



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Pedagogická fakulta  
Katedra psychologie

Bakalářská práce

# Sociální sítě a jejich dopad na osoby staršího školního věku

---

Vypracovala: Alžběta Bednářová  
Vedoucí práce: Mgr. Klára Kováčová

České Budějovice 2022

## Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích 20.6.2022

Alžběta Bednářová

## **Poděkování**

Mé poděkování směřuje především k vedoucí práce Mgr. Kláře Kováčové za její trpělivost, vstřícnost a podporu, kterou mi během psaní dodávala a za její jiný pohled na věc, který mi bude v budoucnu přínosem. Dále bych chtěla poděkovat mému bratrově Ing. Jiřímu Bednářovi za své znalosti, o které se se mnou podělil a celé své rodině za možnost mou práci dokončit.

## **Anotace**

Cílem této bakalářské práce je přiblížit pojem sociální sítě, popsat jejich výhody a nevýhody, vysvětlit jejich možné nástrahy a určité pojmy, se kterými se lidé mohou setkat, a přitom si toho nebýt vědomi.

Celá práce je orientována na osoby staršího školního věku, pro které se v tomto věku stávají sociální sítě spíše nebezpečnými hlavně pro jejich psychický vývoj, který je zde také vysvětlen.

Teoretická část se dále zabývá sociálními sítěmi a jejich klady a zápory, které představují. Praktická část navazuje na nastíněnou problematiku v části teoretické a zkoumá dopad užívání sociálních sítí na psychickou pohodu mládeže spolu s následky ze setkání s nástrahami internetu. Poté také zjišťuje, kolik času v elektronickém prostoru tráví.

**Klíčová slova:** Sociální sítě, mládež, pozitiva a negativa, nebezpečí, závislost, psychický vývoj, mezilidské vztahy

## **Annotation**

The aim of this bachelor's thesis is to explain the concept, describe their advantages and disadvantages, explain their possible pitfalls and certain concepts that people may encounter without being aware of it.

The whole work is oriented towards people of older school age, for whom the social network becomes rather dangerous mainly for their psychological development, which is also explained here.

The theoretical part further deals with social networks and their pros and cons that they represent. The practical part follows on from the issues outlined in the theoretical part and examines the impact of the use of social networks on the psychological well-being of young people, together with the consequences of encountering the pitfalls of the internet. Then it also finds out how much time they spend in the electronic space.

Key words: Social networks, youth, positives and negatives, danger, addiction, mental development, interpersonal relationships

## Obsah

Úvod .....	8
1 Současný stav řešené problematiky.....	10
1.1 Vývojová psychologie.....	10
1.1.1 Starší školní věk.....	10
1.1.2 Emoční vývoj.....	11
1.1.3 Socializace.....	12
1.1.4 Přátelství.....	12
1.2 Sociální sítě.....	14
1.2.1 Historie sociálních sítí.....	14
1.3 Druhy sociálních sítí.....	15
1.3.1 Facebook.....	15
1.3.1.1. Mládež a Facebook.....	16
1.3.2 Instagram.....	16
1.3.2.1. Mládež a Instagram.....	17
1.3.3 YouTube.....	17
1.3.3.1. Mládež a YouTube.....	18
1.3.4 Twitter.....	18
1.3.5 Snapchat.....	19
1.3.6 TikTok.....	20
1.4 Výhody a nevýhody sociálních sítí.....	20
1.4.1 Pozitivní vlivy.....	21
1.4.2 Negativní vlivy sociálních sítí.....	22
2 Metodická část.....	29
3 Výsledky.....	30
3.1 Otázka č. 1, 2.....	30
3.2 Otázka č. 3: Jaké sociální sítě používáte?.....	31
3.3 Otázka č. 4: Kolik času denně strávíte na sociálních sítích?.....	32
3.4 Otázka č. 5: Pociťujete nervozitu, když dlouhou dobu nekontrolujete sociální sítě?.....	32
3.5 Otázka č. 6: Jaký obsah vyhledáváte?.....	33
3.6 Otázka č. 7: Porovnáváte se s uveřejněným obsahem ostatních uživatelů?.....	34
3.7 Otázka č. 8: Upřednostňujete kontakt se svými přáteli přes sociální sítě nebo na živo?.....	35
3.8 Otázka č. 9: K čemu využíváte sociální sítě nejvíce?.....	35

3.9	Otázka č. 10: Je pro vás snazší vytvářet nové kontakty přes sociální sítě nebo na živo?	36
3.10	Otázka č. 11: Chodíte později spát z důvodu pobývání na sociálních sítích? ..	36
3.11	Otázka č. 12: Pocítili jste někdy vyšší kritičnost vůči své osobě po surfování na internetu?	37
3.12	Otázka č. 13: Změnilo se nějakým způsobem vaše sebevědomí po používání sociálních sítí? .....	38
3.13	Otázka č. 14: Stali jste se obětí sextingu? (Zprávy, fotografie, videa se sexuálním obsahem)	39
3.14	Otázka č. 15: Pokud ano, jakým způsobem to ovlivnilo vaše pocity/sebevědomí?	40
3.15	Otázka č. 16: Stali jste se obětí kyberšikany? (=šikana prostřednictvím internetu)	40
3.16	Otázka č. 17: Pokud ano, jaké pocity to ve vás vyvolalo? .....	41
3.17	Otázka č. 18: Jaké pocity ve vás vyvolává používání sociálních sítí? .....	41
3.18	Otázka č. 19: Kolik lajků má váš nejúspěšnější příspěvek a co je jeho obsahem?	42
3.19	Otázka č. 20: Používáte při pořizování selfie filtry? .....	42
3.20	Otázka č. 21: Sledujete profily, které se zaměřují na boj proti body shamingu? (= zesměšňování fyzické stránky člověka).....	43
4	Diskuze .....	45
	Závěr.....	48
	Seznam literatury .....	49
	Seznam obrázků a tabulek .....	53
	Přílohy .....	54

## Úvod

Komunikace je základ každého fungujícího vztahu a není tedy překvapením, že lidé se odjakživa snaží nějakým způsobem komunikovat, ať už formou mluvenou, psanou nebo dokonce dorozumíváním se za pomoci znaků a různých posunků. S rozvojem společnosti se rozvíjela i forma komunikace a vznikla její nová forma, a to forma elektronická. Zpočátku se jednalo o komunikaci prostřednictvím pevné linky, mobilních telefonů, faxů, víceméně za účelem rychlého vyřešení problému či zanechání vzkazu, ale nakonec prostřednictvím počítačů s přístupem k internetu a následně vzniklým sociálním sítím. Tento fenomén ve výsledku zrychlil dostupnost k informacím a žhavým novinkám, pomohl komukoliv se jakkoliv vyjádřit, ale omezil tak kontakt a komunikaci mezi lidmi tzv. face to face.

V dnešní době má přístup k internetu snad každý jedinec a je čím dál tím těžší bez něj v běžném životě fungovat. O neustálý rozvoj využívání těchto služeb se postaral vznik chytrých mobilních telefonů, které lidem umožňují nepřetržité připojení k síti, a tedy i ke kontaktu s dalšími uživateli. Tento technologický pokrok umožnil ještě větší rozvoj sociálních sítí právě díky snadné dostupnosti, a ještě snazšímu předání informací, díky rychlé dohledatelnosti. Se sociálními sítěmi a internetem obecně se postupně začalo upouštět od doposud tištěných letáčků, reklam v časopisech či novinách, vizitek, tedy od všeho, co obsahovalo informace v tištěné verzi. Výhodou tedy byla praktičnost rychlé změny telefonního čísla nebo např. i adresy firmy či jednotlivé osoby, na kterou jsme ztratili po letech kontakt. Celkové udržování kontaktu s lidmi, kteří jsou od nás kilometry daleko, již nadále nepředstavovalo žádný problém, jelikož díky těmto invencím se jedná o otázku pár vteřin.

V tomto případě se sociální síť a internet zdají jako skvělý a bezpečný vynález, ale nese s sebou spoustu rizik a nebezpečí, jejichž nejsnazším cílem jsou právě děti a dospívající, kteří jsou díky své důvěře snadným terčem. Zároveň se jedná o zcela nový element ve výchově, kterému musí dosud neznalí rodiče čelit a vypořádat se s ním. Právě díky rychle narůstající popularitě sociálních sítí a jejich používání ve stále nižším věku je třeba položit si otázku, jak mohou mládež ovlivnit. Dokáží fungovat v reálném životě stejně jako v elektronickém? Zasahuje používání sociálních sítí do fyzického i psychického zdraví uživatelů? Ovlivňuje jejich používání i sebevědomí mladistvých? Jsou pro ně sociální síť bezpečné?

Právě těmto a dalším otázkám se věnuji v této práci, která má přinést určitou osvětu lidem, kteří neví, jak k sociálním sítím přistupovat a neuvědomují si všechna rizika. Práce je rozdělena do dvou částí, a to teoretickou a praktickou, kdy teoretická část obsahuje psychologický vývoj



mládeže, obecné informace o sociálních sítích a dále vysvětlení určitých pojmů nebezpečí se kterými může přijít kdokoli do kontaktu. V praktické části se věnuji již zmiňované problematice.

# 1 Současný stav řešené problematiky

## 1.1 Vývojová psychologie

Vágnerová (2012) definuje vývojovou psychologii jako psychický vývoj jedince, jakým způsobem uvažuje, prožívá jednotlivé situace a jeho chování v průběhu jednotlivých vývojových fází od prenatálního období až do ukončení dospívání. Jedná se o zkoumání osobnosti jako celku a usiluje o porozumění v ní odehrávajících se mechanismům.

Psychický vývoj lze popsat jako proces, který zahrnuje několik dílčích oblastí, které se rozvíjejí vzájemným působením (Vágnerová, 2012):

- **Biosociální vývoj** – zahrnuje tělesný vývoj a všechny proměny s ním spojené, ale i faktory, které jej ovlivňují.
- **Vývoj kognitivních funkcí** – zahrnuje psychické procesy, které se podílejí na získávání nových poznatků. Člověk je využívá při příjmu a zpracování informací, při myšlení, rozhodování a učení. Soustředěnost je zde především na proměnu způsobu uvažování a zpracování informací.
- **Vývoj motivačně emoční složky** – zahrnuje proměnu emočního prožívání, která je ovlivněna vývojem, schopnost usměrňovat své emoce a uvědomění si významu jednotlivých potřeb a jejich závislosti na vnějším vlivu prostředí.
- **Psychosociální vývoj** – zahrnuje proměny sociálních a osobnostních znaků, mezilidských vztahů a rolí. Výrazný vliv na tento vývoj mají vnější faktory, především sociokulturní, a proto bývá nazýván procesem socializace.

### 1.1.1 Starší školní věk

Jak uvádí Vágnerová (2012), z biologického hlediska se jedná o první fázi dospívání, což je období pubescence. Toto období se týká dětí navštěvujících 2. stupeň základních škol, tedy přibližně ve věku od 12 do 15 let.

V literatuře je období dospívání rozdělováno různě. Je možné se setkat s členěním na fáze puberty a adolescence, časnou a pozdní adolescenci a na prepubertu, pubertu a adolescenci.

Podle Šimíčkové (2010), období prepuberty začíná u děvčat kolem 10 let a u chlapců v 11 letech. Období puberty poté u dívek ve 12,5 letech a u chlapců o půl roku později, tedy ve 13 letech. Tato fáze má kratšího trvání u dívek, které jsou během tohoto procesu více uzavřené,

naopak u chlapců má tato fáze delšího trvání, díky čemuž je možné předpokládat horší průběh především s možným nástupem problémů ve škole, či v rodině.

Naopak podle Vágnerové (2012) lze začátek období dospívání vyznačit pomocí prvních znaků pohlavního zrání a zrychlením růstu, zakončený dovršením plné pohlavní zralosti a ukončením tělesného růstu. Spolu s fyzickými změnami probíhá i řada změn v rovině psychické. Změny jsou zde velice výrazné a lze je charakterizovat hledáním způsobů, jak uspokojit nově vzniklé potřeby. Součástí se také emoční labilita a úplný rozvoj abstraktního způsobu myšlení.

Typickým jevem pro toto období je nástup fyziologických a psychických změn. Změny se liší dle pohlaví a bývají zpravidla dříve viditelné u dívek. Rychlost a proměnlivost nástupu dospívání bývá zcela viditelná. Za poslední století se vývoj pubescentů výrazně změnil, a to především v rychlosti vývojových změn. Tento trend se nazývá sekulární akcelerace. (Vágnerová, 2012)

### **1.1.2 Emoční vývoj**

Dle Vágnerové (2012). S nástupem hormonálních změn přichází i změny v oblasti emočního prožívání. Pubescent přichází o citovou jistotu a stabilitu, což zapříčiňuje emoční labilitu, která má za důsledek vyšší precitlivělost, podrážděnost a emoční zmatek. Emoční reakce jsou tedy mnohdy nepřiměřené k vzniklé situaci a velice intenzivní, ačkoli nemívají dlouhého trvání. Výrok třináctileté dívky skvěle potvrzuje tuto emoční labilitu: „Já brečím často a někdy ani nevím proč. Naposledy jsem brečela, když jsme se pohádali s bráchou... Kolikrát se mi chce brečet i při filmu nebo nad knížkou, ale snažím se to potlačit.“ (Zuzana in Vágnerová, 2012)

Dále Vágnerová (2012) uvádí, že nově vzniklé nejistoty a změny v pocitech nejsou náročné pouze pro pubescenty, ale také pro jejich okolí. Schopnost porozumět těmto náhlým změnám je náhle značně oslabena a v důsledku této situace u nich dochází k častému zhoršení nálady, což se většinou odráží i na jejich dosavadním chování, které nepříjemně působí právě na osoby, se kterými přijdou do kontaktu.

Dále pokračuje v tvrzení, že analyzování svých pocitů vede pubescenty k tomu, aby těmto emocím věnovali zvýšenou pozornost, což vede k tzv. emočnímu egocentrismu. Emoční egocentrismus je přesvědčení o tom, že nikdo jiný na světě nemůže prožívat emoce tak intenzivně, jako zrovna oni a že jejich pocity jsou zcela výjimečné. Pro toto období je také typická větší uzavřenost vůči světu a nechutí projevovat své city navenek, především pokud se

jedná o negativní pocity (smutku, ponížení, trapnosti), což může později vést i k různým fyzickým problémům (Vágnerová, 2012).

### 1.1.3 Socializace

Vágnerová (2012) popisuje, že v období pubescence dochází ke změnám vztahů s lidmi v okolí, s vrstevníky i s dospělými. Pubescenti obecně odmítají jakékoli autority, tudíž se mění vztah k rodičům a učitelům a odmítají se jim podmiňovat. Uznat autoritu je schopen jen tehdy, pokud si myslí, že si ji dotyčný opravdu zaslouží. Názory autorit již také nepřijímá bezvýhradně, ale snaží se o nich přemýšlet a případně i přijít s jiným řešením, aby se autoritě vyrovnal a sám se jí později stal. Nově se začíná objevovat také vyšší kritičnost vůči svým vrstevníkům, která ale ovšem není větší než kritičnost vůči své osobě.

