy nebyly až tolik sociální sítě, chodilo se ven a všechno bylo tak jako dříve. Všichni se spolu bavili úplně normálně.“*

Několik vyjádření se stahovalo k určité nostalgii na dobu před sociálními sítěmi, kterou ale většina z dotazovaných ani nemohla prožít.

*„Sociální sítě mě baví. Nejsem na nich závislá, ale líbí se mi, že lidé mohou zveřejňovat něco, čím se mohou pochlubit a chtějí, aby to lidé viděli.“*

Nicméně někteří nezapomněli zmínit i (pro ně) pozitivní aspekty a pohledy, které jim používání sociálních sítí do života přináší. Je však nutné podotknout, že ne vždy mohou tyto tvrzení opravdu znamenat pozitivní přínos pro uživatele na jejich duševním zdraví.

*„Do teď jsem sociální sítě neměla, protože mi to rodiče zakazovali a teď mi nepřípadají tak potřebné.“*

*„Sociální sítě jsou dobrá věc, jak komunikovat s přáteli, ale není to věc, bez které by se nedalo žít“.*

Tak či onak se ve výsledném součtu jeví sociální sítě jako neutrální digitální platformy s dvojí tváří – dokážou pomoci i ublížit, přinášet prospěch i škodu, ale nakonec nejsou nezbytnou součástí, a ani by neměli být esenciálním prvkem, našich životů.

### 7.7.2 Vliv na duševní zdraví

*„Sociální sítě jsou mozkožrouti.“ vs. „Používám sociální sítě, ale nikdy mě nezměnily.“*

Pojem „mozkožrout“ může představovat obavu z pohlcující povahy všech těchto sociálních platforem a potenciálu ovlivnit osobní identitu. Z dobrovolných otevřených výpovědí lze vyčíst, že mnoho mladých se potýká s tlakem lepší sebe prezentace a neustálého zlepšování a upravování své „image“, přestože v rámci dotazníkového šetření vyšly výsledky spíše pozitivně ku zachování své skutečné osobnosti.

*„Kvůli sociálním sítím se lidi mění tak, aby byli COOL a kompletně předělávají svoji personalitu, a to mě štve.“*

Tato frustrace se však dotýká dalšího z podstatných témat této problematiky a tím je samotné porovnávání a srovnávání se s ostatními uživateli.

*„HOLKY: sociální sítě používejte, ale do nějaké míry, mohou vás změnit a budete se cítit ošklivé.“*

Neustálé upravování a prezentování osobnosti podle očekávání sociálních sítí může vést k neadekvátnosti a nespokojenosti se sebou samým. Lépe řečeno občas z tohoto problému sama vyplývá.

*„Myslím, že používám sociální sítě strašně moc a chtěla bych je používat výrazně méně, ale zároveň všechny moje kamarádky si nahrávají fotky na sociální sítě a píšou si přes Instagram a posílají si videa na TikToku, takže kdybych je používala míň připadala bych si mimo. Kus léta 2023 jsem na jeden měsíc nepoužívala TikTok a limitovala jsem Instagram jenom na dopisování a připadala jsem si trochu líp. Potom jsem se ale sešla s mými kamarádkami a začaly se bavit o různých trendech, a tak a připadala jsem si, jakože se chci rozplynout. Myslím, že sociální sítě (hlavně TikTok) mají na mě hrozně špatný vliv, na TikToku převážně tím, že tam hodně funguje algoritmus, takže když lajкну jedno smutný video, moje „for you page“ už jsou jenom smutný videa a pak jsem z toho smutná. Myslím, že sociální sítě jsou ztráta času, ale musím uznat, že jsem na nich asi závislá.“*

Zároveň je patrné, že sociální sítě mohou vyvolávat pocit izolace a nedostatečnosti, i když se jedinec snaží odstoupit od jejich používání. Například, jak zde dokazuje výpověď jedné z dotázaných. Omezení používání těchto platformů může zapříčinit lepší duševní nastavení, avšak návrat do společnosti, kde jsou tyto platformy klíčovým prvkem pro sociální interakce, může zapříčinit daleko hlubší, negativní následky.

