

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Ústav sociálních studií

## **Vliv sociálních médií na socializaci adolescentů**

Bakalářská práce

Autor: Romana Rajdlová  
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Sociální komunikace v neziskovém sektoru  
Vedoucí práce: PhDr. Jiří Kučírek, Ph.D.  
Oponent práce: doc. PhDr. Iva Jedličková, CSc.



## Zadání bakalářské práce

**Autor:** Romana Rajdlová

**Studium:** P19K0368

**Studijní program:** B7507 Specializace v pedagogice

**Studijní obor:** Sociální komunikace v neziskovém sektoru

**Název bakalářské práce:** **Vliv sociálních médií na socializaci adolescentů**

**Název bakalářské práce AJ:** The influence of social media on the socialization of adolescents

### Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Práce je zaměřena na to, jaký vliv mají sociální sítě a moderní technologie na vývoj adolescentů. Zabývá se tím, jaký vliv na vývoj dítěte a jeho socializaci má příliš času tráveného na sociálních sítích a používáním moderních technologií.

Cílovou skupinou jsou adolescenti z vybraných středních škol a odborných učilišť v Hradci Králové a v Pardubicích.

ČAČKA, Otto. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk, 2000. ISBN 978-80-7239-060-1.

DOČEKAL, Daniel, Jan MÜLLER, Anastázie HARRIS a Luboš HEGER. *Dítě v síti: manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Praha: Mladá fronta, 2019. Flowee. ISBN 978-80-204-5145-3.

CHAPMAN, Gary D. a Arlene PELLICANE. *Vztahy v digitálním světě: pomáhá technika vaši rodinu sblížit, nebo ji od sebe odděluje?* Přeložil Alena ŠVECOVÁ. Praha: Návrat domů, 2016. ISBN 978-80-7255-358-7.

SPRITZER, Manfred. *Digitální demence*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7.

PIAGET, Jean a Bärbel INHELDER. *Psychologie dítěte*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-798-5.

KRČMÁŘOVÁ, Barbora et al. *Děti a online rizika*, Praha: Linka bezpečí, 2012. ISBN 978-80-904920-2-8.

**Garantující pracoviště:** Ústav sociálních studií,  
Pedagogická fakulta

**Vedoucí práce:** PhDr. Jiří Kučírek, Ph.D.

**Oponent:** doc. PhDr. Iva Jedličková, CSc.

**Datum zadání závěrečné práce:** 1.2.2021

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci Vliv sociálních médií na socializaci adolescentů vypracovala pod vedením vedoucího práce PhDr. Jiřího Kučírka, Ph.D. samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 2. 5. 2023

### **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala PhDr. Jiřímu Kučírkovi, Ph.D. za jeho vedení, podporu a rady k bakalářské práci. Dále bych chtěla poděkovat respondentům, kteří mi věnovali svůj čas a zúčastnili se dotazníkového šetření.

## **Anotace**

RAJDLOVÁ, Romana. *Vliv sociálních médií na socializaci adolescentů*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022. 76 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce se zabývá problematikou užívání sociálních médií se zaměřením na používání sociálních sítí. Teoretická část bakalářské práce pojednává o vymezení pojmů sociálních médií, sociálních sítí a o jejich rozšíření v současné společnosti. Obsahuje informace o často navštěvovaných sociálních sítích mezi adolescenty. Dále popisuje socializaci, její fáze a důležitost v období adolescence. Charakterizuje cílovou skupinu, kterou jsou adolescenti. Jejich psychosociální vývoj, rozvoj identity v adolescenci a online vztahy.

Praktická část zahrnuje cíl výzkumného šetření, popis výzkumné metody, stanovené hypotézy, ověření hypotéz a výsledky dotazníkového šetření. Použitou výzkumnou metodou byl sběr dat pomocí dotazníkového šetření. Cílem výzkumného šetření je zjistit, jak a v jakém rozsahu ovlivňují sociální média socializaci adolescentů.

Klíčová slova: sociální média, sociální sítě, socializace, adolescence

### **Annotation**

RAJDLOVÁ, Romana. *The influence of social media on adolescents' socialization*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2022. 76 pp. Bachelor Thesis.

The bachelor thesis deals with the use of social media with a focus on the use of social networks. The theoretical part of the bachelor thesis deals with the definition of the terms social media, social networks and their spread in contemporary society. It contains information about frequently visited social networks among adolescents. It also describes socialization, its phases and importance during adolescence. Characterises the target group, which is adolescents. Their psychosocial development, identity development in adolescence and online relationships.

The practical part contains the aim of the research, description of the research method, hypotheses, hypothesis testing and results of the questionnaire survey. The research method used was data collection through a questionnaire survey. The aim of the research inquiry was to find out how and to what extent social media affect the socialization of adolescents.

Keywords: social media, social networks, socialization, adolescence

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2022 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:.....

Podpis studenta:.....

## Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>9</b>
<b>1 Adolescence</b> .....	<b>10</b>
1.1 Metamorfózy psychosociálního vývoje adolescentů .....	11
1.2 Rozvoj identity v adolescenci .....	14
1.3 Online vztahy .....	17
<b>2 Socializace</b> .....	<b>19</b>
2.1 Etapy socializace.....	20
<b>3 Sociální média</b> .....	<b>22</b>
3.1 Média jako prostředek lidské komunikace .....	23
3.2 Vliv sociálních médií na psychosociální vývoj adolescentů .....	23
3.3 Internet .....	27
3.4 Specifika prostředí internetu .....	29
<b>4 Sociální sítě</b> .....	<b>31</b>
4.1 Rizika spojená s užíváním sociálních sítí .....	35
4.2 Motivace používání sociálních sítí .....	39
<b>5 Výzkumné šetření</b> .....	<b>41</b>
5.1 Cíl výzkumného šetření .....	41
5.2 Metoda výzkumného šetření .....	41
5.3 Výzkumné hypotézy .....	42
5.4 Respondenti .....	42
5.5 Výsledky dotazníkového šetření .....	42
5.6 Ověření hypotéz .....	61
<b>6 Diskuse</b> .....	<b>65</b>
<b>Závěr</b> .....	<b>68</b>
<b>Seznam použitých zdrojů</b> .....	<b>70</b>



## Úvod

Cílem této bakalářské práce je zjistit, k čemu adolescenti sociální média užívají, v jakém rozsahu a jak to ovlivňuje jejich socializaci.

Adolescence bývá pro vývoj jedince velmi složitým obdobím. Jedinec v této fázi života prochází mnoha vývojovými změnami. Dochází ke změnám tělesným a psychosociálním. Dochází také k formování osobnosti, sebepojetí a formování identity. Období adolescence je spojováno s pocitem nejistoty, častými změnami emocí a potřebou vzdoru. Tyto změny, kterými adolescent prochází, mohou ovlivnit další fáze jeho života.

Sociální média se stávají běžnou součástí života lidí mnohem rychleji, než tomu bylo v minulosti. Jsou stále oblíbenější, velmi často navštěvované a pro některé adolescenty nepostradatelné. Navštěvují je stále mladší generace. Již malé děti dnes umí pracovat s chytrými telefony i některými sociálními sítěmi. Častým užíváním moderních technologií (např. běžným nošením telefonu pořád u sebe) dochází k sociálnímu učení dětí – observačnímu učení. Sledováním a navštěvováním sociálních sítí lidé tráví méně času v reálném životě. V životě, který zahrnuje čas strávený s rodinou, přáteli, zájmovými aktivitami, studiem či cestováním. Prostup sociálních sítí do života lidí posiluje uzavírání se do sociálních bublin, jelikož udržení se uvnitř sociální bubliny na sociálních sítích není tak složité.

Sociální média umožňují lidem snazší, nepravdivou sebe prezentaci. Rodiče své děti zpravidla učí, že nemají komunikovat s cizími lidmi, protože by to mohlo být nebezpečné. Na sociálních sítích je velmi snadné komunikovat s cizími lidmi. Schování za monitorem počítače či obrazovkou chytrého telefonu jsme odváznější a ztrácíme obavy z možných rizik. V přátelích na Facebooku máme stovky až tisíce uživatelů, které osobně neznáme, nikdy jsme je neviděli a nemáme jistotu, že na druhé straně je opravdu člověk, jehož fotografii a jméno vidíme na obrazovce. Právě nejistota, kterou přehlízíme společně s riziky, které z neopatrného užívání sociálních sítí a internetu vyplývají, přináší do života lidí nová nebezpečí.

# 1 Adolescence

Adolescencí je označováno období mezi dětstvím a dospělostí, které bývá přirovnáváno k mostu mezi dětstvím a dospělostí. Adolescenti prochází komplexními psychosociálními proměnami, změnami osobnosti a změnami sociálního postavení ve společnosti. Začátek období adolescence je spojen s reprodukční zralostí a postupným ukončováním tělesného růstu. Adolescent se osamostatňuje a přebírá postupně roli dospělého. Obdobím adolescence se zabývá mnoho autorů a každý z nich nahlíží na věkové vymezení adolescence jinak.

Dle Macka (1999) lze adolescenci dělit na tři etapy: časnou, střední a pozdní. Každá etapa má své charakteristiky. Časná adolescence je obdobím od 10 do 13 let. U adolescentů dochází k biologickým změnám a také k pohlavnímu dozrávání. Střední adolescence nastává od 14 do 16 let. Charakteristické pro střední adolescenci jsou úvahy, hodnocení a hledání identity. Adolescenti se snaží odlišit od ostatních jedinců například v chování, oblékání či poslechu hudby, se současnou snahou přiblížit se vrstevníkům. Pozdní adolescence je etapou obvykle od 17 do 20 let. Během této etapy adolescent směřuje k dosažení dospělosti a převzetí odpovědnosti za své jednání.

Dle Carr-Gregga a Shala (2010) je adolescence obdobím, během kterého jedinec prochází krizí identity. Pokouší se pochopit svou roli v životě, navazuje vztahy s lidmi a plánuje budoucnost. Adolescent by si měl vytvořit svou identitu, stát se nezávislým na rodičích a nalézt směr, kterým se bude ubírat jeho budoucí profese.

Vágnerová a Lisá (2021) charakterizují adolescenci jako přechodné období mezi dětstvím a dospělostí. Věkové vymezení adolescence, které nazývají dospíváním, je charakterizováno od 10 do 20 let věku jedince.

Dle Kučery (2013) je adolescence druhým úsekem dospívání, které lze věkově vymezit do období od 15 do 20 let. Mezi základní znaky dospívajících řadí viditelné tělesné změny, rozvoj morálního uvažování, rozvoj hypotetického, deduktivního a induktivního myšlení. A v neposlední řadě nepřiměřené projevy emocí.

Z výše uvedených charakteristik adolescence plyne, že se jedná o vývojové období plné změn. V tomto období si adolescenti začínají uvědomovat svou samostatnost a dochází ke snížení závislosti na rodičích. I přesto, že rodiče jsou v každodenním životě adolescentů stále důležití, do popředí se postupně dostává sebevýchova.

## 1.1 Metamorfózy psychosociálního vývoje adolescentů

V průběhu adolescence dochází k mnoha tělesným změnám, které bývají silně prožívány a mohou způsobit snížení či ztrátu sebejistoty. V období adolescence dochází k ukončení osifikace kostry. Kostí rostou dále, ale jen do šířky, mohutní. Poté, co přestane páteř růst, celkový tělesný růst se zastavuje. Růst dívek po 15. roce je velmi malý. Dívky přestávají růst okolo 16. roku. Chlapci po 15. roce vyrostou každým rokem průměrně o 2 cm. Přestávají růst kolem 18. roku. Obvyklý tělesný vývoj dívek je charakteristický zvyšováním objemu podkožního tuku, zaoblováním postavy na bocích a stehnech. U chlapců je tělesný vývoj charakteristický zvětšováním objemu svalstva a rozšiřováním ramen (Kabíček, Csémy, Hamanová, 2014).

Místem největších změn během vývoje mozku je prefrontální mozková kůra. Mění se šedá i bílá mozková hmota. Období adolescence je charakteristické zapojením metakognice. Schopností jedince přemýšlet a uvažovat o vlastních myšlenkových procesech s cílem zlepšit kognitivní schopnosti. Dochází k rozvoji neuronových sítí a zrání čelního laloku. Toto vývojové období je charakterizováno jako variabilní. Dochází k hledání identity. Chování se stává postupně synchronizovaným, aktivním a vliv emocí začíná být kontrolovaný (Procházka a Orel, 2021).

Hormonální změny v dospívání ovlivňují emoční prožívání. Dle Vágnerové a Lisé (2021) adolescenti mají sklon reagovat na běžné podněty přecitlivěle. Jejich emoční reakce bývají nepřiměřené. S tím souvisí zvýšená unavitelnost, ochablost a apatičnost. Emoce obvykle bývají spíše krátkodobé a proměnlivé. K ustálení emočního prožívání dochází v konečné fázi adolescence. Macek (1999) konečnou fázi adolescence označuje jako období „prvního vystřízlivění“, kdy člověk zažívá první velké střetnutí reality s vysněnými představami.

Způsob myšlení ovlivňuje postoj adolescentů ke světu a ostatním lidem. Momentální situaci srovnávají s vlastní představou, která je v jejich mysli ideálem. Adolescenti dospívají k vyššímu stupni abstrakce. Zbavují se přímého kontaktu se smyslovou skutečností. V období adolescence se mění vlastnosti paměti. Jak krátkodobé, tak i dlouhodobé. Díky získáváním zkušeností se zvyšuje množství informací uložených v dlouhodobé paměti. „*Vyšší míra sebereflexe vede k uplatňování většího vlivu na zapamatované. To se projevuje revizí a cílenou přestavbou uložených obsahů.*“ (Macek, 1999, s. 58). Adolescenti jsou schopni zpracovávat, kombinovat, propojovat a srovnávat větší množství informací. Rychlost myšlení, zpracování informací a řešení úkolů se

zrychluje. Rozšiřuje se slovní zásoba a narůstá schopnost vyjadřování. Dospívající touží po důvěrnějších vztazích. Ti, kteří důvěrnější vztah mají, vykazují vyšší sebeúctu a považují se za schopnější. Jedním z vývojových úkolů dospívání v období adolescence je najít sám sebe. Tento vývojový úkol je spojen s osobními krizemi (Dolejš a Orel, 2017).

Adolescenti zpochybňují neměnnost a kontinuitu, na kterou spoléhali, v důsledku rychlosti fyzického růstu a nového faktoru, kterým je pohlavní zralost. Adolescenti čelící fyziologické revoluci uvnitř sebe samých se zabývají tím, jak vypadají v očích jiných lidí, jak se cítí a jak propojit role a dovednosti pěstované dříve s profesními prototypy současnosti. Integrace, ke které dochází ve formě ego identity, je více než pouhým součtem identifikací dětství. Je to souhrn nahromaděných zkušeností a schopností rozvinutými díky nadání a příležitostmi, které nabízejí různé sociální role. V tomto období začíná stadium zamilovávání se, které není jen sexuální záležitostí. Mladistvá láska je pokusem definovat vlastní identitu promítáním obrazu vlastního difuzního ega do jiné osoby se snahou obraz postupně zjasnit. Mysl adolescentů je ve stavu moratoria. Psychosociálního stádia mezi dětstvím a dospělostí, které jim dává prostor, aby mohli najít svou identitu a rozhodli se, jakým směrem se ve svém životě dále vydají (Erikson, 2002).

Vývojové úkoly v období dospívání zahrnují schopnost osamostatnění se od rodičů a navazování vztahů s vrstevníky. Proces navazování sociálních vztahů trvá od dětství až do dospělosti. Navazování vztahů v období adolescence je důležité pro pozdější přijetí sociálních rolí. V období adolescence egocentrismus vůči lidem ustupuje do pozadí a stoupá význam společenských norem. Přetrvává rozkolísanost citového stavu z období puberty. Jednou z příčin kolísání je prudký vzrůst sexuálních podnětů. V etapě časně adolescence se u adolescentů objevují sexuální fantazie a představy o žádoucím partnerovi. Střední adolescence zahrnuje romantické vztahy a pozdní adolescence vývoj schopnosti vytvářet zralejší a déle trvající partnerské vztahy (Machová, Hamanová, 2022).

Proces emancipace se projevuje především v rodině, která by měla poskytnout pocit bezpečí a jistoty. Čím jistější a méně konfliktní jsou vztahy v rodině, tím lépe probíhá proces osamostatnění. Ne vždy je pro rodiče jednoduché umožnit jejich dítěti prostor nutný pro osobní zrání, protože mají potřebu ochraňovat své dítě. Každý jedinec zvládá tento úkol jinak, za pomoci jiných způsobů chování. Vztah adolescenta k rodičům je třeba posuzovat v kontextu předchozího vývoje v dětství (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Sourozenci mohou mít na dospívajícího významnější vliv než rodiče. Vzájemně si poskytují podporu, sdílí spolu názory, emoce či zkušenosti. V období dospívání se jejich vztahy mění. To závisí také na pohlaví a věkovém rozdílu mezi sourozenci. Většinou jsou starší sourozenci mladšími sourozenci obdivováni. Považují je za vzor a jsou mladšími sourozenci napodobováni. S mladšími sourozenci mývají starší sourozenci většinou negativní až lhostejný vztah (Vágnerová a Lisá, 2021).

V období adolescence vzrůstá význam vztahů s vrstevníky. Schopnosti charakterizující možnosti jedince začlenit se do vrstevnických skupin bývají označovány jako sociální kompetence. Sociálními kompetencemi jsou sociální, emocionální a kognitivní schopnosti. Vrstevníci mají podobné zájmy, názory, zkušenosti a navzájem se podporují v procesu emancipace. Být příslušníkem vrstevnické sociální skupiny znamená získat sociální status a pocit vlastní hodnoty. Vztahy mezi vrstevníky mohou uspokojovat několik psychických potřeb dospívajících. Potřeba stimulace, nových zkušeností, jistoty a potřeba být akceptován.

Mezi vrstevnické vztahy patří také experimentování v partnerských vztazích. Tělesný vývoj v období adolescence je spjat s rozvojem erotických pocitů. V období dospívání jde především o fantazijní prožívání. Přitažlivost k druhému je obvykle založena na atraktivním vzhledu nebo určitém chování, které v jedinci vytváří potřebu sblížit se a navázat hlubší vztah. Partnerské vztahy adolescentů jsou ve společenských skupinách brány také jako prostředek ke zvýšení popularity. Tím, že adolescent naváže partnerský vztah, dává vrstevníkům najevo, že je atraktivní a schopný zaujmout. V partnerském vztahu se rozvíjí sociální dovednosti. Mezi takové dovednosti řadíme schopnost altruismu. Jedinec ve vztahu si osvojuje schopnost upřednostnit uspokojení potřeb druhého člověka před vlastními potřebami. Milostný vztah ovlivňuje formování osobnosti a je zdrojem sebepoznání. Jak již bylo zmíněno, tento typ vztahu může být prostředkem pro zvýšení popularity a dosažení jistého sociálního postavení. Prezentováním svého partnera před vrstevníky adolescenti posilují svou sebejistotu. Nejistý jedinec může pochybovat o své atraktivitě a schopnosti zaujmout. Tyto pochybnosti mohou vyvolávat pocity méněcennosti (Vágnerová a Lisá, 2021).

Kaveri Subrahmanyam a Patricia Greenfield (2008) provedly výzkum *Online Communication and Adolescent Relationships* vztahů adolescentů s přáteli a romantickými partnery v online prostředí. Poukazují na to, že adolescenti používají komunikační nástroje online prostředí především k posílení stávajících vztahů. Vztahů s přáteli a romantickými partnery. Dospívající v online prostředí nacházejí podporu a

získávají informace, ale také se mohou setkat s nenávisnými zprávami. Adolescenty řadí mezi intenzivní uživatele nových komunikačních forem, mezi které řadí sociální sítě. Existuje řada otázek, jak online komunikace ovlivňuje sociální vztahy dospívajících. Zejména vztahy k vrstevníkům, romantickým partnerům a cizím lidem. Dospívající používají sociální sítě, aby byli v kontaktu se svými vrstevníky. Mobilní telefony, které jim umožňují být neustále online na sociálních sítích, se pro dospívající tak staly důležitým komunikačním nástrojem. Výzkum podrobných denních zpráv o domácím používání internetu odhalil, že adolescenti komunikují s přáteli z off-line života převážně o každodenních záležitostech. Adolescenti si online komunikaci osvojili, protože uspokojuje dvě důležité vývojové potřeby dospívajících. Spojení s vrstevníky a posílení jejich skupinové identity.

Výzkum *Social Networking Websites and Teens* (Lenhart, Madden, 2006) o sociálních sítích a dospívajících uvádí, že dívky používají sociální sítě k upevnění již existujících přátelství, zatímco chlapci je používají k flirtování a navazování nových přátelství. Výzkumu se zúčastnilo 935 respondentů ve věku 12 až 17 let. Z celkového počtu respondentů 91 % uvedlo, že sociální sítě stránky používá k tomu, aby byli v kontaktu s přáteli, které vidí často. 82 % z celkového počtu respondentů uvedlo, používá sociální sítě k tomu, aby zůstali v kontaktu s přáteli, které osobně vidí zřídka. 72 % dospívajících respondentů sociální sítě používá k plánování aktivit s přáteli a 49 % používá stránky k navazování nových přátelství. Chlapci ve věku 15–17 let, kteří používají sociální sítě, častěji než dívky stejného věku uvedli, že stránky sociálních sítí používají k navazování nových přátel (60 % vs. 46 %). 17 % dospívajících respondentů uvedlo, že sociální sítě používají k flirtování.

## **1.2 Rozvoj identity v adolescenci**

Identita člověka spočívá v tom, s kým, nebo s čím se člověk ztotožňuje. Co přijímá a bere za své a vůči komu nebo čemu se vymezuje jako vůči jinému, cizímu a vnějšímu. Identita se konstituuje ve sféře sociálních vztahů jako sebeuvědomění a schopnost samostatné orientace v sociálním prostředí. S důrazem na lidské jednání je identita člověka definována jako stav osvojení si konkrétních sociálních rolí potřebných pro život ve společnosti. Vedle této sociální dimenze identity člověka se setkáváme s identitou jako se vztahem ztotožnění se s dalšími objekty. S prostředím, místem či regionem. Vztah k místu, v němž žijeme, není podmínkou pro to, abychom toto místo nazývali domovem.

Záleží na každém, jak si pojem domov představuje. Někdo si pod pojmem domov představí pocit bezpečí, někdo členy své rodiny. Dle Jandourka (2007) je domov „*Souhrn bližních, se kterými jedinec strávil na jednom místě delší období svého života a má k těmto lidem i místu hluboký citový vztah.*“ (Jandourek, 2007, s. 65). Domov je jevem prostorové identity. Vědomí domova a místa, kam patříme, vracíme se či hledáme jistý původ a pocit bezpečí, je důležitý kulturní a sociálně stabilizační moment. Domov prostor, ve kterém jsme si vytvořili vlastní teritorium za pomoci společenských prožitků (Brož, Houžvička, Novotný, 2007).

Identita prostoru se vztahuje k vnímání a porozumění prostoru, ve kterém se člověk nachází a pohybuje. Pojetí identity prostoru může být definováno různými způsoby. Obecně se jedná o způsob, jakým lidé vnímají, interpretují a integrují různé pohledy na prostředí. Prostorová identita může být ovlivněna mnoha faktory. Kulturou, výchovou, vzděláním nebo zkušenostmi. Lidé rozpoznávají a pamatují si různé prvky prostředí. Budovy, ulice a další orientační body, aby se lépe orientovali v prostoru. Prostorová identita může být také podstatná pro psychologické procesy. Sebeuvědomění a vztah k místu. Lidé mohou být emocionálně propojeni s určitými místy, kterými jsou například rodné domovy, které mohou mít vliv na vnímání sebe samých a jejich vztahy k lidem a místům v okolí.

Domov je specifickým místem, jež spoluvytváří identitu člověka, protože je nalezištěm jeho vzpomínek. Každý z nás se někde narodil a někde vyrostl. Odněkud pocházíme to vede k představě, která nás vede k tomu, abychom o svých identitách uvažovali v symbolickém řádu původu. Domov je symbolickým objektem, který souběžně zastupuje místa pobytu, jako jsou například pokoje, zahrady, města a symbolické atributy místního způsobu života. Přátelé, rodiče, hudba, jídlo, jazyky a zvyky. Tyto drobné metonymie domova evokují zkušenost důvěry a blízkosti. Každodenní, rutinní charakter domácího života vytváří prostředí, které důvěrně známe. V prostředí domova není třeba definovat situace a vhodné prostředky jednání (Szaló, 2006).