Důležitým prvkem pro osobnostní rozvoj jedince jsou podle Vágnerové (2012) sociální skupiny:

- Rodina – nadále zůstává důležitým sociálním zázemím, ačkoli se od nich pubescent začíná více osamostatňovat a distancovat se.
- Škola – významná pro budoucnost. Stává se podmínkou pro přijetí na vysoké školy a zajištění profesní přípravy
- Volnočasové instituce – vliv na rozvoj schopností pubescenta a sociálního zařazení
- Vrstevnická skupina – stává se čím dál tím důležitější pro rozvoj pubescenta. Rozvíjejí se zde přátelství a první lásky a získávají potřebnou sociální i emoční oporu

### 1.1.4 Přátelství

Důležitým zdrojem emoční opory jsou přátelské vztahy. Dobré vztahy jsou založeny na důvěře, vzájemném poznávání, toleranci a vzájemné podpoře.

„Vztahy s přáteli, jejich kvalita a uspokojivost jsou podobné uspokojivosti a pevnosti vztahů s rodiči. Jde o schopnost navázat takový vztah, chovat se v něm přijatelným způsobem a vnímat ho jako spolehlivý. Zkušenost získaná v rodině se přenáší i do vztahů s vrstevníky, což je ve větší míře zřejmé v období dospívání, kdy se přátelské vztahy stávají zdrojem jistoty a bezpečí. Věří a spolehliví rodiče tak usnadňují svým potomkům přesun na jinou úroveň blízkých vztahů.“ (Markiewicz et al., in Vágnerová, 2012)

Přátelství je hlubším vztahem, který Vágnerová (2012) charakterizuje vzájemností podporou a intimitou:

- Vzájemnost – Možnost sdílení různých pocitů a názorů, které s největší pravděpodobností prožívá i druhá strana, což napomáhá porozumění a uvědomění si, že existuje i někdo jiný, kdo se potýká se stejnými obtížemi.
- Podpora – nejvíce se projeví při zátěžových situacích, kdy se pubescent setká s pozitivní zpětnou vazbou a podporou či dokonce reálnou pomocí.
- Intimita – zahrnuje důvěru v přítele, kdy přítel sdílí své osobní problémy či tajemství a zároveň očekává, že se na přítele může spolehnout a věřit mu s uchováním si informace pro sebe. S intimitou je také spojená výlučnost, kdy se předpokládá a očekává, že přátelé mají mezi sebou nějaké výhody a chovají se k sobě jinak než k ostatním lidem, se kterými je přátelské pouto nepojí.

## 1.2 Sociální sítě

Sociální síť, v anglickém překladu social network, popisuje Burian (2014) jako propojenou skupinu lidí, která se může vzájemně ovlivňovat. Jedná se o skupiny příbuzných, kamarádů, ale také neznámých lidí, které spojují například stejné zájmy. Vznik těchto skupin může být ovlivněn vazbami, ale také mohou vznikat z jiných důvodů jako je např. kulturní, politický či ekonomický zájem. Sociální sítě se nazývá služba na internetu, která poskytuje možnost registrovaným uživatelům vytvářet svůj vlastní obsah, ať už osobní či firemní a sdílet své fotografie, informace a videa v rámci veřejného profilu nebo částečně veřejného (jen pro uživatelem vybranou skupinu lidí), komunikovat prostřednictvím „chatu“ a spoustu dalších aktivit. Za sociální síť lze považovat i diskusní fóra, kde si uživatelé navzájem vyměňují své názory a zkušenosti ve všech různých odvětvích, např. finanční poradenství, cyklistika, těhotenství apod. Konverzace může probíhat soukromě mezi dvěma uživateli prostřednictvím k tomu vytvořeným službám (messenger, direct messages) nebo hromadně se skupinou. Největší a nejznámější sociální sítí je Facebook.com (nyní Meta).

### 1.2.1 Historie sociálních sítí

První náznaky sociálních sítí popisuje Peacock (2012). Poprvé se objevily v polovině 90. let. Na začátku se jednalo o programy studentů, které umožňovaly komunikaci s rodinou a na univerzitě. V této době většina z nich zanikla, právě kvůli špatnému načasování, ale přesto se jednalo o pokrokovou myšlenku. Důvodem zániku byl nejspíše nízký počet uživatelů internetu.

První úspěchy zaznamenala síť Friendster.com, která jako první dokázala propojení reálných přátel, a to v roce 2002. Počet uživatelů vzrostl na 3 miliony během prvních třech měsíců od zprovoznění.

V roce 2003 vznikl MySpace, který představoval napodobeninu sítě Friendster.com, ale jako první sociální síť podporoval i internetový marketing. MySpace vznikl za pouhých 10 dní pod rukama Ruperta Murdocha a stal se předchůdcem sociální sítě zvané LinkedIn, která jakožto profesní síť podporuje trh práce a vznikla v roce 2003.

V roce 2004 vznikl Facebook. Sociální síť, jejímž prvotním cílem bylo propojení a usnadnění komunikace mezi studenty Harvardu. Již během prvního měsíce se k síti přihlásila více než polovina z celkových 19 500 vysokoškoláků. V nynější době Facebook slouží na vytváření osobních, skupinových a firemních profilů. V roce 2006 vznikl Twitter, který byl ještě téhož roku spuštěn a slouží převážně pro mikroblogy tzn. zmenšená obdoba webových deníků.

### 1.3 Druhy sociálních sítí

Peacock (2012) popisuje, že v dnešní době existuje mnoho sociálních sítí, některé se těší četné oblíbenosti a poskytují zajímavé funkce, které uživatelé mohou využívat.

Poté uvádí, že k jejich používání je ovšem nejdříve nutná registrace uživatele, která zahrnuje poskytnutí osobních údajů spolu s odsouhlasením podmínek použití webu a jeho zásad ochrany osobních údajů. Podmínky užití obvykle určují pravomoci, odpovědnosti a jiné, zásady ochrany osobních údajů stanoví, jak se se získanými daty uživatele bude zacházet.

Přehled sociálních sítí je uveden v následujících podkapitolách.

#### 1.3.1 Facebook

Sociální síť Facebook je podle Kulhánkové & Camka (2010) nejznámější a nejvyužívanější síť ve světě, která je vyhledávána všemi skupinami lidí všech věkových kategorií. Hlavním cílem je propojení přátel a umožnit jim sdílení svých zážitků, fotografií, videí, a obecně informací. Facebook také poskytuje možnost vytvářet a plánovat společenské události, slouží také jako komunikační nástroj mezi lidmi a umožňuje vytvářet zájmové skupiny.

Počátky jedné z neúspěšnějších sociálních sítí se datují na 4. února 2004, kdy Mark Zuckerberg s přáteli spustil první verzi stránky, která měla původně sloužit jen pro komunikaci mezi studenty a profesory na univerzitní půdě Harvardu. Během krátké chvíle se dostala i na půdy jiných univerzit, kde i nadále sloužila jen pro komunikaci mezi studenty. Na veřejnost se síť dostala až v roce 2006, kdy nastal největší zlom a její užívání bylo umožněno všem uživatelům internetu. Za vznikem názvu Facebook stály papírové letáky, které dostávali studenti prvních ročníků pro lepší orientaci a snazší navazování kontaktů, kterým se přezdívalo Facebooks.

Mezi funkce Facebooku patří (*Facebook a jeho stručná historie*):

- Profil, který je možné upravovat,
- Aktualizace stavu,
- Spojení s jinými uživateli, „vytvoření přátelství“
- Komentář stavových informací, označení specifického stavu „To se mi líbí“
- Sdílení a publikace fotografií a videí
- Posílání zpráv, uveřejňování a tvorba událostí

- Tvorba skupin se společnými a určitými zájmy a možnost připojení se k nim

#### **1.3.1.1. Mládež a Facebook**

Dle celorepublikového certifikovaného projektu E-Bezpečí, který je zaměřen na prevenci a vzdělávání (*České děti na Facebooku*) se v dnešní době sociální sítě stávají čím dál tím lákavější už i pro děti mladšího školního věku a důvodů je hned několik. Jedním z nejčastějších důvodů jsou spolužáci, kteří Facebook využívají především ke komunikaci a udržování kontaktu se svými přáteli. S tímto souvisí i touha po získávání nových přátel a seznamování se, často zde platí přímá úměra, která zastává pravidlo, že čím více přátel člověk má, tím roste jeho popularita v očích ostatních spolužáků. Dalším lákadlem je nahrávání fotografií a videí, které si mohou poté navzájem „lajkovat“ a komentovat.

Dle facebookových pravidel si může účet založit osoba starší 13 let, ale jak tvrdí Filipová (2013), ve skutečnosti se nejedná o potvrzené pravidlo. V běžném životě je možné nalézt profily, které jsou očividně založeny mladšími jedinci, kteří aktivně využívají Facebook. Bohužel si často neuvědomují i možná rizika užívání viz. kapitola níže „Negativní vlivy sociálních sítí“.

#### **1.3.2 Instagram**

Ptáček (2015) popisuje Instagram jako sociální síť, kterou je možné používat prostřednictvím chytrých mobilních telefonů a lze ji stáhnout do různých mobilních systémů jako např. iOS Apple, Android nebo Windows Phone. Hlavním zaměřením Instagramu je sdílení fotografií a videí uživatelů se svými sledujícími „followers“ s možností následné interakce v podobě lajků či komentářů, a to jak veřejně, tak v uzavřeném okruhu sledujících, který si uživatel sám spravuje.

Dále Ptáček (2015) popisuje aplikaci Burbn, která byla předchůdcem Instagramu za jejímž vznikem stál Kevin Systrom. Obsahem této aplikace bylo sdílení polohy s ostatními a dávat tak vědět, kde se daná osoba nachází. Zasluhou tohoto projektu dostal Systrom dotaci v hodnotě 500 000 dolarů, která se ve spolupráci s Míkem Kriegerem stala základem nové aplikace – Instagramu. První verze Instagramu zahrnovala příliš mnoho odlišných funkcí, které v kombinaci byly velice nepřehledné. Ze začátku se zakladatelé snažili ponechat funkci z předešlé aplikace Burbn, což se pro uživatele Instagramu zdálo velice matoucí a tak se později rozhodli pro odstranění veškerých funkcí kromě sdílení fotografií a videí. Po viditelném úspěchu v roce 2012 Instagram koupil Mark Zuckerberg za jednu miliardu dolarů.



Semerádová & Weinlich (2019) se zaměřili spíše na jeho užívání. V dubnu 2018 statistiky ukazovaly více než 800 milionů aktivních uživatelů měsíčně. Na Instagramu je možné využívat profily soukromé či firemní. Firemní účty obsahují řadu funkcí, které v osobním profilu uživatel nenajde např. analytické nástroje, počet zobrazení a další metriky.

Semerádová & Weinlich (2019) definují funkce Instagramu jakožto:

- Sdílení fotografií a videí,
- Vytváření Instagram stories (= příběhy dostupné po 24 hodin)
- Živé vysílání,
- Komunikace prostřednictvím direct messages,
- Využívání analytických nástrojů

### **1.3.2.1. Mládež a Instagram**

Dočekal et al. (2019) upozorňuje na narůstající zájem o Instagram u stále mladších věkových skupin. Rozvoj této aplikace urychlila dostupnost chytrých mobilních telefonů, jelikož stažení aplikace je volně dostupné a lze ji používat kdekoli, pokud je mobilní telefon připojen k internetu. Věková hranice pro vytvoření účtu je 13 let, ale stejně jako u Facebooku je možné naleznout i mladší uživatele. V roce 2018 u dětí upadat zájem o Facebook a nahradil ho právě Instagram. Jedním z úskalí, který Instagram přivádí je negativní vnímání svého těla a vzhledu, kvůli zveřejňování příliš dokonalých fotografií.

### **1.3.3 YouTube**

Čím je tato síť odlišná od ostatních zmiňuje Mižiková (2017). YouTube je výjimečné tím, že se zaměřuje pouze na sdílení videosouborů. Každý uživatel má možnost vyhledávat a sledovat zveřejněná vide ostatních uživatelů, avšak pro jejich nahrání a hodnocení v podobě lajků a komentářů se musí uživatel nejprve zaregistrovat.

YouTube je nejvyhledávanější sociální sítí na světě. Každý den je zhlédnuto okolo 5 miliard videí ve více jak 88 zemí. Přes miliardu lidí zhlédnutá videa hodnotí, komentuje a sdílí.

Podle Akhilendra (2019) stojí za vznikem sítě Chad Hurley, Jawed Karim a Steve Chan, zaměstnanci ve společnosti PayPal. V únoru 2005 spustili zkušební verzi, která se za nedlouho stala plně funkční. První video s názvem „Me at the ZOO“ bylo nahráno 23. dubna stejného roku jedním ze zakladatelů, Jawedem Karimem. Společnost Google koupila tuto síť v roce 2006 za 1,65 miliardy dolarů. Netrvalo to dlouho a YouTube se stalo nejvyhledávanější sítí na

internetu a již během prvního roku zaznamenalo více než 100 milionů zhlédnutí u videa za den. Zpočátku měla síť sloužit pouze pro vkládání domácích videí, ale s rostoucím zájmem a popularitou se zde začaly objevovat videoklipy a filmy.

Akhilendr (2019) definuje funkce YouTube patří:

- Nahrávání a sledování videí,
- Hodnocení a komentování obsahu
- Sdílení videí,
- Vytváření playlistů,
- „Dát odběr“, sledovat ostatní uživatele

### **1.3.3.1. Mládež a YouTube**

Marek (2015) vnímá Youtube, pro většinu teenagerů a dětí, jako zdroj zábavy, inspirace, ale i poznání a vyhledávání informací. Mezi uživateli se najdou i děti, které ještě ani nechodí a YouTube využívají převážně na sledování pohádek a dětských písniček většinou za pomoci rodičů, kteří jim tento obsah vyhledávají a pouštějí. Díky neustále zvyšujícímu se počtu uživatelů této věkové kategorie vznikl projekt YouTube Kids, což představovalo reakci společnosti Google, která si uvědomila možnost rizika. Tato aplikace má za úkol umožnit přístup pouze na zveřejněná videa, která jsou pro tuto cílovou skupinu vhodná a předejít tak kontaktu s nevhodným obsahem

Dle magazínu o vzdělávání od SCIO (Čím chceš být, až vyrosteš? 2019), se české děti se vzhlížejí v Youtuberech, kteří tvoří obsah, který je jim nějakým způsobem blízký. Mají zde velkou fanouškovskou základnu, proto tráví spoustu času sledováním jejich videí. Youtubeři se tak pro děti stávají osobou, ke které mohou vzhlížet a přejí si vykonávat stejnou funkci i s vidinou výdělků. Věková hranice je ve světě různá, ale v České republice je stanovena na 15 let. Stejně jako u předešlých sítí je toto pravidlo porušováno.

### **1.3.4 Twitter**

Základ této sociální sítě dle Petersle & Schindlera (2012) tvoří krátké zprávy tzv. „tweety“, které mohou obsahovat pouze 140 znaků. Jedná se o příspěvek, který může kromě textu obsahovat i obrázek, video nebo odkazy. Tweety se zobrazují na profilové stránce uživatele a na hlavních stránkách jeho „followers“.

Petersle & Schindler (2012) informují, že Twitter vznikl v roce 2006 jako služba na bázi SMS zpráv, kdy měl za úkol pomoci uživatelům komunikovat v menších skupinách. Konverzaci zahajoval položením otázky „Co zrovna děláte?“ na kterou uživatelé mohli odpovědět dle svého uvážení. Na vzniku Twitteru se podíleli Jack Dorsey, Evan Williams a Biz Stone, který celý projekt považovali pouze za vedlejší. Původní název Twtr se objevil i v první zveřejněné zprávě v roce 2006 „jen nastavuji svůj twtr“ od Dorseyho a tím uvedl síť oficiálně do provozu. V roce 2010 již Twitter zaznamenal více než 100 milionů uživatelů a 50 milionů tweetů (=krátká zpráva) denně. Dnes se na Twitteru nachází více než 200 milionů aktivních uživatelů a každý den se vytváří více než 450 tisíc profilů.