*„Tak já jsem zažila šikanu přes zprávy od mé kamarádky, když byla online výuka.“*

Dalším z otevřených témat se pak stala samotná kyberšikana, která zazněla během dotazníkového šetření pouze jednou, i tak je dobré ji zde zmínit a poukázat na to, že je stále ve hře a nejedná se pouze v rámci cizích uživatelů, ale častěji přímo našeho blízkého okruhu.

*„V dnešním světě je těžký najít někoho, koho sociální sítě neovlivňují, a to je škoda. Lidé zapomínají na přírodu, je pro ně o mnohem atraktivnější si s někým psát než si s ním povídat a smát se. Některé věci je jednodušší psát, ale stejně, jsem v šesté třídě a tenhle přístup mě upřímně štve.“*

Rovnováha mezi online a offline světem, je tedy křehkou, nezodpovězenou tématikou a není na ní bohužel prozatím nalezený jeden správný návod.

### 7.7.3 Rady adolescentních respondentů (od/do srdce)

V neposlední řadě by nebylo od věci zmínit několik z podstatných rad, výroků, které mělo několik z dotázaných žáků zapotřebí dobrovolně předat pro další účely této práce.

*„Jsem ráda, že jsem si odinstalovala všechny sociální sítě.“*

*„Musíme si začít vážit toho, že den má 24 hodin. Každá sekunda, minuta a hodina se počítá, je jenom na nás, jak ji prožijeme. Musíme si začít vážit času a že všechno netrvá věčně. Musíme omezit čas na sociálních sítích a porovnávání se s ostatními. Jestli Vás omezují sociální sítě, tak to odložte a začněte žít svůj život, který jste vždycky chtěli.“*

*„Není důležité, jestli se ostatním líbí vaše příspěvky a další podobné věci, protože je důležité, jestli se líbí vám.“*

*„Nesdílejte videa, kde je napsáno něco a když to něco neuděláte tak se vám nebo vašemu okolí něco stane. Je to lež. Nevěřte všem věcem na internetu, spousta lidí chce jenom pozornost a nezajímá je psychické zdraví jejich sledujících. Myslí si že jejich sledující nemůžou mít psychické problémy jako ostatní lidi.“*

*„Věci na internetu nemusí být vždy pravda. Když nám někdo připadá hezcí, lepší nebo že má lepší život, nemusí to být pravda. Za každou fotkou se může skrývat téměř cokoliv.“*

*„Vždy si ověřte jakoukoliv informaci, kterou vidíme na sociálních sítích.“*

## **7.8 Výuka**

Již v samotném dotazníkovém šetření a dvou uzavřených otázkách týkajících se zapojení nauky o sociálních sítích a větší mediální gramotnosti do klasické výuky, odpověděla více než polovina dotazovaných dospívajících kladně a s tímto návrhem souhlasila. Více popsanou podporu tohoto návrhu však přinesla i některé dobrovolné komentáře.

*„Myslím, že výuka o sociálních sítích je důležitá, ale je potřeba říkat nějaké důležitější informace než: Děti dejte si pozor na screentime. Například jak fungují jejich algoritmy, které vám ukazují videa.“*

Zapojení výuky o sociálních sítích do školních osnov by mohlo přinést mnoho výhod. Jak naznačují některé výpovědi, klíčové není pouze varování před přílišnou dobu strávenou na obrazovce, ale také poskytnutí hlubšího porozumění mechanismům sociálních sítí.

Mezi ty patří několik nástrojů, kterým sami o sobě dospívající nejsou schopni pochopit. Jedním z nich jsou například již zmíněné algoritmy, které ovlivňují obsah, jež uživatelé vidí.

Studium této problematiky by tak pomohlo lépe pochopit, jakým způsobem se snaží média udržet jejich pozornost a ovlivňovat jejich emoce a chování. Poskytlo by tak informace, jak proti těmto zbraním bojovat nazpátek či s nimi umět pracovat ku svému vlastnímu prospěchu.

*„Naučte mé vrstevníky používat sociální sítě a chovat se na nich chytře. Třeba ať se díky nim vzdělávají.“*

Výuka o sociálních sítích mohla zahrnovat také strategie pro chytré využívání těchto platform – jak být online bezpečně, jak rozpoznávat falešné zprávy a jak sociální sítě využívat ke vzdělávacím účelům.