Vytváření identity je zásadním vývojovým úkolem dospívání a přechodu k dospělosti. Vývoj identity není ostře ohraničen, protože drobné změny identity probíhají i v jiných vývojových fázích. Avšak v období dospívání dochází k nejrozsáhlejším změnám. „*Identita je celoživotním tématem, především však tématem pubescence a adolescence, tedy zhruba od 12 do 20 let.*“ (Říčan, 2010, s. 171).

Změny, jež doprovázejí adolescenta v průběhu dospívání, ovlivňují jeho identitu. „*Adolescence je fáze, v níž se dospívající snaží vymezit svou identitu podle vlastních představ, tj. podle toho, jací by chtěli být.*“ (Vágnerová a Lisá, 2021, s. 444).

Změny, ke kterým dochází, stimulují jejich úvahy o vlastní osobě. Adolescenti se setkávají s různými názory a vybírají si, se kterými se ztotožní. Z počátku je sebepojetí založeno především na rodičovském hodnocení, ale postupně dochází ke srovnávání se s vrstevníky a hodnocení na základě vlastních zkušeností. Sebereflexi zajišťuje především mediální prefrontální kůra. Oblast mozku, která dozrává nejpomaleji a v průběhu adolescence prochází značnou proměnou. Na mediální prefrontální kůře závisí propojování různorodých názorů na vlastní osobu a také srovnávání se s ostatními. Ke změně sebehodnocení přispívá ventrální striatum, oblast mozku, která zpracovává emoční a motivační signály. Adolescenti si osvojují nové kompetence, získávají nové sociální role a to vede k usilování o sebevymezení. Kromě potřeby sebevymezení narůstá v tomto vývojovém období také potřeba sebepoznání. Ke změně představy o sobě jsou nuceni okolnostmi, nezávisle na jejich vůli. Mění se jejich vzhled, uvažování i pocity. Mnohonásobné proměny s sebou nesou také nejistoty, se kterými jsou nuceni se vyrovnat, a to nejen emocionálně, ale i kognitivně.

Rozvoj identity závisí také na sociálním kontextu. I přesto, že se adolescenti soustředí především na sebe, zajímají se také o své vrstevníky a o to, jaký na ně mají názor. Proces vytváření identity obvykle začíná odmítáním původních identifikačních vzorů a hledáním jiných. Takových, které se zdají být atraktivnější. Hodnota mnoha osobnostních charakteristik vyplývá ze srovnávání se. Ve smyslu ztotožnění i odlišení. Sociální srovnávání slouží k lepšímu sebepoznání a sebehodnocení.

Významným činitelem podílejícím se na rozvoji identity je zevnějšek. Vzhled má svou sociální hodnotu. Atraktivní jedinci bývají snáz přijímáni mezi vrstevníky. Míra, v jaké se jedinec považuje za atraktivního, může ovlivňovat jeho hierarchii hodnot. Vnímání ideálu krásy, který je prezentován médií, potlačuje individuální odlišnost a vede k uniformitě. Uniformita představuje pro jedince jakousi jistotu. Podobnost se vzorem uznávaným společností zaručuje pozitivní hodnocení společností. Avšak dosažením podobnosti dochází k ochuzení se o možnost jedinečnosti. Úprava zevnějšku je prostředkem, prostřednictvím kterého adolescenti vyjadřují vlastní identitu, příslušnost k určité skupině či odlišení od dospělých (Vágnerová, Lisá, 2021).



Při utváření identity má nemalou roli pohlaví. Dívky dozrávají fyzicky a psychicky rychleji než chlapci. A proto se dříve vytváří i jejich identita. Oproti tomu chlapci považují za nejvýznamnější svou individuální identitu, která je dána kompetencemi a sociální pozicí. Individuální identita je vytvářena zejména soupeřením a dominancí (Vágnerová, 2000).

Steinfeld, Ellisonová a Lampe (2008) provedli výzkum vztahu sociálního kapitálu, užitečných sociálních kontaktů, s Facebookem na studentech v období adolescence *Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis*. Z jejich výzkumu vyplývá, že z užívání Facebooku těží zejména lidé s nižším sebehodnocením. Sociální síť jim pomáhá překonávat překážky při seznamování a přináší jim tak více sociálního kapitálu. Na studenty s vyšším sebehodnocením neměla intenzita užívání sociální sítě v podstatě žádný efekt.

### 1.3 Online vztahy

Internetová komunikace má svá specifika. Mezi charakteristické rysy patří multiplicita, komunikace s více lidmi najednou. Nejčastějším způsobem komunikace na internetu, je psaná komunikace. Typickým rysem adolescentů, komunikujících s více lidmi najednou, je potřeba neztrácet čas a být stále aktivní. Multiplicita může vést k pocitům nervozity z nestíhání. Podobá se multitaskingu, který není pro člověka přirozený. Je neproduktivní a způsobuje poruchy pozornosti (Spitzer, 2016).

Sociální sítě jsou fenoménem, který stále více zasahuje do života lidí. Adolescenti, více než kdy dříve, vyrůstají a socializují se v prostředí, kde je možné být online na sociálních sítích. Moderní technologie umožňují navštěvování sociálních sítí téměř kdykoliv a kdekoliv. Většina adolescentů vlastní chytrý mobilní telefon s internetovým připojením. Zmiňované sociální sítě umožňují, do určité míry, nahradit osobní kontakt s lidmi, což je jednou ze základních lidských potřeb. Tyto možnosti kontaktu a poznávání se s lidmi tak dostaly nových rozměrů. Specifikem utváření osobnosti adolescentů je experimentování. To je často realizováno právě prostřednictvím internetu, konkrétně prostřednictvím sociálních sítí. Ty umožňují a nabádají člověka k vyplnění předpřipravených formulářů, které se skládají z citlivých informací o nich a jejich životech. Proces seznamování probíhá jinak než v případě osobního seznamování. Informace, které jsou v reálném životě považovány za soukromé, se stávají ve většině případů veřejnými. Naopak například vzhled člověka, který je při osobním setkání

zřejmý, se snadno může stát v prostředí sociálních sítí soukromým, skrytým nebo příliš upraveným.

Kromě nervozity se může u adolescentů, provozujících multiplicitu, dostavit pocit důležitosti či výkonnosti. Také může navodit stav „*flow fenoménu*“, při kterém jedinec zapomíná, že má hlad nebo žízeň. Tento pocit lze přirovnat k dojmům ze sportovního výkonu. Jedince zaplaví adrenalin, který je zpětně vnímán pozitivně. Výhodou online prostředí může být čas na rozmyšlení nebo naopak možnost okamžité reakce. Avšak okamžitost se může stát také nevýhodou. Narušení pozornosti nás může negativně ovlivnit například při práci. Rozmyšlení odpovědi druhému lze považovat za výhodu spíše jen při online psané komunikaci. V běžné, osobní, komunikaci by přerušování konverzace mohlo působit nezdvořile.

Někteří dospívající vnímají internet a sociální sítě, jako prostředí bez kontroly nebo jako místo, kde platí jiná morální pravidla. Tento dojem umožňuje, chovat se na internetu dle vlastních představ s omezenými obavami z postihu. Online prostředí může sloužit jako prostor, ve kterém dochází k experimentování, které ovlivňuje formování osobnosti. Přílišná svoboda může působit negativně. Pokud se adolescent realizuje pouze v online světě a nerozvíjí nabytých zkušeností v běžném životě, vzniká riziko kyberzávislosti (Macek a Lacinová, 2006).

## 2 Socializace

Socializace je proces, během něhož se jedinec začleňuje do společnosti. Člověk se socializovaným nenarodí, socializovaným se stává v průběhu života. Jedná se o dlouhodobý proces, který probíhá již od počátku nitroděložního života. Člověk objevuje, zařazuje se, včleňuje se a hledá své místo ve společnosti jako celku nebo ve společenských skupinách. Konečným výsledkem procesu socializace je jedinec, který si osvojil normy a hodnoty společenské kultury, ve které žije (Řezáč, 1998).

Helus (2009, str. 207) definuje socializaci jako „*proces utváření a vývoje osobnosti působením sociálních vlivů a jejich vlastních aktivit, kterými na tyto sociální vlivy odpovídá, vyrovnává se s nimi, podléhá jim, či je tvořivě zvládá*“.

Rychtecký (2013) považuje socializaci za proces, při kterém se z jedince stává sociální bytost. Dle Rychteckého (2013) je možné proces socializace nazvat jako kulturaci aneb vstup do kultury. Socializaci lze rozdělit podle toho, zda je na ni nahlíženo z pohledu jedince či z pohledu společnosti a okolí. Z pohledu jedince lze hovořit o enkulturaci. Enkulturation označuje proces, během něhož si jedinec osvojuje kulturu dané společnosti. Avšak z pohledu společnosti hovoříme o kulturní transmisi. Pojem kulturní transmise představuje předávání kulturního dědictví. Hodnot, norem, dovedností, názorů, zvyklostí a odlišností vzorců chování z generace na generaci.

V období adolescence vzrůstá význam vztahů s vrstevníky. Podle Macka (2003) jsou vrstevníci pro dospívající jedince vzorem. Porovnávají se mezi sebou a tím testují sebe samotné. Navzájem si vyměňují názory, pocity, zkušenosti a napodobují se. Vztahy s vrstevníky jsou tedy podstatnou součástí socializace.

Navazování vrstevnických vztahů probíhá u většiny jedinců obdobně. Langmeier a Krejčířová (2006) navazování vztahů mezi vrstevníky rozdělili do několika fází. První fází je skupinová izosexuální fáze. Ta je typická pro období puberty, kdy si jedinci vytvářejí skupinu složenou ze stejného pohlaví. Další fází je individuální izosexuální fáze, která naplňuje potřebu intimního přátelství. Dochází ke sdílení pocitů a svěřování se. Třetí fází je přechodná etapa, která se projevuje zájmem o druhé pohlaví. Zájem je zpočátku ostýchavý. Čtvrtá fáze, heterosexuální polygamní, přichází na přelomu pubescence a adolescence. Během ní jedinci navazují skutečné partnerské vztahy. Poslední je etapa zamilovanosti. Přichází obvykle koncem adolescence a vztah mezi jedinci má podobu opravdové vázanosti a hlubšího porozumění.

Rozšiřování sociálního teritoria je pro adolescenci typické. Adolescenti se začleňují více do sociálních skupin a uvolňují vazby s rodinou. Prostředkem pro sebevyjádření ve skupině je upravený zevnějšek, na který je kladen větší důraz než v předcházejících vývojových obdobích (Kučera, 2013).

Lidé mají vrozené pudy, ale na rozdíl od zvířat ztrácí lidské pudy svou řídicí funkci. Socializovaný jedinec by měl dokázat ovládat své pocity, pudy, zvládat různé sociální role a rozlišovat, co je v životě důležité. Sociologové definují sociální roli jako očekávané jednání. Plněním určitých povinností jedinec nabývá sociálních rolí. Role a její nositel nejsou totéž. Role nevyklučuje veškerou individualitu jedince. Se sociálními rolemi se sdružují další pojmy. Jedním z nich je rolová dispozice, která označuje předpoklady nebo sklony k převzetí určité role. Když se jedinec od své role distancuje, nazýváme tento jev jako rolovou distanci. Charakterizuje stupeň toho, jak moc jedinec od role odstupuje. V případě, že je nositel rolí zaměstnán příliš mnoha rolemi, není schopen řádně dostát svým povinnostem. Přetížení obvykle způsobuje stres a neschopnost jednat. Tento stav je nazýván rolovým tlakem. Dalším pojmem je křížení rolí. K takové situaci dochází, když je přenesen vzor jedné role na jinou. Křížení rolí dostává jedince do situace, kterou není schopen logicky nebo morálně splnit (Jandourek, 2008).

## 2.1 Etapy socializace

Dle Průchy (2013) se jedinci začleňují do širších společenských skupin ve třetí etapě socializace. Dochází tak k vytváření sociálních rolí i mimo rodinu. Na průběh začleňování do společnosti mají vliv vrozené dispozice a také prostředí, v němž jedinec vyrůstá. Nedostatky způsobené vrozenými dispozicemi nebo prostředím mohou ovlivnit deviantní chování dítěte.

Jandourek (2008) rozlišuje socializaci na primární, sekundární a terciární. Období adolescence se odehrává ve fázi sekundární, a to především v menších sociálních skupinách. Tato fáze socializace probíhá v situaci, jakou je například vstup do nového sociálního prostředí.

Jaroslav Řezáč (1998) dělí socializaci na etapy podle P. Ondrejoviče. Z jeho sociologického pohledu se etapy navzájem prolínají. První etapu nazývá sociabilizací, se začínající individualizací. Proces socializace začíná v době, kdy se dítě začíná diferenciovat od své matky. Další etapou dle P. Ondrejoviče je fáze individualizace a

personalizace. V uvedené fázi přichází popírání vztahu mezi matkou a dítětem, přichází dozor nad chováním, které si dítě osvojilo. Poslední etapou je enkulturace a societizace.

Dle Nakonečného (2003) je socializace procesem, který probíhá po celý život. Rozděluje ji na primární a sekundární. Primární socializace se trvá od narození do dospívání a probíhá v rodině. Sekundární socializace probíhá od dospívání až do stáří. Z toho plyne, že dospívání je na prahu primární a sekundární socializace. Adolescent si během primární socializace osvojí základní kulturní návyky a mluvenou řeč. Učí se sociálním rolím podle obvyklých standardů přiměřeně svému věku a pohlaví. V průběhu sekundární socializace se adolescent učí vzorcům chování, které souvisí s budoucím profesním životem. Přejdem z dospívání do dospělosti se od jedince očekává odpovídající chování a zodpovědnost.

Langmeier a Krejčířová (2006) dělí socializaci do několika etap. První z etap je vývoj sociální reaktivity - vývoj vztahu k lidem z blízkého i vzdáleného okolí. V druhé etapě se vyvíjejí sociální hodnoty. Jedinec formuje normy na základě kontaktu s dospělými, dle jejich postojů a chování. Jako třetí etapu uvádějí Langmeier a Krejčířová (2006) osvojování sociálních rolí.

Vágnerová (2012) rozlišuje adolescenci na ranou a pozdní. Období rané adolescence zahrnuje dva sociální mezníky. Prvním mezníkem je ukončení povinné školní docházky s následným výběrem profesního zaměření. Druhý mezník je získání občanského průkazu. V rané fázi adolescenti experimentují s rolemi a vztahy. Odmítají autority, ke kterým bývají kritičtí. *„Dohadování s autoritou a demonstrace jejího odmítání je typickým znakem dospívání.“* (Vágnerová, 2012, str. 395). Pozdní adolescence je obdobím přechodu do dospělosti a změny sociálního očekávání. Adolescenti hledají postavení v profesním světě a musí se přizpůsobit novému prostředí zaměstnání. V tomto období adolescenti získávají a osvojují si nové sociální role. Například předprofesní roli nebo roli profesní, která směřuje k ekonomické a sociální samostatnosti. Další sociální rolí je role partnerská, která naplňuje potřebu emočního a sexuálního vztahu.

### 3 Sociální média

Sociální média jsou podmnožinou médií, je to forma sdělovacích prostředků. Sociální média jsou online platformy, které umožňují komunikovat, sdílet obsah a komunikovat s ostatními uživateli sociálních médií. Mezi nejznámější sociální média patří Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn, TikTok a YouTube. Sociální média mají vliv na komunikaci, marketing, politiku a sociální interakci. Umožňují rychlou a rozšířenou komunikaci. Stávají se kontroverzními kvůli riziku zneužití osobních údajů, šíření dezinformací či nevhodného chování jejich uživatelů. Sociální média jsou obecně definována jako internetové kanály masové osobní komunikace, které usnadňují vnímání interakcí mezi uživateli. Sociální média mohou být jakoukoli formou počítačem zprostředkované komunikace. Na níž si lidé nejen zakládají profily, aby prezentovali, kdo jsou, ale také vytvářejí svůj vlastní obsah.

Sociální médiem podle Janoucha (2014) může být kterákoli platforma, na níž je obsah vytvářen a sdílen jejími uživateli. Sociálním médiem může být také webová stránka, která umožňuje sociální komunikaci.

Dle Jiráka a Köpplové (2007) jsou sociální média nástrojem pro hromadné, rychlé a snadné zprostředkování informací. Jsou považována za nová média, která můžeme definovat jako média digitálně zpracována. Podmnožinou sociálních médií jsou sociální sítě.

Kapoun (2013, s. 77) definuje sociální média jako „*online média, pomocí kterých mají lidé možnost patřit do určité skupiny, sdílet obsahy, diskutovat, využívat různé služby a účastnit se různých činností (hlasování, komentování, ...). Sociální média umožňují připojení či spojení s ostatními stránkami, zdroji a lidmi, a především umožňují obousměrnou komunikaci a přímou interakci uživatelů.*“.

Charakterové vlastnosti sociálních médií jsou aktuálnost, možnost hromadné editace obsahu, sociální validace (reputace) a vzájemné sdílení obsahu. Sociální média jsou taková média, která umožňují okamžitě reagovat a zasahovat do obsahu média. Sociální média dělí různí autoři různými způsoby. Například do pěti kategorií. První kategorií jsou sociální média profilově založená, kam patří například Facebook nebo LinkedIn. Další kategorií jsou obsahově založená sociální média. Například YouTube, Instagram, Snapchat nebo Pinterest. Třetí kategorie je kategorie s virtuálními sociálními médii, kterými jsou online hry. Čtvrtou kategorií jsou micro-blogovací sociální média,

mezi které patří Twitter, a pátou kategorií je kategorie komunikační služby, která zahrnuje Facebook Messenger a WhatsApp (Internetem bezpečně, 2018).

Kozel (2011) dělí sociální média do skupin: sociální sítě (Facebook, Myspace, LinkedIn, Instagram), blogy, videoblogy, mikroblogy (Twitter), diskuzní fóra, Q&A portály (Yahoo! answers), wikis (Wikipedia, Google Knol), sociální záložkovací systémy (Digg, delicious, Jagg, Reddit), sdílená multimédia (YouTube, Flickr) a virtuální světy (Second Life, The Sims).

### **3.1 Média jako prostředek lidské komunikace**

Sak a Mareš (2007) člení vývoj médií na čtyři etapy. Do první etapy vývoje řadí kresbu, kamenné tabulky, papyrus a papír. Řeč dále rozvíjela do psané podoby. Druhá etapa je spojena se vznikem knihtisku. Vědomosti lidské civilizace byly přetvářeny do tištěné podoby. Zpočátku se informace, zprávy a znalosti prostřednictvím knihtisku dostávaly spíše k úzkému okruhu vzdělanců. Později se začali rozšiřovat také do nižších společenských vrstev. Rozšíření ovlivnilo rozvoj vzdělanosti a motivace k učení čtení. Třetí etapa vývoje je charakteristická vynálezem elektřiny, který souvisel s rozvojem technologií, šíření médií se tak stalo poměrně jednodušším oproti předchozím etapám. Současná etapa je charakteristická příchodem počítačů a internetu, čímž je umožněno sdílet média mezi lidmi v řádu sekund.

### **3.2 Vliv sociálních médií na psychosociální vývoj adolescentů**

Lidský mozek prochází procesem neustálých změn. Mozek se používáním neustále mění, jako se mění svaly posilováním, díky schopnosti mozku - neuroplasticitě. Mozek neustále přizpůsobuje strukturu svého systému proměnným požadavkům. Digitální média a internet na učení působí negativně, protože čím povrchněji se zabýváme obsahem, tím méně mozek namáháme. Používání digitálních médií při výuce, např. používáním interaktivních tabulí, snižuje námahu studentů. Čím méně mozek namáháme, tím méně pracuje a přizpůsobuje svou strukturu proměnným požadavkům. „*Publicista Nicholas Carr popisuje svou vlastní zkušenost s užíváním internetu takto: „Jako by mi síť ničila schopnost soustředění a nerušeného uvažování. Mé vědomí nyní čeká, až bude moci zaznamenávat informace přesně tak, jak jsou nabízeny na síti: v podobě rychlého proudu malých částic [...]. Moji přátelé říkají totéž: čím více používají síť, tím namáhavěji se soustřeďují na psaní delších úseků textu.*“ (Spitzer, 2014, s. 16).

Internet a počítač jsou mocnými nástroji anonymity. Studie Zimblera a Feldmana *Liar, liar, hard drive on fire: How media context affects lying behavior* (2011) dokazuje, že v online prostředí lidé lžou více než při reálné osobní konverzaci. Tato studie zkoumala četnost klamání při seznamování s cizí osobou tváří v tvář a při seznamování prostřednictvím digitálních technologií. Vysokoškolští účastníci této studie, stejného pohlaví, vedli patnáctiminutové rozhovory s účastníky studie. Rozhovory probíhaly tváří v tvář nebo přes e-mail či messenger. Po provedení rozhovoru si účastníci studie prošli přepisy svých rozhovorů a zaznamenávali nesrovnalosti. Výsledky ukazují, že při rozhovoru přes digitální technologie účastníci lhali častěji než při reálném osobním rozhovoru.

Sociální sítě uspokojují základní lidskou potřebu být v kontaktu s bližními. Možnost komunikovat přes sociální sítě nemá pouze pozitivní vliv. Anonymita, kterou sociální sítě umožňují, způsobuje, že lidé méně ovládají své chování. Méně se snaží o přiměřené sociální chování. Jedincům, kteří sociální kompetence již získali obvyklým způsobem (tváří v tvář), uškodí sociální sítě s těžší. Jedinci, kteří měli méně příležitostí k rozvíjení sociálního chování v dětství nebo mládí, značnou část sociálních sítí tvořili přes sociální sítě. U takových jedinců je velká pravděpodobnost, že jejich sociální chování bude za žádoucím stavem zaostávat. Části mozku, které zodpovídají za sociální chování, se u takových jedinců nevyvíjejí stejně jako u jedinců, kteří sociální kompetence již získali obvyklým způsobem. Na internetu je mnoho negativních sociálních kontaktů. Předstírání, šikana či podvody mají vliv na osamělost a depresi u mladých uživatelů sociálních sítí. Nedostatek sebeovládání, osamělost a deprese způsobují odumírání nervových buněk a dlouhodobě napomáhají rozvoji demence. Nahrazení mezilidských setkání sociálními sítěmi může dlouhodobě vést ke zmenšování sociálního mozku (Spitzer, 2014).

Digitální technologie mohou ovlivňovat vnímání, představování, fantazii apod. Nadměrné používání digitálních technologií může vést k psychickým poruchám. Například k agresivitě, zhoršené pozornosti či narušení reálných sociálních vztahů. Nadměrné používání může také způsobit poruchy čtení či zhoršení slovní zásoby. Používání digitálních technologií nadměrně a na úkor čtení má negativní vliv na představivost. Při sledování digitálních technologií, adolescenti obraz pouze konzumují, a tak nerozvíjí svou představivost. Oproti tomu při čtení ji rozvíjí. Časovou vyčerpání dnešní doby lidé používají sociální sítě k časté komunikaci a zanedbávají osobní komunikaci. Na adolescenty má tato skutečnost negativní dopad. Aby se jejich osobnost



rozvíjela, je důležité, aby byli ostatními vnímáni. Bez zpětné vazby hrozí poruchy osobnosti či pocity méněcennosti. Dle Sarah Blakemoreové (2005) je v průběhu adolescence mozek obzvláště citlivý na okolní vjemy. Pravidelné používání digitální technologií, má dlouhotrvající následky na kognitivní schopnosti člověka v dospělosti. Prozatím není známo, zda negativní, pozitivní, či neutrální.

Z výzkumu patologického používání internetu a rizikové chování mezi evropskými dospívajícími *Pathological internet use and risk-behaviors among European adolescents* (Durkee, Carli, Floderus, et al., 2016) vyplývá, že časté a dlouhodobé používání online aplikací vytlačuje konvenční sociální interakce a vztahy. Čas, který adolescenti tráví online, vytlačuje čas, který by mohli trávit osobně s rodinou a přáteli, účastnit se mimoškolních aktivit, plnit akademické úkoly či dodržovat správné stravovací návyky. Protože dospívající tráví více času online, existuje riziko, že se užívání internetu může stát nadměrným až patologickým.