Twitter se stal informační platformou, která přináší vhled do světových trendů, témata ke konverzaci a události dějící se v reálném čase. Od roku 2012 byl Twitter dostupný i v českém jazyce, ale pro začátek jen v beta verzi. V roce 2017 se testovalo navýšení počtu znaků na dvojnásobek, tedy 280 znaků a následně došlo k jeho realizaci.

Dle mého názoru se u Twitteru jedná spíše o sdílení svých myšlenek, tedy o tvorbu mikroblogů, což nepředstavuje taková rizika jako používání předchozích sítí. Proto zde není potřeba věnovat větší pozornost jeho vlivu na mládež.

### **1.3.5 Snapchat**

Perry (2016) formuluje Snapchat jako aplikaci určenou pro komunikaci skrze fotky a videa a lze ji používat pouze na mobilních telefonech. Stala se populární pro svou jedinečnou možnost komunikace zábavnější formou, která zahrnuje fotky a krátká videa, která nemusí být uložena do mobilních zařízení. Za vznikem aplikace s původním názvem Picaboo stojí Evan Spiegel, Bobby Murphy a Reggie Brown, kteří ji v roce 2011 představili.

Snapchat je navržený tak, aby jeho uživatelé mohli posílat fotky či videa s omezeným časem dostupnosti, nejdéle po dobu 10 vteřin, známé také pod názvem „snapy“. Do pořízeného snapu lze vkládat text, kreslit či použít filtry. Jedinečnost této komunikace spočívá v tom, že po zobrazení zprávy její obsah zmizí a není nadále dostupný.

Perry (2016) poukazuje na to, že nejedná o vytváření obsahu, ale o komunikační prostředek, který uživateli umožňuje stát se vypravěčem za použití fotek a videí a možnost určit adresáta ke komu se obsah dostane. Jedná se tedy o první síť, která nemá za cíl sbírat lajky u sdílených příspěvků.

Snapchat se netají faktem, že aplikace má určitý sexuální podtext, který je umožněn jeho funkcím. Mezi uživatele nepatří pouze teenageři, 41 % aktivních uživatelů tvoří skupina lidí ve

věku 18-34 let a výjimkou již nejsou ani přední společnosti jako jsou Universal Studios, McDonald's a další.

Z důvodu, že tato síť představuje především komunikační prostředek mezi dvěma uživateli, a nejedná se tedy o klasickou sociální síť, jak je zmiňováno výše, není zde část věnována mládeži. Riziko zde představuje především nevyžádaný sexting.

### **1.3.6 TikTok**

Mobilní aplikace (TikTok – průvodce pro rodiče, n.d.) vytvořena pro natáčení a sdílení krátkých videoklipů o délce 15 vteřin a videí o délce 3-60 vteřin s hudebními motivy, efekty a přechody. Za vývoj je zodpovědná čínská společnost ByteDance. Aplikace je od roku 2018 dostupná v 75 jazycích na více než 150 trzích. Používá ji více než půl miliardy lidí na celém světě, ale největší úspěch zaznamenala ve Spojených státech amerických.

TikTok svým uživatelům opět umožňuje videa nejen tvořit a sledovat, ale také jednotlivá videa komentovat, přetvořit, označit lajkem a sdílet je mezi své přátele. Uživatel má na výběr ze dvou hlavních stran: „Pro tebe“ a „Sleduji“. Ve sledovaných uživatel nalezne profily, které se rozhodl sledovat a na stránce „pro tebe“ jsou vygenerované příspěvky, které by se jedinci mohli zdát zajímavé.

Popularita Tiktoku narůstá až v poslední době, nejvíce v době covidové, vliv na mládež má tedy kratší dobu než ostatní sociální sítě a jejich vliv na mládež zůstává prozatím jen domněnkami, proto zde také nemá podkapitolu.

## **1.4 Výhody a nevýhody sociálních sítí**

Šmahel (2003) uvádí, že s příchodem moderních technologií se počet dětí, které tráví čas venku hraním si s míčem, na honěnou nebo skákáním panáka, značně zmenšil. Oproti tomu často vidíme kroužek dětí sedící pohromadě, ale místo společné zábavy se každý baví sám se svým telefonem. Není možné říct, že moderní technologie společně s internetem nám nepřinášejí spoustu výhod jako je např. poskytování zábavy, informací či rychlou komunikaci, ale spolu s tím přichází i řada rizik, která mohou mít negativní vliv na každého jedince.

Vliv sociálních sítí, počítačů a internetu na dnešní generaci má podle Šmahela (2003) jistou zásluhu na změnách společnosti. Zdali se společnost ubírá správným nebo špatným směrem, nelze říct s jistotou, jelikož svět bez moderních technologií je již nemožné si představit, především pak pro děti a dospívající. Díky těmto technologiím je nám umožněno komunikovat s celým světem a získávat potřebné informace. Nejohroženější skupinou jsou děti

a dospívající, kteří žijí tzv. druhý život ve virtuálním světě. Až s dostatečným množstvím spolehlivých dat se ukáže, zda je vliv sociálních sítí dobrý, či špatný.

### **1.4.1 Pozitivní vlivy**

Šmahel (2003) vyzdvihuje moderní technologie z důvodu přispívání k získávání informací, jejich rozvoji a následné aplikaci v běžném životě. Slouží jako prostředek ke komunikaci, přijímání a vytváření informací a jejich sdílení. Informačně-komunikační technologie a multimédia jsou synonymem pokroku a fenoménem své doby.

Oblasti, v nichž se projevuje pozitivní vliv sociálních sítí prezentuje Šmahel (2003) následovně:

#### **Propojení světa**

Spojení s přáteli nebo obecně s lidmi, které známe, je díky sociálním sítím mnohem jednodušší. Umožňuje nám zůstat ve spojení s lidmi, kteří jsou od nás tisíce kilometrů daleko, a i tak si díky četnosti příspěvků připadat tak blízko. Díky funkcím, které sítě nabízejí je možné o druhých lidech vědět téměř cokoliv, a to dokonce i o lidech, kteří nám nejsou nijak blízcí. Navázat kontakt je možné téměř s kýmkoli a odkudkoli.

#### **Informovanost**

„Informatizace společnosti velmi výrazně zvětšuje objem potenciálních informací. Umožňuje vytvářet nastále větších plochách obrovské, dříve netušené zásobárny zaznamenaných znalostí a zkušeností, stále většími rychlostmi je podle předem stanovených hledisek třídít a vyvolávat z nich ty, o nichž se domníváme, že je potřebujeme.“ (Cejpek, 2005)

Další výhodou sociálních sítí je rychlé šíření nejnovějších zpráv z celého světa. Zveřejňování zpráv již nezůstává jen v rukou obyčejných uživatelů, ale do závažnějších sdělení zapříčiněných například přírodními živly nebo při teroristických útocích, zasahuje i bezpečnostní služba, která zprostředkuje lidem veškeré detaily a informace o budoucích postupech.

#### **Obsah**

Na sociálních sítích se vyskytuje obrovské množství nejrozmanitějšího obsahu uveřejněného nadšenci nebo i odborníky. Tento obsah nám umožňuje se sebevzdělávat nebo inspirovat k novým, nám neznámým, věcem. Dává nám to možnost nahlédnout do životů ostatních a získat přehled o věcech, které nám dříve byli cizí, poučit se z jejich chyb, či se namotivovat k jejich vyzkoušení.

Tento obsah se pro jeho zajímavost a různorodost jeví zajímavým i pro známé osobnosti, politiky či novináře, pro které představuje přínos převážně množství sdílených informací a rychlost jejich šíření. Přínos zveřejňovaného obsahu je zejména v nenuceném a nevědomém vzdělávání uživatelů a rozšíření povědomí o politické situaci či problémech ve společnosti. Konkrétním příkladem je rychlá reakce na dění ve světě např. válka, přírodní katastrofa apod. a umožnit tak rychlou a potřebnou pomoc.

### **Láska a přátelství**

Pro stydlivé a uzavřené lidi se zdá tato možnost jako ideální řešení k nalezení a utvoření nového přátelství. Navazování kontaktu v reálném světě se pro ně může zdát náročné nebo dokonce nepředstavitelné, zde se mohou seznamovat bez toho, aniž by museli promluvit. To samé platí i pro hledání partnera/partnerky. Výhodou seznamování přes internet je snížený stud a možnost promyšlené interakce.

### **Sdílení**

Principem sociálních sítí se stalo právě sdílení (Výhody sociálních sítí: Internet a vše kolem něj, n.d.). Sdíleným obsahem mohou být fotky, videa, data a názory. Sdílení vede k řetězové reakci, což má za důsledek rozšíření sdíleného obsahu do větší skupiny lidí a může se tak dostat do povědomí lidí na celém světě. Tato činnost je jednou z nejčastějších forem trávení času na internetu.

### **Nediskriminující prostředí**

Dle Výhody sociálních sítí: Internet a vše kolem něj (n.d.) je rovnocennost uživatelů na internetu je obrovskou výhodou z toho důvodu, že opravdu každý uživatel je schopen cítit se vítaný. Nezáleží na fyzickém vzhledu, barvě pleti, barvě vlasů, náboženství, rase nebo pohlaví. Každému se dostává stejných možností a příležitostí, jak si najít přátele a obstát ve společnosti.

#### **1.4.2 Negativní vlivy sociálních sítí**

Preiss (2017) upozorňuje, že pro udržení zdravé mysli je nutné nastolit rovnováhu mezi časem stráveným ve virtuálním světě a přítomným časem v reálném světě. Sociální sítě nepředstavují pro lidi zlo, ale je nutné s nimi umět zacházet. Při nedodržení této rovnováhy může nastat problém s psychikou některých jedinců a mít tak negativní dopad na kvalitu jejich osobního života.

V dnešní době moderních technologií dle Preisse (2017) vzniká mnoho studií, které poukazují na jejich přínos pro člověka, ale zdůrazňují také jejich negativní dopad a označují

jejich uživatele za otrocky. S nástupem chytrých telefonů se propojení stalo ještě jednodušší díky možnosti být neustále online. Spoustu z těchto sítí a aplikací žádá o možnost povolení oznámení v podobě cinknutí, vibrací či pouhým rozsvícení obrazovky, což uživatele nutí neustále kontrolovat své účty, aby nepřišly o jakoukoli novou informaci. Zde dochází k narušení zmiňované rovnováhy, kde se člověk nesoustředí na reálný svět a je tedy myšlenkami ve virtuálním světě, což může mít negativní dopad na vztahy s blízkými osobami z reálného světa. Paradoxem tohoto jevu je, že hlavní myšlenkou sociálních sítí je lidi spojovat.

Průzkum mladých lidí (14-24), prováděný britskými odborníky (Sociální sítě a jejich škodlivé působení na psychiku. Které jsou ty nejhorší?, n.d.), se zaměřil na vyobrazení nejhůř působících sociálních sítí na psychiku a sebepojetí. Mezi výslednými sítěmi se objevil Facebook, Instagram, Snapchat a Twitter. Největší dopad má jejich užívání na dívky, které jsou vystaveny neustálému tlaku společnosti, což má za příčinu pocity méněcennosti a často propadají zoufalství, v nejhorších případech i depresi.

Katastrofální stopy na psychice se mohou objevit u dětí, kteří se stali oběťmi např. kyberšikany, sextingu nebo kybergroomingu a mohou si nést následky i do budoucího života.

### **Hrozící nebezpečí na sociálních sítích**

Dle českého odborného podcastu Šance Dětem (Děti a rizika sociálních sítí, n.d.) se svět internetu a sociálních sítí pro dítě stává přitažlivým ve věku 10-12 let (s výjimkou YouTube, které si získalo i mladší uživatele). Ačkoli používání přístrojů je pro tuto generaci mnohdy snazší než pro dospělého jedince, nejsou schopni nalezené informace správně vstřebat a posoudit. Dospívající nejsou schopni rozeznat nebezpečí a rizika, které používání sítí představuje. K tomu jim chybí životní zkušenosti a umění vymezit si hranice. Proto je u dětí a dospívajících zapotřebí pomoci od dospělých.

Sociální sítě a internet se dle českých odborníků (Děti a rizika sociálních sítí, n.d.) stávají podstatnou součástí dnešní doby, a to jak pro děti, tak pro dospívající. Ačkoli představa virtuálního světa se zdá oproti tomu reálnému bezpečná, realita je pravým opakem. Nebezpečí představují nadšené děti, které si sociální sítě zakládají bez jakéhokoli rozmyslu a nechají se tím zcela pohltit.

Dr. Jill Manningová (in Muller, 2014) se zaměřila na zkoumání chatroomů, přes které děti nejčastěji komunikují. Závěr tohoto výzkumu ukázal následující:

- Ztráta zábran v souvislosti s agresivitou, sexualitou a rasovými vztahy,

- Vyjadřování rasistických a homofobních postojů spolu s negativním postojem k ženám,
- Anonymitou zapříčiněný rozvoj nezodpovědnosti v osobním i společenském životě mimo sociální síť.

Nebezpečí a rizika, která se týkají především dětí:

- Online závislost
- Kyberšikana
- Kybergrooming
- Kyberstalking
- Sexting a dětská pornografie

### **Online závislost**

Sociální síť a internet dle Krčmářové (2012) obecně představují pro děti zdroj zábavy a informací. Spoustu dětí tráví většinu svého volného času právě jejich používáním, ale nelze všeobecně říct, že každé takové dítě je na internetu závislé. Pro takovéto označení je třeba pozorovat vícero aspektů např. chování v situacích, kdy se jedinec nemůže na internet připojit. Jako u každého závislostního chování je zde velice důležité situaci zavčas podchytit, aby byly minimalizovány dopady na školní výkon a rodinné i vrstevnické vztahy.

Krčmářová (2012) zahrnuje do fyzických příznaků:

- Opomínání osobní hygieny.
- Poruchy spánku.
- Bolesti v oblasti zad, hlavy a krku z dlouhého sezení.
- Oční potíže.
- Bolest rukou a zápěstí.
- Přibývání nebo ubývání na váze v důsledku špatného stravování.

Anglický psycholog Mark Griffith (Závislost na Internetu, 2017), popsal šest příznaků závislosti na internetu:

1. Význačnost – veškerá aktivita směřovaná na internet a jeho dílčí funkce. Pocit stresu a úzkosti, pokud není umožněn přístup k internetu. Jedinec se soustředí pouze na online prostředí, což ovlivňuje jeho chování.



2. Změny nálady – únik od skutečných problémů do reality může u jedince vyvolat pocit uvolnění a spokojenosti.
3. Tolerance – neustálé prodlužování času tráveného na internetu za cílem spokojenosti.
4. Abstinenční příznaky – nepříjemné pocity, stres, nervozita či dokonce smutek se dostaví u jedinců, kteří nemohou být online.
5. Konflikt – skloubit koníčky s povinnostmi se stává náročným a dochází k jejich zanedbání.
6. Recidiva – opakování dřívějších vzorců chování po delší nepřítomnosti.