*„Sociální sítě nemají jen dobré a špatné účinky, není třeba je zakazovat. Mnohem účinnější by bylo vysvětlit, že ve všem existuje určitá míra.“*

Jak někteří žáci uvádějí, důležité je poukázat na to, že i když sociální sítě mohou mít i negativní účinky, neměly by být demonizovány ani zakazovány. Což se u starších generací často stává.

*„Starší lidé nakonec nikdy nepochopí, proč používáme sociální sítě hodně často.“*

Cílem a směrem, kterým by se mělo řešení tohoto problému ubírat, je tedy vědomost. Ostatně všechny zákazy, ať už se jedná o cokoli, mají smysl pouze tehdy, pokud jsou řádně vysvětleny. (Výjimkou je hrozba či strach, ty však mají pouze krátkodobou trvanlivost a ve většině případech vedou ke kolizi a nejsou spojovány s duševním zdravím).

Diskuse a častější výuka ve školách by tak mohla poskytnout prostor pro rozvoj digitální gramotnosti a podporu vyváženého digitálního životního stylu, kde jsou studenti povzbuzováni a podporováni. Ne kritizováni.

*„Sociální sítě mě baví a nechci, aby se o nich učilo ve školách, protože by mě přestali bavit, si myslím, a to fakt nechci.“*

Samozřejmě je třeba vzít v úvahu názor, že formalizace výuky o sociálních sítích by mohla působit kontraproduktivně a odvádět studenty od přirozené radosti, kterou z jejich používání mají. Nicméně tomu se dá náležitě zamezit promyšleným, dobře strukturovaným vzdělávacím programem, který by byl naopak vyváženou navigací v moderním digitálním světě a stavěl na interakci, motivaci, aktuálnosti a rezonoval se zájmy a zkušenostmi žáků.

*„Můj čas u sociálních sítí se zmenšil. Podle mě je dost důležité se o tom bavit více ve školách.“*

Díky pravidelné výuce a neustálému aktuálnímu vzdělání by se digitální prostředí mohlo stát bezpečnějším a zamezilo by zvýšené závislosti a negativním následkům na duševní zdraví budoucích generací.

*„Doufám že moji vrstevníci i já se naučíme nepoužívat sociální sítě každodenně.“*



## 8. Návrhové řešení (změna RVP)

Jak lze ze získaných odpovědí vidět, sociální sítě a mediální výchova se dotýká lidských životů čím dál tím více a je zapotřebí přizpůsobit tomuto faktu i potřebnosti a povinnosti týkající se lidského vzdělání. Cílem návrhového řešení je začlenění (nyní) průřezového tématu: mediální výchova, mezi hlavní vzdělávací oblasti na druhém stupni základních škol. Studium mediální výchovy by tak nestálo pouze na ŠVP, ale bylo povinné a pevně začleněné do samostatného předmětu, stejně tak jako například Matematika, Český jazyk či Tělesná výchova. Tato změna by měla nesmírný význam v kontextu dnešního digitálně propojeného světa a představovala by bezpečnější vztah budoucích generací k neustále vyvíjejícím se technologiím a možnosti internetu. Nauka by se netýkala pouze sociálních sítí, ale online médií obecně. Tento krok by odrazil důležitost kritického myšlení a bezpečného, uvědomělého chování na online platformách (dovednosti, které jsou pro moderní společnost stejně zásadní jako základy zdravého životního stylu či pracovní etiky, které již ve vzdělávacích oblastí několik let jsou). Zařazením mediální výchovy jako samostatného a prioritního předmětu by školy poskytovaly studentům systematický a strukturovaný přístup k pochopení médií a jejich vlivu, rozvíjely by jejich schopnosti analyzovat a interpretovat mediální obsah a posilovaly by jejich digitální gramotnost. Žáci by se učili rozpoznávat a řešit etické dilema spojené s online světem, rozvíjeli by schopnost odolávat manipulaci, reklamě a byli by připraveni na zodpovědnější využívání médií v jejich osobním i veřejném životě.