Respondenty tohoto výzkumu byli adolescenti z náhodně vybraných škol v Rakousku, Estonsku, Francii, Německu, Maďarsku, Irsku, Izraeli, Itálii, Rumunsku, Slovinsku a Španělsku ve věku 13 – 17 let. Počet zúčastněných respondentů tvořil 11 931 adolescentů, z nichž 43,4 % tvořili adolescenti mužského pohlaví a 56,6 % ženského pohlaví. Data byla shromažďována prostřednictvím strukturovaných dotazníků. Dotazník byl vyvinut Světovou zdravotnickou organizací (WHO) a spolupracovníky. Obsahuje položky, které odpovídají 10 hlavním příčinám nemocnosti adolescentů a mladých lidí. Na základě dotazníkového šetření bylo rizikové chování rozděleno do tří kategorií: užívání návykových látek, hledání senzace a charakteristika životního stylu. Užívání návykových látek zahrnovalo konzumaci alkoholu, nelegálních drog a tabáku. Hledání senzace zahrnovalo čtyři rizikové akce během posledních dvanácti měsíců, a to jízda ve vozidle s přítelem, který pil alkohol, jízda na skateboardu nebo kolečkových bruslích v provozu bez přilby a/nebo tažení podél jedoucího vozidla a dále procházení se v noci se po nebezpečných ulicích nebo uličkách. Charakteristiky životního stylu zahrnovaly proměnné související se spánkem, výživou, fyzickou aktivitou a školní docházkou. Například spánkové návyky za posledních šest měsíců, výživa za posledních šest měsíců a fyzická aktivita za posledních šest měsíců.

Adolescenti, kteří ve výzkumném šetření uvedli špatné spánkové návyky a rizikové chování, vykazovali nejsilnější spojitost s patologickým používáním internetu, užíváním tabáku, špatnou výživou a fyzickou nečinností. Analýzou genderových interakcí bylo zjištěno, že souvislost mezi rizikovými akcemi, špatnými spánkovými návyky a

patologickým používáním internetu byla významně vyšší u adolescentů ženského pohlaví. Souvislost se záškoláctvím, špatnou výživou a patologickým užíváním internetu byla významně vyšší u adolescentů mužského pohlaví. Výzkumem byla zpozorována významná spojitost mezi časem tráveným online a rizikovým chováním. To naznačuje, že nadměrná doba trávená online je sama o sobě důležitým faktorem rizikového chování.

Mezi digitální technologie, které jsou používány k navštěvování sociálních sítí, patří také chytré telefony neboli smartphony. V roce 2017 byl proveden výzkum souvislosti mezi používáním smartphonů a duševním zdravím u jihokorejských dospívajících *Association between Smartphone Usage and Mental Health in South Korean Adolescents: The 2017 Korea Youth Risk Behavior Web-Based Survey* (Kim, Cho, Ko, Yoo, Song, 2020).

Z výzkumu vyplývá, že nadměrné používání chytrých telefonů je spojeno s duševním zdravím. A to včetně deprese a úzkosti. Souvislost mezi nadměrným používáním smartphonů, a problémy s duševním zdravím lze vysvětlit několika fakty. Nadměrné používání chytrých telefonů může způsobit poruchy spánku, protože adolescenti zůstávají dlouho vzhůru, aby mohli být online na sociálních sítích. Poruchy spánku mohou vyvolat stres a deprese. Lidé, kteří používají chytré telefony nadměru, mají sklony méně interagovat s ostatními lidmi. Dostává se jim nižší sociální podpory ve srovnání s lidmi, kteří používají chytrý telefon méně. Výzkumem bylo zjištěno, že větší část skupiny uživatelů chytrých telefonů, měla konflikt s rodinnými příslušníky či vrstevníky. Nedostatek interakce vyvolává u dospívajících pocity osamělosti a deprese.

Negativní účinky na duševní zdraví adolescentů, má také snížená úroveň fyzické aktivity způsobená častým používáním smartphonu. Pro vysvětlení biologického mechanismu závislosti na smartphonu, výzkum hodnotil hladiny gama-aminomáselné kyseliny (GABA) a glutamátu u 10 respondentů mužského pohlaví se závislostí na smartphonu a 19 kontrolních respondentů bez závislosti na smartphonu. Studie hladiny gama-aminomáselné kyseliny a glutamátu byla provedena pomocí mozkové magnetické rezonanční spektroskopie. Provedenou studií byla zjištěna vyšší hladina GABA u respondentů závislých na chytrém telefonu ve srovnání s kontrolní skupinou. Vysoká hladina GABA způsobuje pokles kontroly neuro-signálů, kognitivní a emoční kontrolu, což způsobuje ospalost. Ve vážných případech úzkost a depresi. Dále z výzkumu vyplývá, že nadměrné používání chytrých telefonů je vyšší u adolescentů ženského pohlaví než pohlaví mužského.

Nejen výzkum souvislosti mezi používáním smartphonů a duševním zdravím u jihokorejských dospívajících poukázal na genderové rozdíly. Roberts, Yaya a Manolis (2014) provedli výzkum *The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students*, kterým bylo zjištěno, že závislost na mobilních telefonech je z velké části způsobena touhou po sociálním spojení. Prostřednictvím hlasových hovorů, textových zpráv či sociálních sítí. Z výzkumu vyplývá, že muži mají tendenci používat chytré telefony spíše hraní her, sledování videí nebo poslechu hudby. Kdežto ženy spíše vyhledávají sociální kontakt. Uvedená zjištění naznačují, že ženy jsou závislé na používání chytrých telefonů častěji než muži.

Monica Anderson a Jingjing Jiang (2018), položili otázku vlivu sociálních médií na životní pohodu americkým adolescentům ve věku od 13 do 17 let. 31 % dotazovaných adolescentů uvedlo, že účinky sociálních médií jsou převážně pozitivní. Dalších 45 % uvedlo, že účinky nejsou ani pozitivní, ani negativní. Zbývajících 24 % adolescentů se domnívá, že účinky užívání sociálních médií jsou převážně negativní. Jako pozitivní účinky uvedli respondenti, že sociální média jim pomáhají navazovat vztahy, získávat informace a seznámit se s podobně smýšlejícími lidmi. Mezi negativní účinky zařadili vyšší riziko vzniku šikany, zanedbávání osobního kontaktu s lidmi a také získávání nereálných dojmů o životě jiných lidí.

Sociální média mají významnější vliv na krátkodobé ukazatele hédonické pohody (např. negativní afekt) než na dlouhodobé ukazatele eudaimonické pohody (např. životní spokojenost). Hédonická pohoda je afektivní. Zaměřená na emoce nebo uspokojení potřeb. Oproti tomu eudaimonická pohoda je kognitivní. Zaměřená na smysl, sebeúctu či naplnění. Sledování obsahu na sociálních médiích může jedince rozesmát, pozvednout jeho náladu nebo ho rozzlobit. Životní spokojenost je stabilní a navštěvování sociálních médií ovlivňuje spíše dočasnou pohodu namísto dlouhodobé životní spokojenosti (Dienlin, Johannes, 2020).

### **3.3 Internet**

Internet je celosvětová síť propojených počítačů s nepřetržitým tokem multimediálních informací. Síť je virtuální, nemá žádné ústředí ani uspořádání (Musil, 2008).

Reifová (2004, s. 94) uvádí „*je to celosvětová počítačová síť sestávající z řady větších a menších počítačových sítí, které k výměně a přenosu digitálních dat využívají TCP/IP – Transmission Control Protocol over Internet Protocol*“.

Zpočátku internet sloužil k přenosu a výměně informací. V současnosti plní několik dalších funkcí, mezi které patří funkce informační, zábavná, komerční a funkce dálkově provozované služby.

Informační funkce internetu se velmi podobá tištěným médiím. V současnosti lze nalézt většinu tištěných informačních médií na internetu, v elektronické podobě. Pozitivem informační funkce internetu je rychlý přenos informací a také snadná dostupnost. Internetové stránky lze kdykoliv aktualizovat, a tak se k nám informace dostanou rychleji než z tištěných médií. Rozšířením internetu začaly vznikat virtuální noviny, časopisy, encyklopedie, mapy, elektronické jízdní řády a další internetové služby, které nám umožnily získávat informace rychleji a pohodlněji. Na internetové síti je velké množství informací, které stále narůstá. Avšak ne všechny informace jsou pravdivé. Zorientovat se v kvantech informací může být obtížné (Musil, 2003).

Vědci z Massachusetts Institute of Technology provedli výzkum *The spread of true and false news online*, který se zabýval šířením nepravdivých informací. Zkoumali šíření ověřených pravdivých a nepravdivých zpráv na sociální síti Twitter od roku 2006 do roku 2017. Výzkumná data zahrnovala 126 000 příběhů, které sdíleli 3 miliony lidí více než 4,5 milionkrát. Zprávy byly charakterizovány jako pravdivé či nepravdivé pomocí informací od šesti nezávislých organizací, které provádějí kontrolu faktů. Výzkumem bylo zjištěno, že nepravdivé informace se šířily podstatně dále, rychleji a hlouběji než pravdivé informace. Falešné informace vyvolávají v lidech strach, znechucení a překvapení. Pravdivé informace vyvolávají smutek, radost, důvěru a očekávání (Vosoughi, Roy, Aral, 2018).

Na internetu je velké množství možností, které lze využít k pobavení. Hraní her, sledování videí, poslouchání hudby, sledování filmů, seriálů, navštěvování sociálních sítí. Mezi prostředky zábavné funkce lze zařadit také internetové diskuze. Ty původně sloužily k výměně informací, avšak nyní lidé chatují spíše pro zábavu. Mezi zábavnou funkcí se řadí také surfování neboli prohlížení internetových stránek.

Komerční funkce internetu zpočátku vývoje internetu neplnila taková očekávání, jaká byla předpokládána. Do této funkce lze zařadit elektronické nákupy a reklamu. Reklama je jedním z nástrojů marketingu. Internetová reklama je jednou z nejčastěji používaných typů reklamy. Je třetí nejčastější po reklamě v televizi a novinách. Funkcí

reklamy je předkládat informace spotřebitelům o nabídce zboží a služeb. Oslovovat stávající a nové zákazníky, prodat nabízené zboží a služby, připomínat a upozorňovat na různé akce. Na jedné straně máme odesílatele, který reklamní sdělení odesílá, a na druhé straně stojí příjemce, který reklamní sdělení přijímá. Aby reklamní sdělení mohl jedinec přijmout, je podstatné, aby odpovídalo jeho poznávacím schopnostem. Pokud reklama bude příliš složitá a nesrozumitelná nebo naopak triviální, pak se mine účinkem (Musil, 2003).

Mezi dálkově provozované služby patří SMS zprávy zprostředkované pomocí stránek operátorů a elektronická pošta - e-mail. E-mailová komunikace má spoustu výhod. Je velmi rychlá a méně nákladná. Její nevýhodou je nevyžádaná pošta neboli spam. Mezi dálkově provozované služby lze zařadit elektronické bankovníctví či e-learning. Čas je významným měřítkem kvality, proto také úřady poskytují služby vyřizovat elektronicky (Vysekalová, 2004).

### **3.4 Specifika prostředí internetu**

Internet lze charakterizovat jako prostředí bez zábran, které má pozitivní a negativní dopad na reálný život. Ve virtuálním světě mají lidé méně zábran než v reálném životě. Bývají méně úzkostní ze sociálních situací a ztrácí obavy z odhalení sebe samých. Normy a pravidla reálné komunikace v prostředí internetu nemusí vždy platit. Agresivní chování ve formě slovního napadání, zkráceně „flaming“ je v prostředí internetu čtyřikrát častější než v reálném životě. Důležitou vlastností virtuálního prostředí je anonymita, která do určité míry ovlivňuje chování lidí na internetu „*Má-li uživatel internetu důvěru ve svou anonymitu, a tudíž i bezpečí, chová se jinak než v případě, že tuto důvěru nemá.*“ (Šmahel, 2003, s. 14).

Prostředí internetu má tzv. fenomény, které vyjadřují specifickou internetového prostředí. Fenomény působí na uživatele internetu a mohou ovlivňovat jejich chování ve virtuálním prostředí. Kromě chování mohou mít vliv také na to, jak je virtuální svět vnímán jeho uživateli. Mezi fenomén internetu patří prostředí bez zábran, tedy větší otevřenost uživatelů. Dospívající se v prostředí internetu označují za odvážnější a výřečnější než mimo něj. Ve virtuálním prostředí tak více projevují své pocity, názory a touhy. Kromě větší otevřenosti ztrácí dospívající strach a komplexy. To vede k redukci úzkosti. Dalším specifickým jevem tohoto fenoménu je absence sankcí. Znakem prostředí bez zábran je také možnost lži a přetvářky. Ve virtuálním prostředí je snadné lhát a

vymyslet či měnit svou identitu. Tento fenomén vychází z jevů, mezi které patří pocit fyzického bezpečí, absence sebe sama jako fyzického objektu, možnost okamžitého ukončení kontaktu a především anonymita. „*Anonymita internetu je pro dospívající jeho základní daností a vlastností.*“ (Šmahel, 2003, s. 27).

Fenoménem internetu je také prostředí zábavy, relaxace, odreagování a prostředí bez závazků, které úzce souvisí s fenoménem prostředí bez zábran. Uživatelé internetu bývají odvážnější a zároveň považují internetové prostředí za místo, na němž nemají žádnou zodpovědnost. Prostor lži a přetvářky je dalším fenoménem internetu. Tendenci nevěřit uživatelům na internetu mají především mladší adolescenti. Mladší adolescenti ve virtuálním prostředí častěji lžou, protože více experimentují. Pohrávají si se svou identitou a vydávají se za někoho jiného, než kým doopravdy jsou. Naopak starší adolescenti mají menší potřebu experimentovat a tak méně lžou.

Někteří uživatelé mohou vnímat internet také jako místo štěstí, bez starostí, emoční podpory či uvolněné atmosféry. Společně s fenoménem prostředí bez zábran vytváří prostředí otevřené komunikace. Ideální pro ventilování pocitů, bolestí a problémů s ostatními uživateli (Šmahel, 2003).

## 4 Sociální sítě

Sociální sítě jsou specifickým médiem, které umožňuje sdílet doslova vše. Uživatelé na sociálních sítích sdílejí fotografie, videa, osobní informace nebo pocity. Jedná se o nejvíce rozšířenou formu sociálních médií, které umožňují vzájemnou komunikaci. Sociální sítě navštěvuje v České republice téměř pět milionů lidí starších 16 let. Nejčastějšími uživateli sociálních sítí jsou lidé ve věku od 16 do 24 let, z nichž je minimálně na jedné sociální síti 95 %. Sociální sítě v současnosti používají čtyři generace. Nejstarší generací je Boomers. Jedná se o skupinu lidí narozenou mezi lety 1946 až 1964. Uživatelů této věkové kategorie na sociálních sítích je nejméně, avšak jejich počet stále roste. Většina lidí, z této generace, jsou uživateli na Facebooku. Další generací je Generace X. Lidé z této skupiny jsou narozeni mezi roky 1965 až 1980 a na sociálních sítích tráví průměrně dvě hodiny denně. Většina lidí z Generace X má účet na Facebooku. Lidé, kteří dětství proživali okolo roku 2000, tzv. mileniálové, jsou řazeni do Generace Y. Obvyklý čas trávený na sociálních sítích touto generací činí 2,38 hodiny denně. Mezi jejich nejčastěji navštěvované sociální sítě patří Facebook, Instagram a Twitter. První z generací, která nežila ve světě bez internetu, je Generace Z. Lidé patřící do této generace, se narodili od poloviny 90. let 20. století do roku 2012. Jedná se neaktivnější uživatele sociálních sítí, jejichž průměrná denní doba strávená na sociálních sítích činí 3 hodiny. Jejich hlavními sociálními sítěmi jsou Youtube, TikTok a Instagram (Burešová, 2022).

Rozkvět sociálních sítí propukl v období tzv. neomezeného internetu. Do té doby byl internet pro mnoho uživatelů nedostupný a drahý. Díky přenosným technologiím a internetovému připojení je možné navštěvovat je téměř kdekoli a kdykoli. Umožňují uživatelům okamžitě reagovat. Sociální sítě jsou podkategorií sociálních médií, od kterých se liší tím, že uživatelé sociálních sítí si vytváří osobní profily. Tuto funkci všechna sociální média neumožňují. Sociální sítě charakterizují Kožíšek a Písecký (2016, s. 24) jako „*internetovou službu, která umožňuje svým členům vytvářet veřejné, uzavřené nebo i firemní profily, prezentace, diskuzní fóra a nabízí prostor pro sdílení fotografií, videí, obsahu a dalších aktivit.*“

Většinu obsahu na sociálních sítích tvoří příspěvky jejich uživatelů, kteří mohou vytvářet a sdílet obsah mezi dalšími uživateli dané sociální sítě. Kromě vytváření a sdílení obsahu mohou uživatelé tuto internetovou službu využít pro komunikaci, navázání sociálních vztahů.

V roce 2017 byl proveden Výzkum souvislosti mezi závislostí na chytrých telefonech a depresí *The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: a cross sectional study*. Výzkum byl proveden prostřednictvím webového dotazníku distribuovaného na sociálních sítích. Věkový interval respondentů této studie byl mezi 11 a 31 lety. Výzkum tedy zahrnoval také adolescenty, u nichž bylo zaznamenáno významně vyšší skóre závislosti na chytrých telefonech než u ostatních věkových skupin respondentů. Výzkum prokázal znepokojující souvislost mezi závislostí na smartphonech a depresí jejich uživatelů (Alhassan et al., 2018).

## **Facebook**

V roce 2004 vznikla sociální síť s názvem Facebook. Její zakladatel, Mark Elliot Zuckerberg, založil nejprve privátní internetovou síť thefacebook.com, která měla posloužit jako nástroj pro zprostředkování komunikace mezi studenty Harvardské univerzity. Postupem času začali síť využívat i další školy. Oblíbenost mezi studenty narostla natolik, že vznikl Facebook. Internetová síť, thefacebook.com sloužila ke komunikaci mezi studenty Harvardské univerzity. Mezi studenty, kteří se navzájem znají. Ovšem Facebook účel sociální sítě změnil. Lidé začali sociální síť užívat nejen ke komunikaci se svými blízkým, přáteli a rodinou, ale také ke komunikaci s lidmi, pro ně cizími. Facebook později vyvíjel i další aplikace. Například v roce 2011 spustil Facebook komunikační službu Messenger, který funguje na principu textových zpráv (Pospíšilová, 2016).

Používání Facebooku je spojeno s potřebou komunikace. Člověk je od přírody tvor společenský. Dle známé Maslowovy pyramidy potřeb je jednou ze základních lidských potřeb člověka potřeba sounáležitosti, potřeba družení se s ostatními. Výzkum *Examination of Neural Systems Sub-Serving Facebook "Addiction"*, který byl proveden na Univerzitě Jižní Kalifornie pomocí magnetické rezonanční tomografie, prokázal, že závislost na Facebooku je srovnatelná se závislostmi na návykových látkách a gamblerstvím. Pokusnými osobami tohoto výzkumu byly osoby v průměrném věku 20 let. Výsledky výzkumného šetření byly poté porovnány s výzkumem závislosti na kokainu. Z porovnání výsledků vyplynulo, že závislost na Facebooku je srovnatelná se závislostmi na návykových látkách a gamblerstvím (Turel a kol., 2014).



## Instagram

Instagram je sociální síť, kterou mohou využívat registrovaní uživatelé. Uživatelé si po registraci zvolí sami, koho z uživatelů chtějí sledovat. Pokud chce uživatel sledovat jiného uživatele této sociální sítě, zvolí u vybraného profilu follow. Po registraci si každý uživatel může nastavit, zda bude umožněno komukoliv sledovat jeho profil, nebo jen uživatelům, kterým žádost o sledování schválí. Instagram slouží ke sdílení fotografií a videí. Příspěvky na této sociální síti si mohou lidé navzájem „lajkovat“ nebo také komentovat. Oproti Facebooku nalezneme na Instagramu více fotografií a videí než psaného textu. Na rozdíl od Facebooku není možné přidat na Instagram prostý text. Popisek musí být součástí fotografie. Kromě sdílení fotografií má Instagram i funkci chatovací. Funkce chatu, přes který je možné posílat soukromé zprávy, se nazývá Instagram Direct. Instagram je stále populárnější a počet jeho uživatelů neustále vzrůstá (AMI Digital Index, 2020).

Výzkum Sheldona a Bryanta (2016) *Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age* se zabýval motivy používání Instagramu a vztahem k narcismu. Výzkumem bylo zjištěno, že mezi hlavními motivy k užívání Instagramu je sledování ostatních, pohoda a kreativita. Další zjištění poukazuje na pozitivní vztah mezi vysokou mírou společenské aktivity a motivací k používání Instagramu. Dále byl zjištěn pozitivní vztah mezi používáním Instagramu za účelem být cool a za účelem sledování. Dalším faktorem, který může souviset s používáním Instagramu, je narcismus. Buffardi a Campbell (2008) ve výzkumu *Narcissism and Social Networking Web Sites* tvrdí, že důvodem, proč narcisté používají sociální sítě je proto, že sociální sítě dobře fungují v kontextu povrchních vztahů. Sociální sítě jsou vysoce kontrolovaného prostředí, kde mají naprostou moc nad sebe prezentací.

Eline Frison a Steven Eggermont (2017) provedli výzkum *Browsing, Posting, and Liking on Instagram: The Reciprocal Relationships Between Different Types of Instagram Use and Adolescents' Depressed Mood* vzájemného vztahu mezi používáním Instagramu, který je používán ke sdílení fotografií, a depresivní náladou dospívajících. Výzkumného šetření se zúčastnilo 671 adolescentů ve věku 12 až 19 let, kteří jsou uživateli Instagramu. 61% z celkového počtu 671 adolescentů tvořili dívky. Z výzkumu vyplývá, že užívání sociálních sítí může mít na duševní zdraví adolescentů negativní vliv. Uživatelé sociálních sítí mají tendenci prezentovat se prostřednictvím fotografií na sociálních sítích

v co nejlepším světle. Na základě této skutečnosti výzkumníci tvrdí, že sdílení takových fotografií, mezi vrstevníky, může zvýšit negativní srovnávací chování adolescentů.

## **Snapchat**

Snapchat je mobilní aplikace, která slouží k zasílání multimediálních zpráv. Tato aplikace byla na trh uvedena v roce 2011. Vytvořené zprávy mohou uživatelé sdílet s dalšími uživateli, které mají ve svých kontaktech, v této aplikaci, nebo s vybranými uživateli. Těm je zpráva doručena soukromě. Zprávy mohou tvořit fotografie a krátká videa. Před odesláním je možné zprávy upravit pomocí filtrů a krátkých textů. Zprávy jsou ostatním viditelné jen po omezenou dobu, poté není možné je zhlédnout opakovaně. V roce 2021 měl Snapchat okolo 428 milionů uživatelů po celém světě. Podle statistik bude mít Snapchat v roce 2025, více než 500 milionů uživatelů. (Statista Research Department, 2022) Snapchat se odlišuje od ostatních sociálních sítí, které slouží k rychlému zasílání zpráv tím, že obsah, který uživatelé sdílejí, je možné shlédnout pouze po omezenou dobu. Proces sdílení na Snapchatu funguje tak, že odesílatel vytvoří obrázek nebo video pomocí a poté si sám zvolí, jak dlouho bude obrázek či video viditelný na zařízení příjemce. Když odesílatel odešle obrázek nebo video příjemci, zaslaný obsah automaticky zmizí ze zařízení odesílatele. Jedinou informací, která přetrvává na zařízení odesílatele, je časové razítko, kdy byl snímek odeslán. Doba sledování, než obsah zmizí, je omezena na konkrétní dobu zvolenou odesílatelem (tj. mezi 1 a 10 s).

Piwek a Joinson (2016) provedli výzkum *“What do they snapchat about?” Patterns of use in time-limited instant messaging service* o používání Snapchatu mezi dospívajícími. Respondenty výzkumu byli studenti prvního ročníku University of the West of England ve věku 16 až 25 let. Více než 47 % zúčastněných respondentů uvedlo, že začali používat tuto sociální síť, protože ji používali jejich přátelé. Mezi dalšími důvody, proč začali používat sociální síť Snapchat bylo uváděno: protože je zábavný (17 %), snadný a bezplatný (8 %), z důvodu zvědavosti (6 %) a za účelem komunikace (5 %).

## **Twitter**

Twitter je americká sociální síť z roku 2006. Tato online platforma umožňuje vytvářet, sdílet a prohlížet krátké textové příspěvky. Příspěvky, sdílené na této sociální síti, jsou nazývány jako tweety. Maximální délka jednoho příspěvku činí 280 znaků.