### **Kyberšikana**

Kohout & Karchník (2016) popisují tento pojem jako druh šikany, probíhající za pomoci elektronických médií nejčastěji s použitím mobilních telefonů, sociálních sítí a internetu obecně.

Mezi nejčastější projevy kyberšikany Kohout & Karchník (2016) zahrnují:

- Zprávy (SMS, chaty, e-maily) s výhružným obsahem.
- Zastrasování, obtěžování a vydírání s využitím mobilních telefonů.
- Sdílení fotografií a videí obsahující oběť samotnou.
- Sdílení falešných zpráv o oběti mezi ostatní.
- Fotomontáže.
- Tajné pořizování fotografií a videí oběti a následné publikování.
- Krádež identity.
- Vytváření webových stránek, skupin nebo blogů za účelem šíření pomluv o oběti.

Ševčíková (2014) doplňuje, kdy je možné jednání považovat za kyberšikanu. Je zapotřebí aby byla opakovaná, agresivní a odehrávala se v kyberprostoru. Agresorem se v tuto chvíli může stát kdokoli, tedy nejen vůdčí osobnosti kolektivu, ale právě i slabší články, jelikož jim kyberprostor umožňuje vytvářet jinou identitu a prostor pro sběr dat o oběti.

Pro agresora má online prostředí jisté výhody, jelikož mu zajišťuje (Eckertová & Docekal, 2013):

- Anonymitu

- Obtížnou rozpoznatelnost,
- Široké publikum,
- Prostorovou a časovou neomezenost

Eckertová & Dočekal (2013) radí, jak by měl vypadat postup v případě, kdy se dítě stane obětí kyberšikany nebo rodiče pojmou podezření. Jako první by měl o vzniklé situaci informovat pedagoga ve škole či školního psychologa. Dále nejrychlejším krokem je zablokování útočníka, které nám sociální sítě umožňují za pomoci pár kliků. Pokud se jedná o závažnější případ, není chybou kontaktovat Policii ČR a vysvětlit jim celou situaci pro případné vyšetřování, pro které je dobré ponechat si důkazy v podobě fotek a zpráv.

### **Kybergrooming**

Krčmářová (2012) vysvětluje kybergrooming jako nebezpečnou situaci, která se odehrává na internetu s obsahem manipulativního chování se sexuálním podtextem. Cílem pachatele je vytvořit si bližší vztah s obětí a získat si potřebnou důvěru, která je klíčová pro následné osobní setkání, kde zpravidla bývá cílem pohlavní zneužití, fyzické násilí, tvorba dětské pornografie apod.

Proces Kybergroomingu prochází několika stádii, které označil Kopecký (2009):

- Vybudování důvěry – na základě získávání důvěry se pachatel snaží vytvořit přátelský vztah s obětí.
- Upevnění vztahu za pomoci dáreků – útočník se snaží oběť podplatit různými dárky.
- Emocionální závislost oběti na osobě útočníka – pachatel má v tuto chvíli dostatek intimních informací o oběti, které následně může použít k vydírání oběti.
- Osobní setkání – Pachatel volí místa, která jsou odlehlá a umožní mu snazší manipulaci s obětí beze svědků.
- Sexuální obtěžování, zneužití oběti – zde dojde ke zneužití oběti, ke kterému mohlo vést vydírání, manipulativní chování anebo naopak přesvědčení, že tímto oběť vztah s pachatelem upevňuje. Jedná se tedy o poslední fázi.

## **Kyberstalking**

Burdová & Traxler (2014) definují kyberstalking jako formu stalkingu za využití internetové sítě, chytrých mobilních telefonů a jiných komunikačních prostředků. Kyberstalking je často dlouhodobý a s delším trváním systematicky zvyšuje i svou intenzitu .

Projevy a běžné příklady stalkingu představuje Kolouch (2021):

- dlouhotrvající obtěžování ze strany pachatele, který se opakovaně snaží o navázání kontaktu, a to prostřednictvím různých komunikačních služeb (SMS, e-mail, chat),
- snaha o zastrašení oběti za pomoci síly stalkera, který ji využívá pro vzbuzení obav ,
- ničení osobního majetku oběti,
- snaha o zničení pověsti oběti šířením falešných informací,

Kolouch (2021) dále uvádí i typické příklady stalkerů:

- uctívač, poblouzněný milovník,
- bývalý partner,
- nesmělý ctitel,
- nexuální útočník,
- ublížený pronásledovatel,
- kyberstalker,

Krčmářová (2012) se vyjadřuje k psychickému stavu obětí kyberstalkingu. Ty často trpí stavy úzkosti, paniky, strachu, poruchy spánku a neustále vracející se vzpomínky. Děti se většinou stávají oběťmi svých vrstevníků, v těchto případech se ale většinou nejedná o formu kyberstalkingu, ale kyberšikanu.

## **Sexting**

V Českém překladu sextování, vzniklo spojením slov sex a textování (Kohout & Karchník, 2016). Obsahem je dobrovolné zasílání fotografií, textových zpráv a videí se sexuálním obsahem za pomoci informačních a komunikačních technologií. Nevýhoda sextingu spočívá v možnosti následného uveřejnění získaného materiálu a poškození jejich tvůrců a přináší s sebou tedy značná rizika.

Kohout & Karchník (2016) nás seznamují s riziky sextingu:

- sdílený materiál může být druhou stranou v budoucnu kdykoli použit (uveřejnění na internetu, sdílení mezi další osoby apod.),
- zveřejněný obsah je těžko domáhán a nemusí být tedy možné ho odstranit, což může poškozené osobě přivodit různé problémy do života,
- mladiství a nezletilí mohou být trestně stíháni za šíření sextingu,
- intimní materiály mohou být použity i při kybergroomingu jako forma vydírání pro osobní setkání,

## 2 Metodická část

Hlavním cílem práce je s využitím dostupných dat popsat možné dopady sociálních sítí na psychiku osob staršího školního věku. Výzkumné otázky, kterými se kvalifikační práce zabývá, jsou následující:

- Jaký je vztah konzumovaného obsahu a sebehodnocení dospívajících jedinců?
- Jak sociální sítě ovlivňují děti ve školním věku?
- V jaké míře se setkávají žáci druhého stupně s hrozbami v on-line prostředí?
- Jaká je souvislost mezi věkem respondentů a užívání konkrétních sociálních sítí?
- Jakým způsobem navazují pubescenti nové sociální kontakty?

Literární přehled poskytuje teoretický základ práce a také základ pro výzkumnou část. K sepsání literární rešerše byly použity domácí i zahraniční zdroje. Nástrojem pro získání dat pro výzkumnou část práce bylo anonymní dotazníkové šetření.

Dotazník se skládá z celkem 22 otázek, a to jak otevřených, tak uzavřených. Dotazník byl vytvořen pomocí webové aplikace Survio. Jednotlivé otázky dotazníku byly formulovány na základě obsahu knihy (Dočekal et al., 2019) a inspirovány tématy, které jsou předmětem této práce. Dotazníkové šetření probíhalo v období od dubna do poloviny května. Respondenty byly děti navštěvující Danceline studio a na Základní školu L. Kuby 48, České Budějovice. Dotazník vyplnilo celkem 53 žáků ve věku od 12 do 16 let. Dotazník byl doručován elektronickou formou a je také přílohou bakalářské práce.

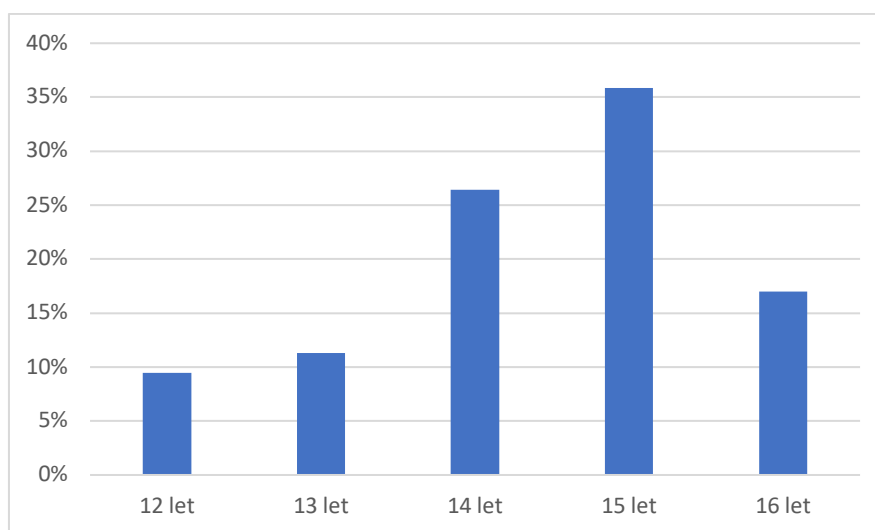
Úvodní otázky dotazníku zjišťují pohlaví a věk dítěte, další část se věnuje konkrétním sociálním sítím a také pocitům jedince ve vztahu k užívání sociálních sítí. Výzkumná část práce detailně analyzuje odpovědi každou z otázek dotazníku. Pro analýzu závislosti vybraných proměnných byl také použit Pearsonův korelační koeficient. Výsledky jsou porovnávány s dalšími výzkumy a diskuze a závěr poskytuje shrnutí výzkumného šetření.

### 3 Výsledky

#### 3.1 Otázka č. 1, 2

Jak již bylo uvedeno, výzkumu se zúčastnilo celkem 53 studentů druhého stupně základních škol ve věku od 12 do 16 let. S ohledem na lepší interpretaci výsledků dotazníkového šetření je většina vyhodnocovaných otázek prezentována v procentech. Výzkumný vzorek byl tvořen ze 40 % chlapci a ze 60 % dívkami. Věkové zastoupení zobrazuje graf č. 1 (otázky 1 a 2.).

Obrázek 1: Věk respondentů.

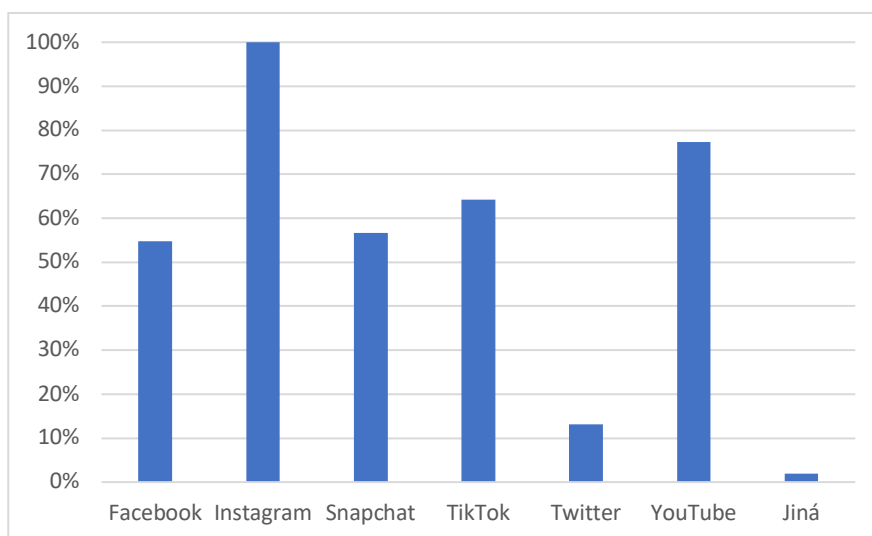


Zdroj: vlastní zpracování

Z grafu je zřejmé, že věkové rozložení je různorodé a odpovídá žákům staršího školního věku.

### 3.2 Otázka č. 3: Jaké sociální sítě používáte?

Obrázek 1: Druhy používaných sociálních sítí.



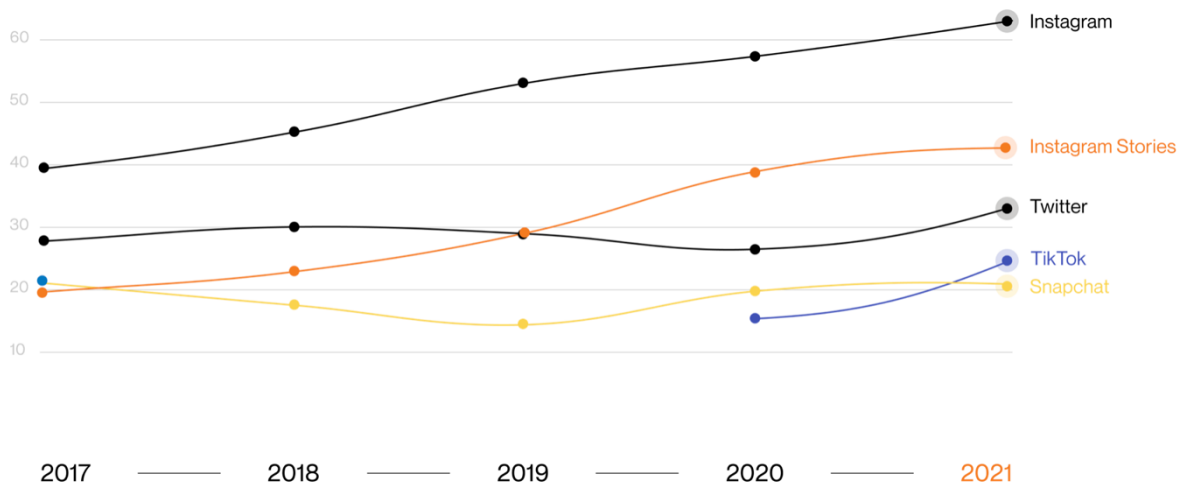
Zdroj: vlastní zpracování

Žáci mohli v této otázce volit více odpovědí a z grafu je jednoznačně viditelné, kterou sociální síť využívá nejvíce studentů a tou je Instagram. Všech 53 žáků má tedy zřízený účet a síť aktivně využívají. V pořadí druhou nejpoužívanější síť je YouTube následován sociálními sítěmi TikTok, Snapchat a Facebook. Nejméně využívanou sítí v prezentovaném vzorku je Twitter. Poslední možnost byla otevřená odpověď, kam byla v jednom případě vepsána odpověď Spotify.

V otázce využívání sociálních sítí byla zkoumána závislost mezi věkem respondentů a využívání sociální sítě TikTok. Korelační koeficient  $r = -0,86$  a hovoříme tak dle (Selvanathan et al., 2020) o velmi silné záporné korelaci. Lze tedy konstatovat, že v rozsahu získaných dat s klesajícím věkem roste popularita sociální sítě TikTok.

Graf č. 3 dokládá výrazný nárůst uživatelů Instagramu, ale také Twitteru nebo TikToku. Pokles v letech 2020 a 2021 zaznamenává sociální síť Snapchat

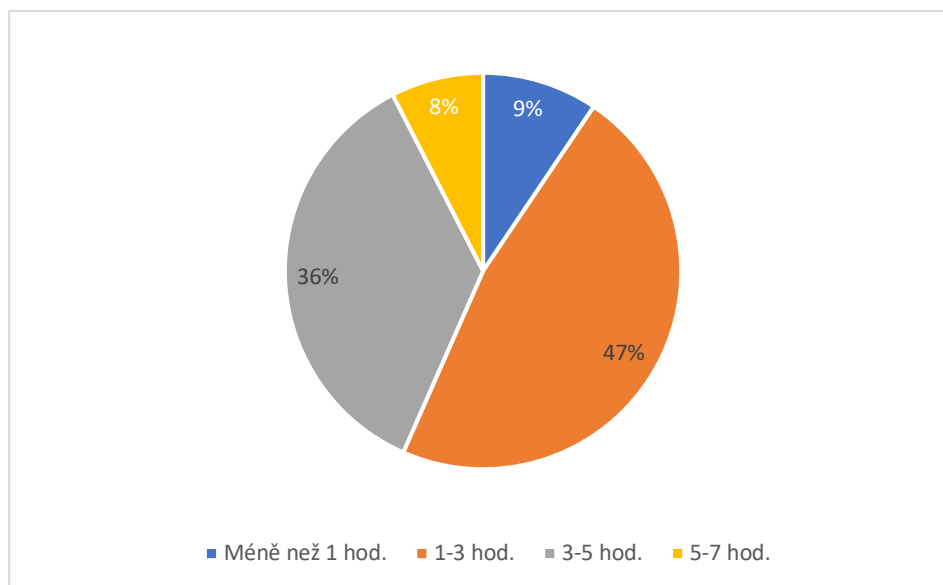
Obrázek 2: Nárůst popularity sociálních sítí



Zdroj: (Steinsbekk et al., 2021)

### 3.3 Otázka č. 4: Kolik času denně strávíte na sociálních sítích?

Obrázek 3: Strávená doba na sociálních sítích



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 4 prezentuje strávený čas konzumací obsahu na sociálních sítích. Nejvíce studentů tráví na sociálních sítích 1–3 hodiny denně. Nejméně pak 5-7 hodin denně.

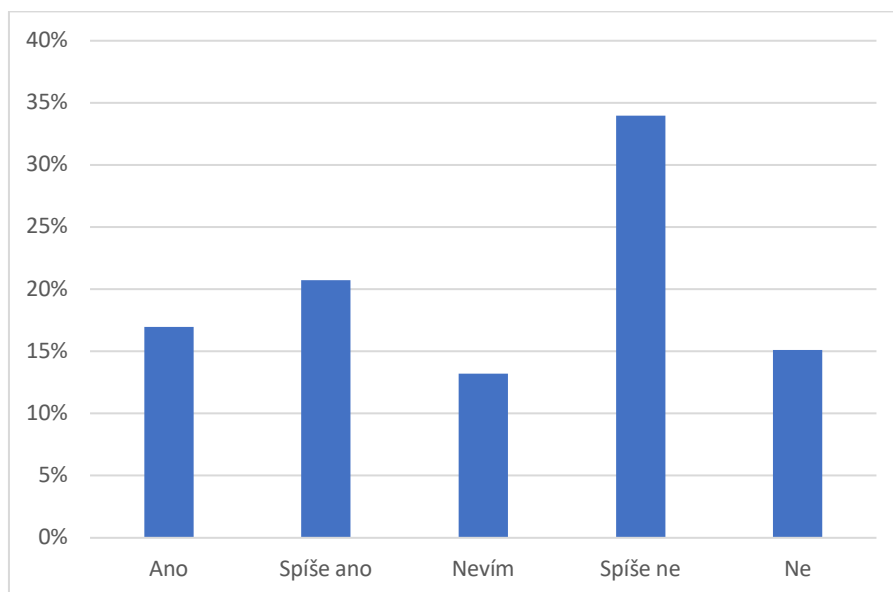
### 3.4 Otázka č. 5: Pociťujete nervozitu, když dlouhou dobu nekontrolujete sociální sítě?

Graf č. 5 prezentuje výsledky odpovědí na otázku, zda žáci pociťují nervozitu, pokud zrovna nekontrolují stav sociálních sítí. Výsledky ukázaly, že 38 % dotazovaných žáků pociťuje



nervozitu, když nemohou zkontrolovat sociální sítě. Téměř polovina žáků pak odpověděla, že spíše nebo vůbec nepocítí nervozitu při nemožnosti zkontrolovat stav sítí.

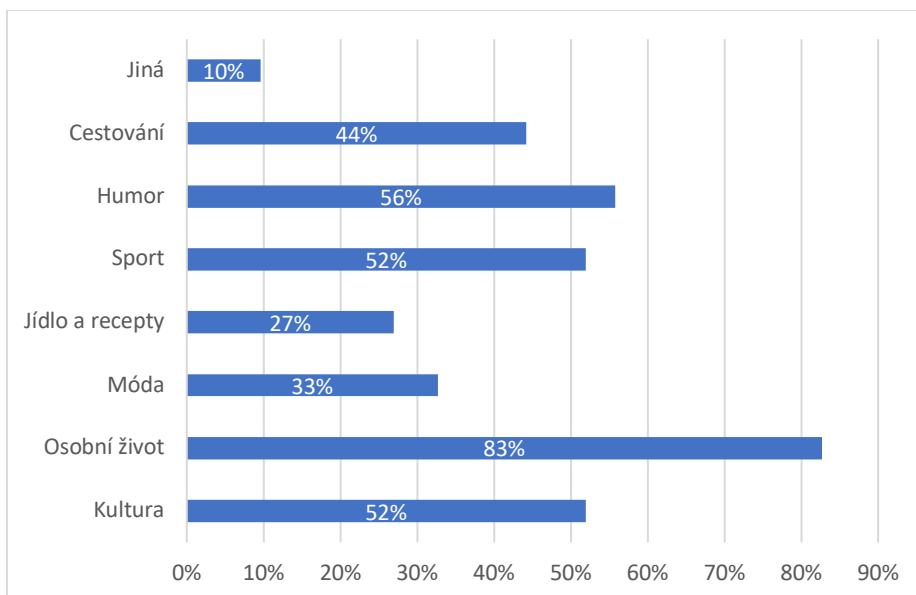
Obrázek 4: Pocit nervozity



Zdroj: vlastní zpracování

### 3.5 Otázka č. 6: Jaký obsah vyhledáváte?

Obrázek 5: Vyhledávaný obsah



Zdroj: vlastní zpracování

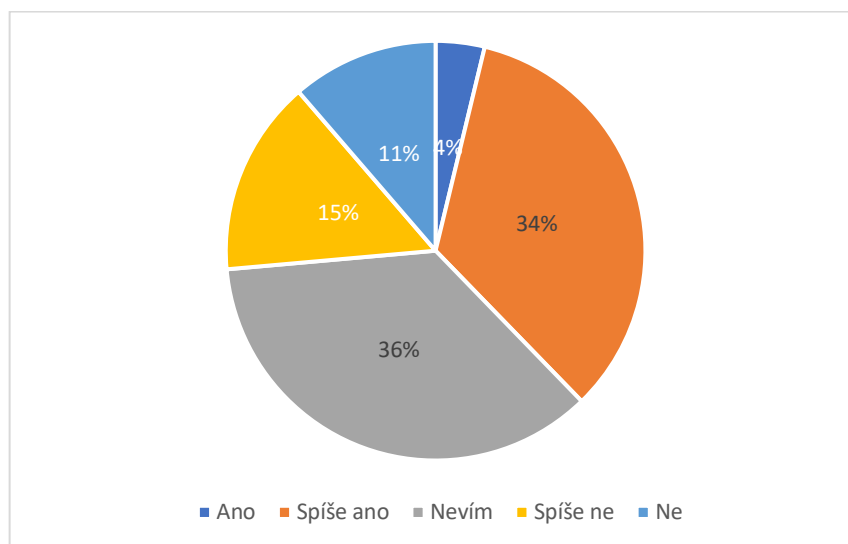
Další z otázek dotazníku mířila na oblasti, které žáky zajímají, kde mohli zvolit vícero odpovědí. Na prvním místě je to osobní život – spolužáků, kamarádů, celebrit. Tuto možnost

označilo 83 % žáků. Následují čtyři zájmové skupiny, které jsou v pořadí v těsné blízkosti, a to konkrétně: humor (56 %), sport a kultura (obě 52 %) a také cestování (44 %). Následují oblasti móda, jídlo a recepty a také jiné.

### 3.6 Otázka č. 7: Porovnáváte se s uveřejněným obsahem ostatních uživatelů?

Na otázku, zda se žáci porovnávají s obsahem ostatních uživatelů, byla nejčastější odpověď nevíím a spíše ano – dohromady 70 % dotazovaných.

Obrázek 6: Porovnávání s uveřejněným obsahem

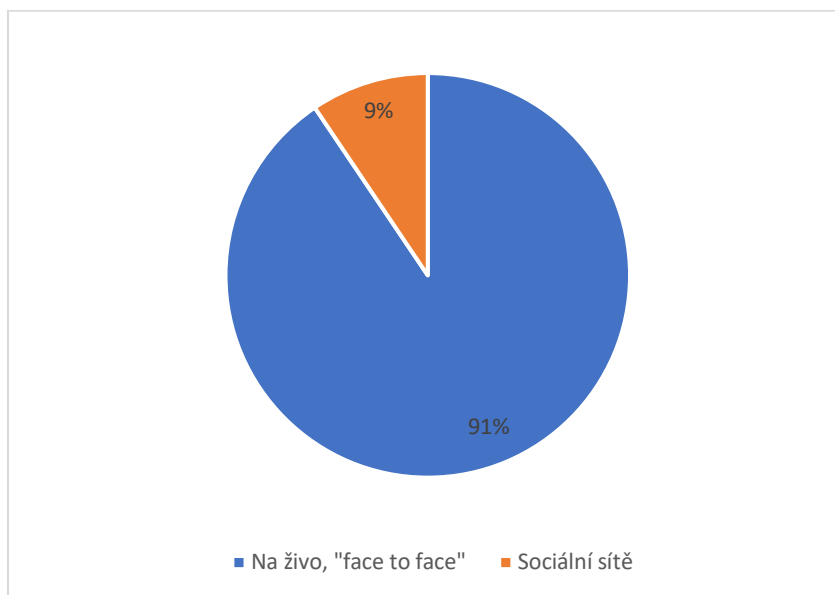


Zdroj: vlastní zpracování

Výsledky dalších studií ukazují, že srovnávání se na sociálních sítích s ostatními uživateli způsobuje, že se dotyčný cítí hůře, než kdyby to samé srovnání dělali tváří v tvář. Dalším úskalím srovnávání se na sociálních sítích je, že nejsme schopni impulzy vedoucí k nežádoucímu srovnávání kontrolovat, neboť nikdy nevíme, jaký příspěvek se objeví na obrazovkách našich zařízení. Dále je zřejmé, že lidé mají tendenci zveřejňovat ty dobré věci, na rozdíl od těch špatných („Srovnávat se na Facebooku s ostatními přispívá k depresím, zjistili vědci", 2015).

### 3.7 Otázka č. 8: Upřednostňujete kontakt se svými přáteli přes sociální sítě nebo na živo?

Obrázek 7: Upřednostňování kontaktu s okolím

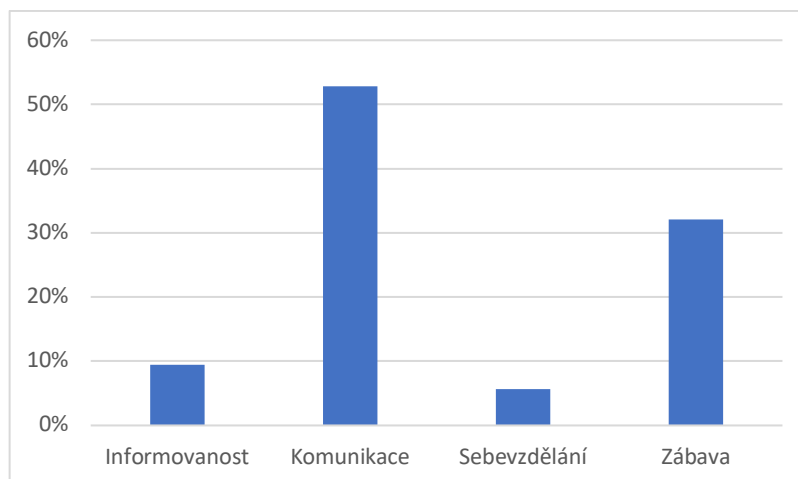


Zdroj: vlastní zpracování

V pořadí osmá otázka dotazníkového šetření zkoumala, jaký kontakt žáci upřednostňují – zda osobní či přes sociální sítě. Drtivá většina žáků odpověděla osobní (91 %).

### 3.8 Otázka č. 9: K čemu využíváte sociální sítě nejvíce?

Obrázek 8: Využití sociálních sítí



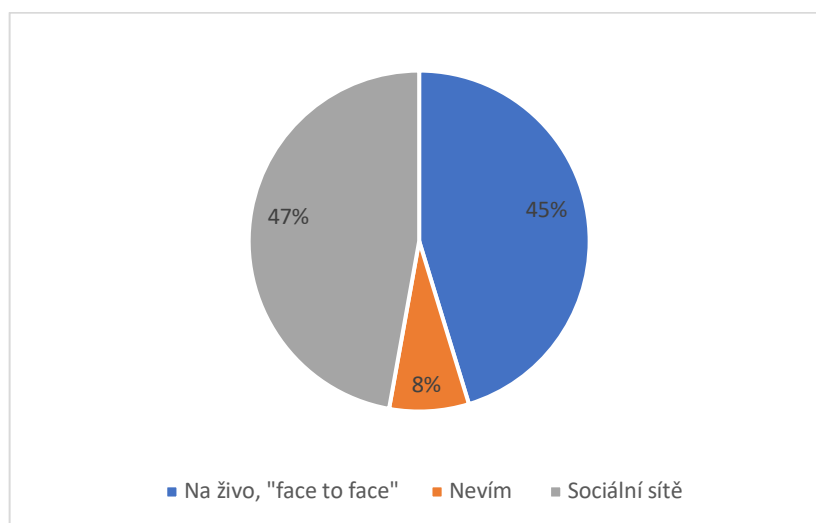
Zdroj: vlastní zpracování

Další otázka se zaměřila na způsob využívání sociálních sítí. Z výsledků plyne, že žáci využívají sociální sítě nejvíce jako nástroj komunikace a také pro zábavu.

Z výsledků jiné studie, které se zúčastnilo více než 1 000 respondentů vyplývá, že 60 % z nich využívá sociální práce k udržování každodenního kontaktu s přáteli, 40 % z nich chodí na sítě za zábavou a 38 % respondentů je využívá jako zdroj informací. Je třeba však podotknout, že věk respondentů byl mezi 15–85 lety.

### 3.9 Otázka č. 10: Je pro vás snazší vytvářet nové kontakty přes sociální sítě nebo na živo?

Obrázek 9: Socializace s okolím



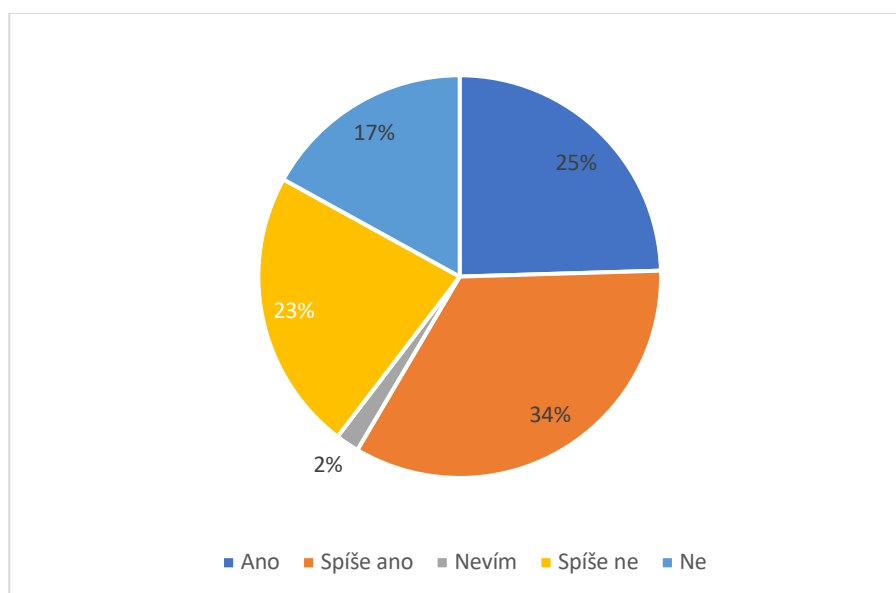
Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 10 zkoumala, jaký způsob navazování kontaktů je pro žáky druhého stupně základních škol snazší. Graf napovídá, že obě možnosti navazování kontaktů jsou vyrovnané. Do téměř rovnocenného rozdělení žáků na dvě skupiny nepromlouvá výrazně pohlaví, ani věk pubescentů.

### 3.10 Otázka č. 11: Chodíte později spát z důvodu pobývání na sociálních sítích?

Další otázka dotazníku zkoumala, zda má užívání sociálních sítí za následek kratší dobu spánku. Celkem 59 % dotazovaných odpovědělo na otázku „Spíše ano“ či „Ano“. 40 % dotazovaných žáků pak odpovědělo „Ne“ nebo „Spíše ne“. Jak již bylo uvedeno v teoretické části práce, s cílem vstřebání co možná nejvíce informací ze sociálních sítí, jsou pubescenti ochotní dříve vstávat, nebo později usínat.

Obrázek 10: Kvalita spánku

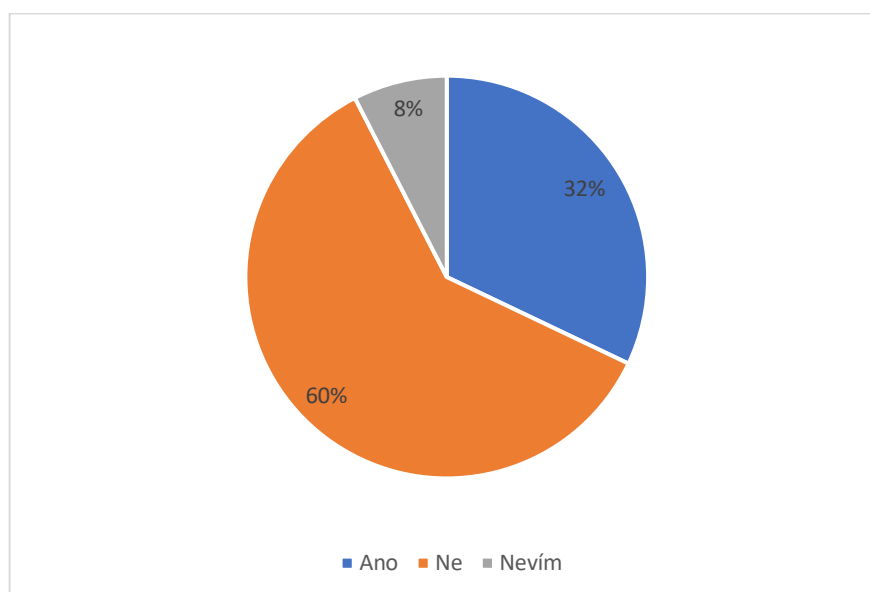


Zdroj: vlastní zpracování

Důsledkem nadměrné konzumace obsahu je pak samozřejmě nedostatek spánku. Až 40 % dětí ve věku 11-15 let spí ve všední dny méně, než je obecně doporučováno. Délka spánku dle studií přímo souvisí s tím, kolik děti denně stráví hraní her, sledováním videí a strávením času na sociálních sítích. Dívky mají v tomto ohledu nižší zdravotní gramotnost nežli chlapci.

### 3.11 Otázka č. 12: Pocítili jste někdy vyšší kritičnost vůči své osobě po surfování na internetu?

Obrázek 11: Kritičnost vůči své osobě

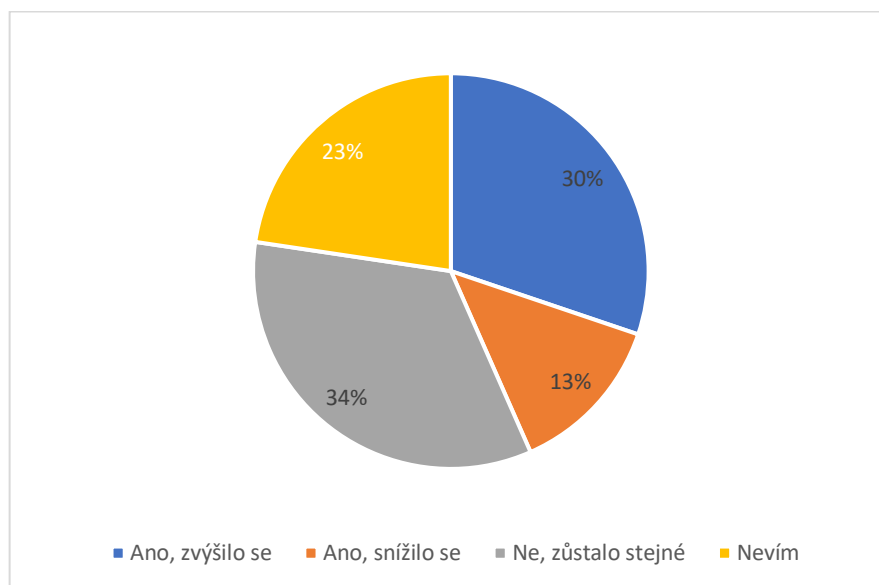


Zdroj: vlastní zpracování

Další otázka se zaměřila na to, zda se studenti setkali s vyšší kritičností v online prostředí. 32 % dotázaných žáků přiznala, že se s vyšší kritičností v online světě setkali. 60 % z nich uvedlo, že nikoliv.

### 3.12 Otázka č. 13: Změnilo se nějakým způsobem vaše sebevědomí po používání sociálních sítí?

Obrázek 12: Změny v sebevědomí

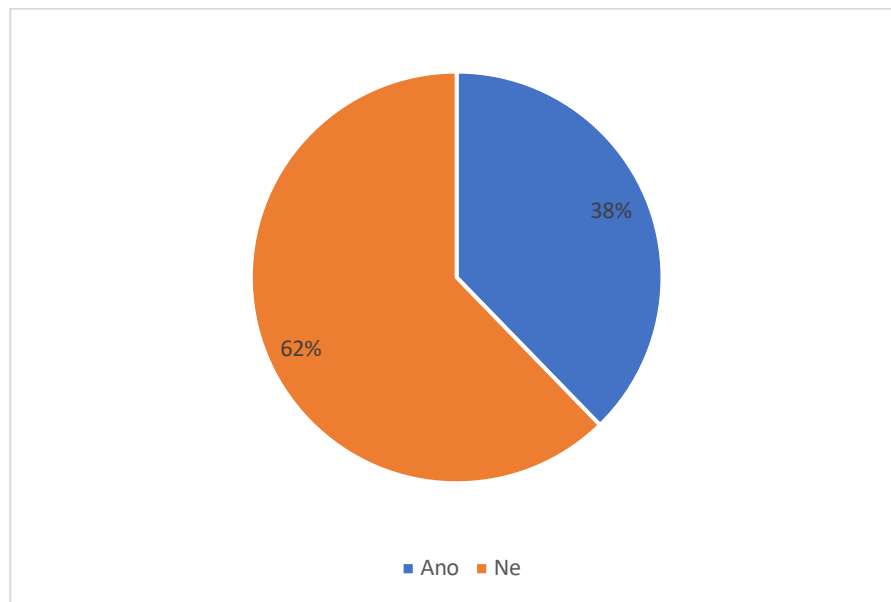


Zdroj: vlastní zpracování

Další otázkou bylo zjišťováno, jaký vliv má používání sociálních sítí na sebevědomí jedince. 34 % dotazovaných uvedlo, že se jejich sebevědomí žádným způsobem nezměnilo. Naopak 30 % žáků odpovědělo že se jejich sebevědomí zvýšilo. Jak již bylo nastíněno v teoretické části práce, na obrazovky mobilních zařízení se dostávají nerealistické obrázky toho, jak vypadá každodenní život jiných uživatelů, jak by měl rozvíjet svůj vlastní život, a právě tyto představy mají negativní dopad na uživatele a mohou ovlivňovat jejich sebevědomí.

### 3.13 Otázka č. 14: Stali jste se obětí sextingu? (Zprávy, fotografie, videa se sexuálním obsahem)

Obrázek 13: Oběti sextingu



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 14 se zaměřuje na problematičnost sextingu a kolik z dotazovaných s ním přišlo do styku. Z výsledků vyplývá, že 62 % se sextingem nesetkalo, to tvoří převážnou většinu. Studie ukazují, že Sexting je mezi dospívajícími považován za poměrně běžnou praxi. Odhady vědců začínají na 20 % dospívajících a v některých studiích přesahují 60 %. Dospívající se však domnívají, že sexting provozuje přibližně 90 % jejich vrstevníků. Tato skutečnost dokazuje, že mezi dospívajícími je toto chování považováno za normální, což vede k nárůstu sextingového chování v této věkové skupině (*What Is Sexting and Is It Common Among Teens?, n.d.*).

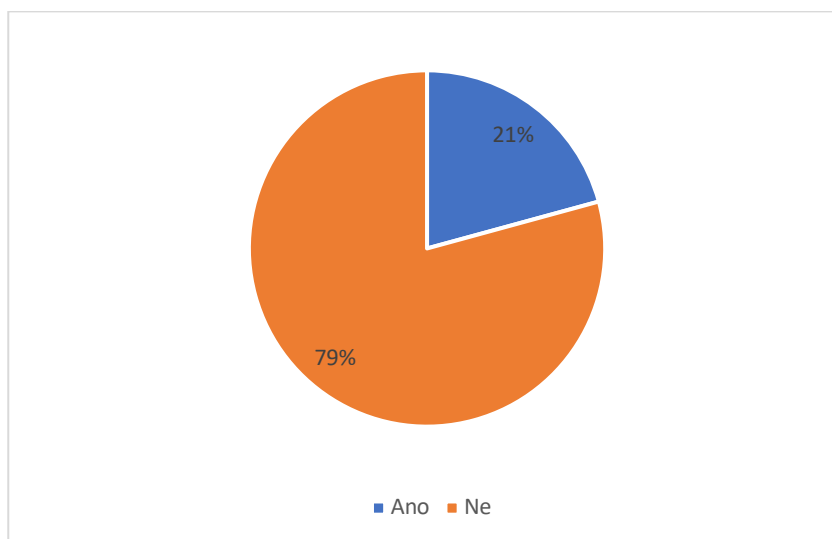
V případě sextingu byla zkoumána závislost mezi věkem respondentů a skutečností, zda se stali obětí sextingu. Korelační koeficient  $r = 0,0089$  hovoříme tak o velmi slabé závislosti.

### 3.14 Otázka č. 15: Pokud ano, jakým způsobem to ovlivnilo vaše pocity/sebevědomí?

Otázka navazující na předchozí byla otevřená. V dostupných odpovědích nejvíce rezonují odpovědi spjaté s pocity méněcennosti, lítosti a strachu z možných následků. „Poslala jsem jednu fotku a cítila jsem se nejistě, protože jsem se bála kolik to mohlo už vidět lidí atd.“ (Dívka, 14 let). Tuto otázku vyplnilo 12 studentů, což tvoří značnou menšinu. U několika respondentů však naopak došlo ke zvýšení sebevědomí, způsobené zvýšeným zájmem o ně samotné.

### 3.15 Otázka č. 16: Stali jste se obětí kyberšikany? (=šikana prostřednictvím internetu)

Obrázek 14: Oběti kyberšikany



Zdroj: vlastní zpracování

Další otázka se zaměřila na oblast kyberšikany. 79 % dotazovaných žáků odpovědělo, že se s kyberšikanou nesetkali. Více než pětina studentů pak uvedla, že ano. Dle výzkumu z roku 2018 jsou nadávky, pomluvy a kyberšikana náročným aspektem života dospívajících. Právě sociální sítě a rozšíření mobilních telefonů mezi žáky základních škol má za následek, že 59 % dospívajících se dle výzkumu setkalo alespoň s některým druhem urážlivého chování na internetu. Nejčastějším typem obtěžování, se kterým se mladí lidé setkávají na internetu, je nadávání. Přibližně 42 % dospívajících uvádí, že jim někdo na internetu nebo prostřednictvím mobilního telefonu nadával. Kromě toho asi třetina (32 %) dospívajících uvádí, že o nich někdo na internetu šířil nepravdivé pomluvy, zatímco menší podíl dospívajících se setkal s tím, že se jich někdo jiný než rodič neustále vyptával, kde jsou, s kým jsou nebo co dělají (21 %), nebo se stali terčem fyzických výhrůžek na internetu (16 %) (Anderson, 2018).



V případě on-line nebezpečí, se kterým se mohou studenti setkat byla zkoumána závislost mezi věkem respondentů a skutečností, zda se někdy stali obětí kyberšikany. Korelační koeficient  $r = -0,00$  a lze tak konstatovat, že na základě získaných dat nelze vztáhnout hrozbu v podobě kyberšikany na mladší nebo starší děti.

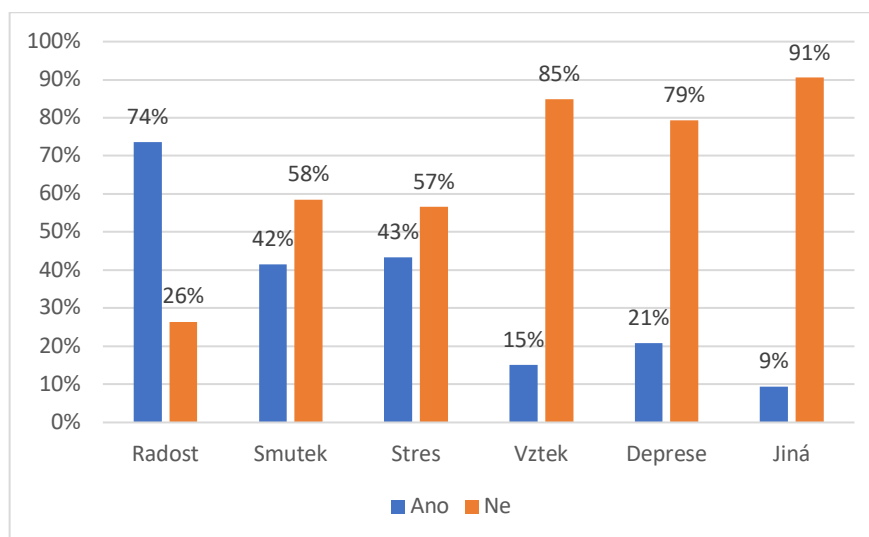
### 3.16 Otázka č. 17: Pokud ano, jaké pocity to ve vás vyvolalo?

Otázka navazující na předchozí se ve svých odpovědích podobá otázce č. 15. Opět rezonují slova jako strach, úzkost, vztek. Příkladem může být tato odpověď

„Zažila jsem kyberšikanu ve třídě a další den jsem do té školy ani nechtěla jít. Bála jsem se ostatních, že třeba mě začnou šikanovat nebo začnou na mě pořvát atd.“ (Dívka, 14 let)

### 3.17 Otázka č. 18: Jaké pocity ve vás vyvolává používání sociálních sítí?

Obrázek 15: Pocity z využívání sociálních sítí



Zdroj: vlastní zpracování

Další otázka se zaměřila na již zmíněné pocity, které užívání sociálních sítí vzbuzují. Z výsledků je patrné, že nejčastěji přináší uživatelům radost, hned za tímto pocitem jsou však nejčastější odpovědi stres a smutek následován depresí a vztekem. Z dat vyplývá návaznost na otázku č. 9. Je zřejmé, že žáci, kteří nejčastěji vyhledávají zábavu volili v této otázce možnost radost. U žáků, kteří zvolili v otázce č. 9 komunikaci se již více objevují možnosti smutek a stres. Výzkumy ukazují, že nadměrné užívání sociálních sítí může vést k úzkostem, pocitům osamělosti a depresím. Tím hlavním důvodem je mylné vnímání jiných uživatelů jako hezčích, úspěšnějších, šťastnějších apod. (V zajetí sociálních sítí: Jaký vliv mají na psychiku?, 2020)

### 3.18 Otázka č. 19: Kolik lajků má váš nejúspěšnější příspěvek a co je jeho obsahem?

Další otázka se zaměřila na úspěšnost příspěvků, které mají pro žáky největší hodnotu. Průměrná hodnota lajků jednoho příspěvku je 213. Součástí této otázky byl záměr zjistit, co je na sociálních sítích nejvyhledávanějším obsahem. Nejvíce lajkovaným příspěvkem se v tomto případě stalo krátké video obsahující záznam z hraní počítačové hry. Nejčastější odpovědí ovšem byl portrét osoby, která účet zřizovala.

Tabulka 1: Počty lajků nejúspěšnějších příspěvků

1	141
2	25
3	250
4	80
5	60
6	88
7	0
8	120
9	253
10	150
11	150
12	151
13	114
14	400
15	500
16	189
17	313
18	76

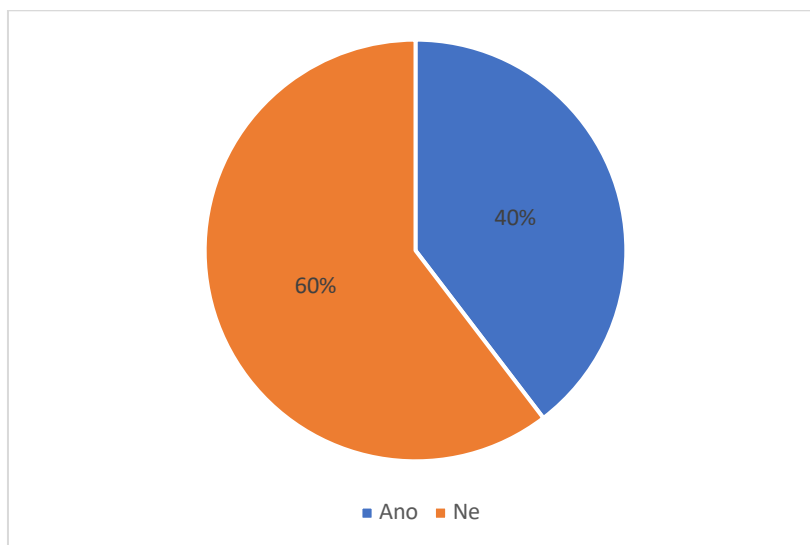
19	200
20	270
21	177
22	90
23	227
24	200
25	327
26	0
27	260
28	260
29	280
30	322
31	160
32	155
33	60
34	352
35	255
36	170

37	1050
38	100
39	257
40	318
41	279
42	100
43	203
44	150
45	250
46	88
47	200
48	260
49	246
50	271
51	127
52	200
53	400

Zdroj: vlastní zpracování

### 3.19 Otázka č. 20: Používáte při pořizování selfie filtry?

Obrázek 16: Používání filtrů



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 20 zjišťovala, jak četně respondenti využívají filtry, které jsou na sociálních sítích k dispozici. Z grafu je zřejmé, že většina dotazovaných (60 %) filtry na úpravu vzhledu či barev nepoužívá. Zbýlých 40 % používání potvrdila.

Consumer Reports provedl celostátně reprezentativní průzkum mezi 2 263 dospělými v USA, aby lépe porozuměl tomu, jak Američané používají sociální média a jak k nim přistupují. Jedním z témat v průzkumu bylo použití filtrů krásy, předvoleb pro úpravu fotografií, které mohou změnit vzhled osoby, aby byla konvenčně atraktivnější. Ačkoli nejmladším respondentům v našem průzkumu bylo 18 let, zjištění zdůrazňují – napříč všemi věkovými skupinami – obavy o duševní zdraví a sebehodnocení mladších lidí, kteří používají nebo jsou vystaveni filtrům krásy.

I když se posuzovali pouze dospělí Američani, kteří aktivně používají účty na Facebooku, 28 procent uvedlo, že se po zhlédnutí příspěvků někoho jiného cítili žárlivě nebo špatně. To bylo až 15 procent v roce 2019 a 13 procent v roce 2018 – i když v těchto dřívějších průzkumech jsme se ptali konkrétně na Facebook místo na sociální média obecně.

Přibližně 1 z 5 Američanů (21 procent), kteří někdy měli účet na sociálních sítích, použil před zveřejněním obrázků na sociálních sítích filtr krásy. Mezi nimi 9 procent uvedlo, že je používají „vždy nebo téměř vždy“ a 13 procent uvedlo, že je používají „často“.

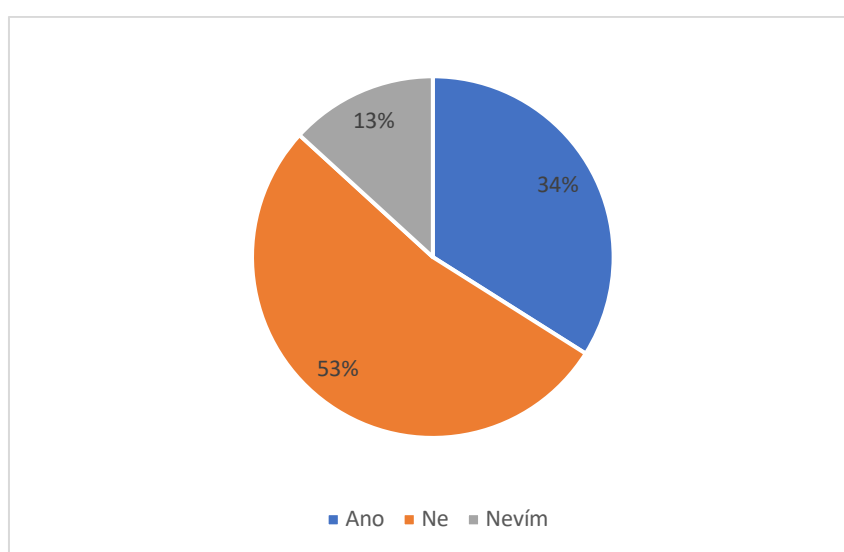
Zeptali jsme se, zda považují kosmetické filtry za neškodné nebo znepokojující; 59 procent Američanů, kteří uvedli, že slyšeli o kosmetických filtrech, uvedlo „znepokojující“ a

39 procent uvedlo, že jsou „neškodné“. Výsledky se příliš nelišily mezi věkovými skupinami nebo pohlavími (pouze muži nebo ženy).

Když jsme je požádali, aby napsali, proč zvolili odpověď, kterou zvolili, zjistili jsme, že body image je společné téma pro obě odpovědi – že filtry mohou sebedůvěru zvýšit nebo ji podkopat – ale společným tématem v odpovědích ženských účastnic bylo „mladí lidé“, že filtry by na ně mohly mít škodlivý vliv (Anderson, 2018).

### 3.20 Otázka č. 21: Sledujete profily, které se zaměřují na boj proti body shamingu? (= zesměšňování fyzické stránky člověka)

Obrázek 17: Body shaming



Zdroj: vlastní zpracování

Poslední otázka se zaměřila na nově vznikající profily na sociálních sítích, které vedou boj proti body shamingu a měla za úkol zjistit kolik z dotazovaných tyto profily sleduje. Z uvedeného grafu lze vyčíst, že 53 % zkoumaných tyto profily nesleduje, což tvoří něco málo přes polovinu, 34 % uvedlo, že dané profily sleduje a 13 % zvolilo odpověď „nevím“, což může být zdůvodněno neznalostí této problematiky.

U mladých lidí je pravděpodobnější, že se jim nelíbí, jak vypadají, a většina z nich se ve škole o vzhledu těla neučí. Děti ve věku 11+ nám vyprávěly o sobě nebo svých kamarádech, kteří bojují s nízkým sebevědomím, duševními problémy a poruchami příjmu potravy. Mladí lidé hovořili mimo jiné o tom, že se cítí nejistě, pokud jde o svou pleť, váhu, tvar těla, vlasy a velikost svalů, a měli pocit, že jejich nejistota ohledně vzhledu těla byla ovlivněna řadou faktorů, včetně vážení ve škole, sociálních sítích a celebrit, přátel, a rodina a upravené obrázky.

Mladí lidé vyjádřili přání, aby se o tělesném obrazu učili ve škole, zvláště poté, co se dostanou na střední školu, protože považují sebe i svoje vrstevníky za postižené špatným tělesným obrazem v dospívání. Teenageři nám řekli, že v jejich věku jsou častější komentáře k jejich vzhledu nebo šikana na základě vzhledu ze strany přátel a rodiny.

Mladí lidé a dospělí nám také řekli, že sociální média mohou pozitivně ovlivnit jejich tělesný vzhled, že sociální média jim dala příležitost „sledovat“ různorodou škálu lidí a vidět influencery různých schopností, pohlaví, etnik a tělesných tvarů. Lidé si navíc pochvalovali, že reklamy na sociálních sítích mohou být také rozmanitější a reprezentativnější, například zobrazují strie a ochlupení na těle ve srovnání s reklamami v běžných médiích (*Body Image Survey Results - Women and Equalities - House of Commons*)

## 4 Diskuze

Cílem mého výzkumného šetření bylo zmapovat, jak děti staršího školního věku využívají sociální sítě a potenciační dopady jejich užívání. Výzkumného šetření se zúčastnilo 53 respondentů ze základních škol v Českých Budějovicích a jeho blízkého okolí, ve věku od 12 do 16 let, abych získala odpovědi pouze skupiny staršího školního věku. Kvůli nižšímu počtu respondentů a snížené důvěryhodnosti vzorku tyto výsledky není možné zobecňovat, nicméně poskytují sondu do života žáků staršího školního věku na sociálních sítích.

Výsledky dotazníkového šetření poukazují na to, že všichni dotazovaní vlastní účet na některé ze sociálních sítí. To potvrzuje, že sítě využívají i osoby, které nesplňují požadovanou hranici 13 let s tím, že nejpoužívanější sítí, na které vlastní účet každý z respondentů se stal Instagram, následovaný YouTube se 77 %. Tuto odpověď bylo možné předpokládat již např. z médií, které z této platformy velice často čerpají i pro své hlavní zprávy. Překvapením byl Facebook, jehož oblíbenost u mladších značně upadá a pouze 55 % respondentů potvrdila jeho užívání. Možných vysvětlení pro výsledky každé sociální sítě bychom našli celou řadu. například výzkum z roku 2021 (Steinsbeek et al., 2021) dokládá, že využívání Twitteru se zvyšuje s věkem adolescentů. Výzkumu se zúčastnilo více než 700 žáků a zatímco pouze 0,6 % chlapců ve věku deseti let využívali tuto sociální síť, tak ve čtrnácti letech to bylo již více než 22 %. Podobně i v mém dotazníku bylo využívání této sítě pozorováno spíše u starších dětí.

17 % účastníků potvrdilo, že na sociálních sítích stráví více než 3 hodiny denně, což by mohlo znamenat vzniklou závislost na sociálních sítích, kterou mi však vyvrátila hned následující otázka týkající se nervozity ve spojení se strachem z toho, že uživatelům něco uteče, na kterou většina odpověděla záporně. Průměrná doba strávená na sociálních sítích bez ohledu na věk uživatelů v roce 2021 je 2,5 hodiny. To odpovídá nejpočetnější skupině dotazovaných žáků. V dotazníkovém šetření odpovědělo celkem 8 % žáků, že tráví na sítích více než 5 hodin – v České republice tráví bez ohledu na věk a pohlaví 16 % lidí více než 4 hodiny denně. (AMI Digital, 2021)

Dalším cílem bylo zjistit, co dotazovaní na sociálních sítích nejvíce vyhledávají, což vyšlo v jednoznačný výsledek, že největší zájem jeví o osobní život jak svých kamarádů, tak známých osobností. Na toto zjištění navazovaly otázky, které se zaměřovaly na to, jak vyhledávaný obsah ovlivňuje osobnost uživatele, přesněji řečeno vnímání sebe samého, což přineslo pro mě nečekaný výsledek. Ačkoli většina přiznala, že se s uveřejněným obsahem ostatních uživatelů srovnává, neovlivňuje to větším způsobem jejich sebevědomí, některým

respondentům sociální sítě sebevědomí dokonce zvýšily. Celých 60 % uvedlo, že vůči své osobě necítí vyšší kritičnost, což je překvapivé s ohledem na to, že neustále vznikají nové studie a profily, které se snaží zamezit právě zmiňovanému negativnímu vlivu na sebevědomí lidí. Nyní se lze jen domnívat, zda se jedná o úspěšný boj za psychickou pohodu uživatelů anebo jestli se jedná jen o přehnanou reakci internetové komunity.

Hlavním důvodem k užívání sociálních sítí se ukázala být komunikace, kdy uživatelé využívají doplňkových služeb sítě ke konverzaci mezi sebou. Ačkoli výsledky ukázaly, že 91 % dotazovaných upřednostňuje kontakt se svými blízkými na živo, tzv. face to face, je pro ně snazší vytvářet nové kontakty přes sociální sítě, což je na jednu stranu smutné, jelikož zde chybí určitý druh socializace, ale na druhou stranu je příjemným překvapením, že v době, kdy telefony ovládají spíše nás, než my je, děti stále upřednostňují fyzický kontakt. Výzkumy ukazují, že upřednostňování komunikace tváří v tvář svědčí o lepší kvalitě života. Přestože internet umožnil novou oblast permanentní komunikace s lidmi po celém světě a v jakémkoliv čase, existují v online komunikaci neodmyslitelné faktory, které samotnou komunikaci omezují, resp. nepřinášejí uživatelům stejnou úroveň spokojenosti jako komunikace osobní – tváří v tvář (Plumridge, 2020).

Mezi negativní výsledky patří i zjištění, že 59 % z respondentů chodí později spát z důvodu používání sociálních sítí, což vede k nedostatku spánku, který je důležitý pro správnou funkčnost organismu. Děti se pak méně soustředí, ztrácejí zájem a jsou tedy i celkově unavení. Nemluvě o tom, že čas bez spánku již nikdy nenahradí a zadělávají si tím i na možné fyzické potíže.

Naopak pozitivním a velice překvapivým zjištěním je počet dětí, které se staly oběťmi některých z výše uvedených problematik internetu. 79 % uvedlo, že se nestalo obětí kyberšikany, což je vzhledem k rozšiřování tohoto problému velmi nečekané. Vysvětlením by mohlo být, že kyberšikana na sociálních sítích se stala tak běžnou věcí, že ji děti nevnímají jako kyberšikanu anebo jednoduše nechtějí přiznat, že se oběťmi staly. S neustále snazším přístupem k pornografii na internetu narůstá i mnoho případů sextingu, kde ovšem znovu 62 % respondentů vyloučilo tuto skutečnost. Sice se jedná o nižší číslo než u kyberšikany, ale důvody odpovědí mohou být podobného rázu.

Hlavní omezení této práce spatřuji ve zvoleném výzkumném souboru, který byl tvořen převážně dětmi navštěvující Danceline studio, neboť se jedná o děti, které aktivně sportují a dle mého názoru tím pádem formují svou postavu a udržují lepší psychickou rovnováhu díky pravidelné pohybové aktivitě. Samozřejmě mohou být výsledky zkreslené i proto, že tato

věková skupina je sice více sebekritická, ale snaží se udržet tvář navenek. Dalším nedostatek mohou být příliš obecné formulace otázek a samotných pojmů.



## Závěr

Tématem práce byl „Sociální sítě a jejich dopad na osoby staršího školního věku.“. Toto téma jsem si zvolila vzhledem k jeho aktuálnosti a zároveň pro využití těchto zjištění v budoucí profesi učitele, jelikož sociální sítě zasahují již do každé sféry.

Ačkoli vznik sociálních sítí přinesl spoustu dobrého a ulehčilo to práci a komunikaci mnoha lidem, přináší to i určité zápory, které je potřeba si připomínat a podnikat proti nim nějaké kroky. Nebezpečí zmíněné v této práci jsou jen hrstkou v celkovém počtu a pro neznalého člověka mohou představovat obrovskou hrozbu, na což reagovala hlavně teoretická část práce.

V teoretické části jsem se zaměřila na psychologii osob ve věkové skupině staršího školního věku a snažila se popsat úskalí, kterými musí v tomto období procházet, což vedlo ke spojení se sociálními sítěmi, jelikož jedním z výzev, které toto období přináší je právě socializace a vznik přátelství, tedy navazování určitých vztahů, kde se spojuje hlavní myšlenka vzniku sociálních sítí.

Dále jsem se věnovala sociálním sítím, jednotlivým druhům a funkcím, které obsahují. Důležitou součástí bylo zmínit i rizika a nebezpečí, které sociální sítě představují, a i ty charakterizovat.

V praktické části jsem oslovila respondenty ze základních škol. Výsledky se pro mě osobně staly velice překvapivými. Ačkoli jsou v dnešní době sociální sítě považovány za naprosto běžnou součást našich životů, stále představují určité nebezpečí. Ovšem provedené kroky o rozšíření povědomí o těchto problémech se podle výsledků zdají úspěšné.

Hlavním cílem bylo zjistit, jak velký dopad mají sociální sítě na psychiku člověka a vývoj jeho sebevědomí. Ukázalo se, že navzdory všem předpokladům sítě neovlivňují mládež takovým způsobem, jako jsem předpokládala. Celkový vliv sítí na sebevědomí se z části ukázal dokonce kladným.

Navzdory výsledkům je nutné si nadále připomínat rizika a nebezpečí, které používání sociálních sítí představuje. Zvláště pak u dětí, pro které je těžké tato rizika rozpoznat a následně se vůči nim bránit. Je tedy jisté, že vznik těchto sítí nám přinesl spoustu užitečných věcí, které nám usnadňují život, ale důležité je nezapomínat, že při neinformovaném používání nám ho mohou i obrátit vzhůru nohama.

## Seznam literatury

Akhilendra, S. (b.r.). *The YouTube full history*. Získáno 30. červen 2022, z <https://www.bookdepository.com/es/YouTube-Akhilendra-Sahu/9781686770807>

AMI Digital. (2021, červenec 13). *AMI Digital Index 2021—AMI Digital*. <https://amidigital.cz/ami-digital-index-2021/>

Anderson, M. (2018, září 27). A Majority of Teens Have Experienced Some Form of Cyberbullying. *Pew Research Center: Internet, Science & Tech*. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/09/27/a-majority-of-teens-have-experienced-some-form-of-cyberbullying/>

*Body Image Survey Results—Women and Equalities—House of Commons*. (b.r.). Získáno 30. červen 2022, z <https://publications.parliament.uk/pa/cm5801/cmselect/cmwomeq/805/80502.htm>

Burdoá, E., & Traxler, J. (2014). *Bezpečně na internetu*. Stredoceskk?? kraj ve spolupr??ci se Vzdel??vac??m institutem Stredoceskk??ho kraje (VISK).

Burian, P. (2014). *Internet inteligentních aktivit*. Grada.

Cejpek, J. (2005). *Informace, komunikace a myšlení*. Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelstv?? Karolinum.

*České děti na Facebooku*. (b.r.). Získáno 30. červen 2022, z <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/socialni-sit/1085-ceske-deti-%20na-fb-1.%202336-1360>

*Děti a rizika sociálních sítí*. (b.r.). Získáno 30. červen 2022, z <https://sancedetem.cz/deti-rizika-socialnich-siti>

Čím chceš být, až vyrosteš?. (2019). PERPETUUM. Retrieved July 14, 2022, from <https://perpetuum.cz/2019/06/cim-chces-byt-az-vyrostes-youtuberem-precii/>

Docekal, D., Muller, J., Harris, A., & Heger, L. (2019). *Dítě v síti: Manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*.

Eckertová, L., & Docekal, D. (2013). *Bezpečnost dětí na Internetu: Rádce zodpovědného rodiče*. Computer Press.

*Facebook a jeho stručná historie*. (2014). <http://www.proexperty.cz/web-2-0/socialni-site/105-5-1-facebook-a-%20jeho-strucna-historie>

Filipová. (2013). *Týdeník školství—Katalog Národní pedagogické knihovny JAK*.  
<https://katalog.npmk.cz/records/41e9f3ba-e3ce-4996-96f8-de66f862d04b>

Kohout, R., & Karchník, R. (2016). *Bezpečnost v on-line prostředí*.

Kolouch, J. (b.r.). *Kyberstalking*. Získáno 30. červen 2022, z  
<https://www.google.com/search?q=kyberstalking&oq=kyberstalking&aqs=chrome..69i57j0i51214j0i3015.264j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

Kopecký, K. (b.r.). *Kybergrooming aneb Kdo loví v chatu*. Získáno 30. červen 2022, z  
<http://www.ceskaskola.cz/2009/05/kamil-kopeccky-kybergrooming-aneb-kdo.html>

Krčmářová, B. (2012). *Děti a online rizika: Sborník studií*. Sdruzen?? Linka bezpec??

Kulhánková, H., & Cemek, J. (2010). *Fenomén facebook*. BigOak.

Marek, M. (2015, únor 24). Aplikaci YouTube Kids vyvíjel Google na míru pro dětské uživatele. *Jablíčkář.cz*. <https://jablickar.cz/aplikaci-youtube-kids-vyvijel-google-na-miru-pro-detske-uzivatele/>

Mižiková, A. (2017, prosinec 27). YouTube statistika. *BlogIT*. <https://blogit.sk/youtube-statistika/>

Muller, M. M. (2014). *Jak ochránit děti před pornografií na internetu*. Port??l.

Peacock, M. (2012). *Programujeme vlastní sociální síť v PHP 5*. Computer Press.

PERRY, S. (2016). *SNAPCHAT 101: Everything you need to know to get started on snapchat*. BLURB.

Petersel, B., & Schindler, E. (2012). *The complete idiot's guide to Twitter marketing*. Alpha. <http://proquestcombo.safaribooksonline.com/9781615641574>

Plumridge, N. (2020, duben 13). Communication: Online vs. Face-to-Face Interactions. *Psychminds*. <https://psychminds.com/communication-online-vs-face-to-face-interactions/>

Preiss, D. (2017, srpen 12). *Mezi teenagery roste počet sebevražd. Mohou za to sociální sítě a chytré telefony?* SMARTmania.cz. <https://smartmania.cz/teenagery-roste-pocet-sebevrazd-mohou-za-socialni-site-chytre-telefony/>

Ptáček, M. (2015, červenec 14). *Jak vznikl a následně uspěl Instagram*. CzechCrunch. <https://www.czechcrunch.cz/2015/07/jak-vznikl-a-nasledne-uspel-instagram-jehoz-hodnota-se-dnes-odhaduje-na-35-miliard-dolaru/>

Semerádová, T., & Weinlich, P. (2019). *Marketing na Facebooku a Instagramu: Využijte naplno organický dosah i sponzorované příspěvky*.

Selvanathan, M., Jayabalan, N., Saini, G., Supramaniam, M., & Hussain, N. (2020). Employee Productivity in Malaysian Private Higher Educational Institutions. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/ Egyptology*, 17, 66–79. <https://doi.org/10.48080/jae.v17i3.50>

Smahel, D. (2003). *Psychologie a internet: Děti dospělými, dospělí dětmi*. Triton. <http://catalog.hathitrust.org/api/volumes/oclc/58973558.html>

*Sociální sítě a jejich škodlivé působení na psychiku. Které jsou ty nejhorší?* (b.r.). Získáno 30. červen 2022, z [https://www.lifecz.com/psychologie/socialni-site-a-jejich-skodlive-pusobeni-na-psychiku-ktere-jsou-ty-nejhorsi\\_2272.html](https://www.lifecz.com/psychologie/socialni-site-a-jejich-skodlive-pusobeni-na-psychiku-ktere-jsou-ty-nejhorsi_2272.html)

Srovnávat se na Facebooku s ostatními přispívá k depresím, zjistili vědci. (2015, duben 9). *Zdravotnický deník*. <https://www.zdravotnickydenik.cz/2015/04/srovnavat-se-na-facebooku-s-ostatnimi-prispiva-k-depresim-zjistili-vedci/>

Steinsbekk, S., Wichstrøm, L., Stenseng, F., Nesi, J., Hygen, B. W., & Skalická, V. (2021). The impact of social media use on appearance self-esteem from childhood to adolescence – A 3-wave community study. *Computers in Human Behavior*, 114, 106528. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106528>

Ševčíková, A. & Masarykova univerzita. (2014). *Děti a dospívající online: Vybraná rizika používání internetu*. Grada.

Šimíčková Jitka, J. (2010). *Přehled vývojové psychologie*. Univerzita Palackého v Olomouci.

*TikTok – průvodce pro rodiče: Příběh App Storu*. (b.r.). App Store. Získáno 30. červen 2022, z <https://apps.apple.com/cz/story/id1437295624?l=cs>

Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Karolinum.

Vybranou, N. (2020, listopad 9). V zasetí sociálních sítí: Jaký vliv mají na psychiku? *Na Vybranou*. <http://navybranou.cz/spolecnost/socialni-site-a-psychika/>

*Výhody sociálních sítí: Internet a vše kolem něj*. (b.r.). Získáno 30. červen 2022, z <https://kasv2013-cz.webnode.cz/socialni-site/vyhody-socialnich-siti/>

*What is Sexting and Is It Common Among Teens?* (b.r.). Lifespan. Získáno 30. červen 2022, z <https://www.lifespan.org/lifespan-living/what-sexting-and-it-common-among-teens>

*Závislost na Internetu.* (2017). Cz.nic. Retrieved July 14, 2022, from <https://www.jaknainternet.cz/page/1700/>

## Seznam obrázků a tabulek

Obrázek 1: Věk respondentů.....	29
Obrázek 2: Druhy používaných sociálních sítí .....	31
Obrázek 3: Nárůst popularity sociálních sítí.....	32
Obrázek 4: Strávená doba na sociálních sítích .....	32
Obrázek 5: Pocit nervozity .....	33
Obrázek 6: Vyhledávaný obsah .....	33
Obrázek 7: Porovnávání s uveřejněným obsahem .....	34
Obrázek 8: Upřednostňování kontaktu s okolím.....	35
Obrázek 9: Využití sociálních sítí .....	35
Obrázek 10: Socializace s okolím.....	36
Obrázek 11: Kvalita spánku .....	37
Obrázek 12: Kritičnost vůči své osobě.....	37
Obrázek 13: Změny v sebevědomí .....	38
Obrázek 14: Oběti sextingu .....	39
Obrázek 15: Oběti kyberšikany .....	40
Obrázek 16: Pocity z využívání sociálních sítí .....	41
Obrázek 17: Používání filtrů .....	42
Obrázek 18: Body shaming.....	43
<i>Tabulka 1: Počty lajků nejúspěšnějších příspěvků .....</i>	<i>42</i>

## Přílohy

### 1) dotazník

1. Pohlaví:

Muž    Žena

2. Věk: \_\_\_\_\_

3. Jaké sociální sítě používáte?

Instagram    Facebook    Snapchat    TikTok    Twitter    YouTube

4. Kolik času denně strávíte na sociálních sítích?

Méně než 1 hod    1-3 hod    3-5 hod    5-7 hod    Více než 7 hod

5. Pociťujete nervozitu, když nejste online?

Ano    Spíše ano    Nevím    Spíše ne    Ne

6. Jaký obsah vyhledáváte?

Kultura – hudba, filmy...    Osobní život – přátelé, známé osobnosti    Móda  
Jídlo a recepty    Sport    Humor    Cestování

7. Porovnáváte se s uveřejněným obsahem od ostatních uživatelů?

Ano    Spíše ano    Nevím    Spíše ne    Ne

8. Upřednostňujete kontakt se svými přáteli přes sociální sítě nebo na živo?

Sociální sítě    Na živo „face to face“    Nevím    Spíše ne    Ne

9. K čemu využíváte sociální sítě nejvíce?

Komunikace    Informovanost    Zábava – sledování videí    Sebevzdělání

10. Je pro vás snazší vytvářet nové kontakty přes sociální sítě nebo na živo?

Sociální sítě    Na živo „face to face“

11. Chodíte později spát z důvodu pobývání na sociálních sítích?

Ano    Spíše ano    Nevím    Spíše ne    Ne

12. Pociťovali jste někdy vyšší kritičnost vůči své osobě po surfování na internetu?

Ano    Ne    Nevím

13. Změnilo se nějakým způsobem vaše sebevědomí po používání soc. sítí?

Ano, zvýšilo se      Ano, snížilo se      Ne, zůstalo stejné      Nevím

14. Stali jste se obětí sextingu? (Zprávy, fotografie, videa se sexuálním obsahem)

Ano      Ne

15. Pokud ano, jakým způsobem to ovlivnilo vaše sebevědomí?

\_\_\_\_\_

16. Stali jste se obětí kyberšikany? (šikana prostřednictvím internetu)

Ano      Ne

17. Pokud ano, jakým způsobem vás to ovlivnilo?

\_\_\_\_\_

18. Jaké pocity ve vás vyvolává používání sociálních sítí?

Radost      Smutek      Stres      Vztek      Deprese

19. Určete, na kolik se ztotožňujete s tímto výrokem: „Sdílím obsah za účelem získat co nejvíce lajků.“

Ano, ztotožňuji      Spíše ano      Nevím      Spíše ne      Zveřejňuji, co chci,  
bez ohledu na lajky

20. Kolik lajků má váš nejúspěšnější příspěvek a co je jeho obsahem?

\_\_\_\_\_

21. Používáte při pořizování selfie filtry?

Ano      Ne

22. Sledujete profily, které se zaměřují na boj proti body shamingu? (=zesměšňování fyzické stránky člověka)

Ano      Ne      Nevím