## **8.1 Očekávané výstupy**

V navrhovaném řešení lze využít pro stanovení cílů Bloomovu taxonomii na základě které by bylo možné detailněji sestavit plán výuky pro každé pololetí vybraného ročníku 2. stupně základní školy.

### **Mediální výchova – 06 – první pololetí**

Porozumění mediálnímu prostředí: Žák se seznámí s různými typy online médií. Získá základní přehled o tom, jak online média fungují a jaká je jejich role ve společnosti.

### **Mediální výchova – 06 – druhé pololetí**

Ochrana osobních údajů: Žák se naučí, proč je důležité chránit osobní informace online, včetně základních principů silných hesel a důsledků sdílení osobních údajů po celém online prostředí.

### **Mediální výchova – 07 – první pololetí**

Kritické myšlení a analýza: Žák kriticky analyzuje a hodnotí mediální obsah s ohledem na jeho původ, účel a možný vliv na veřejné mínění a individuální postoje. Důraz je kladen na rozvíjení schopnosti žáka rozlišovat mezi informacemi, identifikovat zkreslenost a porozumět, jak tyto informace ovlivňují emoce.

### **Mediální výchova – 07 – druhé pololetí**

Etické chování v online prostoru: Žák vysvětlí etické aspekty používání online médií a internetu, včetně soukromí, autorských práv a online chování (trolling, hatespeech a jiné nevhodné chování).

Rozpoznávání a reakce na kyberšikanu: Učení o dopadech kyberšikany na jedince a společnost. Žák popíše, jak na šikanu reagovat a jak ji předcházet.

### **Mediální výchova – 08 – první pololetí**

Mediální multitasking a řízení pozornosti: Rozvoj schopnosti udržet pozornost i v prostředí plném distrakcí. Žák vysvětlí, jak na mediální multitasking a jak tento proces ovlivňuje kognitivní výkon a učení.

Respektování diverzity a odlišností: Výuka o významu mediální diverzity a pluralitě pohledů a názorů, rozvoj schopností kritické diskuse a argumentace.

### **Mediální výchova – 08 – druhé pololetí**

Vytváření a sdílení obsahu: Podpora kreativity při vytváření digitálního obsahu (blogy, videa, podcasty) a pochopení odpovědnosti spojené s veřejným sdílením obsahu.

### **Mediální výchova – 09 – první pololetí**

Reklama: Žák rozliší techniky a strategie používané v reklamě a učí se, jak se jim bránit a jak je interpretovat kriticky. Detailní rozbor reklamních technik a strategií, se zaměřením na to, jak reklama ovlivňuje nákupní rozhodnutí a jak se můžeme bránit manipulaci.

### **Mediální výchova – 09 – druhé pololetí**

Vzdělání a kariéra: Žák popíše, jakým způsobem lze využít online média v rámci vzdělávání a budoucí možné kariéry či kreativnímu rozvoji.

Nový předmět by dokázal žáky vzdělávat ve zvolené tématice přiměřeně dle jejich věku a postupně je rozvíjel v jejich vlastní cestě digitálním prostředím. Řešením by se nestal zákaz a odpor vůči těmto platformám, ale podpora a edukace.

## ZÁVĚR

Hlavním cílem této diplomové práce bylo zmapovat a analyzovat možný vliv sociálních sítí na duševní zdraví žáků druhého stupně základní školy. Přes zdánlivě neutrální vztah k sociálním sítím, který odrážela získaná kvantitativní data z dotazníkového šetření, kvalitativní poukázala na složitější realitu.

Ze získaných výsledných komentářů a dobrovolných sdílení došlo k potvrzení, že si žáci přeci jen jsou vědomi potenciálních rizik a negativních dopadů sociálních sítí, které pozorují nejen ve svém okolí, ale i na sobě samých. Nejvíce zmiňovaným problémem se ukázala být tendence k závislosti, často stimulovaná pocitem nudy a nutkáním zaplnit volný čas. Tyto výsledky odhalily zajímavý paradox: i přesto, že v počátečních fázích dotazníkového šetření žáci projevovali sebejistotu ohledně své znalosti a schopnosti vlastního užívání sociálních sítí, během dalších fází dotazníku postupně uznávali svá omezení, závislost a nezamýšlené chování. Čím dále se žáci dostávali v dotazníkovém šetření, tím více se problematice upřímně otevírali. Celá zmíněná postupná introspekce vedla k odhalení, že si žáci svůj názor a své postoje musejí ukotvit a je potřeba daleko více informací, které jim k této činnosti pomohou.