Dříve byl rozsah tweetu tvořen maximálně 140 znaky. Počet znaků byl navýšen v roce 2017. Mezi funkce této platformy patří také tzv. retweetování, které umožňuje sdílení cizího příspěvku na vlastním profilu. Uživatelé mohou tweety i retweety „olajkovat“, označit symbolem srdíčka. Tweety a retweety mohou uživatelé také okomentovat. Oproti jiným sociálním sítím se Twitter odlišuje především tak, že přímo neslouží k navazování nových vztahů a udržování již navázaných vztahů. Slouží spíše jako prostředí pro šíření informací (Twitter microblogging service, 2020).

## **TikTok**

Historie této sociální sítě započala v roce 2014, když vznikla aplikace Musical.ly. Uživatelům tato aplikace umožňovala zveřejňovat krátká hudební videa. V roce 2016 uvedla společnost ByteDance na čínský trh aplikaci Douyin, která v průběhu prvního roku získala přes 100 milionů uživatelů. V tomto roce společnost ByteDance vytvořila velmi identickou aplikaci s názvem TikTok. Společnost ByteDance později koupila aplikaci Musical.ly a sloučila všechny uživatele, těchto aplikací, pod TikTok. Sloučením TikTok získal 1 miliardu uživatelů. TikTok se stal nejrychleji rostoucí sociální sítí na světě. Její obsah tvoří krátká videa od 3 sekund do 3 minut. Oproti jiným sociálním sítím TikTok neumožňuje vkládat fotky ani textové příspěvky (Smith, 2021).

Výzkum *Teens, social media and technology 2022*, který byl proveden v roce 2022, mezi americkými dospívajícími ve věku 13 až 17 let zjistil, že popularita sociální sítě TikTok velmi rychle vzrůstá. Přibližně 67 % dospívajících, kteří se průzkumu Pew Research Center zúčastnili, uvedlo, že někdy používají TikTok. Ze všech zúčastněných respondentů 16 % uvedlo, že TikTok používají téměř neustále. Oproti tomu podíl dospívajících, kteří uvedli, že používají Facebook, který byl dominantní platformou sociálních médií mezi dospívajícími v průzkumu Pew Research Center v letech 2014–2015, klesl z tehdejších 71 % na 32 % (Vogels, Gelles-Watnick, Massarat, 2022).

### **4.1 Rizika spojená s užíváním sociálních sítí**

Se vzrůstající oblíbeností sociálních sítí a jejich navštěvováním se zvyšují rizika s nimi spojená. Mezi taková rizika patří kyberstres, kyberchondrie, digitální nespavost, sexting, kyberšikana, digitální deprese a osamělost. Je důležité si přítomnost rizik uvědomovat a chránit své soukromí a psychické zdraví. Následující podkapitoly jsou věnovány vyjmenovaným rizikům.

## **Kyberstres**

Stres je reakce těla a duše na akutní krizovou situaci. V rizikových situacích reaguje naše tělo určitým způsobem. Během stresové reakce tělo uvolňuje z jater cukr. Srdce a mozek pracují na maximum. To způsobuje, že trávení, růst, imunitní systém a reprodukce jsou zpomaleny. Tato reakce těla spouští vyplavování hormonů z nadledvinek a dřeně z nadledvinek. Hormony, uvolňované z kůry nadledvinek, se nazývají, kortizol. Hormony ze dřeně nadledvinek vypouští adrenalin. Tyto stresové hormony způsobují zvýšení tepu, krevního tlaku a hladiny cukru v krvi. Zároveň potlačují ostatní funkce, které nejsou v danou chvíli pro život přímo důležité. Uvedená stresová reakce je zdravá, ale pokud se krizová situace stává trvalou, tak se stres mění v chronický. Chronický stres způsobuje vážné zdravotní problémy, kterými je například osteoporóza, žaludeční vředy a infekčních choroby. Z výzkumů vyplývá, že digitální média úzce souvisí se stresem. Nadměrné užívání digitálních médií, včetně navštěvování sociálních sítí, způsobuje poruchy pozornosti. Se zhoršenou pozorností souvisí právě kyberstres. Stres spojený například s nemožností používání telefonu (Spitzer, 2016).

## **Kyberchondrie**

Termín kyberchondrie je odvozen od slov „kyber“ a „hypochondrie“. Jedná se o podobu hypochondrie, která souvisí s používáním elektronického zařízení. Odborná literatura uvádí jako zdroj kyberchondrie tištěná nebo online média (Starcevic, 2013).

U kyberchondrie se jedná o interakci mezi internetovými vyhledávači a lidmi, kteří informace vyhledávají. Kyberchondrie prezentuje úzkost z nemoci, která vzniká používáním vyhledávačů. Podle provedených výzkumů, zabývajících se kyberchondrií, vyhledávají na internetu informace o nemocech častěji lidé s již existující hypochondrií (Spitzer, 2016).

S kyberchondrií je spojeno přehlcení informacemi. To, že jsou osoby zahlceny informacemi a také dezinformacemi, které jsou sdíleny na internetu a sociálních sítích, zvyšuje riziko vzniku kyberchondrie. V roce 2020 byla provedena studie, která se zabývala informačním přetížením v souvislosti s onemocněním Covid-19. Bylo zjištěno, že přehlcení informací, ze strany médií a sociálních sítí, souvisí s kyberchondrií. Lidé se nedokáží v záplavě informací orientovat. To může vyvolat úzkost či stres (Laato, 2020).

## **Digitální nespavost**

Nespavost patří mezi časté nežádoucí efekty, způsobené používáním digitálních technologií. Každý den mozek přijímá nemalé množství informací. Aby byl schopen uložit informace do paměti, potřebuje dostatek spánku. Ve spánku se do stávajícího vědění slučují nové poznatky, zkušenosti a informace. Ve fázi hlubokého spánku se z podnětu hipokampu, části mozku odpovědné za dlouhodobou paměť, aktivují nově nabyté poznatky a ve snivé fázi se spojují staršími poznatky.

Užívání digitálních médií, především večer, před spaním souvisí s výskytem poruch spánku. Dle Spitzera (2014) má dlouhodobý nedostatek spánku negativní následky na zdraví. Sníženou imunitu, a s tím související zvýšený výskyt infekčních nemocí i rakovinových onemocnění. Také je prokázáno zvýšené riziko kardiovaskulárních onemocnění, chorobné nadváhy a diabetu.

## **Sexting**

Sexting lze definovat jako elektronické rozesílání textových zpráv, fotografií či videí se sexuálním obsahem. K sextingu dochází v prostředí virtuálních elektronických médií, především internetu. Sexting je rizikem především proto, že citlivý obsah by mohl být zneužit k možným kybernetickým útokům. Například ke kyberšikaně, vydírání či manipulaci. Sexuální zprávy, fotografie či videa mohou po internetu kolovat mnoho let. Odstranit je z internetového prostředí je velmi obtížné až téměř nemožné.

Dalším rizikem, které je spojeno se sextingem, může být ztráta společenské pověsti. V souvislosti se zveřejněním tak citlivého obsahu, mohou nastat problémy se získáním nebo udržení zaměstnání či sociálních vztahů. Ve společenství adolescentů je oběť veřejně ponižována a urážena. Sexting se může snadno proměnit v kyberšikanu. Sexting může vést ke zdravotním problémům. Například k úzkosti, která může vést až k sebevražedným sklonům (Kopecký et al, 2015).

## **Digitální deprese a osamělost**

Deprese se projevuje úzkostí, ztrátou zájmu a motivace, nechutenstvím, sníženým sebehodnocením, ochablostí, únavou, špatným spaním. K příznakům deprese se pojí také fyzické symptomy. Bušení srdce, závratě, trávicí obtíže. Dle Spitzera (2016) mohou digitální média podporovat vznik deprese. Ze studií vyplývá, že nejvýznamnějším

mechanismem se zdá být potlačování reálných sociálních kontaktů. Sociální kontakty mají ochrannou funkci proti stresu. Stres představuje pro vznik deprese podstatné riziko.

Digitální média mají na sociální chování negativní důsledky. Sociálnímu chování se musíme učit. Stejně tak, jako se učíme mluvit a chodit. Abychom se učili sociálnímu chování, je nutné zažívat vzájemné sociální vztahy. Digitální média reálné kontakty vytlačují a to má na sociální učení negativní dopady. Je prokazatelně dokázáno, že čím více času tráví lidé před obrazovkou, tím více trpí ztrátou sympatie.

## **Kyberšikana**

Kyberšikanu, anglicky *cyberbullying*, lze charakterizovat jako záměrné, agresivní a opakující se jednání či chování vůči jednotlivci nebo skupině. Šikanátor zotročuje oběti. Využívá manipulace, a to pomocí informační či komunikační technologie. Počítače, mobilního telefonu či jiných digitálních technologií. Kyberšikana častokrát začíná jako tradiční šikana. Její projevy jsou psychické. Například provokování, vyhrožování, vydírání apod. Mezi nejznámější projevy patří:

- ponižování, pomlouvání,
- krádež nebo zneužití cizí identity,
- ztrapňování prostřednictvím falešných profilů,
- provokování a napadání uživatelů,
- zveřejňování cizích tajemství,
- vyloučení z virtuální komunity,
- obtěžování,
- kyberšikana spojená s online hrami,
- tzv. happy slapping (fyzický útok spojený s vytvořením záznamu, který je umístěn do sdílen prostřednictvím internetu),
- tzv. kyberstalking.

Kyberšikana nezahrnuje osobní kontakt mezi šikanátorem a obětí přesto je pro šikanovaného emocionálně škodlivá. Její dopad na psychiku je prokázán mnoha výzkumy. Výzkumníci zjistili, že se u obětí objevily problémy sociální, problémy v chování, nízké sebehodnocení, osamělost apod. (Kopecký et al, 2015).

V průzkumu z roku 2005, který byl proveden ve Velké Británii, uvedlo 20 % ze 770 respondentů ve věku od jedenácti do devatenácti let, že byli oběťmi šikany nebo vyhrožování prostřednictvím e-mailu, internetu, chatu nebo textové zprávy. 11 % respondentů uvedlo, že někomu poslalo šikanující nebo výhrůžnou zprávu. Nejčastěji byla uváděna šikana prostřednictvím textových zpráv. Další formou šikany je šikana prováděna prostřednictvím fotoaparátů mobilních telefonů. 10 % respondentů uvedlo, že se cítili trapně, nepříjemně anebo byli ohroženi fotografií, pořízenou fotoaparátem mobilního telefonu. Většina respondentů uvedla, že osobu, která je šikanovala nebo jim vyhrožovala, znala (Manago, Graham, Greenfield, Salimkhan, 2008).

Rizika spojená se sociálními sítěmi neustále přibývají. Kromě výše uvedených rizik se také objevují rizika spojená s ohrožením fyzického zdraví, která mohou vznikat tak, že uživatelé na sociálních sítích vidí, jaké nebezpečné činnosti dělají jiní uživatelé a přitom se natáčejí nebo fotí na sociální sítě. Jedná se o tzv. online výzvy (challenge), které nabádají uživatele internetu k různým činnostem. Tyto výzvy mohou být pozitivní (např. různé druhy charitativních výzev), ale také negativní.

Nebezpečné výzvy v online prostředí mohou způsobit vážnou zdravotní újmu. Tyto výzvy uživatele nutí k zapojování se do nebezpečných úkolů, u nichž se uživatelé fotí či natáčejí. Fotografie či videa sdílejí a motivují tak další uživatele, aby se zapojili. Mezi takové výzvy patří například polykání kapslí na prací prádla, oblepení těla lepicí páskou a snaha se z této svázané pozice vyprostit, polykání velice pálivých chilli papriček, nalévání alkoholu do očí nebo polykání a vdechování mleté skořice (Kopecký, 2019).

## **4.2 Motivace používání sociálních sítí**

V roce 2017 byl proveden výzkum o motivaci navštěvování sociálních sítí *A Tale of Four Platforms: Motivations and Uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat Among College Students?*. Výzkum zkoumá rozdíly mezi Facebookem, Twitterem, Instagramem a Snapchatem. Rozdíl intenzity používání, času stráveného denně na sociální sítí a motivaci používání sociálních sítí. Respondenty výzkumu, byli studenti vysokých škol. Účastníci vyplnili anonymní dotazník. Celkový počet respondentů činil 363 účastníků. Větší část z nich, byly ženy (64,6 %). Z celkové počtu 363 respondentů uvedlo 97,2 %, že má účet na Facebooku, 79,1 % na Twitteru, 87,1 % na Instagramu a 84,3 % na Snapchatu. Tato studie se zabývala sociálními médii U&G na čtyřech různých

populárních platformách: Facebook, Twitter, Instagram a Snapchat na vzorku vysokoškolských studentů.

Z výzkumu vyplývá, že respondenti tráví nejvíce času na Instagramu a Snapchatu, poté na Facebooku a Twitteru. Zkoumáním motivace vedoucí k používání těchto sociálních sítí bylo zjištěno, že ke sdílení informací používají respondenti rovnoměrně všechny čtyři sociální sítě. Na všech čtyřech sociálních sítích byly za dvě nejčastější motivace označeny zábava a pohodlí. Respondenti uvedli, že k navštěvování Facebooku je motivuje, kromě zábavy a pohodlí, přitažlivost sociální sítě, možnost sdílení informací, sebevyjádření, sociální interakce a motivace k sebeprezentaci. K používání Twitteru jsou motivováni atraktivitou této sociální sítě, možnost sebevyjádření, sdílení informací a sociální interakce. U Facebooku a Twitteru bylo sdílení informací šestou nejlépe hodnocenou motivací. Oproti tomu u Snapchatu a Instagramu byla tato motivace hodnocena nejméně. Motivací k používání Instagramu bylo respondenty uvedeno pohodlí, atraktivita sociální sítě, trávení času, sebevyjádření, sebeprezentace, sociální interakce a sdílení informací (Alhabash, Ma, 2017).



## 5 Výzkumné šetření

Pojem výzkumné šetření lze charakterizovat jako „*realizování empirické činnosti s náležitostí výzkumu*“ (Knytl a Špráchalová, 2020).

Výzkumné šetření této bakalářské práce je zaměřeno na to, jaký vliv mají sociální média na socializaci adolescentů. Zjišťuje, jaký vliv mají sociální média na adolescenty, proč je navštěvují a kolik času tráví jejich navštěvováním. Výzkumné šetření jsem se rozhodla zaměřit na podmnožinu sociálních médií, kterou jsou sociální sítě. Zaměřit výzkumné šetření na sociální sítě jsem se rozhodla proto, že sociální sítě jsou mezi adolescenty velmi rozšířené a oblíbené.

### 5.1 Cíl výzkumného šetření

Cílem výzkumného šetření je zjistit, jaký vliv mají sociální sítě na socializaci adolescentů. Jaký vliv mají sociální sítě na adolescenty, proč je navštěvují a kolik jejich užíváním tráví času.

### 5.2 Metoda výzkumného šetření

Metod výzkumného šetření existuje více. Kvalitativní výzkum, kvantitativní výzkum nebo použití obou metod výzkumu současně. Pak se jedná o výzkum prováděný smíšenou strategií (Hendl, 2005).

Pro výzkumné šetření této bakalářské práce jsem použila metodu kvantitativního výzkumu. Kvantitativní výzkum byl proveden formou anonymního dotazníkového šetření. Dotazník je způsobem písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí. Jedná se o soustavu předem připravených otázek, na které respondent odpovídá písemně (Chráška, 2007).

Dotazníkové šetření bylo složeno z uzavřených výběrových otázek a otevřených otázek. Dotazníkové šetření celkem obsahovalo 16 otázek a sběr dat trval od 3. 11. 2022 do 5. 1. 2023. Dotazníkové šetření bylo vytvořeno online na webové stránce click4survey.cz. Pro každou skupinu respondentů byl vytvořen jeden dotazník, aby bylo možné porovnat data mezi dvěma skupinami respondentů. Respondenty střední

průmyslové školy a respondenty umělecké střední školy.

### **5.3 Výzkumné hypotézy**

K dosažení cíle výzkumného šetření jsem stanovila tyto hypotézy:

1. Adolescenti tráví na sociálních sítích více než 4 hodiny denně.
2. Adolescenti navazují přes sociální sítě partnerské vztahy.
3. Adolescenti mají založený uživatelský účet na více sociálních sítích než na jedné.
4. Adolescenti přes sociální sítě komunikují s lidmi, které osobně neznají.

### **5.4 Respondenti**

K získání respondentů jsem oslovila vybrané střední školy. Požádala jsem ředitele/ředitelku střední školy e-mailem s prosbou o možnosti předání online dotazníku studentů ve věku 18 let. V případě souhlasu, ředitel/ředitelka střední školy předal/a studentům online dotazník.

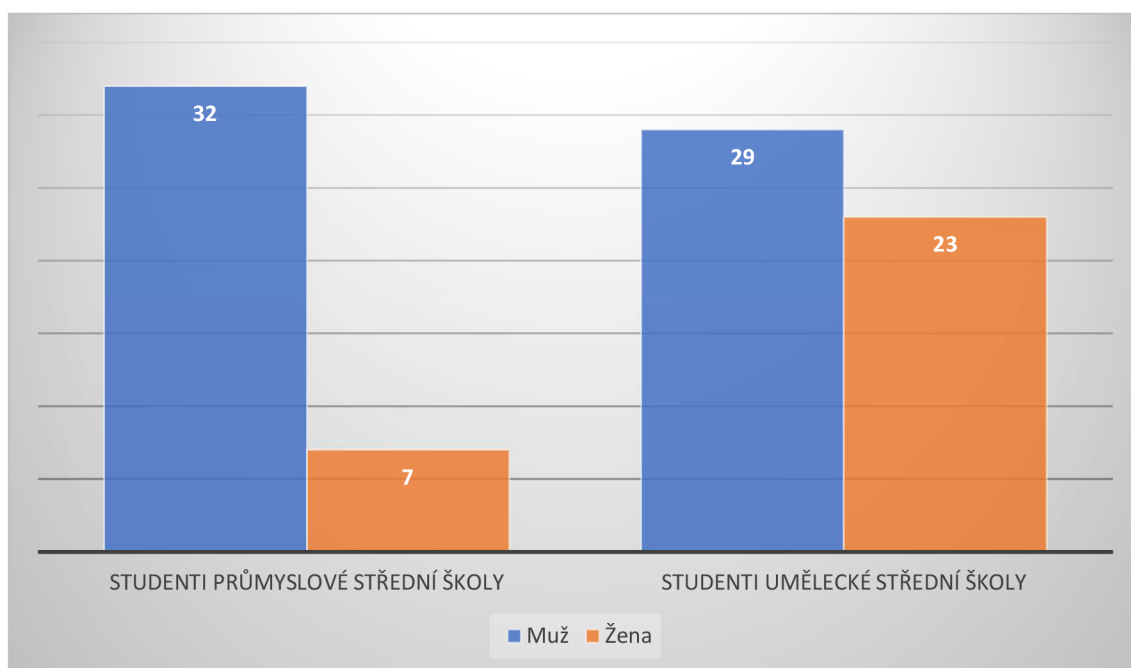
Soubor respondentů tvoří studenti průmyslově zaměřené střední školy a umělecky zaměřené střední školy ve věku 18 let. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 91 respondentů. Celkový počet respondentů je složen z 39 studentů průmyslové střední školy a 52 studentů umělecké střední školy. Soubor respondentů je tvořen ze ženského i mužského pohlaví.

### **5.5 Výsledky dotazníkového šetření**

Odpovědi ze získaného dotazníku jsou popsány a graficky znázorněny níže. Výsledky jsou seřazeny v takovém pořadí, v jakém byly seřazeny otázky v dotazníkovém šetření. U uzavřených otázek byl proveden výpočet korelace. Pro hodnocení míry korelace byla použita Evansova příručka (1996), dle které je možné sílu korelace popsat slovně.

## Otázka č. 1

Jaké je vaše pohlaví?



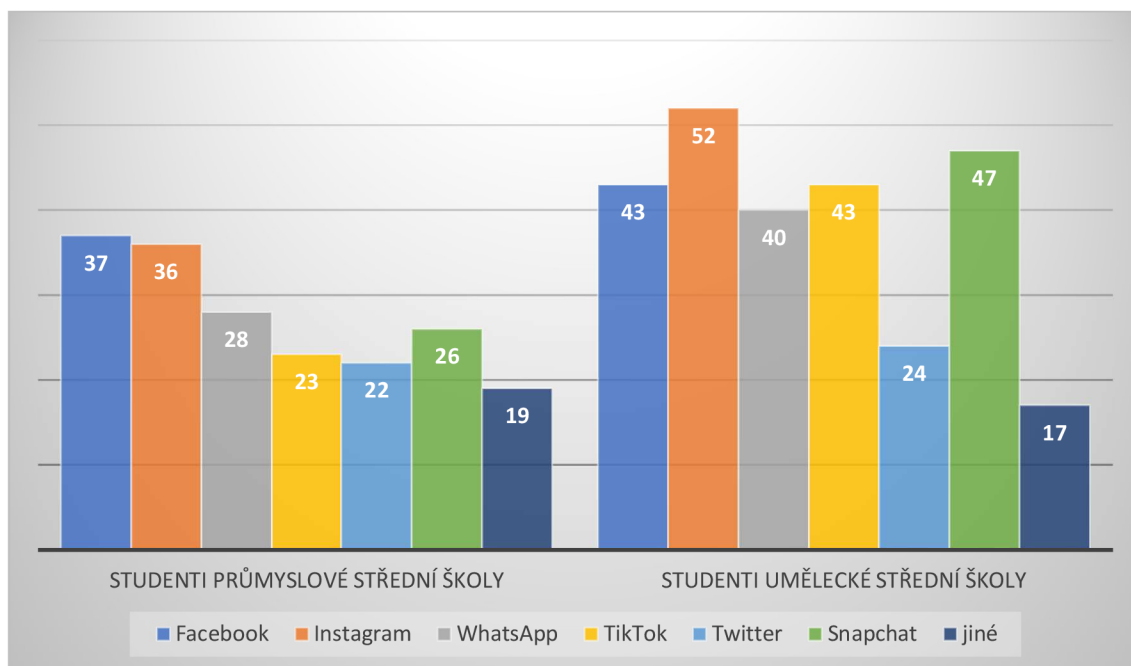
Graf 1: Pohlaví respondentů

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 91 respondentů ve věku 18 let. Na levé straně grafu jsou adolescenti, kteří studují průmyslovou střední školu. Dotazníkového šetření se jich celkem zúčastnilo 39. Z celkového počtu studentů průmyslové střední školy se zúčastnilo 32 adolescentů mužského pohlaví a 7 ženského pohlaví.

Na pravé straně grafu jsou adolescenti, kteří studují uměleckou střední školu. Dotazníkového šetření se celkem zúčastnilo 52 adolescentů. Z celkového počtu studentů se zúčastnilo 29 adolescentů mužského pohlaví a 23 ženského pohlaví.

## Otázka č. 2

Na kterých sociálních sítích máte založený účet?



Graf 2: Přehled sociálních sítí, na kterých mají respondenti založený účet

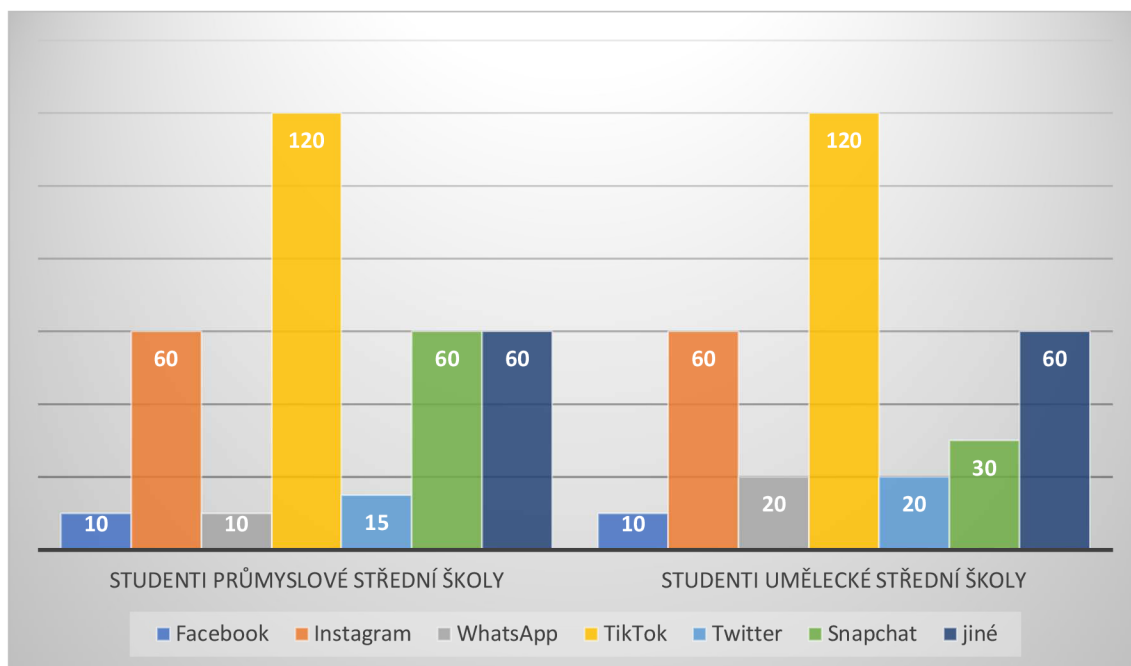
Tato otázka byla v dotazníkovém šetření uzavřená. Protože mnou stanovená hypotéza předpokládala, že adolescenti mají účet na více sociálních sítích najednou, zvolila jsem možnost více odpovědí.

Z uvedeného grafu vyplývá, že nejčastěji mají respondenti z průmyslové střední školy účet na Facebooku. Druhou nejvíce rozšířenou sociální sítí, mezi respondenty průmyslové střední školy, je Instagram. Naopak nejméně používanou sociální sítí mezi sítěmi Facebook, Instagram, WhatsApp, TikTok, Twitter a Snapchat, je Twitter, na němž má založený uživatelský účet nejméně z respondentů. Nejvíce respondentů umělecké střední školy má uživatelský účet na Instagramu. Celkem 52 z nich uvedlo, že má na této sociální sítí založený účet. Další sociální sítí, na které má velký počet z účastníků dotazníkové šetření uživatelský účet, je Snapchat. Nejméně z nich má účet na Twitteru, stejně jako respondenti průmyslové střední školy.

Dle výpočtu míry souvislosti je korelace mezi studenty průmyslové střední školy a umělecké střední školy silná.

### Otázka č. 3

Jaké sociální sítě patří mezi vaše nejoblíbenější? Kolik času u nich trávíte?



Graf 3: Oblíbenost sociálních sítí mezi respondenty

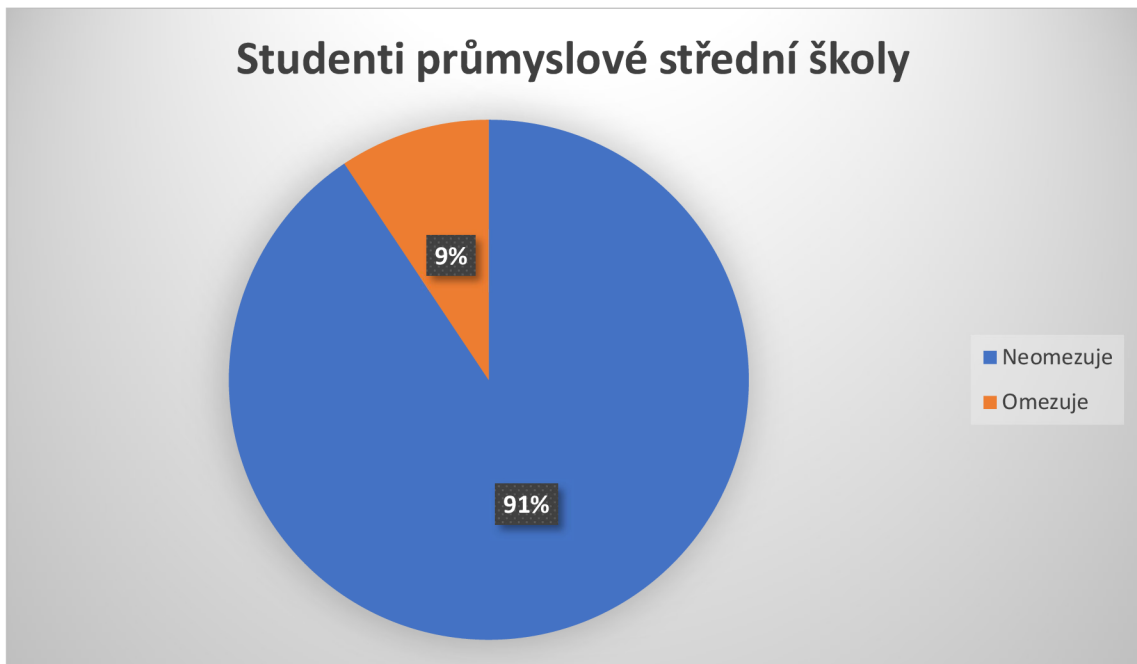
Výše uvedený graf ukazuje, kolik času průměrně tráví adolescenti na sociálních sítích. Průměrný čas trávený na jednotlivých sociálních sítích ukazuje, které sociální sítě jsou, mezi respondenty, oblíbené. Odpovědi respondentů jsou rozděleny na odpovědi respondentů z průmyslové střední školy a umělecké střední školy. Výsledky v grafu jsou uvedeny v počtu minut za den.

Čas trávený adolescenty na jednotlivých sociálních sítích, kteří studují průmyslovou střední školu, se velmi podobá času trávenému adolescenty střední umělecké školy. Z výsledků plyne, že nejméně času tráví adolescenti na sociální síti Facebook. Nejvíce času tráví na sociální síti TikTok. Položením otázky č. 2, která byla respondentům položena za účelem zjištění, na jakých sociálních sítích mají adolescenti založený účet, bylo zjištěno, že nejvíce z dotazovaných má uživatelský účet založený na Facebooku a Instagramu. Výsledky otázky č. 3 ukazují, že na Facebooku tráví adolescenti obvykle 10 minut denně. I přesto, že je Facebook sociální sítí, na které má účet 80 respondentů z celkového počtu 91 respondentů, na této sociální síti tráví respondenti značně méně času v porovnání s jinými sociálními sítěmi. Nejvíce času tráví dotazovaní na TikToku. A to průměrně 120 minut denně.

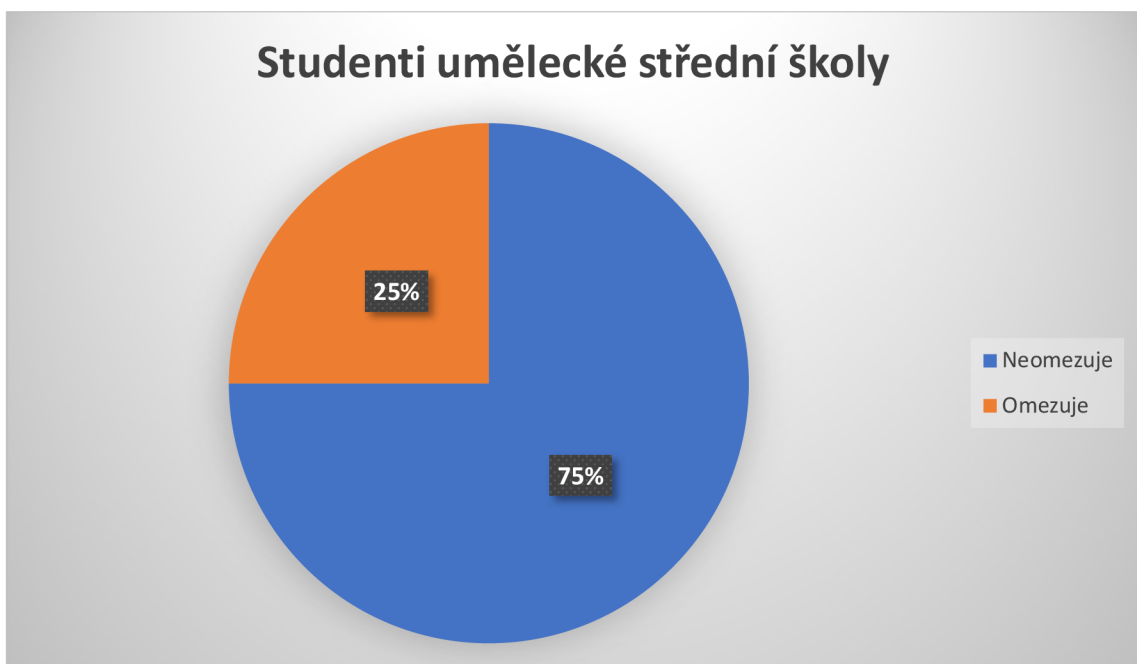
Dle výpočtu míry souvislosti je korelace mezi studenty průmyslové střední školy a umělecké střední školy velmi silná.

#### Otázka č. 4

Omezuje někdo váš čas strávený na sociálních sítích? Pokud ano, kolik času denně na sociálních sítích můžete strávit?



Graf č. 4: Znázornění omezování času tráveného na sociálních sítích



Graf č. 5: Znázornění omezování času tráveného na sociálních sítích

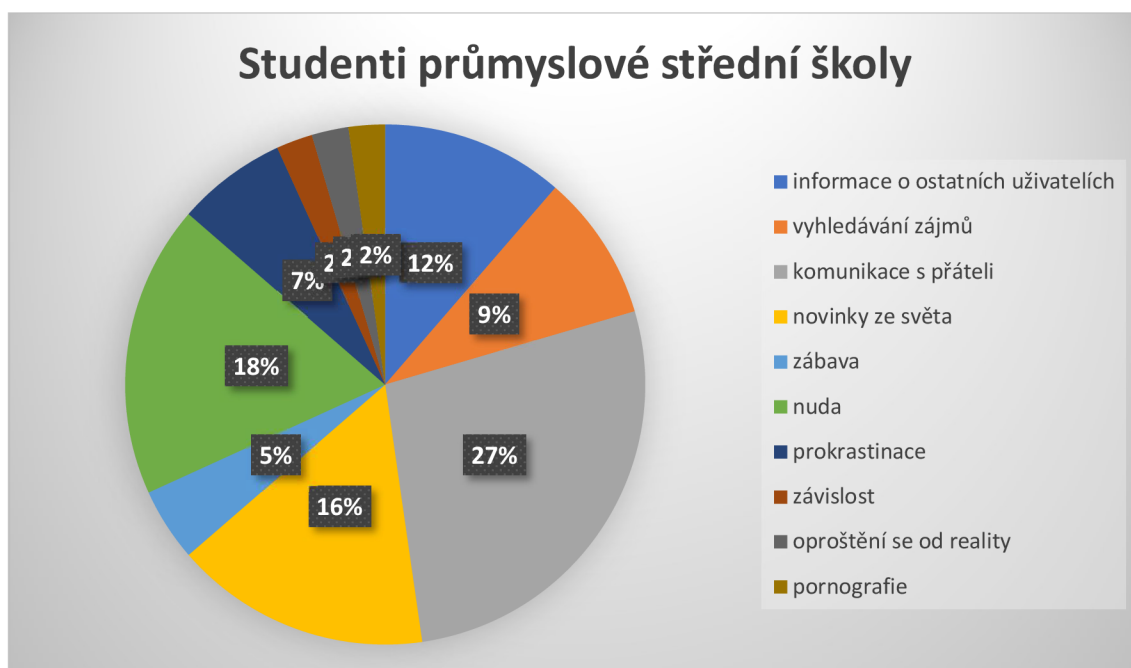
Uvedené grafy znázorňují procenty, kolika z dotazovaných adolescentů je čas strávený na sociálních omezen.

9% adolescentů z průmyslové střední školy uvedlo, že jejich čas na sociálních sítích je omezen. Zajímavé je, že všichni, kteří tuto skutečnost uvedli, doplnili odpověď o informaci, že čas trávený na sociálních sítích omezují sami sobě. Jako důvod, proč sami sebe omezují, uvedli fakt, že jsou si vědomi svých povinností, které nechtějí zanedbávat (vzdělávání, zájmové kroužky) a také, že v osobní přítomnosti přátel by měli věnovat svou pozornost právě jim. Na otázku „Pokud ano, kolik času denně na sociálních sítích můžete strávit?“ odpověděl pouze jeden z těchto adolescentů, že na sociálních sítích nemůže trávit více než 20 minut denně. Ze skupiny adolescentů studujících střední uměleckou školu uvedlo 25%, že mají omezený čas rodiči nebo svými povinnostmi (vzdělávání, zájmové kroužky). Tito adolescenti uvedli, že jejich čas je omezen na hodinu denně, dvě hodiny denně, čtyři hodiny denně, pět hodin denně, šest hodin denně nebo na osm hodin za den. Dle výpočtu míry souvislosti je korelace mezi studenty průmyslové střední školy a umělecké střední školy velmi silná.

### Otázka č. 5

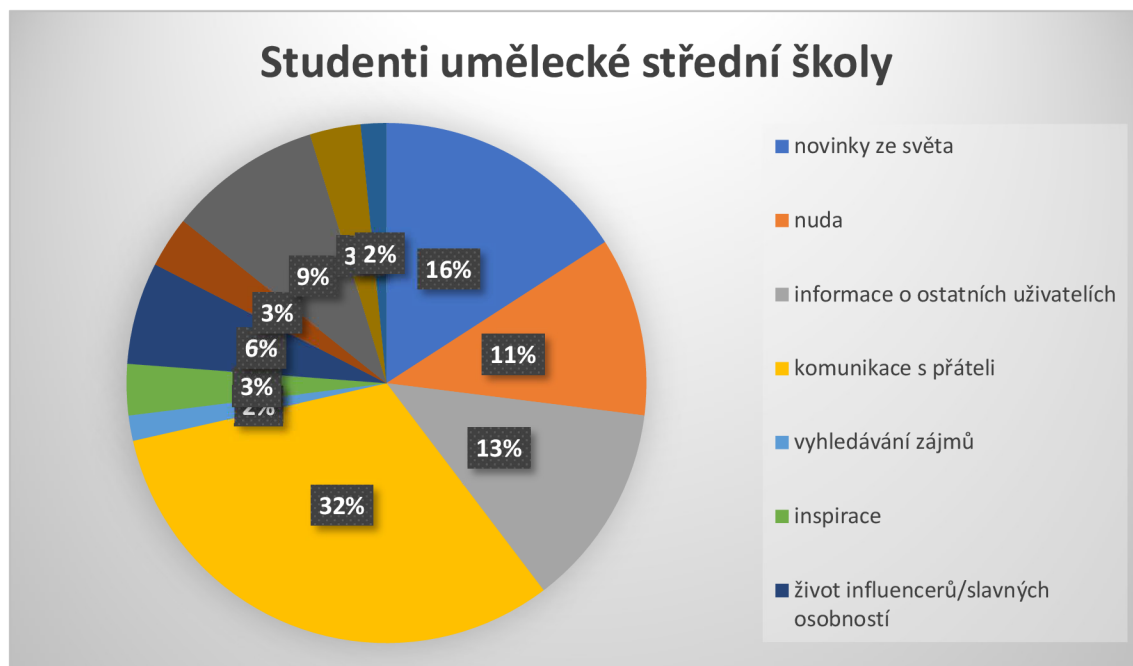
Co vás motivuje k navštěvování sociálních sítí?

Otázka motivace navštěvování sociálních sítí byla respondentům položena, otevřenou otázkou. Získaná data byla rozdělena do několika kategorií.



Graf 6: Motivace navštěvování sociálních sítí

Studenty průmyslové střední školy motivuje k navštěvování sociálních sítí získávání informací o ostatních uživateli sociální sítí, vyhledávání příspěvků dle jejich zájmů, komunikace s přáteli, novinky ze světa, zábava, nuda, prokrastinace, závislost, oprostění se od reality a pornografie. Ze získaných, graficky znázorněných, informací plyne, že nejčastější motivací pro navštěvování sociálních sítí je komunikace s přáteli, nuda, novinky ze světa a informovanost o ostatních uživateli sociálních sítí.



Graf 7: Motivace navštěvování sociálních sítí

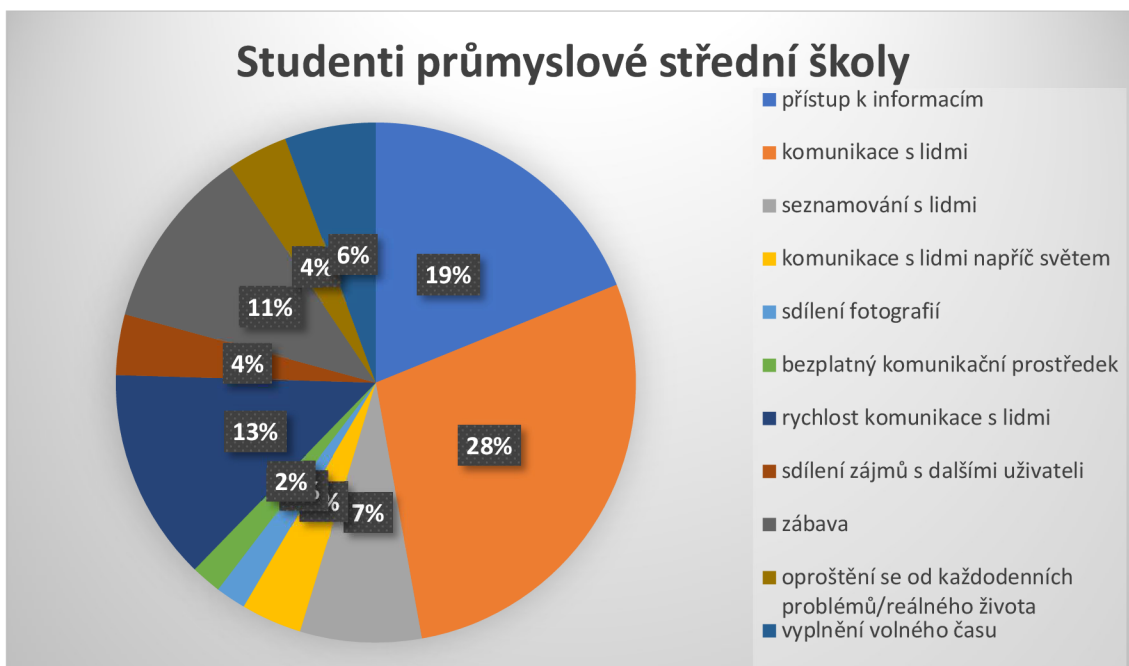
Studenti umělecké střední školy uvedli jako motivaci pro navštěvování sociálních sítí novinky ze světa, nuda, informovanost o ostatních uživateli sociálních sítí, komunikaci s přáteli, vyhledávání zájmů, inspiraci a sledování života influencerů nebo slavných osobností. Nejčastější motivací pro navštěvování sociálních sítí mezi adolescenty umělecké školy, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření, je komunikace s přáteli, informovat o události ve světě, o ostatních uživateli a nuda.

#### Otázka č. 6

Jaké podle vás mají sociální sítě výhody?

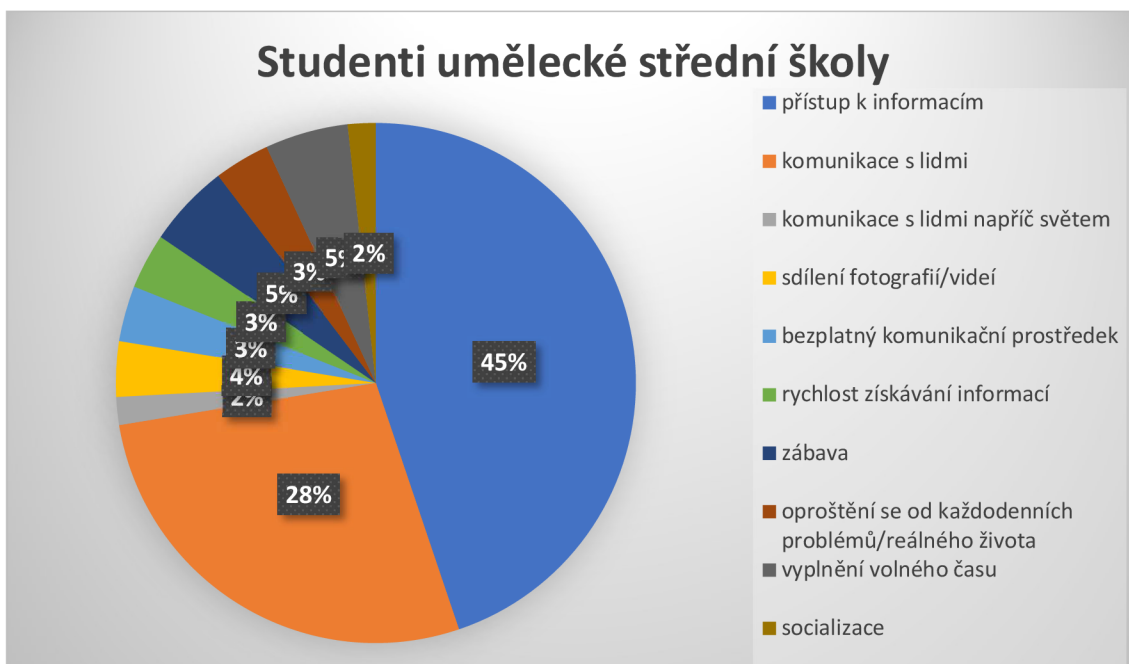
Tato otázka byla v dotazníkovém šetření položena jako otevřená otázka. Respondenti mohli napsat jakékoliv výhody, aniž by byli omezeni možnostmi z výběru. Jednotlivé odpovědi byly rozděleny do kategorií, které jsou znázorněny v grafech níže.





Graf 8: Výhody sociálních sítí

Studenti průmyslové střední školy uvedli, že mezi výhody sociálních sítí řadí přístup k informacím, komunikaci s lidmi (přáteli, známými, cizími), seznamování s lidmi, komunikaci s lidmi napříč světem, sdílení fotografií, bezplatnost, rychlost, možnost sdílení zájmů, zábavu, oprostění se od reality a vyplnění volného času. Nejčastěji byla jako výhoda uvedena možnost komunikovat s lidmi, přístup k informacím a rychlost, kterou mohou komunikovat s lidmi.



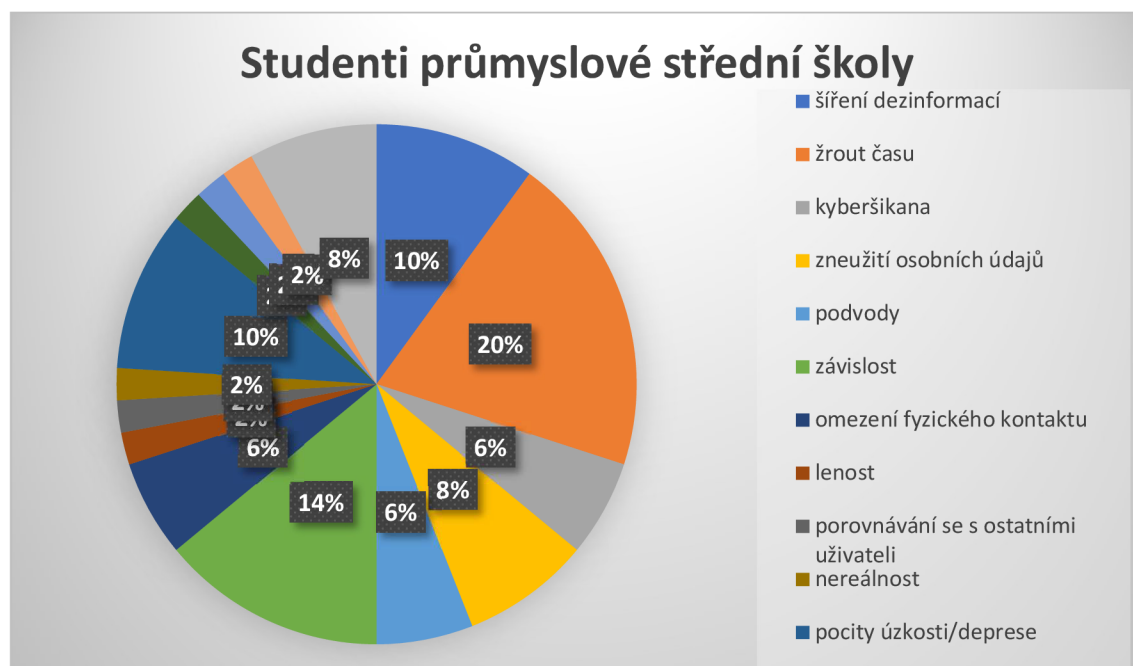
Graf 9: Výhody sociálních sítí

Studenti umělecké střední školy považují za výhody sociálních sítí přístup k informacím, komunikaci s lidmi, komunikaci s lidmi napříč světem, sdílení fotografií či videí, bezplatnost sociálních sítí jako prostředku komunikace, rychlost získávání informací, zábavu, oprostění se od každodenních problémů a reálného života, vyplnění volného času a také možnost socializovat se. Nejčastěji uvedenou výhodou je přístup k informacím a možnost komunikovat s lidmi. Mezi méně časté výhody jsou možnost socializovat se, sdílet fotografie či videa anebo rychlost, kterou lze získat informace.

### Otázka č. 7

Jaké podle vás mají sociální sítě nevýhody?

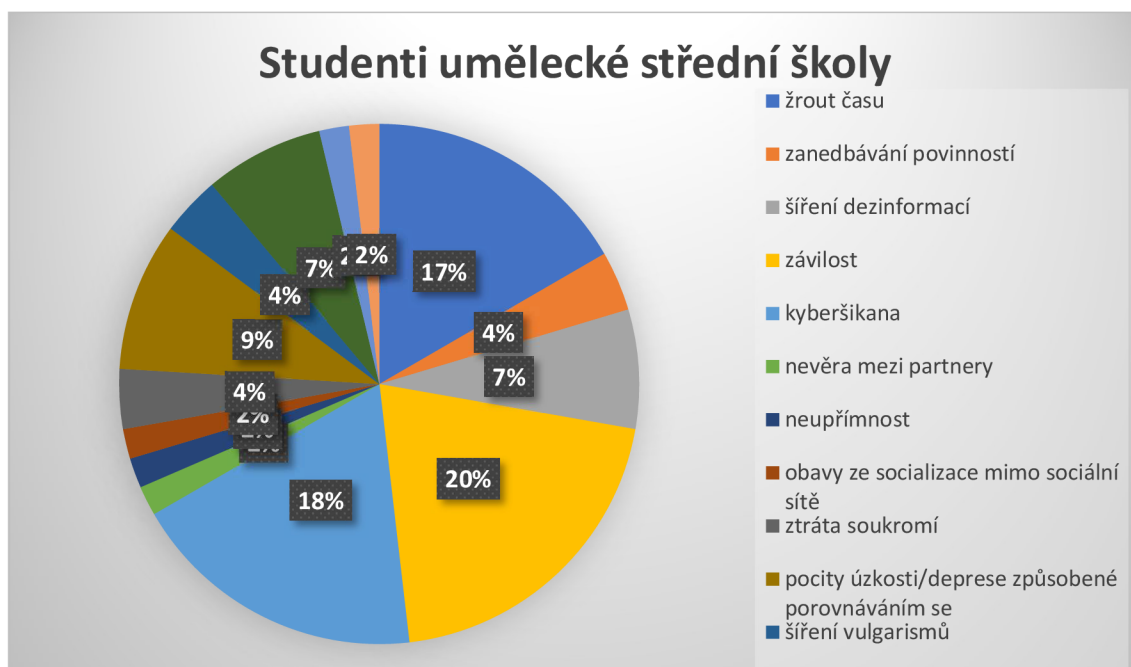
Tato otázka byla v dotazníkovém šetření položena, stejně jako předchozí otázka, jako otevřená otázka. Respondenti odpovídali, aniž by byli omezeni možnostmi z výběru. Jejich odpovědi byly rozděleny do kategorií, které jsou znázorněny v uvedených grafech.



Graf 10: Nevýhody sociálních sítí

Respondenti z průmyslové střední školy uvedli jako nevýhody šíření dezinformací, plýtvání časem, kyberšikanu, riziko zneužití osobních údajů, podvodů, závislosti. Také omezení fyzického kontaktu s lidmi, zlenivění a porovnávání se s ostatními uživateli sociálních sítí, které může vést k pocitům méněcennosti nebo depresi. Nereálnost sdílených příspěvků, které mohou být upravené a v ostatních uživateli mohou vyvolat pocit jejich nedokonalosti. Plýtvání časem, závislost, pocity úzkosti, deprese a šíření dezinformací byly v dotazníkovém šetření uvedeny nejčastěji, jako nevýhoda sociálních

sítí. Mezi nejméně zmiňované nevýhody patří nereálnost, lenost uživatelů, omezení fyzického kontaktu s lidmi anebo negativní vliv na zdraví uživatelů.



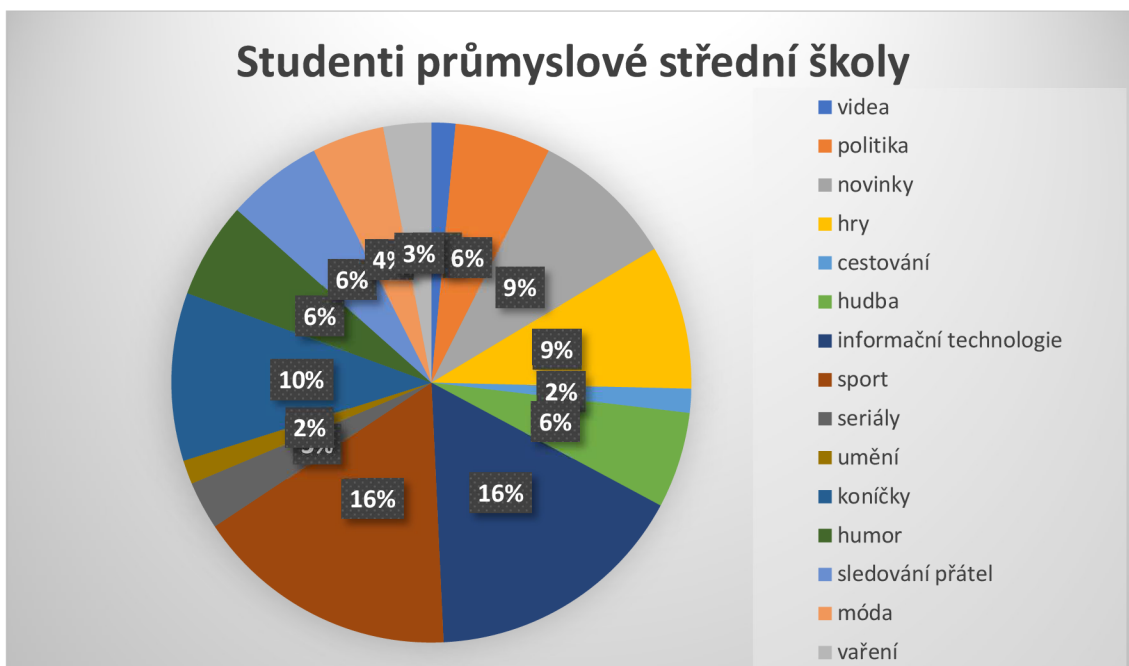
Graf 11: Nevýhody sociálních sítí

Odpovědi respondentů umělecké střední školy se podobaly odpovědím respondentů průmyslové střední školy. U obou skupin respondentů se jako nevýhody objevily šíření dezinformací, plýtvání časem, kyberšikana, závislost, pocity úzkosti či deprese a ztráta soukromí. Méně častými nevýhodami dle respondentů umělecké školy je zkreslená realita, šíření vulgarismů, neupřímnost, obavy ze socializace mimo sociální sítě a nevěra mezi milostnými partnery.

### Otázka č. 8

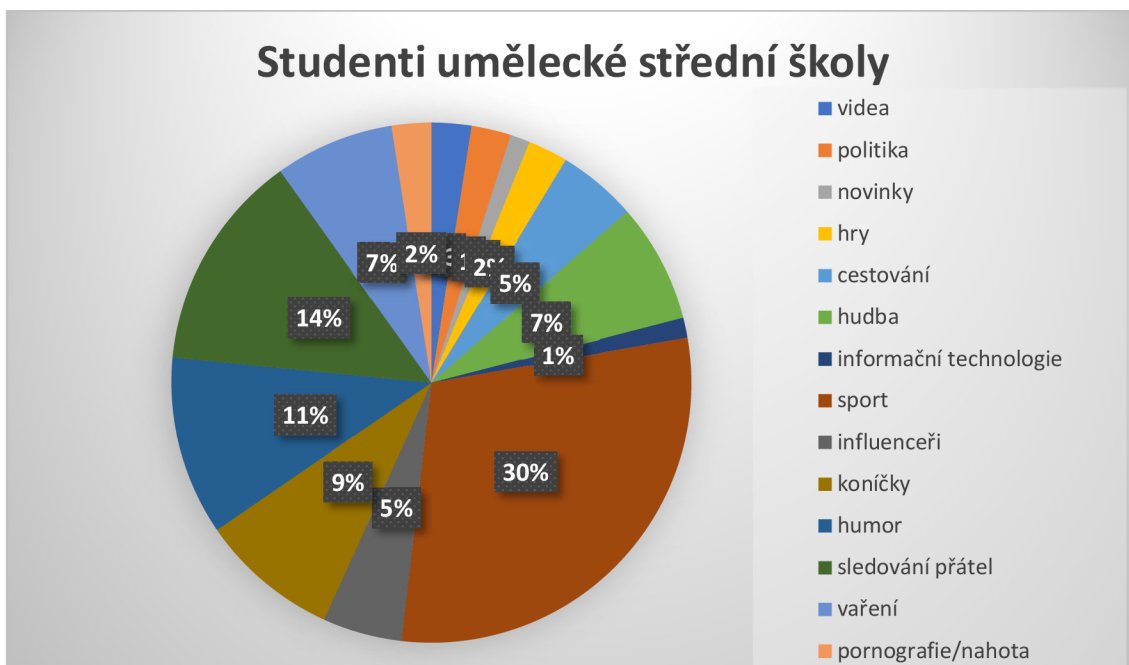
Která témata vás na sociálních sítích zajímají?

Cílem této otázky bylo zjistit, která témata na sociální sítích adolescenty zajímají. Otázka v dotazníkovém šetření byla otevřená, a tak respondenti mohli odpovídat libovolně. Zjištěné výsledky byly seřazeny do několika kategorií, které jsou znázorněny v grafech níže.



Graf 12: Zajímavá témata sociálních sítí

Z graficky znázorněných dat plyne, že mezi zajímavá témata adolescenti řadí informační technologie, sport a koníčky, mezi které adolescenti uvedli jezdeckví, kinematografii a modeling. Mezi koníčky respondenti často uvedli sledování zábavných videí zvířat.



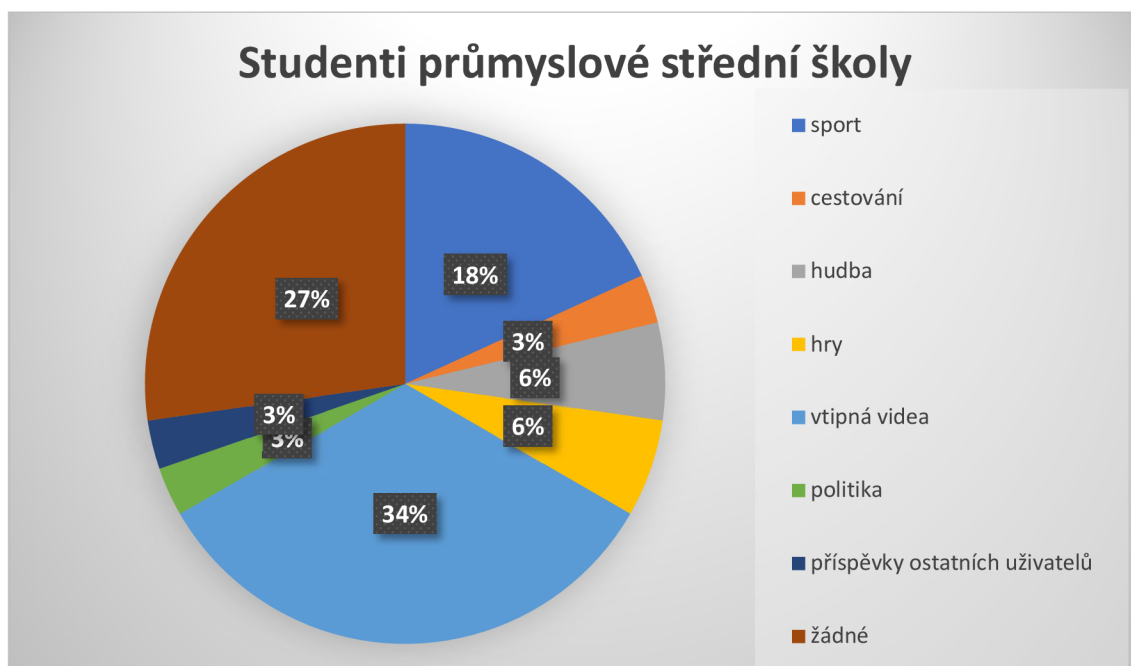
Graf 13: Zajímavá témata sociálních sítí

Respondenti z umělecké školy nejčastěji mezi sledovaná témata uvedli sport, sledování přátel a humor. U obou skupin dotazovaných patří mezi často uvedená témata sport.

### Otázka č. 9

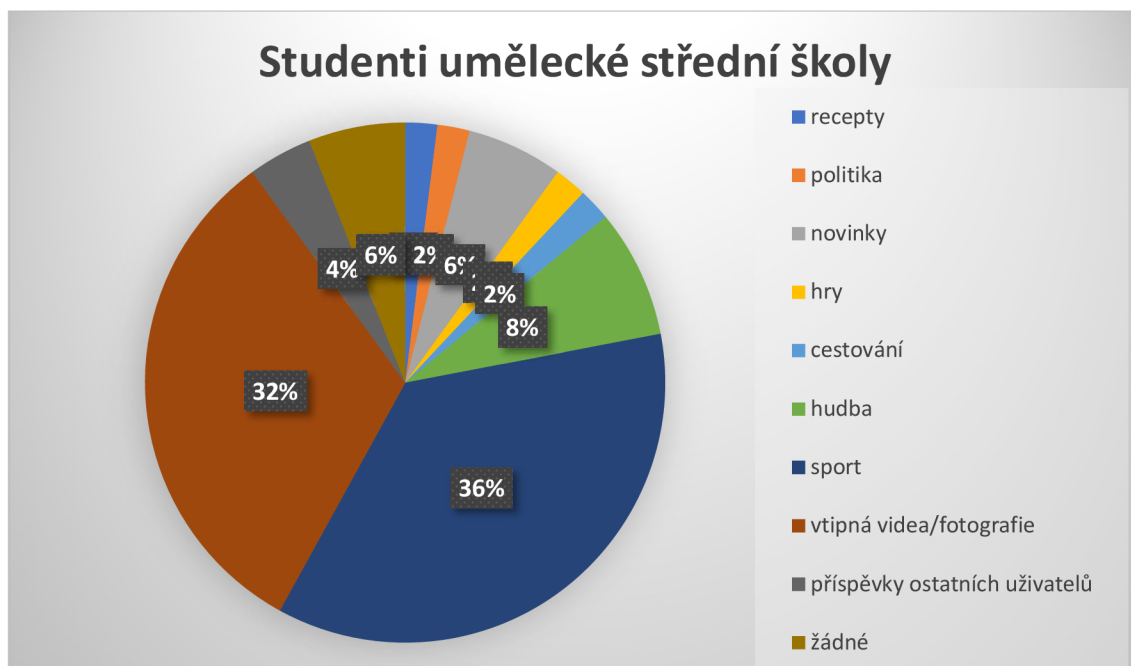
Která témata vás na sociálních sítích zajímají natolik, že je sdílíte s dalšími uživateli?

Tato otázka úzce souvisí s předchozí otázkou č. 8. Cílem bylo zjistit, která témata mezi sebou uživatelé sociálních sítí sdílí nejčastěji. Otázka v dotazníkovém šetření byla otevřená, a tak respondenti mohli odpovídat libovolně. Zjištěné výsledky byly seřazeny do několika kategorií, které jsou znázorněny v grafech níže.



Graf 14: Sdílená témata na sociálních sítích

Studenti průmyslové střední školy uvedli mezi témata, která sdílejí s dalšími uživateli sport, cestování, hudbu, hry, vtipná videa, politiku a příspěvky ostatní uživatelů. 27 % z respondentů uvedlo, že na sociálních sítích nesdílí s ostatními uživateli žádné příspěvky.



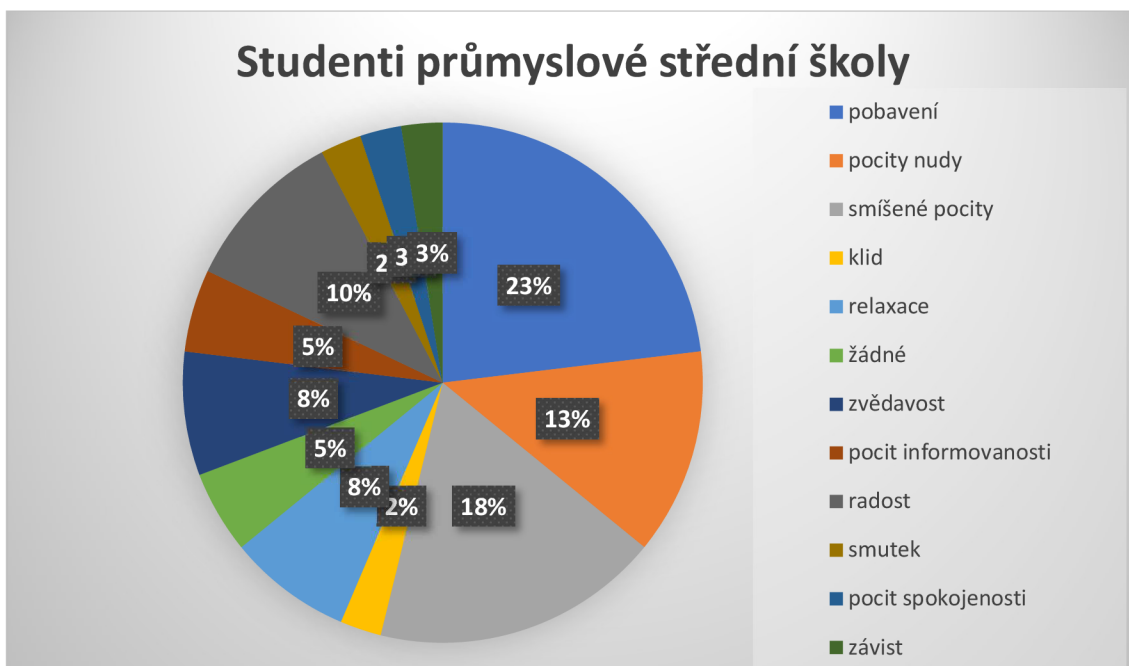
Graf 15: Sdílená témata na sociálních sítích

Respondenti umělecké střední školy uvedli mezi nejvíce sdílená témata ze sociálních sítí, stejně jako respondenti studující školu průmyslově zaměřenou, sport a vtipná videa. Jako další témata uvedli, že sdílí recepty, politiku, novinky, hry, cestování, hudbu a příspěvky ostatních uživatelů. 6% respondentů uvedlo, že nesdílí žádné příspěvky.

#### Otázka č. 10

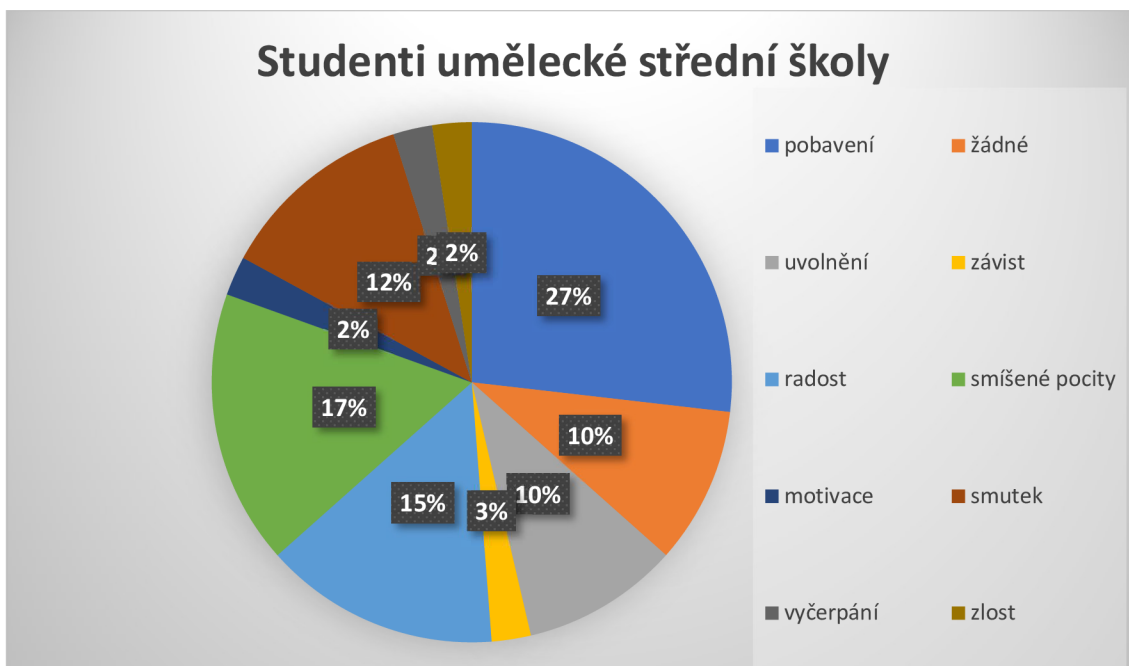
Jaké pocity ve vás převládají při prohlížení sociálních sítí?

Položením otázky, jaké pocity převládají u adolescentů při prohlížení sociálních sítí, bylo zjištěno, že mezi nejčastější pocity patří pocit pobavení. Mezi příspěvky, které jsou často sdíleny mezi uživateli patří vtipná videa. To plyne z provedeného dotazníkového šetření. Z výsledků dotazníkového šetření lze usoudit, že často uvedené pocity pobavení mohou souviset se sdílením humorných videí na sociálních sítích.



Graf 16: Pocity respondentů při používání sociálních sítí

Kromě pocitu pobavení uvedli respondenti, studující průmyslovou školu, také smíšené pocity. Smíšené pocity byly v odpovědích popsány tak, že se u nich pocity střídají podle toho, na jaké příspěvky se zrovna dívají. Pocity spojené s nudou byly také uváděny více respondenty. Tyto pocity by mohli souviset s motivací navštěvování sociálních sítí. Nuda byla uvedena jako motivace k navštěvování sociálních sítí v jedné z otázek dotazníkového šetření.

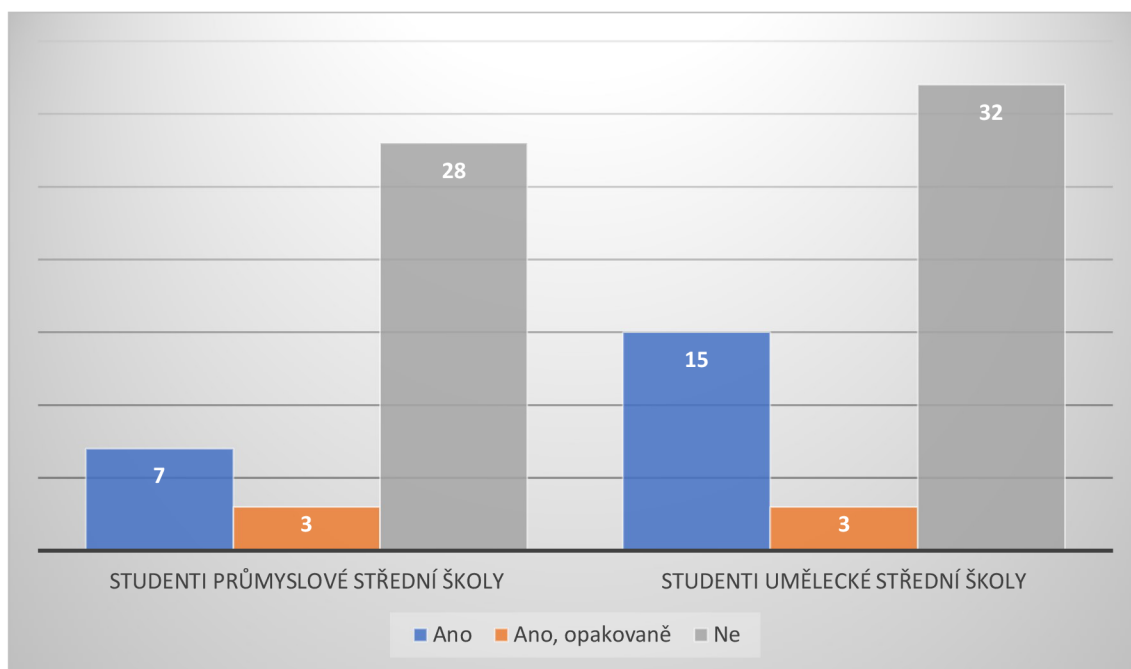


Graf 17: Pocity respondentů při používání sociálních sítí

Smíšené pocity a pocit radosti byly po pobavení uváděny jako další častý pocit spojený s užíváním sociálních sítí. Smíšené pocity byly v odpovědích respondentů umělecké školy popsány stejně, jako u respondentů průmyslové školy.

### Otázka č. 11

Navázali jste partnerský vztah přes sociální sítě? Pokud ano, bylo to jednou nebo navazujete partnerské vztahy přes sociální sítě opakovaně?



Graf 18: Navazování partnerských vztahů

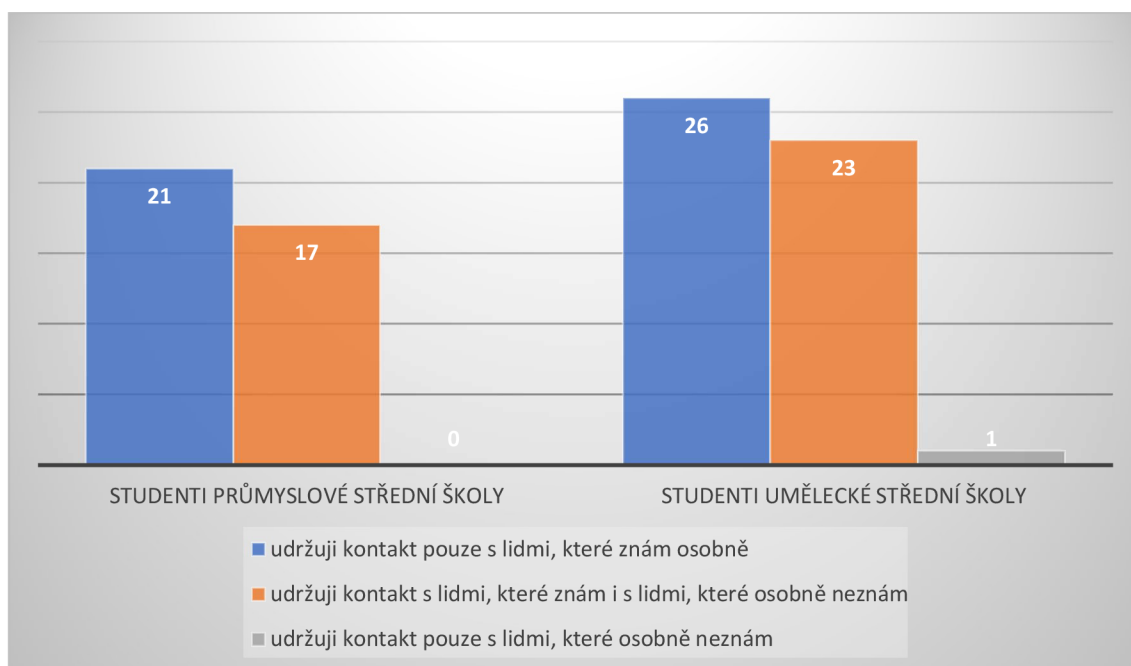
Uvedený graf ukazuje, kolik z dotazovaných adolescentů navazuje partnerské vztahy přes sociální sítě. Odpovědi respondentů jsou řazeny do tří kategorií. První kategorie znázorňuje, kolik adolescentů odpovědělo, že někdy partnerský vztah navázali přes sociální sítě. Jeden z respondentů uvedl, že partnerské vztahy prozatím navazuje pouze přes sociální sítě. Druhá kategorie znázorňuje, kolik respondentů navazuje partnerský vztah přes sociální sítě opakovaně. Třetí kategorie ukazuje počet respondentů, kteří takový vztah přes sociální sítě nenavázali nikdy. Jeden z respondentů uvedl, že partnerský vztah prostřednictvím sociálních sítí sice nenavázal, ale pokusil se o to.

Dle výpočtu míry souvislosti je korelace mezi studenty průmyslové střední školy a umělecké střední školy velmi silná.



## Otázka č. 12

Udržujete kontakt na sociálních sítích s lidmi, které znáte osobně nebo s lidmi, které osobně neznáte?



Graf 19: Kontakt na sociálních sítích s lidmi

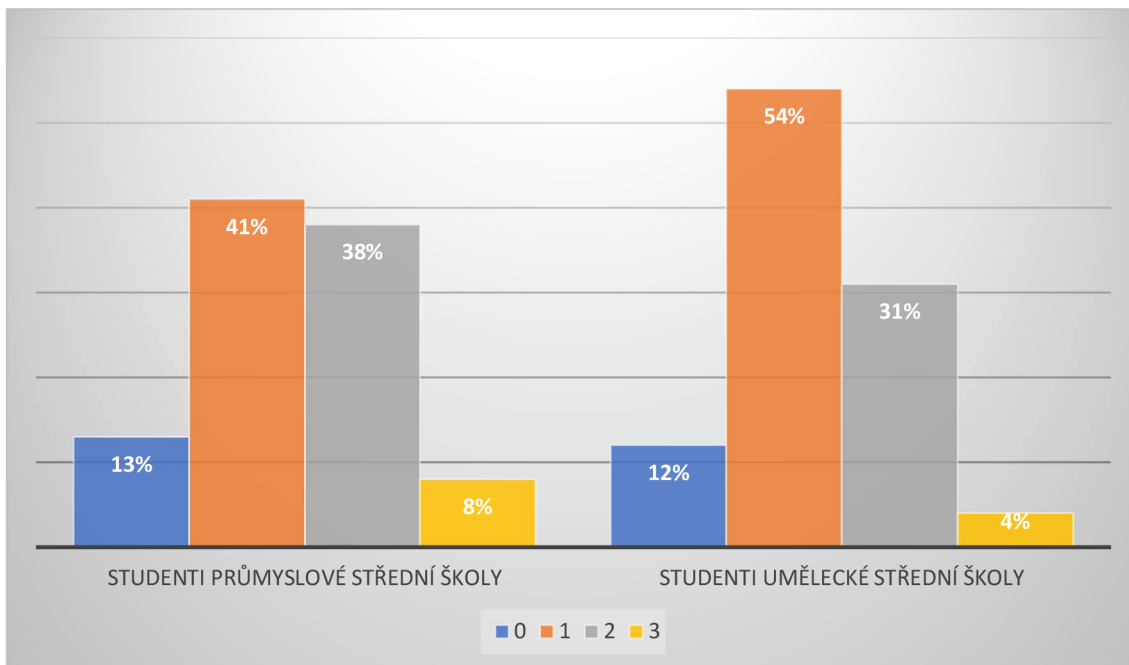
Cílem položení otázky bylo zjistit, zda adolescenti komunikují online s lidmi, které znají z reálného života, nebo s lidmi, s nimiž se osobně nikdy neseťkali.

U obou skupin respondentů převažují odpovědi, že udržují na sociálních sítích kontakt pouze s lidmi, s nimiž se znají osobně. 17 respondentů z průmyslové střední školy komunikuje s lidmi, které zná osobně ale i s těmi, s nimiž se osobně nikdy neseťkali. Mezi studenty umělecké střední školy je takových respondentů 23. Pouze jeden z respondentů uvedl, že přes sociální síť komunikuje pouze s lidmi, s nimiž se osobně nezná.

Dle výpočtu míry souvislosti je korelace mezi studenty průmyslové střední školy a umělecké střední školy velmi silná.

### Otázka č. 13

Na kolik se domníváte, že sociální sítě ovlivňují vaše každodenní chování? (0=vůbec; 3=velmi)



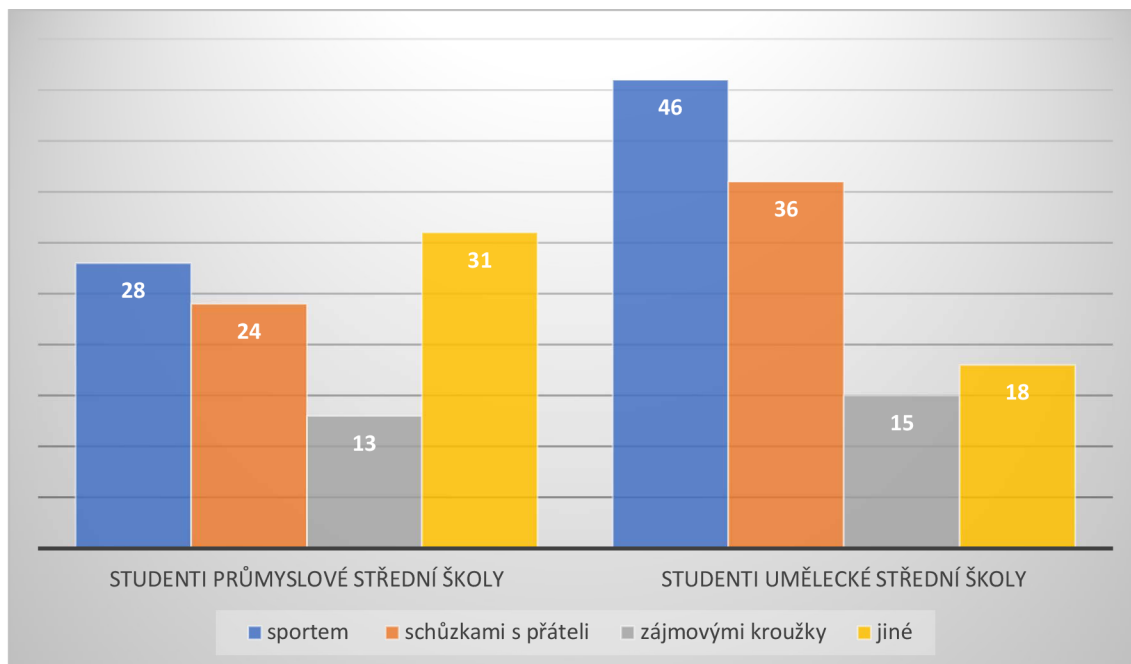
Graf 20: Vliv sociálních sítí na každodenní chování

Odpovědi studentů průmyslové školy a umělecké školy se podobají, jak plyne z výše uvedeného grafu. Nejčastěji volenou odpovědí studentů bylo z celkové stupnice 0-3 číslo 1. Poté číslo 2 a nejméně zvolenou možností bylo číslo 3.

Dle výpočtu míry souvislosti je korelace mezi studenty průmyslové střední školy a umělecké střední školy velmi silná.

## Otázka č. 14

Jakým způsobem trávíte volný čas mimo sociální sítě?



Graf 21: Trávení volného času mimo sociální sítě

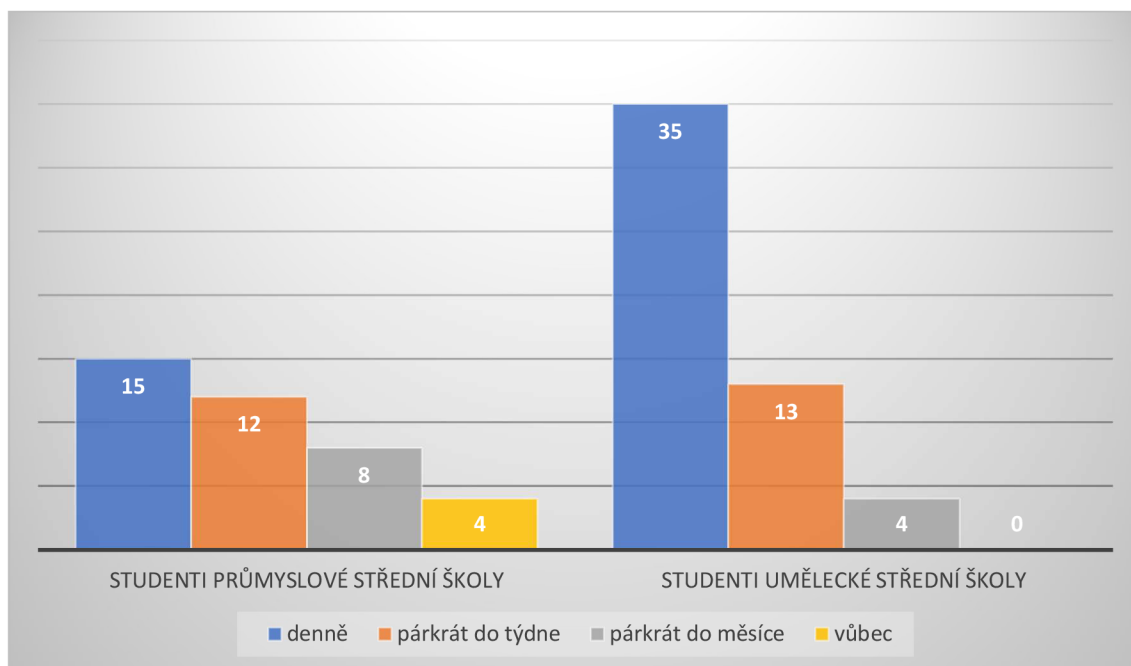
Otázka trávení volného času mimo sociální sítě byla v dotazníkovém šetření uzavřená. Respondenti mohli volit mezi sportovními aktivitami, schůzkami s přáteli, zájmovými kroužky a možností jiné.

Adolescenti studující průmyslovou střední školu nejčastěji uvedli možnost jiné. 72 % ze zúčastněných zvolilo tuto možnost odpovědi. Nejméně krát zvolenou volnočasovou aktivitou jsou dle dotazníkového šetření zájmové kroužky. Zájmovými kroužky tráví volný čas 33 % z 39 respondentů. Stejně výsledky nejvíce a nejméně uvedených volnočasových aktivit u adolescentů uměleckého studia se velmi podobají datům uvedeným studenty průmyslové školy. Sportem tráví volný čas 88 % respondentů a zájmovými kroužky 29 %.

Dle výpočtu míry souvislosti je korelace mezi studenty průmyslové střední školy a umělecké střední školy střední.

### Otázka č. 15

Jak často si dopisujete s kamarády, se kterými se pravidelně stýkáte, na sociálních sítích?



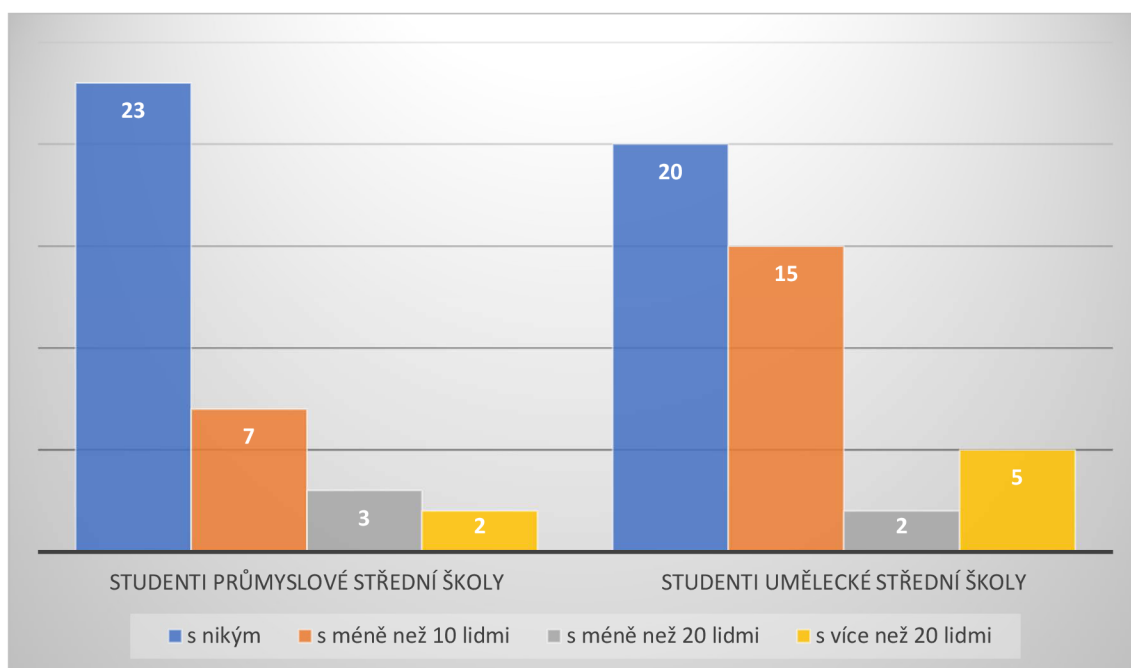
Graf 22: Četnost komunikace s kamarády přes sociální sítě

Odpovědi respondentů byly rozděleny do čtyř kategorií. Nejčastější odpovědí obou skupin dotazovaných adolescentů byla odpověď, že se svými kamarády komunikují denně. Pouze 4 respondenti uvedli, že se svými kamarády, se kterými se pravidelně stýkají, nekomunikují přes sociální sítě vůbec.

Dle výpočtu míry souvislosti je korelace mezi studenty průmyslové střední školy a umělecké střední školy velmi silná.

## Otázka č. 16

S kolika lidmi ("přáteli"), které osobně neznáte, udržujete kontakt na sociálních sítích?



Graf 23: Počet "přátel", s nimiž respondenti udržují kontakt na sociálních sítích

Ve výše uvedeném grafu nejsou uvedeny odpovědi všech respondentů. Některé z odpovědí nebylo možné uvést. Mezi tyto odpovědi patří odpověď 'nevím', asi většina apod. Nejčastěji respondenti uváděli, že s lidmi, které osobně neznají, neudržují kontakt na sociálních sítích. Další nejčastější odpovědí na počet kontaktu s neznámými lidmi byla odpověď, že na sociálních sítích udržují kontakt s méně než 10 lidmi, které osobně neznají.

Dle výpočtu míry souvislosti je korelace mezi studenty průmyslové střední školy a umělecké střední školy velmi silná.

## 5.6 Ověření hypotéz

Předchozí kapitola je věnována prezentaci výsledků dotazníkové šetření. V této kapitole je bakalářská práce zaměřena na potvrzení či vyvrácení stanovených hypotéz.

### Hypotéza č. 1: Adolescenti tráví na sociálních sítích více než 4 hodiny denně.

K vyhodnocení hypotézy č. 1 byla použita otázka č. 3 z dotazníkového šetření. Výsledky, otázky č. 3 z dotazníkového šetření, vyvrátily stanovenou hypotézu. Odpovědi respondentů byly rozděleny do několika kategorií podle počtu minut za den, které stráví na sociálních sítích. Ze získaných dat plyne, že obvykle tráví respondenti na sociálních

sítích 10 až 120 minut denně. Mnou stanovena hypotéza byla získanými daty vyvrácena. Pouze jeden z respondentů uvedl, že prohlížením sociálních sítí tráví 5 až 9 hodin denně. Hypotéza předpokládala, že na sociálních sítích tráví více než 4 hodiny denně většina dotazovaných adolescentů. Vyvrácení hypotézy mě překvapilo. Častokrát na ulicích, v hromadné dopravě, v obchodě či ve škole potkávám mnoho lidí, kteří neustále koukají do chytrých mobilních telefonů nebo tabletů. Při studování tématu o používání sociálních sítí jsem narazila na několik odborných knih či výzkumů, podle kterých tráví adolescenti na sociálních sítích až 6 hodin denně. Proto mnou stanovena hypotéza předpokládala, že v průměru tráví denně adolescenti na sociálních sítích více než 4 hodiny denně.

### **Hypotéza č. 2: Adolescenti navazují přes sociální sítě partnerské vztahy.**

K ověření této hypotézy byla použita otázka č. 11. Tato otázka zjišťovala, zda respondenti někdy navázali přes sociální sítě partnerské vztahy, a pokud ano, zda navázali takový vztah jednou či opakovaně. U obou skupin respondentů převažovala odpověď, že přes sociální sítě partnerské vztahy nenavazují. Ze skupiny respondentů studujících na průmyslové střední škole uvedlo 7 adolescentů, že partnerský vztah přes sociální sítě navázali a 3 adolescenti navázali partnerský vztah opakovaně. Mezi respondenty umělecké střední školy je 32 adolescentů, kteří tento typ vztahu přes sociální sítě nenavazují. Dalších 15 respondentů uvedlo, že někdy takový vztah v online prostředí navázali a další 3 respondenti partnerských vztah navázali opakovaně. Tato hypotéza byla potvrzena. Dle mého názoru by mohlo být navázání partnerského vztahu přes sociální sítě nebezpečné. V případě, kdy adolescenti navážou partnerský vztah online s člověkem, kterého osobně nikdy nepotkali, nemají jistotu, že jejich partner je tím, za koho se na sociální sítí vydává. Mezi rizika, s nimiž se na sociálních sítích můžeme setkat, patří sexting. Elektronické rozesílání textových zpráv, fotografií či videí se sexuálním obsahem. Při online komunikaci s člověkem, s nimiž má adolescent partnerský vztah, může docházet k tomu, že adolescent svému partnerovi bude zasílat fotografie či videa své osoby se sexuálním obsahem. Data, která jsou jednou zaslána v online prostředí, není možné vzít zpět. Příjemce těchto dat se sexuálním obsahem by zasláná data mohl zneužít. Šířit je dál, vydírat s nimi osobu, která je fotografiích či videu. Data by také mohla být využita k manipulaci s osobou, která je fotografiích či videu. Po zveřejnění citlivého obsahu by mohla být oběť sextingu veřejně ponižována a urážena. V tomto případě se

sexting snadno může proměnit v kyberšikanu, vést k úzkosti nebo sebevražedným sklonům.

### **Hypotéza č. 3: Adolescenti mají založený uživatelský účet na více sociálních sítích než na jedné.**

K ověření hypotézy byla použita data z otázky č. 2, která zjišťovala, na kterých sociálních sítích mají adolescenti založený uživatelský účet. Tuto hypotézu jsem stanovila proto, že podle provedených výzkumů, které byly zmíněny v teoretické části této bakalářské práce, mohou sociální sítě vyvolávat multitasking, který není pro člověka přirozený, je neproduktivní a způsobuje poruchy pozornosti. Všichni respondenti uvedli, že mají založený uživatelský účet na více sociálních sítích než na jedné. Z jejich odpovědí plyne, že mají účet založený na dvou až sedmi sociálních sítích, přičemž nejčastěji mají účet na šesti sociálních sítích. Hypotéza byla potvrzena. Uživatelé více sociálních sítí mají potřebu, být na všech sociálních sítích online, aby byly stále v obraze dění. Jak již bylo uvedeno výše, multitasking není pro člověka přirozený. Je neproduktivní a způsobuje poruchy pozornosti.

Poruchy pozornosti u adolescentů způsobené multitaskingem by mohli vést k poruchám pozornosti při studiu. Dle mého názoru by multitasking mohl mít vliv na studijní výsledky adolescentů. Adolescenti mají díky internetu neustále přístup k získávání informací, které získají snadněji a rychleji než vyhledáváním informací v knihách. Avšak ne všechny informace z internetu jsou pravdivé. Aby měli adolescenti více času na volnočasové aktivity či prohlížení sociálních sítí, vyhledávají způsoby učení, které jim zaberou co nejméně času a informace tak studují pouze povrchově. To vede k horším studijním výsledkům a neuchování nastudovaných informací v paměti.

### **Hypotéza č. 4: Adolescenti přes sociální sítě komunikují s lidmi, které osobně neznají.**

Hypotézu potvrdily výsledky otázek č. 11 a 12 dotazníkového šetření. Otázka č. 11 potvrzuje, že adolescenti navazují na sociálních sítích partnerské vztahy, jak je uvedeno v hypotéze č. 2. Z dat zjištěných položením otázky č. 12 vyplývá, že adolescenti na sociálních sítích komunikují s lidmi, které osobně neznají. Ze skupiny respondentů, kteří studují na průmyslové střední škole, komunikuje s cizími lidmi přes sociální sítě 17 adolescentů. Ze skupiny respondentů, kteří studují uměleckou střední školu, komunikuje

s cizími lidmi přes sociální sítě 23 adolescentů. Až na jednoho adolescenta komunikují ostatní z adolescentů, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření, pouze s lidmi, které znají osobně. Komunikace s lidmi, které adolescenti osobně neznají, může být riziková. Při komunikaci s cizími lidmi nemají adolescenti jistotu, že komunikují s člověkem, za kterého se vydává. Adolescenti při online komunikaci poskytují druhé osobě informace o sobě a svém životě. Při neopatrnosti mohou být jimi sdílené informace zneužity.

Anonymita na sociálních sítích umožňuje lidem podvádět, lhát či krást. Například na sociální síti Facebook je funkce Marketplace, na níž může každý uživatel Facebooku prodávat a nakupovat zboží či služby od dalších uživatelů této sociální sítě. Při neopatrnosti mohou být lidé přes Marketplace snadno podvedeni. Nemusejí zboží, za které zaplatí, obdržet vůbec nebo obdrží jiné zboží než za své peníze objednali. Anonymita na sociálních sítích je ideálním prostředím pro kriminální aktivity.



## 6 Diskuse

Tato podkapitola je věnována diskusi nad výsledky výzkumného šetření a stanovenými hypotézami. Hypotéza č. 1 o množství času, který adolescenti tráví na sociálních sítích, nebyla potvrzena. Ze získaných dat vyplynulo, že obvykle tráví respondenti na sociálních sítích 10 až 120 minut denně. Ve stanovené hypotéze jsem uvedla, že dle mého názoru tráví adolescenti na sociálních sítích více než 4 hodiny denně. Pouze jeden z respondentů uvedl, že prohlížením sociálních sítí tráví 5 až 9 hodin denně. Vyvrácení hypotézy mě překvapilo. Po přečtení knih *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum* a *Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví* a několika výzkumů, při sběru informací pro teoretickou část této bakalářské práce jsem byla toho názoru, že adolescenti tráví na sociálních sítích více než 4 hodin za den. Po prostudování výsledků dotazníkové šetření, které jsem provedla pro potřeby zpracování do této bakalářské práce jsem byla překvapena. Uvědomila jsem si, že mnoho lidí je na sítích stále online, ale že to nemusí znamenat, že je navštěvují mnoho hodin za denně.

Z vlastní zkušenosti vím, že s mnoha přáteli a rodinou komunikuji namísto SMS zpráv přes sociální sítě z toho důvodu, že posílání zpráv přes sociální sítě je zdarma. Na sociálních sítích nejsem nepřetržitě, ale když mi přijde upozornění na zprávu, tak se na danou sociální síť připojím a odpovím na ni. Poté telefon odložím. Na základě zjištěných výsledků dotazníkové šetření usuzuji, že jsou adolescenti, kteří sociální sítě navštěvují ze stejného důvodu, jako já. Nejsou neustále připojeni v očekávání na zprávy nebo nový příspěvek “přítel“, ale používají sociální sítě namísto SMS zpráv nebo telefonního hovoru. Ovšem po přečtení rozhovoru s českým influencerem Karlem Kovářem si pokládám otázku, zda adolescenti nejsou sociálními sítěmi přehlčeni. Tento influencer, známý pod pseudonymem Kovy, v rozhovoru uvedl, že být neustále online na sociálních sítích je psychicky velmi vyčerpávající a že potřebuje oddech od sociálních sítí. Možná, že v budoucnu sociálně sítě již nebudou tak oblíbené a vyhledávané, jako jsou teď. Je možné, že lidé budou sociálními sítěmi natolik přehlčeni, že jejich zájem o ně bude klesat.

Hypotéza č. 2 o navazování partnerských vztahů přes sociální sítě mezi adolescenty byla potvrzena. U obou skupin respondentů převažovala odpověď, že přes sociální sítě partnerské vztahy nenavazují. Avšak někteří respondenti uvedli, že partnerský vztah přes sociální sítě navázali nebo partnerský vztah navázali opakovaně. Navazování vztahů přes sociální sítě by mohlo být rizikové. Pokud adolescenti navazují partnerské vztahy na

sociálních sítích, které z reálného života neznají nebo znají málo, mohou se setkat například se sextingem. Avšak komunikaci s milostným partnerem, s nímž adolescenti tráví čas i v reálném životě, mohou sociální sítě usnadnit. Mohou tak být v kontaktu i na dálku, když spolu nemohou trávit čas tváří v tvář. Kromě usnadnění komunikace mohou partnerský vztah sociální sítě ovlivňovat i jinak. V romantickém vztahu se zkušenosti partnerů s používáním sociálních sítí liší od toho, zda slouží jako prostředek k uspokojení nebo zda jsou v těchto vztazích příčinou nepohodlí. Například výsledky výzkumu *An examination of how multiple use of social media platforms influence romantic relationships* o vlivu používání sociálních sítí na romantické vztahy ukazují rozmanitost vlivů při používání sociálních sítí na romantický vztah mezi partnery. Výsledky ukazují spokojenost, náklonnost, žárlivost, monitorování romantických partnerů, nevěru či rozptýlení. Výsledky také ukazují, že pokud sociální sítě nejsou vhodně využívány, může jejich používání vést k romantické nespokojenosti.

Hypotézu č. 3 o užívání více sociálních sítí adolescenty jsem stanovila proto, abych poukázala na to, že sociální sítě mohou být spojeny s multitaskingem. Tato hypotéza byla potvrzena. Uživatelé více sociálních sítí mají potřebu, být na všech sociálních sítích online, aby byly stále v obraze dění. Jak již bylo uvedeno výše, multitasking není pro člověka přirozený. Multitasking bývá vnímán jako schopnost úspěšně vykonávat více úkolů současně. Nicméně, při přecházení mezi úkoly dochází ke snížení pozornosti a soustředění, což může vést ke zhoršení kvality vykonaného úkolu a ke zvýšení počtu chyb. Negativní vliv multitaskingu se projevuje například zvýšenou úrovní stresu. Přepínání mezi úkoly může vést k psychickému vyčerpání. Jakmile mozek začne mezi úkoly přepínat, spotřebovává okysličenou glukózu v mozku, která napomáhá se soustředěním. Lidé se tedy cítí unaveně a vyčerpaně. Nejenže multitasking může zvýšit úroveň stresu, ale také může napomáhat vývoji dlouhodobého stresu, deprese a nepříznivě ovlivňovat paměť.

Hypotéza č. 4 o komunikaci s cizími lidmi přes sociální sítě byla potvrzena. Komunikace s lidmi, které adolescenti osobně neznají, sebou může nést rizika. Je důležité o těchto rizicích s adolescenty mluvit, aby na sociálních sítích byli opatrní a nesdělovali své osobní informace s cizími lidmi. Anonymita je mocným nástrojem sociálních sítí, která může být lidmi zneužívána k podvodům. Adolescenti nemusí mít tolik životních zkušeností, aby byly schopni správně zvážit, jaká rizika mohou vzniknout při jejich jednání na sociálních sítích, obzvláště s cizími lidmi. Výsledky mnou provedeného dotazníkového šetření k této bakalářské práci mě potěšili. Mezi respondenty je více

adolescentů, kteří sociální sítě nepoužívají ke komunikaci s cizími lidmi než adolescentů, kteří pravidelně komunikují s cizími lidmi přes sociální sítě.

Problematice setkávání dětí a dospívajících s neznámými lidmi prostřednictvím internetu se věnoval výzkum *EU Kids Online 2020*. Výzkumem bylo zjištěno, že se děti a dospívající v online prostředí běžně seznamují s neznámými lidmi. U pětiny českých dětí dochází i k následným osobním setkáním mimo internet. Většinu těchto setkání přitom samotné děti hodnotí převážně jako pozitivní zkušenost. Psychologové z Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity, kteří výzkum zpracovávali za Českou republiku, jsou názoru, že takové chování může být rizikové, ale že se jedná o běžnou součást dospívání. Navazování vztahů je běžnou součástí života adolescentů, ale myslím si, že na rizika spojená se seznamováním se v online prostředí by měli být adolescenti upozorňováni, aby pravděpodobnost rizikových situací byla snižována. Když budou adolescenti informováni o riziku, tak by mohli více zvažovat své jednání při online seznamování.

## Závěr

Tématem, kterým se v této bakalářské práci zabývám, je vliv sociálních médií na socializaci adolescentů. Po prostudování problematiky, jsem se rozhodla zaměřit bakalářskou práci a výzkum na sociální síť. Podmnožinu sociálních médií. Cílem bakalářské práce je zjistit, jaký vliv mají sociální sítě na socializaci adolescentů. Jaké sociální sítě navštěvují, jak často, jak ovlivňují jejich chování a také jaký pohled na sociální sítě mají adolescenti. V teoretické části se zaměřuji na čtyři oblasti, které se týkají problematiky bakalářské práce. Každá z částí je tvořena jako samostatná kapitola, na niž navazují další podkapitoly. Hlavními kapitolami jsou adolescence, socializace, sociální média a sociální síť.

První kapitola je zaměřena na adolescenci. Na její charakteristiku, věkové vymezení období adolescence, rozdělení na jednotlivé fáze a popis těchto fází. Dále je kapitola doplněna podkapitolami. Podkapitoly se zabývají psychosociálním vývojem adolescentů, rozvojem identity v adolescenci a vztahy v online prostředí. Druhá kapitola je věnována socializaci. Definování tohoto pojmu dle více autorů a popisu procesu socializace v adolescenci. Podkapitolou socializace je dělení na etapy tohoto procesu a jejich popis. Třetí kapitola a její podkapitoly jsou věnovány sociálním médiím. Zpočátku je pojem sociálních médií charakterizován a poté je na médium nahlédnuto jako na prostředek lidské komunikace. Kapitola doplňuje přehled výzkumů o vlivu sociálních médií na psychosociální vývoj adolescentů. Další část kapitoly je zaměřena na internet. Co je internet, jaké má funkce a jaká specifika. Čtvrtá kapitola je o sociálních sítích, které jsou dle zjištění výzkumného šetření mezi adolescenty nejpoužívanější. S používáním sociálních sítí souvisí také rizika, s nimiž se adolescenti mohou setkat. Těchto rizik je mnoho. Po studování tématu rizik v online prostředí jsem se rozhodla do teoretické části popsat kyberstres, kyberchondrii, digitální nespavost, sexting, digitální depresi a osamělost a kyberšikanu. Kapitola o sociálních sítích je doplněna o motivaci vedoucí k používání sociálních sítí, která tvoří samostatnou podkapitolu.

Teoretická část poskytla podklad pro výzkumnou část, ve které jsou prezentovány výsledky provedeného dotazníkového šetření. Cílem provedeného výzkumu bylo zjistit, jakou roli mají sociální sítě na socializaci v období adolescence. Některé z odpovědí respondentů mě překvapily. Některé postoje a charakteristiky z odborné literatury jsou v některých případech v rozporu s reálnými daty, které jsem získala provedením dotazníkového šetření.

Téma vlivu sociálních sítí mě velmi zajímá. Zabývat se vybraným tématem pro mě bylo přínosné. Dotazníkové šetření přineslo zajímavé informace. Na základě provedeného výzkumného šetření mohu potvrdit, že sociální sítě mají v socializaci adolescentů značný vliv, jako vnější ovlivňující faktor. Na závěr bych chtěla poukázat na to, že bychom navštěvování sociálních sítí a používání digitálních technologií neměli brát na lehkou váhu. Na základě odpovědí respondentů dotazníkového šetření této bakalářské práce si myslím, že někteří z adolescentů jsou si vědomi rizik, která na sociálních sítích hrozí. Některé odpovědi účastníků dotazníkového šetření mě příjemně překvapily. Domnívám se, že v současnosti, v níž jsou sociální sítě naprosto běžnou součástí životů adolescentů, jsou jejich uživatelé opatrnější než dříve, kdy sociální sítě běžnou životní součástí nebyly.

## Seznam použitých zdrojů

### Tištěné zdroje

BLAKEMORE, Sarah-Jayne a FRITH, Uta. *The learning brain: lessons for education*. Malden, MA, USA: Blackwell, 2005. ISBN 978-1405124010.

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

BROŽ, Miroslav, HOUŽVIČKA, Václav a NOVOTNÝ, Lukáš ed. *Otisky historie v regionálních identitách obyvatel pohraničí: sebedefinice a vzájemné vnímání Čechů a Němců v přímém sousedství*. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky, 2007. ISBN 978-80-7330-109-5.

CARR-GREGG, Michael a SHALE, Erin. *Puberťáci a adolescenti: průvodce výchovou dospívajících*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-662-9.

ERIKSON, Erik H. *Dětství a společnost*. Praha: Argo, 2002. ISBN 80-7203-380-8.

EVANS, James D. *Straightforward statistics for the behavioral sciences*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co, 1996. ISBN 9780534231002.

HELUS, Zdeněk. *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-628-5.

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

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.

JANDOUREK, Jan. *Průvodce sociologií*. Praha: Grada, 2008. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2397-6.

JANOUC, Viktor. *Internetový marketing*. 2. vyd. V Brně: Computer Press, 2014. ISBN 978-80-251-4311-7.

JIRÁK, Jan a KÖPPLOVÁ, Barbara. *Média a společnost*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-807-3672-874.

KABÍČEK, Pavel, CSÉMY, Ladislav a HAMANOVÁ, Jana. *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví*. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-793-4.

- KAPOUN, Pavel. *Informační zdroje*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta, katedra informačních a komunikačních technologií, 2013. 77 s. ISBN 978-807-4644-009.
- KNYTL, Martin a ŠPRÁCHALOVÁ, Lucie. *Typografie & odborný text: průvodce pro zpracování nejen závěrečných prací*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2020. s. 150. ISBN 978-80-7435-814-2.
- KOPECKÝ, Kamil et al. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4861-9.
- KOZEL, Roman, MYNÁŘOVÁ, Lenka a SVOBODOVÁ, Hana. *Moderní metody a techniky marketingového výzkumu*. Praha: Grada, 2011. Expert (Grada). ISBN 978-80-247-3527-6.
- KUČERA, Dalibor. *Moderní psychologie: hlavní obory a témata současné psychologické vědy*. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4621-0.
- LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.
- MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-x.
- MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.
- MACEK, Petr a LACINOVÁ, Lenka ed. *Vztahy v dospívání*. Brno: Barister & Principal, 2006. ISBN 80-7364-034-1.
- MACHOVÁ, Jitka a HAMANOVÁ, Jana. *Reprodukční zdraví v dospívání*. Praha: H & H, 2002. ISBN 80-86022-94-3.
- MUSIL, Josef. *Elektronická média v informační společnosti*. Praha: Votobia, 2003. Institut mediální komunikace. ISBN 80-7220-157-3.
- MUSIL, Josef. *Úvod do sociální a masové komunikace*. Vyd. 2. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. ISBN 978-80-86723-44-0.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Úvod do psychologie*. Praha: Academia, 2003. ISBN 80-200-0993-0.

- POSPÍŠILOVÁ, Marie. *Facebooková (ne)závislost: identita, interakce a uživatelská kariéra na Facebooku*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3306-0.
- PROCHÁZKA, Roman a OREL, Miroslav. *Vývojová neuropsychologie*. Praha: Grada, 2021. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-3080-1.
- PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška a MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.
- ŘEZÁČ, Jaroslav. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-48-6.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3133-9.
- SAK, Petr a MAREŠ, Jiří. *Člověk a vzdělání v informační společnosti*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-230-0.
- SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7.
- SPITZER, Manfred. *Kybernemoc!: jak nám digitalizovaný život ničí zdraví*. Brno: Host – vydavatelství, 2016. ISBN 978-80-7491-792-9.
- ŠMAHEL, David. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton, 2003. Psychologická setkávání. ISBN 80-7254-360-1.
- REIFOVÁ, Irena. *Slovník mediální komunikace*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-926-7.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání druhé, doplněné a přepracované. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
- VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *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 spotřebitele: jak zákazníci nakupují*. Praha: Grada, 2004. Manažer. ISBN 80-247-0393-9.

### **Elektronické zdroje**

ALHABASH, Saleem a MA, Mengyan. A Tale of Four Platforms: Motivations and Uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat Among College Students? *Social Media + Society* [online]. 2017, roč. 3, č. 1 [cit. 2022-06-24]. ISSN 2056-3051. Dostupné z: doi:10.1177/2056305117691544.

ALHASSAN, Aljohara A., ALQADHIB, Ethar M., TAHA, Nada W., ALAHMARI, Raneem A., SALAM, Mahmoud a ALMUTAIRI, Adel F. The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: a cross sectional study. *BMC Psychiatry* [online]. 2018, roč. 18, č. 1 [cit. 2022-04-16]. ISSN 1471-244X. Dostupné z: <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-018-1745-4>.

AMI DIGITAL. *AMI Digital Index 2020* [online]. 2020 [cit. 2022-04-17]. Dostupné z: <https://amidigital.cz/wp-content/uploads/2022/01/adi-2020-media-final.pdf>.

ANDERSON, Monica, JIANG, Jingjing. Teens, Social Media and Technology 2018. In: *Pew Research Center* [online]. 2018 [cit. 2023-03-29]. Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>.

BUFFARDI, Laura E. a CAMPBELL, Keith W. Narcissism and Social Networking Web Sites. *Personality and Social Psychology Bulletin* [online]. 2008, roč. 34, č. 10, s. 1303-1314 [cit. 2022-11-19]. ISSN 0146-1672. Dostupné z: doi:10.1177/0146167208320061.

DIENLIN, Tobias a JOHANNES, Niklas. The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in Clinical Neuroscience* [online]. 2020, roč. 22, č. 2, s. 135-142 [cit. 2023-01-24]. ISSN 1958-5969. Dostupné z: doi:10.31887/DCNS.2020.22.2/tdienlin.

DOLEJŠ, Martin a OREL, Miroslav. *Rizikové chování u adolescentů a impulzivita jako prediktor tohoto chování* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2017. [cit. 2023-04-12]. ISBN 978-80-244-5252-4. Dostupné z: doi:10.5507/ff.17.24452524.

DURKEE, Tony, CARLI, Vladimir, FLODERUS, Birgitta et al. Pathological Internet Use and Risk-Behaviors among European Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. 2016, roč. 13, č. 3 [cit. 2023-03-26]. ISSN 1660-4601. Dostupné z: doi:10.3390/ijerph13030294.

EDITOŘI ENCYCLOPAEDIA BRITANNICA. Twitter: microblogging service. In: *Britannica* [online]. 2020 [cit. 2022-04-18]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/topic/Twitter>.

FRISON, Eline a EGGERMONT, Steven. Browsing, Posting, and Liking on Instagram: The Reciprocal Relationships Between Different Types of Instagram Use and Adolescents' Depressed Mood. In: *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* [online]. 2017, roč. 20, č. 10, s. 603-609 [cit. 2022-04-18]. ISSN 2152-2715. Dostupné z: <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0156>.

INTERNETEM BEZPEČNĚ. *Sociální sítě* [online]. 2018 [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/internetem-bezpecne/socialni-media/socialnisite/>.

KIM, Hyunjeong, CHO, Min-Kyoung, KO, Hyeonyoung, YOO, Jung Eun a SONG, Yun-Mi. Association between Smartphone Usage and Mental Health in South Korean Adolescents: The 2017 Korea Youth Risk Behavior Web-Based Survey. *Korean Journal of Family Medicine* [online]. 2020, roč. 41, č. 2, s. 98-104 [cit. 2023-01-23]. ISSN 2092-6715. Dostupné z: doi:10.4082/kjfm.18.0108.

KOPECKÝ, Kamil. Rizikové výzvy v online prostředí (fenomén online challenges). *E-Bezpečí* [online]. 2019, roč. 4, č. 2, s. 25-29. [cit. 2023-04-15]. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=1618>.

LAATO, Samuli, ISLAM, Najmul, ISLAM, Muhammad Nazrul a WHELAN, Eoin. What drives unverified information sharing and cyberchondria during the COVID-19 pandemic?. In: *European Journal of Information Systems* [online]. 2020, roč. 29, č. 3, s. 288-305 [cit. 2022-04-19]. ISSN 0960-085X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/0960085X.2020.1770632>.

LENHART, Amanda, MADDEN, Mary. Social Networking Websites and Teens. In: *Pew Research Center* [online]. 2007 [cit. 2023-03-28]. Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/internet/2007/01/07/social-networking-websites-and-teens/>.

- MANAGO, M. Adriana, GRAHAM, B. Michael, GREENFIELD, M. Patricia a SALIMKHAN, Goldie. Self-presentation and gender on MySpace. *Journal of Applied Developmental Psychology* [online]. 2008, roč. 29, č. 6, s. 446-458 [cit. 2023-02-01]. ISSN 01933973. Dostupné z: doi:10.1016/j.appdev.2008.07.001.
- PIWEK, Lukasz a JOINSON, Adam. "What do they snapchat about?" Patterns of use in time-limited instant messaging service. *Computers in Human Behavior* [online]. 2016, roč. 54, s. 358-367 [cit. 2023-01-27]. ISSN 07475632. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2015.08.026.
- ROBERTS, James, YAYA, Luc a MANOLIS, Chris. The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addictions* [online]. 2014, roč. 3, č. 4, s. 254-265 [cit. 2023-02-20]. ISSN 2062-5871. Dostupné z: doi:10.1556/JBA.3.2014.015.
- SHELDON, Pavica a BRYANT, Katherine. Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior* [online]. 2016, roč. 58, s. 89-97 [cit. 2023-03-27]. ISSN 07475632. Dostupné z: doi:10.1016/j.chb.2015.12.059.
- SMITH, Georgina. History of TikTok. In: Dexerto [online]. 2021 [cit. 2022-04-18]. Dostupné z: <https://www.dexerto.com/entertainment/the-history-of-tiktok-1569106/>.
- STATISTA RESEARCH DEPARTMENT. *Snapchat - Statistics & Facts* [online]. 2022 [cit. 2022-04-18]. Dostupné z: <https://www.statista.com/topics/2882/snapchat/#dossierKeyfigures>.
- STARCEVIC, Vladan a BERLE David. Cyberchondria: towards a better understanding of excessive health-related Internet use. In: Expert Review of Neurotherapeutics [online]. 2014, roč. 13, č. 2, s. 205-213 [cit. 2022-04-19]. ISSN 1473-7175. Dostupné z: <https://doi.org/10.1586/ern.12.162>.
- STEINFIELD, Charles, Nicole B. ELLISON a Cliff LAMPE. Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis. In: *Journal of Applied Developmental Psychology* [online]. 2008, roč. 29, č. 6, s. 434-445 [cit. 2022-04-18]. ISSN 01933973. Dostupné z: doi:10.1016/j.appdev.2008.07.002.

SUBRAHMANYAM Kaveri a GREENFIELD Patricia. Online Communication and Adolescent Relationships. *The Future of Children* [online]. 2008, roč. 18, č. 1, s. 119-146 [cit. 2023-01-06]. ISSN 1550-1558. Dostupné z: doi:10.1353/foc.0.0006.

SZALÓ, Csaba. Domov a jiná místa/ne-místa formování kulturních identit. *Sociální studia* [online]. 2006, roč. 3, č. 1, s. 145–160 [cit. 2023-04-15]. ISSN 1214-813X. Dostupné z: [https://journals.muni.cz/socialni\\_studia/article/view/5525/4623](https://journals.muni.cz/socialni_studia/article/view/5525/4623).

TUREL, Ofir, HE, Qinghua, XUE, Gui, XIAO, Lin a BECHARA, Antoine. *Examination of Neural Systems Sub-Serving Facebook “Addiction”*. *Psychological Reports* [online]. 2014, roč. 115, č. 3, s. 675-695 [cit. 2023-04-02]. ISSN 0033-2941. Dostupné z: doi:10.2466/18.PR0.115c31z8.

VOGELS, Emily. A., GELLES-WATNICK, Risa, & MASSARAT, Navid. Teens, social media and technology 2022. *Pew Research Center* [online]. 2022 [cit. 2022-12-13]. Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>.

VOSOUGHI, Soroush, ROY Deb a ARAL Sinan. The spread of true and false news online. *Science* [online]. 2018, roč. 359, č. 6380, s. 1146-1151 [cit. 2022-04-23]. ISSN 0036-8075. Dostupné z: doi:10.1126/science.aap9559.

ZIMBLER, MATTITIYAHU a ROBERT S. FELDMAN. Liar, Liar, Hard Drive on Fire: How Media Context Affects Lying Behavior. *Journal of Applied Social Psychology* [online]. 2011, roč. 41, č. 10, s. 2492-2507 [cit. 2023-03-24]. ISSN 00219029. Dostupné z: doi:10.1111/j.1559-1816.2011.00827.x.