V tomto směru se nabízí jediné možné řešení a tím je zvýšená edukace. Hlavní cestou, jak žáky v tématu lépe rozvíjet a vzdělávat, může být začlenění mediální výchovy mezi hlavní vzdělávací témata Rámcového vzdělávacího programu a povinnost zařazení této výuky mezi hlavní předměty. Po zjištění, že jsou žáci otevřeni myšlence vzdělávat se v tématu sociálních sítí, byla díky jejich odpovědím v této diplomové práci navrhnutá základní struktura témat (společně s očekávanými výstupy pro každý ročník), která pokrývá celý druhý stupeň základních škol. Tato struktura může být nadále využita a vést k dalšímu potenciálnímu rozvoji samotného školství.

Závěrem lze konstatovat, že sociální sítě mají vliv na duševní zdraví adolescentů a to i přes to, že by k těmto sítím neměli mít aktivní přístup. Tato práce ukázala, že sociální sítě jsou nejen prostředkem komunikace a zábavy, ale také proměnnou, která formuje jejich psychologický vývoj a bylo by vhodné tuto problematiku objasňovat nejen v rámci rodiny, ale také základních škol.

## SEZNAM LITERATURY

BÍNA, Daniel. *Výchova k mediální gramotnosti*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, 2005. ISBN 80-7040-844-8.

BLINKA, Lukáš a kol. *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015. Psyché. ISBN 978-80-210-7975-5.

BUREŠOVÁ, Jitka. *Online marketing: od webových stránek k sociálním sítím*. Expert (Grada). Praha: Grada Publishing, 2022. ISBN 978-80-271-1680-5.

FTOREK, Jozef. *Public relations jako ovlivňování mínění: jak úspěšně ovlivňovat a nenechat se zmanipulovat*. 3., rozš. vyd. Komunikace (Grada). Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3926-7.

GREGER, David; SIMONOVÁ, Jaroslava; CHVÁL, Martin a STRAKOVÁ, Jana (ed.). *Když výzkum mění praxi: deset příběhů učitelů a akademiků zapojených do akčního výzkumu*. [Praha]: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2020. ISBN 978-80-7603-224-8.

HULANOVÁ, Lenka. *Internetová kriminalita páchaná na dětech: psychologie internetové oběti, pachatele a kriminality*. Praha: Triton, 2012. ISBN 978-80-7387-545-9.

ĀLOWIECKI, Maciej a ŽANTOVSKÝ, Petr. *Manipulace v médiích*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2008. ISBN 978-80-86723-50-1.

KOTLER, Philip. *Marketing v otázkách a odpovědích*. Brno: CP Books, 2005. ISBN 80-251-0518-0.

MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.

MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ, Dagmar. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5351-5.

MIČIENKA, Marek a Jan JIRÁK, 2007. *Základy mediální výchovy*. Praha: Portál. ISBN 978-807-3673-154.

MIKULCOVÁ, Klára a KOPECKÝ, Kamil. *Aktuální problémy mediální výchovy a mediální gramotnost žáků 2. stupně ZŠ*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2020. ISBN 978-80-244-5900-4.

NUTIL, Petr. *Média, lži a příliš rychlý mozek: průvodce postpravdivým světem*. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0716-2.

POSPÍŠIL, Jan a ZÁVODNÁ, Lucie Sára. *Jak na reklamu: praktický průvodce světem reklamy*. [Kralice na Hané]: Computer Media, 2012. ISBN 978-80-7402-115-2.

ŠARBORT, Marek. *Instalajf: všechno je trochu jinak*. V Praze: CooBoo, 2020. ISBN 978-80-7544-988-7.

VAŠUTOVÁ, Maria a PANÁČEK, Michal. *Mezi dětstvím a dospělostí: vybrané kapitoly z psychologie adolescence*. Ostrava: Filozofická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2013. ISBN 978-80-7464-125-1.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 807-17-830-80.

VÁGNEROVÁ, Marie a LISÁ, Lidka. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

VYSEKALOVÁ, Jitka. *Psychologie reklamy*. 5., rozšířené a aktualizované vydání. Expert (Grada). Praha: Grada Publishing, 2023. ISBN 978-80-271-3654-4.

VÝROST, Jozef a SLAMĚNÍK, Ivan. *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2008. ISBN 9788024714288.

## SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

ABZ.cz: slovník cizích slov. *Pojem mediální diverzita* [online]. Dostupné z: <https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/medialni-diverzita>.

AMI digital index. *AMI digital index 2023* [online]. AMI digital index. 2023. Dostupné z: <https://amidigital.cz/index2023/>.

A. VOGELS, Emily a GELLES-WATNICK, Risa. Pew Research Center. *Teens and social media: Key findings from Pew Research Center surveys*. [online]. 2023. Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/short-reads/2023/04/24/teens-and-social-media-key-findings-from-pew-research-center-surveys/>.

Berger, M. N., Taba, M., Marino, J. L., Lim, M. S. C., & Skinner, S. R. (2022). Social Media Use and Health and Well-being of Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, and Queer Youth: Systematic Review. *Journal of medical Internet research*, 24(9), e38449. <https://doi.org/10.2196/38449>.

Boniell-Nissim, M., J.J.M van den Eijnden, R., Furstova, J., Marino, C., Lahti, H., Inchley, J., Šmigelskas, K., Vieno, A., Badura, P., International perspectives on social media use among adolescents: Implications for mental and social well-being and substance use, *Computers in Human Behavior*, Volume 129, 2022, 107144, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021>.

CÍGLER, H., Pedagogická fakulta MU. *Jak na postojové škály: Tvorba položek a jejich zpracování* [online]. 2016. Dostupné z: [https://is.muni.cz/www/hynek.cigler/pedf2016/pedf\\_skaly.pdf](https://is.muni.cz/www/hynek.cigler/pedf2016/pedf_skaly.pdf).

E-bezpečí. *Co je syndrom FoMO*. [online]. 2017. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/online-zavislosti/1229-co-je-syndrom-fomo>.

E-bezpečí. *Věkové hranice pro zakládání účtů na sociálních sítích a dalších službách*. [online]. 2024. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/socialni-site/3872-vekove-hranice-pro-zakladani-uctu-na-socialnich->





Prinstein, M.J., Nesi, J. and Telzer, E.H. (2020), Commentary: An updated agenda for the study of digital media use and adolescent development – future directions following Odgers & Jensen (2020). *J Child Psychol Psychiatr*, 61: 349-352. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13219>.

Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Pacek, L. R., La Flair, L. N., & Mojtabai, R. (2019). Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth. *JAMA psychiatry*, 76(12), 1266–1273. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>.

Somerville, L. H., & Casey, B. J. (2010). Developmental neurobiology of cognitive control and motivational systems. *Current Opinion in Neurobiology*, 20(2), 236–241. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2010.01.006>.

Svět médií. *Mediální výchova* [online]. 2024. Dostupné z: <http://svetmedii.info/medialni-vychova/>.

World Health Organization. *Health and Well-Being* [online]. 2024. Dostupné z: <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>.

World Health Organization. *Mental health of adolescents* [online]. 2021, 17.11.2021. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.

Zdravá Generace. *Roste počet dětí s problematickým užíváním sociálních sítí. 13 % chlapců se potýká s nadměrným hraním.* [online]. 2023. Dostupné z: <https://zdravagenerace.cz/reporty/socialni-site-a-gaming/>.

## SEZNAM PŘÍLOH

Tabulka 1: Výčet vybraných vzorků a jejich možná deskripce .....	41
Tabulka 2: Úspěšnost vyplnění v číslech.....	44
Graf 1: Historie návštěv .....	42
Graf 2: Celková návštěvnost a délka vyplňování online dotazníku.....	44
Graf 3: Zastoupení tříd respondentů .....	45
Graf 4: Pohlaví respondentů .....	45
Graf 5: Pravidelné používání sociálních sítí: které sítě navštěvuješ?.....	46
Graf 6: Nejoblíbenější sociální síť .....	47
Graf 7: Nejčastěji sledovaný obsah .....	48
Graf 8: „Trávím více než 3 hodiny denně na sociálních sítích.“ .....	52
Graf 9: „Vím, že existuje funkce sociálních sítí, která mi umožňuje omezit čas strávený jejich sledováním.“ .....	52
Graf 10: „Cítím potřebu používat sociální sítě každý den.“ .....	53
Graf 11: „Kvůli sociálním sítím občas zapomenu na čas.“ .....	53
Graf 12: „Kvůli sociálním sítím mám problém odložit telefon a přestat ho používat.“ .....	54
Graf 13: „Používání sociálních sítí má vliv na moji domácí přípravu do školy.“ .....	54
Graf 17: „Je mi příjemnější si s lidmi psát než s nimi mluvit.“ .....	57
Graf 18: „Díky sociálním sítím vím, co se děje.“ .....	57
Graf 19: „Bojím se, že když nebudu online, něco mi unikne.“ .....	58
Graf 20: „Cítím se přeplněný/á množstvím informací, které vidím na sociálních sítích.“ ..	58

Graf 21: „Snažím se na sociálních sítích prezentovat ideální verzi sám/sama sebe.“ .....	59
Graf 22: „Je pro mě důležité, kolik reakcí dostanu na moje příspěvky.“ .....	59
Graf 23: „Přemýšlím nad tím, co sdílím.“ .....	60

Příloha 1: Dotazník

**Vážený/á respondente/ko,**

jmenuju se **Míša**, studuju **Vysokou školu kreativní komunikace v Praze** a v současné době píšu diplomovou práci na téma „**Vliv sociálních sítí na duševní zdraví žáků 2. stupně základní školy**“. Se souhlasem vedení vaší ZŠ bych Tě ráda oslovila ohledně vyplnění tohoto dotazníku. Díky Tvé pomoci získám výsledky, které mohu začlenit do své diplomové práce a pomohou mi k lepšímu zpracování a pochopení této problematiky.

**Dotazník je zcela anonymní**, nemusíš se tedy ničeho bát a odpovídat opravdu dle svých pocitů.

Děkuji za každou vteřinu Tvého času a doufám, že Tě bude dotazník alespoň z části bavit a zajímat.

**BcA. Michaela Bernasová**

-----

**Chodím do 6 / 7 / 8 / 9 třídy. (zakroužkuj)**

**Jsem holka / kluk. (zakroužkuj)**

**Vyber sociální sítě, které pravidelně používáš (zaškrtni):**

Instagram      Facebook      TikTok      Snapchat      YouTube

**Kterou z těchto sítí nejčastěji navštěvuješ? (vyber jednu a zakroužkuj)**

Instagram      Facebook      TikTok      Snapchat      YouTube

**Proč ji nejčastěji navštěvuješ? (napiš mi pár slov)**

(otevřená odpověď)

**Jaký druh obsahu si obvykle prohlížíš? (zaškrtni)**

- Osobní (sleduju moje kamarády)
- Zábavný (pobavím se)
- Edukativní (něco se naučím)
- Informativní (něco se dozvím)
- Inspirativní (inspiruju se od okolí)
- Nevyužívám sociální síť.

**Popiš prosím příspěvek, který Ti v poslední době zvednul náladu (napíš mi pár slov):**

(otevřená odpověď)

**Popiš prosím příspěvek, který Ti v poslední době zkazil náladu nebo ses cítil nepříjemně (napíš mi pár slov):**

(otevřená odpověď)

**V následujících tvrzeních vyber a zaškrtni pouze jednu odpověď z připravené škály odpovědí, podle toho, jak moc toto tvrzení u Tebe platí: (vždy, často, někdy, málokdy, nikdy)**

**„Trávím více než 3 hodiny denně na sociálních sítích.“**

- vždy     často     někdy     málokdy     nikdy

**„Cítím potřebu používat sociální síť každý den.“**

- vždy     často     někdy     málokdy     nikdy

**„Sociální síť mi pomáhají udržovat kontakt s přáteli a rodinou.“**

- vždy     často     někdy     málokdy     nikdy

**„Je mi příjemnější si s lidmi psát než s nimi mluvit.“**

- vždy     často     někdy     málokdy     nikdy

**„Kvůli sociálním sítím mám problém odložit telefon a přestat ho používat.“**

- vždy     často     někdy     málokdy     nikdy

**„Díky sociálním sítím občas zapomenu na čas.“**

vždy     často     někdy     málokdy     nikdy

**„Díky sociálním sítím vím, co se děje.“**

vždy     často     někdy     málokdy     nikdy

**„Bojím se, že když nebudu online, něco mi unikne.“**

vždy     často     někdy     málokdy     nikdy

**„Používání sociálních sítí má vliv na moji domácí přípravu do školy.“**

vždy     často     někdy     málokdy     nikdy

**„Sociální sítě používám k prokrastinaci (odkládání povinností, když se mi něco nechce).“**

vždy     často     někdy     málokdy     nikdy

**„Kvůli používání sociálních sítí chodím spát později, než bych měl/a.“**

vždy     často     někdy     málokdy     nikdy

**„Snažím se na sociálních sítích prezentovat ideální verzi sebe sama.“**

vždy     často     někdy     málokdy     nikdy

**„Je pro mě důležité, kolik reakcí dostanu na moje příspěvky.“**

vždy     často     někdy     málokdy     nikdy

**„Přemýšlím nad tím, co sdílím.“**

vždy     často     někdy     málokdy     nikdy

**„Chtěl/a bych zažít zážitky nebo situace, které vidím u druhých lidí na sociálních sítích.“**

vždy     často     někdy     málokdy     nikdy

**„Mám pocit, že můj život je zajímavější než životy lidí, které vidím na sociálních sítích.“**

vždy       často       někdy       málokdy       nikdy

**„Cítím se úspěšnější než moji vrstevníci na sociálních sítích.“**

vždy       často       někdy       málokdy       nikdy

**„Používání sociálních sítí ovlivňuje mou náladu (ať už pozitivně či negativně).“**

vždy       často       někdy       málokdy       nikdy

**„Komentáře lidí u některých veřejných příspěvků na sociálních sítích na mě mají vliv.“**

vždy       často       někdy       málokdy       nikdy

**„Cítím se přeplněný/á množstvím informací, které vidím na sociálních sítích.“**

vždy       často       někdy       málokdy       nikdy

**„Když používám sociální sítě, cítím se lépe.“**

vždy       často       někdy       málokdy       nikdy

**V následujících tvrzeních odpověz ANO/NE.**

**"Vím, že existuje funkce sociálních sítí, která mi umožňuje omezit čas strávený jejich sledováním."**

ANO       NE

**„Bylo by pro mě zajímavé, učit se ve škole více o sociálních sítích.“**

ANO       NE

**"Bylo by pro mě zajímavé se ve škole učit o vlivu sociálních sítí na moje duševní zdraví."**

ANO       NE

**Je něco, co by tě zajímalo ohledně sociálních sítí? (napiš mi pár slov)**

(otevřená odpověď)

**Volné okénko pro jakýkoliv komentář, zážitek nebo cokoliv od srdce:**

(otevřená odpověď)



## Příloha 2: Souhlas s distribucí dotazníku

### Prohlášení o souhlasu s distribucí dotazníků

Já, .....,

ve funkci .....,

školy .....,

tímto prohlašuji, že jsem se seznámil/a s obsahem dotazníků, které mají být distribuovány mezi žáky naší základní školy. Souhlasím s jejich distribucí.

Dále potvrzuji, že obsah dotazníků je vhodný pro věkovou kategorii žáků naší školy a neobsahuje žádné nevhodné či citlivé otázky, které by mohly žáky jakkoliv poškodit či znepokojit.

Souhlasím s tím, že výsledky dotazníku budou použity výhradně pro účely specifikované organizátorem sběru dat (diplomová práce) a budou zpracovány anonymně a s nejvyšší možnou mírou diskrétnosti.

Podpis: