

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Katedra psychologie a patopsychologie



Pedagogická
fakulta

Univerzita Palackého
v Olomouci

Bakalářská práce

Adéla Válková

**Způsoby vyrovnávání se s vlivy sociálních sítí u adolescentů a
mladých dospělých**

Anotace

Bakalářská práce se věnuje vyrovnávání se s vlivy sociálních sítí u adolescentů a mladých dospělých. Je rozdělena do dvou částí. Teoretická část se věnuje problematice sociálních sítí a internetu. Jsou v ní představena rizika, se kterými se mohou uživatelé internetu nejčastěji potkat. Následně jsou zmíněny některé způsoby, kterými se proti nim můžeme bránit. V první části práce je také detailně popsána vývojová etapa adolescence a mladá dospělost. Praktickou část tvoří anonymní dotazník, který zkoumá, jakými způsoby se adolescenti a mladí dospělí vyrovnávají s vlivy sociálních sítí.

Annotation

The bachelor's thesis is devoted to coping with the influence of social networks in adolescents and young adults. It is divided into two parts. The theoretical part is devoted to the issue of social networks and the Internet. It presents the risks that Internet users may encounter most often. Following are some ways in which we can defend against them. The developmental stage of adolescence and young adulthood is also described in detail in the first part of the thesis. The practical part consists of an anonymous questionnaire that examines the ways in which adolescents and young adults cope with the influence of social networks.

Klíčová slova

Sociální sítě, internet, vlivy sociálních sítí, adolescent, mladý dospělý, kyberšikana, kybergrooming, digitální detox, desinformace, influencer, sexting

Keywords

Social networks, internet, social media influences, adolescent, young adult, cyberbullying, kybergrooming, digital detox, disinformation, influencer, sexting

Prohlášení studenta

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma: „Způsoby vyrovnávání se s vlivy sociálních sítí u adolescentů a mladých dospělých“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucí bakalářské práce doc. PhDr. Ireny Plevové, Ph.D., a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci, dne

Podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí své bakalářské práce, doc. PhDr. Ireně Plevové, Ph.D., za odborné vedení a cenné rady poskytnuté v průběhu psaní bakalářské práce.

Dále děkuji své rodině a příteli za trpělivost a podporu.

Obsah

Úvod.....	8
TEORETICKÁ ČÁST.....	9
1 Sociální sítě	9
1.1 Nejpoužívanější sociální sítě.....	10
1.1.1 Facebook.....	10
1.1.2 Facebook Messenger	10
1.1.3 Instagram	11
1.1.4 TikTok	11
1.1.5 BeReal	11
1.1.6 Twitter	12
1.1.7 Snapchat.....	12
1.2 Pozitivní stránky používání internetu	13
1.3 Rizika používání internetu	14
1.3.1 Kyberšikana	14
1.3.2 Disinhibice na internetu	16
1.3.3 Závislost.....	17
1.3.4 Kybergrooming.....	17
1.3.5 Sexting	18
1.3.6 Kyberstalking.....	19
1.3.7 Dezinformace, hoax, fake news.....	19
1.3.8 Hate crime.....	21
1.3.9 Body Shaming	21
1.3.10 Nebezpečné online výzvy	22
1.3.11 Rizika spojená s influencery	23
1.4 Jak bojovat proti negativním vlivům sociálních sítí	23
1.4.1 Informační detox.....	23
1.4.2 Digitální detox a digitální minimalismus	24
1.4.3 Vědomí o manipulaci s fotografiemi	25
1.4.4 Pomoc odborníků.....	26
1.4.5 Pravidelná pohybová aktivita	26
2 Stručná charakteristika vývojových etap.....	28
2.1 Adolescence	28
2.1.1 Obecná charakteristika	28
2.1.2 Kognitivní procesy	28

2.1.3	Emoční a sociální vývoj	29
2.1.4	Somatický vývoj	30
2.2	Mladá dospělost	30
2.2.1	Obecná charakteristika	30
2.2.2	Kognitivní vývoj	31
2.2.3	Sociální a emoční vývoj	31
2.2.4	Somatický vývoj	31
2.3	Vliv internetu na rozvoj osobnosti adolescentů a mladých dospělých	32
PRAKTICKÁ ČÁST		33
1	Výzkumné šetření	33
2	Stanovení výzkumného cíle	33
2.1	Hlavní cíl výzkumu	33
2.2	Dílčí cíle	33
3	Výzkumné metody	33
3.1	Dotazník	33
4	Výzkumné otázky	35
4.1	Seznam výzkumných otázek	35
5	Výzkumný soubor	36
6	Interpretace výzkumného šetření	38
7	Diskuze	70
Závěr		73
Použitá literatura		75

Úvod

Bakalářská práce se zabývá negativními vlivy a riziky spojenými s užíváním sociálních sítí u adolescentů a mladých dospělých. Problematika negativních vlivů sociálních sítí a internetu obecně je dnes velmi aktuální. Přestože se internet stal běžnou součástí našich životů, je důležité nezapomínat ani na jeho stinné stránky. Je nezbytné informovat uživatele internetu o rizicích, která s sebou používání sociálních sítí přináší. Motivací pro napsání bakalářské práce byla především závažnost této problematiky a s ní spojená snaha o poučení adolescentů a mladých dospělých.

Teoretická část práce bude věnována problematice internetu a sociálních sítí. Na začátku budou představeny nejpoužívanější druhy sociálních sítí. Další kapitola bude popisovat pozitiva a negativa používání internetu. Práce se bude detailněji zaměřovat na rizika, se kterými se uživatelé internetu mohou setkat. V neposlední řadě bude bakalářská práce představovat možné způsoby, jakými se mohou jedinci před negativními vlivy sociálních sítí bránit. Poslední kapitoly teoretické části budou blíže charakterizovat vývojovou etapu adolescence a mladé dospělosti.

Praktická část bakalářské práce bude prostřednictvím dotazníkového šetření zkoumat problematiku vlivů sociálních sítí u adolescentů a mladých dospělých. Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit různé způsoby, jakými se adolescenti a mladí dospělí vyrovnávají s negativními vlivy sociálních sítí. Bakalářská práce si stanovuje i další dílčí cíle, které jsou popsány v praktické části.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Sociální síť

Před samotným uvedením do problematiky je důležité definovat si pojem sociální síť, objasnit, co svým uživatelům nabízí a vysvětlit, proč lákají stovky tisíců lidí k jejich používání.

„Sociální síť (nebo také sociální média,) jsou internetové služby sloužící k vzájemnému propojování uživatelů internetu.“ (Mikulcová, Kopecký, 2020 s.11)

Na sociálních platformách vystupujeme pod účty, které si založíme, nazýváme je sociálními profily. Mohou být buď zcela veřejné nebo jen částečně veřejné. Míru soukromí lze zvolit v nastavení účtu dané aplikace. Dovolují nám se na internetu prezentovat, komunikovat s ostatními, nakupovat, inspirovat se, plánovat události, ale také sdílet různé typy obsahů nebo podnikat. Sociální síť a profily, pod nimiž na nich vystupujeme, jsou nástrojem, díky kterému na internetu komunikujeme s ostatními lidmi a jsme propojeni s celým světem. Můžeme být v kontaktu s přáteli nebo s úplně cizími lidmi z jiného státu, či kontinentu. Možností pro sdělování informací se nabízí celá řada. Komunikátor může pro zakódování svého sdělení využít textové prostředky (chat, diktování zprávy do textové podoby, emotikony, často se používají různé zkratky, GIFs atd.), audiovizuální (fotografie, video), může nahrát hlasovou zprávu či využít funkci online hovoru či videohovoru. Zároveň si může zvolit i platformu, kterou bude používat. Různé sociální síť jsou totiž charakteristické pro určitý způsob, jakým se na nich dá dorozumívat. Právě tím přilákají nové uživatele, protože každý způsob je něčím atraktivní. Na Twitteru je například zvykem psát krátká výstižná oznámení (tzv. tweety), pro platformu TikTok jsou zase charakteristická videa (často hudební nebo taneční). Další věcí, kterou nám sociální síť nabízí, je sdílení fotografií, videí nebo komentářů, ale také našich názorů a postojů. Jako uživatelé máme velký přehled o tom, co ostatní dělají nebo také kde se nachází, což může být často nebezpečné. Jaká rizika používání internetu přináší, uvedu v jedné z následujících kapitol. Na internetu můžeme podporovat další, námi vybrané účty, včetně influencerů.

„Za influencera bývá označován takový uživatel internetu, který dokáže s využitím obsahu, který vytváří, a počtu svého publika, ovlivnit chování dalších uživatelů na internetu.“

(Mikulcová, Kopecký, 2020,s.11)

1.1 Nejpoužívanější sociální sítě

Jak uvádí výsledky výzkumné zprávy České děti v kybersvětě (Kopecký, 2019), mezi tři nejpoužívanější sociální sítě se řadí Facebook, Facebook Messenger a Instagram. Dnes je navíc mezi mladou generací hojně používaný TikTok. Obecně populární sociální sítě jsou například Youtube, Twitter nebo Snapchat. Existuje však celá řada dalších dorozumívacích platforem, aplikace WhatsApp, FaceTime, BeReal, atd.

1.1.1 Facebook

Jedna z nejznámějších a nejpoužívanějších sociálních sítí vůbec, byla založena v roce 2004 a dnes má přes více než 2 biliony uživatelů. Nabízí celou řadu využití, a to od sdílení fotografií a videí napříč uživateli, komunikací s přáteli nebo ve veřejných skupinách, spravování vlastního profilu na tzv. zdi „The wall“, zakládání událostí a skupin včetně zvaní přátel, inzercí produktů, nákupu produktů, sdílení statusů na „Timeline“, až po hraní her. Ostatní uživatelé se mezi sebou propojují pomocí funkce „přidat do přátel“, pokud dojde k potvrzení přátelství, jsou uživatelé automaticky propojeni a vidí vzájemně svůj sdílený obsah. Samotná komunikace v chatovacích místnostech poté probíhá v samostatné aplikaci Messenger, která funguje od roku 2011. Facebook může začít používat kdokoli, kdo dosáhl 13 let a založil si vlastní facebookový profil. (Official META website)

1.1.2 Facebook Messenger

Jedná se o chatovací aplikaci, která slouží k online sdílení informací mezi uživateli navzájem. Messenger nabízí celou řadu možností, jak komunikovat. Můžeme využít psané symboly včetně zkratk. Mladší generace volí i různé zkratky z cizího jazyka (například LOL z anglického lot of laugh). Velmi používané jsou emotikony (emojis), malé obrázky různého vzhledu, které dokáží doplnit zprávu tak, aby vystihovala emoce a kódovala zprávu podle záměru autora. Pomocí emojis lze také reagovat na zprávy. Dále má každý uživatel k dispozici hovor či videohovor, nahrání hlasové zprávy. Funguje vzájemné posílání fotografií a videí přímo z galerie mobilního telefonu. Uživatelé si mohou libovolně zvolit přezdívku nebo vybrat vzhled chatovací místnosti. V nabídce je i tvorba skupinových chatů, které fungují především ve školním prostředí jako třídní skupiny k šíření materiálů. Na facebooku se také sdružují velké zájmové skupiny, které mezi sebou komunikují a vytváří události, můžeme najít například skupinu skautů, studentů různých univerzit po celé ČR, anonymních alkoholiků, atd. (Official Facebook website)

Mezi další chatovací aplikace řadíme Whats-app, ICQ, které dříve bylo hodně používané, ale dnes, přestože je stále aktivní, se od něho opustilo a používají se modernější aplikace, nebo

Skype, oblíbený především ve firemním prostředí. Mezi hráči videoher je také časté používání platform Discord nebo TeamSpeak. (Dočekal et al. 2019, s.83)

1.1.3 Instagram

Aplikace, která umožňuje sledovat ostatní uživatele, jejich příspěvky hodnotit, sdílet a komentovat. Může se jednat o fotografie, videa, instastories (příspěvek viditelný na profilu po dobu 24hodin) nebo tzv. reels, což jsou krátká videa, většinou vtipně nebo hudebně laděna. Na instagramu vystupuje celá škála umělců, kuchařů, trenérů, terapeutů, ale také politiků či slavných herců a zpěváků. Každý z nich tvoří na instagramu svůj specifický obsah. Uživatelé si sami vybírají, zda se stanou sledujícími jejich nebo jiného profilu, podle svých preferencí. Při velkém počtu sledujících mluvíme o tzv. influencerství. Využít můžeme i funkci sdílení polohy, díky které dostáváme doporučení na různá místa a zároveň vidíme na mapě, kde se daný člověk nacházel. Součástí je i obchod, který dokáže přesměrovat na webové stránky prodejce podle obsahu, který sledujeme. Velmi časté je používání hashtagů, díky kterým můžeme vyhledávat fotografie napříč uživateli. Je také možnost přiřadit své sledující do tzv. seznamu blízkých přátel, ve kterém jsou viditelné příspěvky pouze pro vybrané členy. (Official Instagram website)

1.1.4 TikTok

Tato sociální platforma byla založena v roce 2016 a od té doby ji používá více než 1,2 miliardy uživatelů. Jsou pro ni charakteristická krátká videa, většinou hudebního nebo tanečního charakteru. Oblíbený je tzv. „Lip sync“, kdy se osoba snaží synchronizovat pohyb svých rtů s vybraným zvukem či písní. Účty se na této sociální síti zabývají různými tématy, například vařením, módou, líčením, recenzí knih a tak podobně. Registrace na TikToku je možná od 13let. (Omnicoagency 2022, online)

1.1.5 BeReal

Aplikaci BeReal jsem se do přehledu nejpoužívanějších sociálních sítí rozhodla zařadit hlavně proto, že je poměrně nová. Vznikla v prosinci roku 2019, jako reakce na „dokonalý svět instagramu“. V České republice byl zaznamenán rapidní nárůst uživatelů v roce 2022. Tato aplikace bojuje proti filtrům na ostatních sociálních sítích a retuši. Její princip spočívá v tom, že aplikace kdykoliv během dne zašle oznámení, že máte vytvořit BeReal. Uživatel má poté 2 minuty času na to fotografii vytvořit, ať už právě dělá cokoli. Při použití fotoaparátu mobilní telefon spouští přední i zadní kameru, tzv. double take, neboli dvojitý záběr. Výsledná fotografie má tedy 2 strany, fotografie z přední kamery je umístěna v menším rámečku na fotografii ze zadní kamery. Přidat je možné pouze popisek, nikoli filtr. Tato aplikace má jako

heslo větu „Your Friends for Real“, čímž se snaží působit proti tlaku ostatních sociálních sítí (především instagramu), kde uživatelé často editují své příspěvky až do nereálné podoby. Hlavním poselstvím této sociální sítě je ukázat svět i nás samotné takové, jací opravdu jsme. Po sdílení BeReal se uživatelé zobrazí příspěvky ostatních přátel. Všechny fotografie z předcházejícího dne jsou smazány v momentě, kdy přijde nové upozornění BeReal. (Official BeReal website)

1.1.6 Twitter

Twitter není v porovnání s výše zmíněnými sociálními sítěmi tolik využíván dětmi. Nabízí totiž možnost vyjádřit se pouze pomocí psaného textu, a to dokonce s omezeným rozsahem 280 znaků. Uživatelé tak sdílí krátké výstižné texty, tzv. tweety, na které mohou reagovat ostatní uživatelé „retweet“. Twitter, jako sociální platforma je hojně využíván politiky. (Mikulcová, Kopecký 2020, s.11)

1.1.7 Snapchat

Snapchat se stal známým především díky sdílení fotografií mezi uživateli na omezený čas. Autor si tedy může vybrat dobu, po kterou chce s ostatními příspěvek sdílet. Dříve se jednalo o pouhé vteřiny (max.10vteřin). Dnes si uživatel může zvolit, zda chce fotografii s druhými sdílet neomezeně nebo ji chce dokonce uložit v chatovací místnosti. Uživatel, se kterým je obsah sdílen má šanci u každého příspěvku využít funkci „replay“, a to pouze jednou. Tato funkce spočívá v opětovném přehrání zprávy. Při pořizování videa či fotografie se vybírá se z celé řady efektů, a dokonce i AR filtrů. AR filtry neboli augmentovaná (rozšířená) realita přidávají skrz kameru mobilního telefonu digitální objekty do reálného prostředí. Na snapchatu tedy funguje tak, že fotografie, kterou uživatel vyfotí, je doplněna o různá zvířata nebo tvary libovolného výběru. (SAP Insights official website, What is AR?)

Sdílet fotografie na snapchatu lze i celosvětově, přidáním na veřejnou „My story“. Každý uživatel si může vytvořit postavu Bitmoji, prostřednictvím které na této sociální platformě vystupuje. Na výběr je z celé řady možností vzhledů, takže napodobit danou osobu je jednoduché. Bitmoji se na Snapchatu ukazuje i na mapě podle místa, kde se uživatel zrovna nachází. Sdílení polohy je však možné zamítnout. Na mapě lze po zapnutí funkce „Places“ najít nejbližší místa, která předem někdo označil, a je možné je navštívit. Snapchat také ukládá fotografie do archivu a sestavuje vzpomínková videa různých podob. (Snapchat official website)

1.2 Pozitivní stránky používání internetu

Kapitola bude věnována pozitivním aspektům používání internetu a sociálních sítí. Internet se stal každodenní součástí nás samotných a pomáhá zlepšovat kvalitu životů lidí po celém světě. Pomáhá při práci, studiu i v komunikaci s ostatními lidmi. Bleskovou rychlostí najdeme na internetu informace, které potřebujeme. Aktuálnost a dostupnost informací je jeho velkým benefitem. Sdílení materiálů přes úschovny, možnost zakoupení e-knih, hledání pracovních nabídek, to všechno až neuvěřitelným způsobem šetří čas. Neodmyslitelnou součástí je v dnešní době nakupování elektronicky přes tzv. e-shopy. Objednávat přes internet můžeme nejenom oblečení, ale také drogerii, potraviny, obrazy a vlastně vše, co se vyskytuje v kamenných prodejnách. Zároveň je nákup na různých e-shopech hodnocen a samotný výrobek recenzován, což ulehčuje výběr a rozhodování kupujícího. V současné době internet slouží i jako místo, kde nalezneme různé možnosti sebezvoje. Zaplatit si můžeme za účast na placených workshopech a přednáškách, ale klidně také za koučink či online terapie. Velkým pozitivem internetu je příležitost komunikovat s našimi blízkými prostřednictvím neplacených aplikací. Internet propojuje lidi po celém světě. I přes velkou vzdálenost spolu mohou být v každodenním kontaktu. Nabízí použití celé řady aplikací, které si každý vybere podle svých preferencí. (Karásková Ulbertová in Krčmářová 2012, s.53-54)

„Internet je místem sloužícím k objevování a prozkoumávání světa, místem, kde jsou nahromaděné veškeré informace. Internetová síť je ohromným učícím nástrojem.“

(Karásková Ulbertová in Krčmářová 2012, s.53)

Internet je zdrojem inspirace a nepřehledného množství nápadů a tipů. Uživatelé ocení tzv. „life hacks“, což jsou praktické rady a tipy do různých oblastí běžného života (vaření, uklízení, studium, móda). Jako místo pro inspiraci se používají speciální aplikace, především Pinterest nebo Instagram. Uživatelé těchto platform získají přehled o aktuálních trendech v oblasti umění, módy nebo bytového designu.

Karásková Ulbertová (in Krčmářová 2012) uvádí, že díky internetu se učíme myslet, a procvičovat některé sociální dovednosti (navázání kontaktu s druhou osobou, projevení a uvědomění emocí, prosazování názorů). Podle ní je internet také místem, které na rozdíl od televize rozvíjí fantazii.

"Internet má mnoho kladů pro osobnost mladého člověka, nabízí spoustu služeb pro děti i dospělé, v mnoha ohledech může nám i našim potomkům významně zjednodušovat povinnosti a aktivity našich každodenních životů.“ (Karásková Ulbertová in Krčmářová 2012, s.53-54)

1.3 Rizika používání internetu

Navzdory tomu, že pozitivních aspektů používání internetu byla zmíněna celá řada, nesmíme zapomenout na to, že online svět je zároveň místo, na kterém bychom měli vystupovat opatrně. Používání sociálních sítí a internetu s sebou obecně přináší celou řadu rizik, o kterých je nutné vědět, přemýšlet a diskutovat o nich s dětmi a jejich rodiči.

Z výzkumných zpráv Kopeckého (2010-2022) se nejčastěji dočítáme o kyberšikaně, kybergroomingu, body shamingu, sextingu, hoaxech, dezinformacích. Zmíněné jevy jsou monitorovány mezi dětmi a dospívajícími prostřednictvím výzkumů. Kolouch (2016) uvádí mezi rizika používání internetu mimo zmíněné také kyberstalking a phishingové útoky. Následující kapitola bude věnována zmíněným nebezpečným oblastem, které budou blíže popsány a vysvětleny.

1.3.1 Kyberšikana

Chování, které odpovídá klasické šikaně, tj. záměrné chování, jehož cílem je ublížit, zesměšnit nebo ohrozit jiného člověka. (MŠMT) Na rozdíl od šikany však kyberšikana probíhá prostřednictvím některého z elektronických zařízení. Například šikanování prostřednictvím mobilního telefonu (opakované prozvánění, urážlivé SMS zprávy) na internetu pak například publikováním nadávek nebo urážejících fotografií a videonahrávek na veřejné síti. Kyberšikana má na oběť negativní dopady. Dotyčná osoba se může stranit kolektivu, cítit strach, smutek, beznaděj nebo stud. (Karásková Ulbertová in Krčmářová 2012, s.57)

„V kybernetickém světě nabývá „klasická“ šikana na závažnosti: útoků se může účastnit širší okruh agresorů, jsou viditelnější pro větší publikum, na rozdíl od drobných urážek nebo fyzických útoků mají trvalejší charakter, pachatelé jsou často anonymní – a v podstatě vždy nedopadení a nepotrestaní.“ (Karásková Ulbertová in Krčmářová 2012, s.57)

Kopecký (2010-2011) ve své výzkumné zprávě mezi nejčastější projevy kyberšikany uvádí ponižování, urážení, publikování ponižujících záznamů, vydírání, vyhrožování a zastrasování, zneužití účtu, nabourání se do účtu a jakékoli další obtěžování.

Mezi nejčastější motivy, které ke kyberšikaně vedou patří: (Kopecký, E-bezpečí, 2019)

- Pomsta

Pomsta je jeden z nejčastěji uváděných motivů kyberšikany. Většinou dochází ke snaze vrátit bolest, kterou útočník zažil v reálném životě na své osobě. Pomstu volí jako odplatu. Takové útočníky nazýváme obětí/agresorem, tzv. bully/victim. Tímto označením rozumíme agresora,

který má zkušenost se šikanou/kyberšikanou jakožto oběť, a zároveň se se situací vypořádává útokem na jinou osobu. Cílem útočníka je ublížit tak, jak bylo v minulosti ublíženo jemu. Často v tomto případě dochází k tomu, že útočník sám sebe za agresora nepovažuje a vnímá se pouze jako oběť.

- Nuda

Dalším z motivů je nuda, kdy například dítě bez zájmů a koníčků si v kyberšikaně najde zalíbení, protože pro něho představuje určitý způsob vzrušení. Tento motiv často souvisí i s rodiči agresorů, kteří se dítěti nejčastěji nevěnují nebo se mu věnují nedostatečně. Kyberšikana se tedy pro útočníka stává způsobem, jak se v online prostředí baví a upoutává na sebe pozornost.

- Závist

Dalším z možných motivů je závist. V tomto případě má útočník pocit, že si dotyčná oběť kyberšikanu zaslouží. A to buď kvůli jejímu sociálnímu postavení (oběť pochází z bohaté/chudé rodiny), nebo například kvůli poruchám učení (dyslexie, dysgrafie), chování (ADHD, ADD) nebo tělesnému postižení (porucha sluchu, zraku, hybnosti). Oběťmi také mohou být nadané děti, které vynikají svými studijními výsledky nebo děti s mimořádným talentem na nějaký sport či hudební nástroj. Takoví pachatelé často necítí výčitky svědomí a svůj čin považují za oprávněný.

- Skupinový tlak

Ke kyberšikaně může dojít i tak, že na útočníka negativně působí jiná skupina, která ho může k takovému chování nabádat. A to třeba skupina vrstevníků, kteří útočnickovi vyhrožují. S takovým druhem šikany se setkáme nejčastěji ve školním prostředí, kdy se útočník snaží zapadnout do kolektivu. Pro pachatele je v daný moment důležitější, aby zapadl do dané sociální skupiny, která po něm útoky vyžaduje než důsledky jeho chování, ačkoliv jsou proti jeho vnitřnímu přesvědčení. Útočník si myslí, že se vina v sociální skupině „rozpadne“ i mezi ostatní, takže má falešný pocit bezpečí. Navíc na pocitu anonymity dodávají nově založené účty pod nepravou identitou, pod kterými vystupuje.

- Nedostatek empatie

Všichni útočníci většinou trpí nedostatkem empatie, tedy vcítěním se do druhé osoby, a proto se činu dopouštějí. Nedokáží si totiž představit a vnímat bolest, kterou kvůli jejich chování oběť prožívá. V důsledku toho netrpí výčitkami svědomí, protože svoje chování nepovažují za problematické. Mnohdy naopak vnímají šikanu jako něco legračního.

- Žert

Kyberšikana může někdy vzniknout jako zpočátku nevinný žert, který se bohužel vymkl kontrole. Útočník si často neuvědomí, že by pouhý vtip mohl mít vážné následky, nechtěl ani oběti ublížit. Takové pachatele označujeme jako neúmyslné pachatele kyberšikany. Může se například jednat o zostuzující fotografii oběti, ke které pachatel přidá „vtipný popisek“ a umístí ji na internet, kde se nekontrolovatelně šíří. Nebo se může jednat o video oběti, které nedopatřením unikne na internet a koluje po síti. Do šíření takových videí se sdílením zapojují „sekundární útočníci“, kteří nevědí, jakým způsobem video vzniklo a nevědomě ho rozesílají dál. Takoví lidé si neuvědomují dopady svého chování ani fakt, že video nikdy z internetu nezmizí.

1.3.2 Disinhibice na internetu

Jedná se o efekt „ztráty zábran“, což lze jinými slovy popsat jako únik do nereálného světa internetu. Může se jednat například o útěk do fantazijního světa počítačových her nebo sociálních sítí. Uživatel, který podlehně disinhibičnímu efektu, tráví hodiny svého času denně na internetu. Mezi příčiny takové situace může patřit například nezáměr rodiny, neúspěch v sociálních vztazích jedince, hendikep nebo nedostatek komunikačních dovedností. Následkem úniku do nereálného prostoru dochází k ochabnutí sociálních vazeb jedince s okolím, ale také nekritickému jednání jedince na internetu, což vede ke sporům mezi ním a jeho vnějším prostředím. (Karásková Ulbertová in Krčmářová 2012, s.54)

Disinhibiční efekt můžeme pozorovat u velkého počtu účastníků na internetu. Dělíme ho na pozitivní a negativní. Příkladem pozitivní disinhibice může být milé a vlídné vystupování na internetu, kdy se účastník konverzace pod „ztrátou zábran“ zbaví ostychu, a díky tomu dojde ke zlepšení komunikace. Jako negativní jevy disinhibice můžeme uvést agresivní a nepřátelské chování v různých diskuzních fórech atd. (E-bezpečí, 2012, Fenomén disinhibiční efekt)

Příkladem negativní disinhibice může být situace, kdy si účastník nějaké diskuze pod svým vytvořeným účtem v online prostoru připadá být více anonymní a dovolí si říct svůj názor

agresivním nebo vulgárním způsobem, protože se cítí být skrytý. Pod svým profilem na internetu je schopen vystupovat hruběji než v reálném životě, kde by si to nedovolil.

Kovářová a Kopecký (E-Bezpečí, 2012, Fenomén disinhibiční efekt) považují za zdroje zmíněného efektu anonymitu, neviditelnost, asynchronicitu či minimalizaci autority. Zároveň tvrdí, že je průvodním znakem dalších rizikových jevů a chování na internetu. Pro příklad doprovází kyberšikanu, kyberstalking, sexting nebo dětskou prostituci.

1.3.3 Závislost

Karášková Ulbertová (in Krčmářová 2012, s.55) ji definuje jako „*neschopnost představit si život bez internetu, trávení ohromného množství času online*“.

K závislosti na internetu a sociálních sítích vede především jejich nadměrné používání. Jednou z příčin vzniku závislosti může být jejich lehká dostupnost a rychlost. Neustálá komunikace s přáteli v online prostředí nebo sledování aktuálního dění ve světě ji podporuje. Závislostí na internetu jsou ohroženy především děti, které jsou osamocené nebo se jim rodiče dostatečně nevěnují. Dále pak osoby, které často zažívají depresivní nebo úzkostné stavy v sociálních situacích. Online prostor je pro ně místem, kde zmíněné obavy nezažívají, ale naopak takovým prostředím, které jim dává pocit sounáležitosti s virtuálními přáteli. Mohou si totiž vybrat, s kým chtějí být v kontaktu, a navíc zda se s dotyčným člověkem chtějí vidět přes videohovor, případně s ním ani mluvit nechtějí a využívají pouze psaných zpráv. Ulehčují si nepříjemné stavy, které v nich komunikace v reálném prostředí vyvolává, a dávají přednost virtuálnímu světu. Pocit bezpečí jim dodává možnost, kdykoliv se z konverzace odpojit. Kvůli takovému vyhýbání si dotyčná osoba ještě více odvykne sociálnímu kontaktu a vzniká začarovaný kruh. Upřednostňováním virtuálního prostředí, které je pro ni nefrustrující, se prohlubuje pokles sociální zdatnosti. (Karášková Ulbertová in Krčmářová 2012, s.55)

1.3.4 Kybergrooming

Kybergroomingem se na internetu rozumí komunikace útočnicka, kterého oběť nezná, a jehož cílem je vylákat ji na osobní schůzku. Výsledkem takové situace může být sexuální zneužití nebo ublížení na zdraví. Útočník vystupuje na internetu pod falešným profilem a účtem, může se vydávat za někoho jiného. Snaží se, prostřednictvím manipulace s obětí, přimět ji k osobní schůzce. Mezi zmíněné manipulativní techniky patří vytvoření falešné identity, navázání přátelského vztahu s obětí a následné získávání citlivých údajů. (Kopecký 2011)

Internetový portál E-bezpečí, který ve velké míře spolupracuje s MŠMT nebo Policií ČR, uvádí několik zásad bezpečného vystupování na internetu s cílem ochrany před kybergroomingem: (E-bezpečí 2016)

- Být obezřetný.
- Nepřidávat si do přátel neznámé osoby.
- Nebýt důvěřivý k cizím lidem.
- Nesdělovat osobní informace cizím lidem.
- Nechodit na osobní schůzku s neznámou osobou.

1.3.5 Sexting

Jedná se o jev označující zasílání zpráv, fotografií či videí a jiných příspěvků se sexuálním obsahem. Dochází k němu mezi dětmi, především dospívajícími, kteří zahajují svůj sexuální život. Termín je do velké míry provázán s tvorbou a šířením dětské pornografie, a to nejenom na sexuálně zaměřených platformách. (Ševčíková 2014, s. 285)

Internet je v dnešní době velice spjat se sexuálním kontextem. Malé děti mohou bez omezení navštěvovat sexuálně zaměřené weby, což má vliv na formování jejich sexuality. Užitečné je vyhledávání takových informací v oblasti edukace (antikoncepce, otázky sexuální orientace, pohlavně přenosné choroby, rozhovory s odborníky). Zároveň se ale na internetu vytváří prostor pro zneužívání potencionálních obětí. (Malíková in Krčmářová 2012, s.137-145)

Podobným termínem je kybersex, tedy způsob internetové komunikace, jejímž hlavním cílem je sexuální vzrušení. Může se jednat i o vedení sexuálních rozhovorů nebo posílání „filtrvacích“ zpráv. Dospívající k takové komunikaci využívají především platforem s chatovacími místnostmi (Messenger, Whatsapp). Motivací agresorů je výhradně sexuální uspokojení. V ohrožení jsou děti a dospívající nízkého věku. Pachatel většinou vystupuje pod falešnou identitou a snaží se manipulovat s obětí, která je často díky nedostatku zkušeností důvěřivá. Nebezpečí hrozí ve vylákání oběti na osobní schůzku (fyzické ublížení, znásilnění). Nejúčinnější obranou v takových případech je vůbec se takových konverzací neúčastnit, nereagovat na zprávy, případně si agresora zablokovat. Vhodné je pořídit si printscreeny obrazovky, aby měla oběť k dispozici důkazní materiál. (E-bezpečí, Kybersex,2008)

1.3.6 Kyberstalking

Termín stalking lze přeložit jako pronásledování, slídění, lov nebo obtěžování. V českém prostředí se ale nepřekládá a používáme tak počestělý výraz původního anglického znění „stalkovat“. Útočník se snaží opakovaně navazovat nevyžádaný kontakt s obětí. Takové pokusy jsou velmi často nepřiměřené, agresivní a v oběti vyvolávají pocit diskomfortu. Kyberstalking se odehrává v online prostředí prostřednictvím elektronického zařízení. Může jít o neustálé volání, emailování, žádání o přátelství na různých sociálních platformách nebo zasílání zpráv různého charakteru. Zprávy nemusí být pouze vulgární nebo zastrašující, ale útočník v nich může oběti klidně vyznávat náklonnost nebo být přátelský. Důležitý je fakt, že oběti jsou takové zprávy nepříjemné a jejich obdržení si nepřeje. Stalkerství je obecně považováno za jednu z násilných forem chování, kdy je narušována osobní stránka života oběti, je v ní vyvoláván strach a nepříjemné obavy. V online prostředí se projevuje neustálým sledováním profilů na sociálních sítích, nadměrným komentováním fotek a příspěvků obecně, zasíláním zavírovaných nebo nevyžádaných příspěvků přes messengerové aplikace atd. Kyberstalker většinou nepředstavuje hrozbu fyzického násilí, není to však vyloučeno. (Veličková Hulanová in Krčmářová 2012, s.99)

Projekt E-bezpečí (Co je to stalking a cyberstalking, 2008) uvádí, že nejčastějšími oběťmi kyberstalkingu mohou být celebrity, politici nebo expartneri. Pachatel může demonstrovat svou sílu například vyhrožováním nebo nabouráním se do účtu oběti, vystupováním pod jejím jménem, tzv. krádeží identity. Ta se může projevovat i tak, že agresor založí falešný blog/internetové stránky, na kterých vystupuje pod identitou oběti a šíří o ní nepravdivé informace. Ty po internetu dále kolují a poškozují reputaci oběti.

„V oblasti elektronických médií se stalker většinou omezuje na různé druhy výhrůžek, které opírá o znalosti o oběti (vím, kde jsi, co děláš, vidím tě, vím, co máš na sobě...).“

(E-bezpečí, Co je to stalking a cyberstalking, 2008)

1.3.7 Dezinformace, hoax, fake news

Jako dezinformace jsou obecně označovány informace, které jsou nepravdivé. Většinou pochází z nerelevantních zdrojů, a především díky internetu se intenzivně a celosvětově šíří. Jsou nadřazeným pojmem pro hoax (poplašná zpráva, mystifikace) a fake news (falešná zpráva). Dezinformace se týkají aktuálních témat společnosti, u kterých panuje určitá kontroverze, a jejich cílem je oklamat určitou skupinu lidí. Například se mohou týkat očkování, voleb, EU atd. Tento termín musíme odlišit od tzv. misinformace, jejímž cílem není nikoho

oklamat, vznikla pouze nedopatřením nebo nedostatečným porozuměním. (Kopecký a kol., 2020)

„Od dezinformací je třeba odlišit termín misinformation. Misinformace je nesprávná, nepravdivá či zavádějící informace, zjednodušeně chyba, která však není šířena úmyslně a systematicky, s cílem ovlivnit naše rozhodování, přičemž autor či šířitel je přesvědčen, že je informace správná a pravdivá.“ (Kopecký, E-bezpečí, 2022)

Internet je místem, na kterém můžeme najít nepřeborné množství informací. V tomto případě je však jejich kvantita spíše na úkor kvality. Uživatelé musí při čerpání nových informací vycházet ze spolehlivých, relevantních zdrojů. Kde hledat informace a jak poznat spolehlivý zdroj, tomu se věnuje mediální výchova na základních školách.

Rozdíly mezi termíny popisuje internetový portál E-bezpečí (Kopecký 2022):

Hoax

Označujeme jím takovou zprávu, která je nepravdivá a zároveň se snaží vyvolat paniku u příjemce. Může se jednat například o falešnou informaci ohledně nové choroby nebo objevu archeologů. Tradičně se mezi hoaxy řadí i různé internetové či novinářské žerty a výmysly. Cílem hoaxy je donutit příjemce ke sdílení. Může mít pravdivé jádro, ale převažují spíše nepravdivé a poplašné informace.

Dezinformace

Je to nepravdivá, lživá informace, dává si za cíl ovlivnit náš názor, naše myšlení, postoje a hodnoty. Snaží se nás přimět k dalšímu šíření zprávy a přesvědčování našeho okolí o správnosti dané informace. Dezinformace může vznikat z několika různých důvodů: finanční (dezinformace může sloužit jako reklama k „odhalování pravdy“, často se můžeme setkat s placením různých finančních poplatků), politické (politici během kampaní často komunikují se svými voliči, vypouštějí nepravdivé informace, aby na sebe upoutali pozornost, často si vybírají témata, která společnost rozdělují a jsou atraktivní k diskusi). S celou řadou dezinformací jsme se mohli setkat ve spojitosti s očkováním nebo válkou na Ukrajině.

Fake news

Fake news je označení pro nepravdivou, rychle se šířící informaci. Může ale označovat i weby a média, která takovou informaci sdílí. Důležitá je informace, že mezi fake news neřadíme kolující vtipy a satiru na internetu.

1.3.8 Hate crime

Hate crime je souhrnné označení pro urážení, nadávání, zesměšňování druhých na internetu. Slovo cizího původu pochází z anglického hate (nesnášet) a crime (zločin). U nás se ale nepřekládá a používá se originální hating. Setkáme se s ním především na různých internetových portálech a sociálních sítích, kde je umožněno volně komentovat příspěvky nebo statusy. Hatování vyvolává negativní pocity u lidí, na které jsou vulgární, urážlivé či agresivní poznámky namířené. Většinou se nemohou nijak bránit, protože pokud se vůči haterovi (hater=útočník) ohradí, následuje jeho zpětná reakce a vzniká začarovaný kruh, do kterého se často přidají ještě další uživatelé internetu. Jediný způsob obrany je smazání nenávistných komentářů, případně zablokování útočníka. Ten má často pocit, že si pod skrytou totožností na internetu může urážení a zesměšňování dovolit. Hateři jsou většinou nějakým způsobem nespokojení lidé, kteří trpí řadou komplexů (neúspěšnost vztahů, nespokojenost s vlastním životem, tělem atp.). V dnešní době jsou bohužel anonymní profily, těžko dohledatelné, takže se většinou stává, že pachatelé vyvážnou bez trestu. (Kopecký, E-bezpečí 2022)

1.3.9 Body Shaming

S nárustem popularity sdílení fotografií uživatelů na sociálních sítích přišel fenomén Body Shaming. Tento termín pochází z anglického body (tělo) a shaming (zesměšňování) a označuje cílené vysmívání se nebo urážení těla nebo jeho částí. Na sociálních sítích probíhá tak, že uživatel, který sdílí příspěvek svého těla a obličeje, dostane urážlivé poznámky na svoji osobu a vzhled (kritika nosu, brýlí, oblečení, postavy atd). Na oběť mají dehonestující poznámky samozřejmě negativní vliv, může trpět pocity méněcennosti, nespokojenosti s vlastním vzhledem, komplexy, může se také začít stranit kolektivu. Velice častým jevem je vznik PPP (poruchy příjmu potravy), a to hlavně u dospívajících dívek. Mezi další negativní dopady Body Shamingu můžeme zařadit používání návykových látek, poruchy spánku nebo jiné neurotické obtíže. Útočníci si neadekvátním chováním většinou řeší svůj osobní problém, jejich poznámky si kladou za cíl danou oběť poškodit. Psaní nenávistných komentářů souvisí s termínem hating a s kyberšikanou. (Kopecký a kol., 2022)

Někteří uživatelé internetu, především mladší děti, si neuvědomují závažnost takového chování a jeho důsledky. Neberou v potaz ani multikulturní rozdíly lidí a často se setkáváme s různými podobami rasismu. V některých případech dokonce dochází k urážení osob s tělesným postižením nebo osob po závažné nemoci či autonehodě. Takovými případy a osvětou se zabývají různé profily, například projekt Za normální holky (přejmenován na Magic academy), jehož autorkou je Kristýna Dolejší, která se dlouhodobě věnuje otázkám Body Shamingu a

zdravému sebevědomí, nebo také projekt Tělo s příběhem, kde se dočítáme skrze různé životní příběhy a tragédie o zdravých i nemocných tělech. Důležitost těchto projektů v dnešním světě je velká, normalizují se různé podoby těl a oslavuje se především jejich schopnost a funkčnost, ne pouhý vzhled. (Magic academy official Instagram, Tělo s příběhem official website)

1.3.10 Nebezpečné online výzvy

Jedná se o internetem šířící výzvy a nápady, které nějakým způsobem ohrožují zdraví jedinců, kteří se je snaží plnit. Jsou to jakékoliv nebezpečné nápady, rady, triky a činnosti. Bohužel ne všichni uživatelé internetu je jsou schopni považovat za nebezpečné, a tak je dále sdílí na sociálních sítích. Podmínkou plnění těchto výzev je pořízení a sdílení fotografie nebo videa, jakožto záznamu o úspěšném splnění. Výzvy nabádají účastníky k nežádoucímu a nebezpečnému chování, které má často fatální následky. Jako příklad můžeme uvést návod na vyrábění výbušnin, návody na výrobu zbraní nebo výzvu k sebepoškození či sebevraždě. (Střílková, Výzkumná zpráva, 2020)

Příklady nebezpečných online výzev (Střílková, Výzkumná zpráva, 2020, s.18.):

Skořicová challenge

V této výzvě je úkolem účastníka spolknout čajovou lžičku plnou mleté skořice. Nebezpečí této výzvy spočívá především v zadušení se a dávení se.

Kylie Jenner challenge

Úkolem účastníků bylo nafouknout si rty pomocí podtlaku do stejné velikosti, jakou mají rty známé americké celebrity. Několik účastníků mělo z této challenge podlitiny, prasklé rty nebo si rty nafukovali pomocí skleněné láhve, která jim praskla blízko obličeje.

Salt and ice challenge

Mezi další velice nebezpečné výzvy patří Salt and ice challenge. Tato výzva spočívá v posypání nějaké části těla solí a následným přiložením ledu. Na daném místě vznikne chemická reakce, která velice bolestivě způsobí popáleniny zjizví pokožku.

Na internetu se nemusíme setkat jen s nebezpečnými a rizikovými výzvami, ale i s takovými, které mají pozitivní účinek. Příkladem mohou být charitativní sbírky různého druhu, kdy uživatelé internetu často svou pomocí někomu zachrání život. (Kopecký, E-bezpečí, Rizikové výzvy v online prostředí, 2019)

1.3.11 Rizika spojená s influencery

Tato kapitola bude zaměřená na vliv, který mají influenceři na své sledovatele, jakým způsobem ho využívají, a v čem spočívá potencionální riziko.

Většina uživatelů internetu si neuvědomuje, že influenceři jsou v dnešní době hlavně marketingovým prostředkem velkých firem, se kterými spolupracují. Influencera díky jeho velkému dosahu osloví firma, s níž naváže spolupráci. Může se jednat o spolupráci barterovou, která probíhá bez finanční odměny. Influencer tak dostane k vyzkoušení produkt, který následně propaguje svým sledujícím. Ti jsou jeho doporučením ovlivněni a je větší šance, že si produkt opravdu zakoupí. Nebezpečné je, že doporučení influencera nemusí být postaveno na pravdivém základu, může produkt vyhodnotit pozitivním, ačkoliv ho třeba vůbec nevyzkoušel. V dnešní době už mají influenceři v některých státech povinnost placené spolupráce označovat. (E-bezpečí 2021)

Výše zmíněná rizika spolu vzájemně souvisí, mohou se také doplňovat. Důležité je si uvědomit, že jsou velice nebezpečná a je třeba o nich diskutovat s dětmi i jejich rodiči. Nezbytnou součástí prevence je informovanost, ale také schopnost se s jednotlivými negativními vlivy používání sociálních sítí a internetu vypořádávat. Tomuto tématu se věnuje následující výzkum.

1.4 Jak bojovat proti negativním vlivům sociálních sítí

Z výzkumu Dlapové (2019) vyplývá, že 49,2 % respondentů uvedlo, že na ně sociální sítě mají vliv. Často byl jako negativní vliv uváděn: ztráta soukromí, kyberšikana, ztráta času, pocit osamělosti. Sociální sítě a internet se staly nedílnou součástí našeho každodenního života, ačkoli jsou velkým přínosem a pomocníkem, nelze popřít negativní důsledky, které na nás mají. Proto je potřeba o rizicích, nebezpečích na internetu hovořit a předcházet problémům. Zároveň však i radit ostatním, jak proti negativním vlivům lze bojovat. Následující kapitola bude věnována průřezu možných způsobů, které se nabízí k vypořádání se s negativními důsledky používání sociálních sítí nebo bezpečnějšímu používání internetu obecně.

1.4.1 Informační detox

Internet je místo s nepřehledným množstvím informací. Některé vychází ze spolehlivých, relevantních zdrojů, některé jsou nepravdivé a lživé. Protože se lidstvu dostává denně tak velké množství informací a zpráv nejenom z internetu, ale také z běžného života, jsou jimi přehlaceni.

Právě kvůli informačnímu přesycení mají větší pravděpodobnost, že se přestanou orientovat a začnou podléhat hoaxům a dezinformacím.

„Informace jsou všude okolo nás. V širším smyslu je informací úplně každé sdělení, se kterým se setkáváme.“ (Dombrovská, Šidlichovská 2021, s.17)

(Dombrovská, Šidlichovská 2021) ve své publikaci hovoří o tzv. digitální společnosti, která se informacemi dobrovolně nechává zahltit. A to především při používání sociálních sítí, kdy uživatelé několik hodin denně konzumují příspěvky, jejichž přidaná hodnota je nulová. Uživatelé internetu sledují profily, příspěvky, které nepřinášejí žádné užitečné informace, naopak jsou někdy dokonce nebezpečné či zdraví škodlivé. Pravidelné sledování obsahu s minimální informační hodnotou přispívá k tzv. digitální demenci. Podle autorek hrozí, že kvůli působení personalizovaných algoritmů, které sledují naši činnost na internetu a rozhodují, které příspěvky se k nám dostávají, k některým informacím nebudeme mít přístup. Vystupováním na sociálních sítích a sledováním pouze vybraných nebo doporučených příspěvků se uživatelé uzavírají do informační bubliny, která jim samotným uzavře okruh určitých informací. Informační bublina by měla být pestrá, měla by obsahovat rozmanitý počet užitečných profilů.

Informační přetížení poznáme především velkou mírou roztěkaností, kdy nedokážeme sebe samého uklidnit. Neustále přemýšlíme nad úkoly, které jsme měli splnit, které máme splnit následující den. Takové pocity jsou doprovázeny fyzickou i duševní nepohodou. Proti takovým pocitům se můžeme bránit právě zmíněným informačním detoxem a nastolením informačního komfortu. Informační komfort znamená hledání rovnováhy mezi čerpáním informací a přehlcním se jich. Je to určitá podoba vyrovnanosti, balancu a pohody, kterou má každý člověk nastaven jinde. V praktické rovině ho můžeme aplikovat tak, že se jako uživatelé sociálních sítí a internetu snažíme nevystavovat velkému množství informací. Například můžeme omezit používání internetových portálů, sociálních sítí, pořizování fotografií a videí atd. Detox můžeme převést i do roviny sociálních vztahů nebo domácnosti, můžeme ukončit vztahy, které jsou toxické nebo podniknout jiné malé kroky k nastolení životní pohody. (Dombrovská, Šidlichovská 2021)

„Informační detox je jakousi generální očišťovnou, prvním krokem a razantním opatřením, po kterém může následovat změna životního stylu.“ (Dombrovská, Šidlichovská 2021)

1.4.2 Digitální detox a digitální minimalismus

Digitální detox, tzv. „pauza od používání sociálních sítí“ je doporučován ve velké míře právě při pocitech duševní či fyzické nepohody. Jeho průběh spočívá v tom, že uživatel přestane

používat na určitý čas (může být například 3 dny-týden nebo déle) všechna digitální zařízení, která vlastní. To znamená, že absolutně omezí používání sociálních sítí, sportovních aplikací a her. Cílem je se soustředit se na svůj reálný život, být s rodinou a přáteli v reálném kontaktu. Bohužel v dnešní době není tak snadné vyhnout se používání elektronických zařízení, a to především kvůli nutnosti kontaktu se vzdálenou rodinou, práci či studiu. V tom případě je klíčové snížit trávení času v digitálním světě na minimum (digitální minimalismus). Digitální minimalismus spočívá ve vědomém používání sociálních sítí, kdy uživatel technologií využívá pouze k vlastnímu prospěchu a k obohacení. Pečlivě zvažuje aplikace, které bude používat, a nenechává se sítěmi pohltit. Přemýšlí, zda jsou pro něho opravdu výhodné, nebo mu přináší jen zanedbatelné množství benefitů. Žije více v reálném než v online světě. Dává přednost sociálnímu kontaktu a s klidným srdcem si nechává uniknout zbytečné příspěvky na internetu. S tím souvisí i zodpovědné volení sociálních profilů, které budeme sledovat. (Newport 2019)

1.4.3 Vědomí o manipulaci s fotografiemi

Fotografie na sociálních sítích jsou v dnešní době často upraveny pomocí různých programů a editorů. Jako příklad si můžeme uvést aplikace Facetune nebo Snapseed. Některé aplikace nabízí takové úpravy, že je možné přetvořit naprosto cokoli. Přidat vlasy, zmenšit nos, vybělit zuby, vyretušovat pleť, či dokonce zeštíhlit nebo přidat svaly. Těchto úprav zneužívají především influenceri, jejichž sledovatelé se cítí frustrováni a jsou nespokojeni se svým vzhledem. Upravené fotografie totiž tvoří pocit „dokonalého života“, který však s tím reálným nemá co dočinění. Především influenceri, kteří navazují spolupráce s klinikami a podstupují tak plastické operace či jiné estetické zákroky, ovlivňují své sledovatele a nepřímo je nabádají k různým chirurgickým zákrokům. Fenomémem dnešní doby jsou zvětšené rty po vzoru Kylie Jenner. Sociální sítě tak začali nabízet různé filtry, které rty nafukují. Snapchat dysmorfia je označení pro jev, kdy si uživatel internetu svůj vzhled při používání takového filtru natolik oblíbí, že začne trpět chronickou potřebou vypadat takovým způsobem i v reálném životě a vyhledá k tomu pomoc odborníka. Jedinci na sociálních sítích mají kvůli upraveným fotografiím pocit, že nevypadají dokonale, neustále se porovnávají a podstupují různé plastické úpravy, neboť trpí nedostatkem sebejistoty. Takové stavy doprovází pocity nepohody, méněcennosti a frustrace. Upravené snímky na sociálních sítích vytváří pro společnost nedosažitelné standardy, kterým lze dosáhnout pouze chirurgickým zákrokem. Je tedy na uživatelích, zda těmto pocitům podlehnou. V minulosti to byl například trend postavy přesýpacích hodin (Kim Kardashian) nebo tzv. foxy eyes (Bella Hadid). Další příčinou pocitů nízké sebedůvěry může být i „hodnocení“ fotografií na sociálních sítích. Ať už na facebooku počet palců, tak srdíček na instagramových profilech. Uživatelé sociálních sítí mají totiž pocit, že

počet vyjadřuje hodnotu jich samých. Proto je důležité na tuto problematiku reagovat. (Kubala, E-bezpečí, 2019)

Příkladem profilu, který reaguje na nerealisticky upravené fotografie, může být Danae Mercer Ricci, která v minulosti sama trpěla poruchou příjmu potravy a snaží se pomáhat svým sledujícím, a to především psychickou podporou a varováním. Často poukazuje na přirozenou podobu ženských těl i na normalitu odlišností mezi lidmi. Danu na instagramu sleduje více než 2,3 milionu uživatelů. (Dana Mercer official Instagram profile)

1.4.4 Pomoc odborníků

Důležitým bodem při vyrovnávání se s negativními vlivy sociálních sítí je zajisté pomoc a následování rad odborníků. Jedinec, který cítí, že má určitý problém může zkusit kombinaci řad doporučení, které mu psychoterapeut nebo psycholog dá. Při více závažných případech však může dojít dokonce k hospitalizaci či předepsání léků. V minulosti byla návštěva psychoterapeutů tabuizována, dnes funguje celé řada center, sociálních účtů, školních poraden, které pomoc nabízí. Příkladem je platforma Terap.io, na které je k dispozici návštěva několika desítek odborníků, její použití je jednoduché a přehledné. V takovém případě se terapie koná v online prostředí. Odborníci svým pacientům pomohou je vyslechnout, bude pro ně jednodušší diagnostikovat případnou poruchu a dojít k nějakému řešení. (Terap.io official website)

Na instagramu se vyskytuje několik zajímavých profilů, které svým sledujícím poskytují rady, které mohou uživatelé aplikovat. Například profil K psychologovi, jehož autorkou je magistra Tereza Hrušková, která pracuje jako psycholog a psychoterapeut. Na instagramu její účet sleduje skoro 30 tisíc uživatelů. Obsahuje užitečné rady z oblasti psychohygieny, vypořádávání se se stresem, nízkým sebevědomím nebo emocemi. (K psychologovi official Instagram profile)

1.4.5 Pravidelná pohybová aktivita

Provozovat pravidelný pohyb je spojeno s přínosy pro naše zdraví. Můžeme si vybrat z celé řady sportů nebo ostatních pohybových aktivit, které nám přináší radost. Ať už se jedná o tanec nebo profesionálně prováděný sport, každý jedinec má hranice někde jinde. Důležité je především, že by pohyb měl přinášet potěšení. Sport pomáhá uvolnit napjaté svaly v těle, je skvělým pomocníkem při snaze odreagovat se. Dále pomáhá při zvládání stresu nebo jiné psychické zátěži, má kladný vliv na snížení úrovně úzkosti jedince. Při pravidelné fyzické aktivitě se zároveň zlepší vztah jedince k sobě samotnému, bude mít koníček, kterému věnuje volný čas, a bude mít důvod se ocenit. U jedince dochází ke zlepšení trávicího i imunitního systému. Na sociálních sítích vystupuje celá řada profesionálních sportovců a certifikovaných trenérů, kteří radí se správným cvičením začátečníkům i pokročilým. Takové profily se snaží

své sledující namotivovat, předcvičit popisovaný cvik. Často jsou doprovázeny i informacemi o nutričním složení jídel, nebo zdravějšími alternativami receptů. Nebezpečím v této oblasti bývá přetěžování organismu nebo hladovění některých uživatelů internetu za záměrem podobat se profesionálnímu sportovci. Mezi další aktivity, které mohou napomáhat k duševní pohodě patří i dechová či meditační cvičení nebo jóga. Na všechny zmíněné činnosti existují aplikace, které pomáhají v dodržování pravidelného režimu. (Pindřáková 2018)

2 Stručná charakteristika vývojových etap

2.1 Adolescence

2.1.1 Obecná charakteristika

Adolescence (z lat. *adolescens*=dospívající, mladý) je vývojové období mladého člověka, které navazuje na dříve ukončenou pubescenci. Zpravidla hovoříme o období mezi 15. až 20. rokem života. Stanovit jednoznačnou, univerzální věkovou hranici jakékoli vývojové etapy však není s ohledem na individuální vývoj možné. Proto se v různých literaturách setkáme s jejím odlišným věkovým ohraničením. Na řazení jedince do období adolescence má vliv nejenom pohlavní zralost a s ní spojené fyziologické změny, ale také různé druhy inteligence, například logická, emoční a sociální. V některých kulturách (především v jednoduše organizovaných společenstvech) se s obdobím adolescence jako se samostatnou vývojovou etapou zase vůbec neseťkáme. V takových případech se dítě stává dospělým ihned po úspěšném složení nějaké zkoušky nebo iniciačního rituálu. Následně je vnímán jako rovnoprávný člen dospělé společnosti. Až od konce 19. a začátku 20.století se čím dál častěji setkáme se samostatnou etapou dospívání, ve které zkoumáme postupný přechod závislého dítěte na jedince dospělého a nezávislého. (Langmeier, Krejčíková 2006, s.143-146)

2.1.2 Kognitivní procesy

Oblast poznávacích procesů je u adolescentů podobná jako v pubertě, nijak zásadně se neliší. Svého vrcholu dosahuje pružnost myšlení a zvládnání formálně logických zkušeností, které jsou zafixovány dostatkem zkušeností. Adolescent zkouší hledat nové cesty k řešení problémů. Ta mohou být poněkud zbrklá, ukvapená, nerozvážená a ovlivněna návaly emocí. Hodně se v jejich myšlení promítá radikalismus. Volí definitivní řešení, která striktně vyjadřují jejich postoj k situaci, kompromis obvykle nevyhledávají. Adolescent se učí především na svých chybách, které pramení z nedostatku jeho zkušeností či ukvapenosti jeho rozhodnutí. Nepřijímá poučky ze svého okolí, ale raději si životní rozhodnutí dělá sám. (Šimíčková-Čížková, 2004, s.84-85)

Poprvé se objevuje schopnost myslet abstraktně, to znamená, že jedinec je schopen pracovat s pojmy, které aktuálně nepůsobí na jeho smysly. Začíná konečně rozumět abstraktním pojmům, jakými jsou například věrnost, pravda, spravedlnost. K řešení problémů využívá několika možných alternativ, snaží se přemýšlet nad jednotlivými variant a zvažuje jejich výběr. (Langmeier, Krejčíková, 2006, s. 149-152)

Myšlení adolescenta se mění, stává se komplexnějším a systematičtějším. Psychická stránka se vyznačuje zejména přecitlivělostí, intenzivními emocemi a emoční nestabilitou. Tyto znaky jsou spojené především s pohlavním dozráváním. Adolescentovy názory jsou často vyhraněné, snaží se prosadit a vyrovnat se dospělým. Je kritický k sobě i k ostatním nebo naopak příliš přeceňuje svoje schopnosti a oplývá sebevědomím. Adolescent si začíná uvědomovat své svědomí, přebírá morální hodnoty hlavně od svých rodičů a vrstevníků, kteří by mu měli jít příkladem. Rodiče adolescentů, u kterých se uskutečňuje vývoj morální identity v rámci normy bývají příkladem morálního chování, diskutují s dětmi a vedou je k empatii (Thorová 2015, s.427-431).

2.1.3 Emoční a sociální vývoj

Okolí na adolescenta klade větší nároky a požadavky za účelem vedení jedince k samostatnosti. Je totiž žádoucí, aby se připravil na budoucí život plný zodpovědnosti a povinností. Na základě toho je dospívající osoba vystavena větší míře stresu, než na kterou byla v dětství zvyklá. Důsledkem mohou být úzkostné stavy nebo nepřijímání procesu stát se dospělým. Zvýšená emoční senzitivita a celková instabilita negativní pocity prohlubuje a dochází k častým konfliktům s rodiči nebo učiteli. Adolescenti mají snahu podniknout první kroky, které vedou k odpoutání od rodičů, aniž by si uvědomovali důležitost kontaktu s nimi. Vývoj a následné chování dospívajícího totiž úzce souvisí s předáváním hodnot, nastavováním hranic, s učením a podporou ze strany rodičů. (Thorová 2015, s.416-431).

V adolescenci se zvyšuje zájem o kontakt s vrstevníky. Jednotlivé skupiny adolescentů se pravidelně vídají a komunikují spolu v reálném i online prostředí. Mezilidské vztahy, ať už pozitivní nebo negativní, mají velký vliv na formování osobnosti dospívajícího. Rozvíjí se díky nim například kooperace s ostatními členy společnosti nebo schopnost zvládnání konfliktů. V tomto období také poprvé dochází k potřebě navázání milostných vztahů, a to především díky dostatku sociálních příležitostí a hormonálním změnám. Adolescent zažívá první sexuální zkušenosti. Jeho milostný život je často označován jako bouřlivý, impulzivní, emotivní a vztahy mají většinou krátkodobý a přelétavý charakter. Adolescent začíná být aktivním občanem, zapojuje se do různých hnutí a projektů, které rezonují s jeho názory. Zajímá se o morální principy, organizuje charitativní nebo protestní akce a nebojí se realizovat své nápady. Velké riziko v této době představuje zneužívání návykových látek a také rozvoj psychických poruch. (Thorová 2015, s.426-427)

2.1.4 Somatický vývoj

Somatický vývoj nezahrnuje žádné výrazné změny. K těm došlo již v předcházející fázi dospívání (pubertě). Teprve ve věku adolescenta dosahuje jedinec plné reprodukční zralosti a ukončuje svůj tělesný růst. (Langmeier, Krejčíková 2006, s.143)

Body image (tělesné schéma) se stává důležitou součástí adolescentovy identity. Věnuje svému vzhledu velkou pozornost, mnohokrát se jím až narcisticky zabývá. Zkouší se vyrovnat se zjevnou proměnou svého zevnějšku a rozvinutím sekundárních pohlavních znaků. Je k sobě často přehnaně kritický a má tendenci porovnávat se s vrstevníky nebo se současným ideálem krásy. Ten představuje aktuální standard atraktivity uznávaný společností. Adolescent vůči němu může zaujmout různé postavení. Buď stávající vzor obdivuje, snaží se ho následovat a přiblížit se mu anebo ho naopak odmítá. V takovém případě má tendence se prostřednictvím svého vzhledu odlišit od většinové společnosti a svou vizáží vynikat. Stylem oblékání a zevnějškem může jedinec také vyjádřit sounáležitost s určitou subkulturou, do které se chce řadit. (Thorová 2015, s.422-423)

2.2 Mladá dospělost

2.2.1 Obecná charakteristika

Mladá dospělost je první fází dospělosti, kterou dělíme do několika dílčích etap (mladá dospělost, střední dospělost, pozdní dospělost, stáří). Je to období, které trvá přibližně od 20. do 30. roku života. Navazuje na dříve ukončenou adolescenci a v porovnání s ní je klidnějším obdobím, které provází harmonizace a ukotvování. Dospělý jedinec se v tomto věku ocitá na vrcholu svých fyzických i kognitivních schopností. Jeho psychologické funkce se již nerozvíjí, ale zatím ještě neklesají (Langmeier, Krejčířová 2006, s.166-167).

Aby byl jedinec považován za dospělého, musí splňovat určitá kritéria vymezena společností. Jedná se například o dosažení plnoletosti, odpoutání se od rodičů, postojovou, ekonomickou či emoční nezávislost nebo občanskou zralost a odpovědnost. V dnešním světě plném interindividuálních rozdílů se však jedná spíše o napodobení popisovaného ideálu. Aby byl jedinec považován za dospělého, nemusí splňovat všechna zmíněná kritéria. (Langmeier, Krejčíková 2006, s.169-170).

Zejména v dnešní době plné cestování, několikaletého studia nebo oddalování založení vlastní rodiny se hranice dospělosti posouvají. V Můžeme se setkat s definicemi životních úkolů, které jsou zapotřebí splnit k získání osobní zralosti. Jedná se například o dosažení vlastní identity, nesobeckému a nápomocnému jednání, schopnosti navazovat vztahy (pracovní, přátelské či

intimní), upevnění kariéry, schopnosti předávat zkušenosti dalším generacím nebo dosažení integrity (pocitu klidu, uznání k vlastnímu životu). (Thorová 2015, s. 433-438).

2.2.2 Kognitivní vývoj

V tomto období roste a zlepšuje se výkonnost mozku vlivem růstu mozkové kůry. Na myšlení má největší vliv zkušenost jedince. Dospělý nevnímá problém černobíle, nepotřebuje jeho zjednodušení k hledání řešení. Přehodnocuje různé varianty řešení a vybírá tu nejvhodnější. Častěji využívá kompromisů, což je známkou moudrosti, respektování názorů druhých a projevem snahy o udržení přátelských vztahů s nimi. (Šimíčková-Čížková, 2004, s.88-89)

2.2.3 Sociální a emoční vývoj

V případě, že se jedinec osamostatní od rodičů, má dostatek příležitostí a prostoru k psychickému dospívání. Snaží se rozdělit svůj čas mezi práci (z důvodu ekonomického zajištění) a ostatní aktivity (seberealizace nebo tvorba mezilidských vztahů). Dospělý si snaží najít pracovní i společenské uplatnění, které je ideální pro něho samotného. Po pracovní stránce by měl být spokojený, práce, kterou vykonává by ho měla těšit. Důležitou součástí života dospělého je navazování nových vztahů a udržování těch starých na přátelské úrovni. To se mu daří lépe než v adolescenci, neboť už po sociální stránce vyvrážděnější. Umí například lépe řešit konflikty, přijímat prohru, rozhodovat se, odpouštět nebo ovládat své emoce (Thorová 2015, s.440).

V tomto období je pomyslným úkolem člověka vypořádat se s traumaty z dětství a odpustit rodičům jejich chyby ve výchově a budovat s nimi harmonický vztah. Mladí dospělí často riskují a mají tendenci se předvádět. Učí se za svá rozhodnutí nést zodpovědnost. Krátkodobé milostné vztahy se mění v dlouhodobé, partnerské. Dospělý jedinec přemýšlí o zakládání vlastní rodiny s partnerem, který je mu blízký. Pojí je mezi sebou intimita, společné vzpomínky, zájmy nebo humor. (Thorová 2015, s.440-442)

2.2.4 Somatický vývoj

V tomto období má jedinec největší tělesnou sílu, energii a vitalitu za celý průběh svého života. Jeho tělesná konstrukce se upevňuje a jeho postava mohutní. Zvyšuje se velikost a váha mozku, což souvisí s dokonalejším myšlením. Dochází také k nepatrným involučním změnám (zhoršení sluchu, slábnutí meziobratlových plotének, zhoršení adaptace oka na blízkou vzdálenost). Ženy na svém obličejí objevují první vrásky. (Říčan, 2021, s.234)

Podle Říčana (2021, s.234-235) se musí dvacátník naučit brát sebe a své tělo realisticky, a to jak jako fyzickou podobu, fyzické možnosti, tak i duševní předpoklady. Pokud dospělí trpí

obezitou, měl by se snažit dostat na zdravou váhu, stejně tak pokud dospělí jedinec cítí nespokojenost se svými duševními stavy, má jedinečnou příležitost pracovat na seberozvoji a zlepšit své psychické zdraví. Trendem dnešní doby jsou různé plastické operace či estetické zákroky. Touha po změně vizáže a následné podstoupení zákroku povětšinou symbolizuje komplex daného jedince, či pocit méněcennosti, který by se měl léčit psychoterapií.

2.3 Vliv internetu na rozvoj osobnosti adolescentů a mladých dospělých

V otázce hledání vlastní identity nabízí internet celou řadu odpovědí. Na sociálních sítích vystupuje ohromné množství uživatelů, kteří rozvíjí svou individualitu a dávají ji na obdiv. Z toho důvodu může být pro některé dospívající těžké odpovědět si na otázku, kdo vlastně jsem. S rozmachem LGBT komunity a různých pohlaví dospívající jedinci často experimentují se svou sexuální orientací. Internet a sociální platformy jim nabízí možnost anonymity a zároveň rychlého opuštění prostředí v případě nezájmu o nějaké téma. Je pro ně ideálním místem pro objevování vlastní identity a zjišťování možností. Zároveň jim internet splňuje potřebu někam patřit. Sociální skupiny a chaty v online prostředí jim dodávají pocit sounáležitosti. Online prostředí nabízí různé příležitosti, kterých se může dospívající účastnit a hledat si nové přátele. Komunikovat může i s lidmi napříč kontinenty. Útěk do virtuálního světa jim zároveň dovoluje se separovat od rodiny, se kterou má často spory. Tím si dospívající dokazuje, že vychovatele nepotřebuje a že útěk od něho je snadný, protože neprožívá takové strachy a úzkosti, které by ho při osamostatnění doprovázely v reálném životě. Internet mohou využít k vytvoření vlastní identity, k hledání životního partnera, jako prostředek k seberealizaci nebo sdílení svých názorů a postojů. Internet je pro ně jednoduše lákavé místo, které je přitahuje, a protože jim nabízí nekonečné množství možností, tak ho vyhledávají a navštěvují. Často ho upřednostňují před osobním kontaktem, což má negativní vliv na jejich osobní život. Sociální síť a tvorba kreativních blogů a profilů je pro ně úkrytem, kde tvoří, uplatňují své nápady a mohou na sebe upozornit. Návštěvnost jeho blogu pro něho potom znamená míru úspěchu, hodnocení a přijetí od okolí. Pokud jeho profil není úspěšný, může trpět pocitem smutku a frustrace. Dospívající a dospělí se na internetu věnují různým aktivitám, čemu a komu věnují svou pozornost, je pouze jejich volba. Mohou sledovat užitečné profily, které obohacují, nebo mohou svůj čas a příležitost promarnit. (Krčmářová 2012, s.77-84)

PRAKTICKÁ ČÁST

1 Výzkumné šetření

Výzkumná část bakalářské práce zkoumá způsoby, jakými se adolescenti a mladí dospělí vyrovnávají s negativními vlivy sociálních sítí. Příklady negativních vlivů, které na uživatele internetu působí, byly popsány v teoretické části práce.

2 Stanovení výzkumného cíle

2.1 Hlavní cíl výzkumu

Hlavním cílem výzkumu je zjistit různé způsoby, jakými se adolescenti a mladí dospělí snaží vyrovnat s negativními důsledky používání sociálních sítí.

2.2 Dílčí cíle

-Zjistit, zda respondenti vědí o negativních vlivech sociálních sítí a touto problematikou se ve svém volném čase zabývají.

-Zjistit, jaké negativní vlivy sociálních sítí respondenti nejčastěji zažívají.

-Zjistit, kdo respondentům radí, jak se proti negativním vlivům sociálních sítí bránit.

3 Výzkumné metody

K dosažení stanovených výzkumných cílů byl vytvořen kvantitativní výzkum, který využívá takový sběr dat, který je možný číselně zpracovat a interpretovat. Konkrétně bylo použito dotazníkové šetření, jehož dílčí otázky byly konstruovány s ohledem na problematiku sociálních sítí.

3.1 Dotazník

Termínem rozumíme soubor předem konstruovaných otázek, jejichž volba je pečlivě zvážena a formulována. Respondent na seznam otázek odpovídá písemnou formou. Můžeme se setkat s obecným pojmem dotazování, které se podle formy odpovídání dělí na dotazník a interview. (Chráška, 2016, s.159)

Dotazník byl vytvořen v platformě Google Forms a byl šířen v online prostředí. Se sdílením dotazníku mezi studenty pomohly základní, střední i vyšší odborné školy z různých částí České republiky, které byly osloveny prostřednictvím emailu. Dotazník byl zároveň sdílen na sociálních sítích (Instagram, Facebook). K vyplnění dotazníku nebyly stanoveny žádné podmínky, kromě věkového zařazení do vývojové etapy adolescence (15-19 let) nebo mladé

dospělosti (20-30 let). Forma online dotazníku byla zvolena především pro snadnou dostupnost, rychlé šíření a možnost neomezeného počtu respondentů. Účast na výzkumu byla dobrovolná a zcela anonymní. Jeho vyplnění trvalo zhruba 5 minut.

Dotazník obsahoval 18 otázek, jejichž obsah byl směřován na problematiku vyrovnávání se s vlivy sociálních sítí. Otázky byly jak uzavřené (s nabídkou výběru), tak otevřené, kde mohli respondenti napsat vlastní odpověď či doplnit myšlenku. Online výzkum začal probíhat od 17. listopadu 2022 a přijímání odpovědí bylo uzavřeno 10. března 2023. Návratnost dotazníku byla velmi vysoká, celkem ho vyplnilo 652 respondentů, z toho 348 adolescentů a 304 mladých dospělých. Velká návratnost byla pravděpodobně zapříčiněna aktuálností tématu i jeho intenzivnímu šíření na sociálních sítích, a to mezi účty s velkým počtem sledujících. Šíření dotazníku dále velmi pomohly oslovené základní, střední a vyšší odborné školy.

Respondenti byli na sociálních sítích předem obeznámeni s tématem výzkumu, zároveň byli požádáni o jeho pravdivé vyplnění. Výzkum byl bezpečný a zcela anonymní, účast na něm byla dobrovolná. Respondenti se ho tedy účastnili na základě vlastní volby a motivace. Data výzkumu byla po celou dobu zabezpečena na platformě Google Forms.

4 Výzkumné otázky

Výzkumných otázek v dotazníku bylo celkem 18 a byly stejné u obou věkových kategorií. Konstrukce dotazníku byla navržena tak, aby zobrazoval výsledky u skupiny adolescentů i mladých dospělých zvlášť. V první otázce si respondent na základě svého věku vybral příslušnou věkovou skupinu (15-19 let) nebo (20-30 let), poté ho dotazník rozřadil do příslušné kategorie.

Z toho důvodu se v empirické části objevují 2 typy grafů, jeden pro skupinu adolescentů (graf 2A, atd.) a druhý pro skupinu mladých dospělých (graf 2D, atd.), především za účelem zvýšit přehlednost výsledků výzkumu.

4.1 Seznam výzkumných otázek

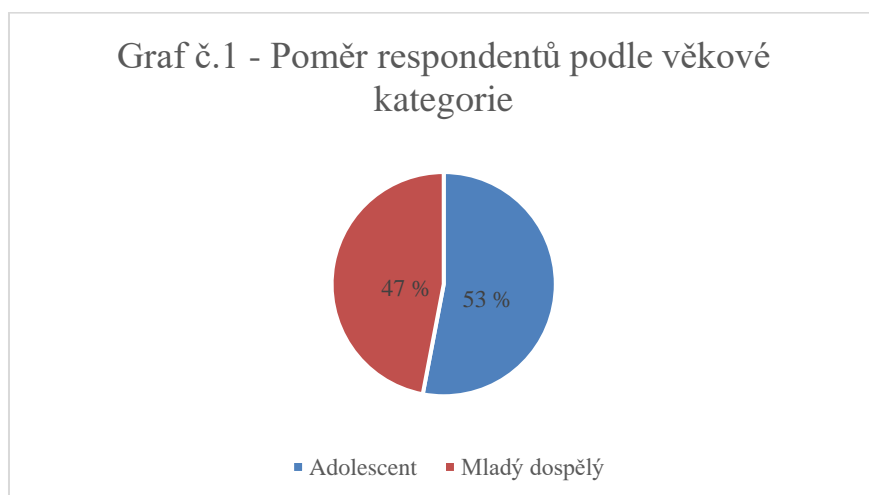
1. Jaký je Váš věk?
2. Jakého jste pohlaví?
3. Jak často používáte sociální sítě?
4. Slyšeli jste někdy o negativních vlivech sociálních sítí? (Např. závislost na sociálních sítích, ztráta soukromí, porovnávání se, pocit osamělosti atd.)
5. Mluvíte ve svém okolí o problematice sociálních sítí?
6. Působení jakých negativních vlivů sociálních sítí zažíváte nebo jste zažili?
7. Myslíte si, že se snažíte ve svém životě bojovat proti negativním vlivům sociálních sítí?
8. Dozvídáte se ze svého okolí, jak se vyrovnávat s negativními vlivy sociálních sítí?
9. Vybíráte si pečlivě obsah, který na internetu sledujete?
10. Provozujete (alespoň nepravidelně) digitální detox? (tzn. pauza od používání elektronických zařízení)
11. Hlídáte si čas strávený na sociálních sítích?
12. Sdílíte často fotografie ze svého soukromí?
13. Vídáte se pravidelně se svými přáteli a rodinou?
14. Provozujete během týdne pravidelnou pohybovou aktivitu?
15. Jak se zachováte, je-li Vám na internetu doporučen nějaký produkt.
16. Vypínáte během dne oznámení na sociálních sítích a zpravodajských aplikacích?
17. Vyhledali jste někdy odbornou pomoc, protože jste se nedokázali sami vyrovnat s vlivy sociálních sítí?
18. Napadají Vás jiné možnosti, jak bojovat proti vlivům sociálních sítí? (otevřená otázka)

5 Výzkumný soubor

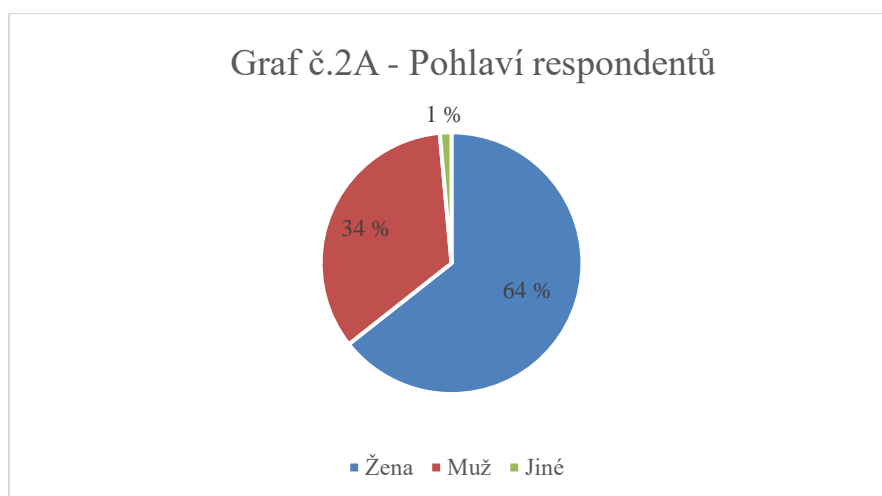
Cílovou skupinou pro vyplnění dotazníku byli adolescenti (15-19 let) a mladí dospělí (20-30 let). Zařazení do jedné z těchto věkových skupiny bylo jedinou podmínkou pro vyplnění dotazníku.

Celkem se výzkumu zúčastnilo 652 respondentů. Ve věkové skupině 15-19 let přesně 348 respondentů, z nichž bylo 224 žen a 119 mužů (5 respondentů zvolilo u pohlaví možnost jiné). Ve skupině mladých dospělých odpovědělo celkem 304 respondentů, z nichž bylo 231 žen a 69 mužů (celkem 4 respondenti zvolili u druhé otázky možnost jiné). Pohlaví nebylo ve výzkumu důležité, přesto jsem ho do šetření otázku zařadila, především pro přehlednost. Všechny grafy byly vytvořeny autorkou bakalářské práce.

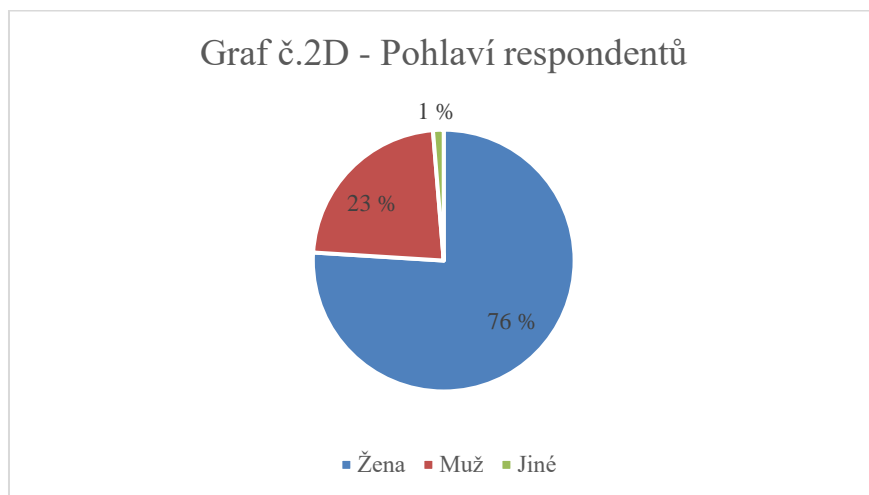
Věk respondentů zobrazuje graf č.1.



Charakteristiku výzkumného souboru adolescentů zobrazuje graf 2A.



Charakteristiku výzkumného souboru mladých dospělých zobrazuje graf 2D



6 Interpretace výzkumného šetření

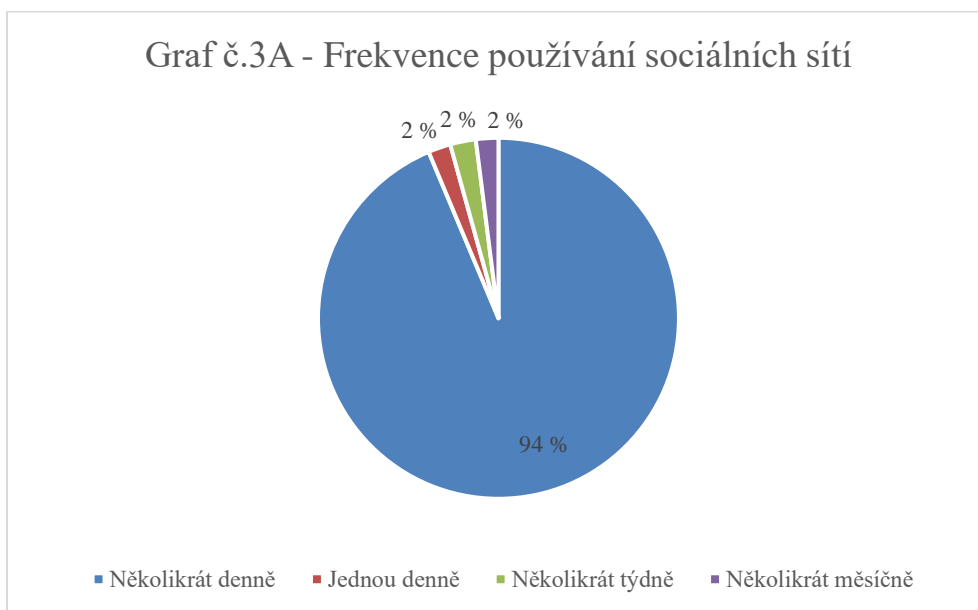
Tato kapitola bude věnována interpretaci výsledků výzkumu. Bude rozdělena do jednotlivých podkapitol, které budou podrobněji komentovat výsledky jednotlivých otázek dotazníku.

Interpretace výzkumné otázky č.3: Jak často používáte sociální sítě?

Z výsledků výzkumu vidíme, že sociální sítě jsou běžnou součástí každodenních životů adolescentů i mladých dospělých. Většina z nich je používá vícekrát než jednou denně. Důvody mohou být různé, komunikace s přáteli, práce, studium, sledování influencerů, odreagování se, seberozvoj apod.

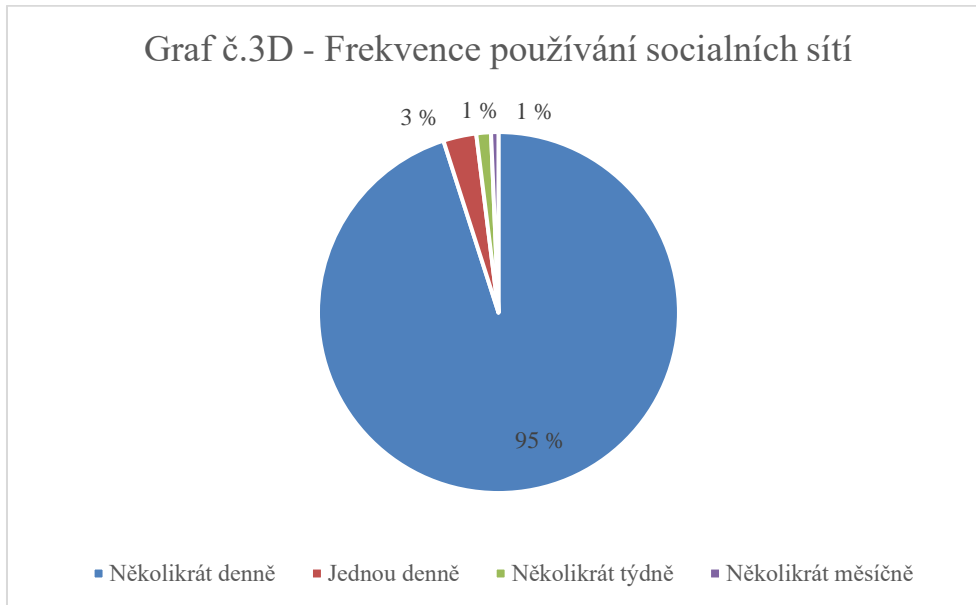
Celkem 326 adolescentů odpovědělo, že jsou na sociálních sítích aktivní několikrát denně. Pouze 15 z celkového počtu 348 využívá sociální sítě jen několikrát týdně nebo měsíčně. 7 respondentů sociální sítě používá omezeně, a to jednou denně.

Výsledky výzkumné otázky č.3 u adolescentů zobrazuje graf 3A



Výsledky výzkumné otázky č.3 u mladých dospělých zobrazuje graf 3D

U mladých dospělých vyšly výsledky této výzkumné otázky podobně jako u mladší skupiny respondentů. Na otázku odpovědělo 304 respondentů, z toho 95 % používá sociální sítě vícekrát než jednou denně. 9 respondentů je na sociálních sítích aktivní pouze jednou za den a 6 respondentů na nich tráví čas méně než jednou denně.



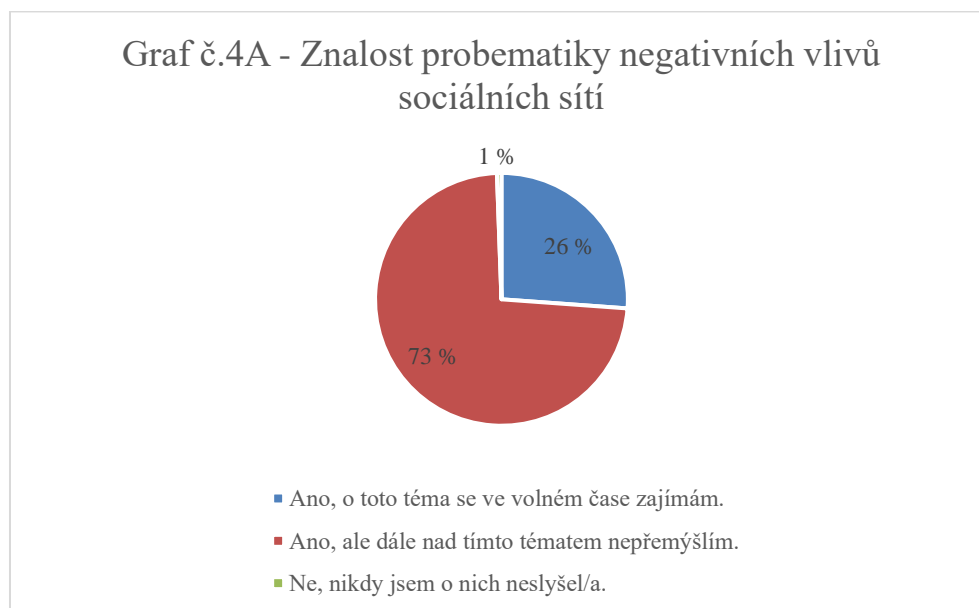
Obzvláště mladí lidé na sociálních sítích tráví hodně času, jsou aktivními uživateli internetu. S tím se bohužel pojí nevyhnutelná rizika jeho častého používání, například závislost. Je důležité kontrolovat čas, který je věnován používání sociálních sítí, především z důvodu, aby nebyl opomínán reálný život.

Interpretace výzkumné otázky č.4: Slyšeli jste někdy o negativních vlivech sociálních sítí?

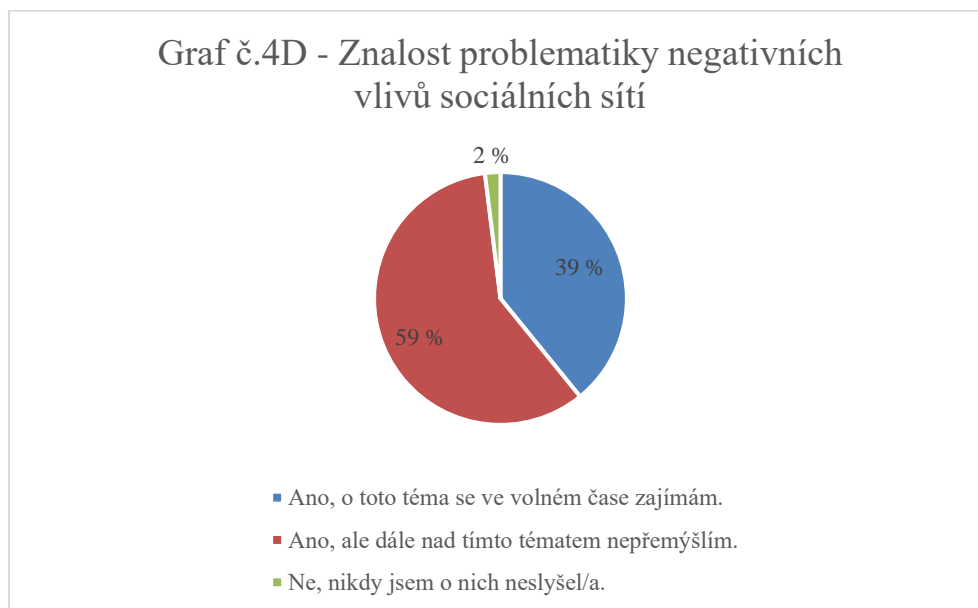
V dnešní době se často setkáváme s varováním před riziky používání sociálních sítí a vlivech, které na nás jako uživatele mají. Na školách se tato témata probírají v mediální výchově, zároveň na ně upozorňují různé publikace nebo speciálně zaměřené účty na sociálních sítích. Zjistit, zda mají respondenti o negativních vlivech sociálních sítí povědomí a touto problematikou se zabývají bylo navíc jedním z dílčích cílů bakalářské práce.

Výsledky výzkumné otázky č.4 u adolescentů zobrazuje graf 4A

Na tuto otázku odpovědělo celkem 255 respondentů tak, že o negativních vlivech sociálních sítí sice slyšeli, ale dále se touto problematikou nezabývají. 91 respondentů o ní ve volném čase zjišťuje další informace. Mohou například sledovat profily, které na negativní vlivy upozorňují, číst články, které rozebírají téma závislosti na internetu, kyberšikany atd. Pouze 2 adolescenti z celkového počtu respondentů 348 o negativních vlivech sociálních sítí nikdy neslyšeli. To znamená, že o nich nejsou dostatečně informováni a mohou být vystaveni vyššímu riziku případných potíží.



Výsledky výzkumné otázky č.4 u mladých dospělých zobrazuje graf 4D



U mladých dospělých byly výsledky podobné jako u mladší skupiny respondentů. Většina z nich, konkrétně 179 respondentů o negativních vlivech sociálních sítí slyšeli, ale dále nad nimi nepřemýšlí. Menší část respondentů, konkrétně 119, se problematikou aktivně zabývá ve volném čase. Mají například povědomí o nebezpečných rizicích, které byly zmíněny v teoretické části práce. Celkem 6 respondentů z této skupiny o negativních vlivech sociálních sítí nikdy neslyšelo.

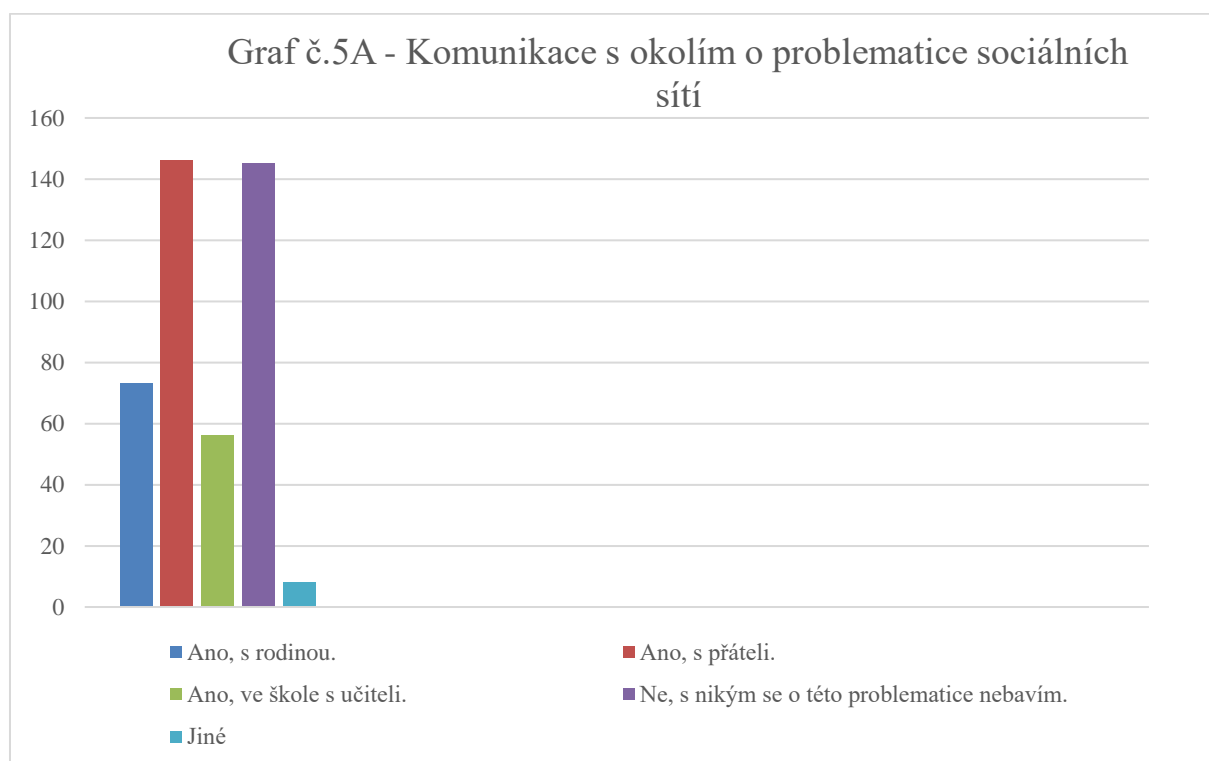
Z následujících dat si můžeme vyvodit závěr prvního dílčího cíle bakalářské práce. Většina respondentů (u adolescentů 99 % tázaných a u mladých dospělých 98 % tázaných) má o negativních vlivech sociálních sítí alespoň nějaké povědomí. Ať už se jedná o základní znalost problematiky, které se ve volném čase nevěnují nebo se rozhodli ji studovat hlouběji.

Na druhou část dílčího cíle se ve výzkumu také podařilo odpovědět. Cílem bylo zjistit, zda se respondenti problematikou negativních vlivů sociálních sítí zabývají. U adolescentů výzkum odhalil, že 26 % z nich se jí ve volném čase věnuje. U mladých dospělých se touto tematikou zaobírá 39 % respondentů. Zbývající část dotazovaných v obou skupinách problematice ve svém volném čase nevěnuje další pozornost.

Interpretace výzkumné otázky č.5: Mluvíte ve svém okolí o problematice sociálních sítí?

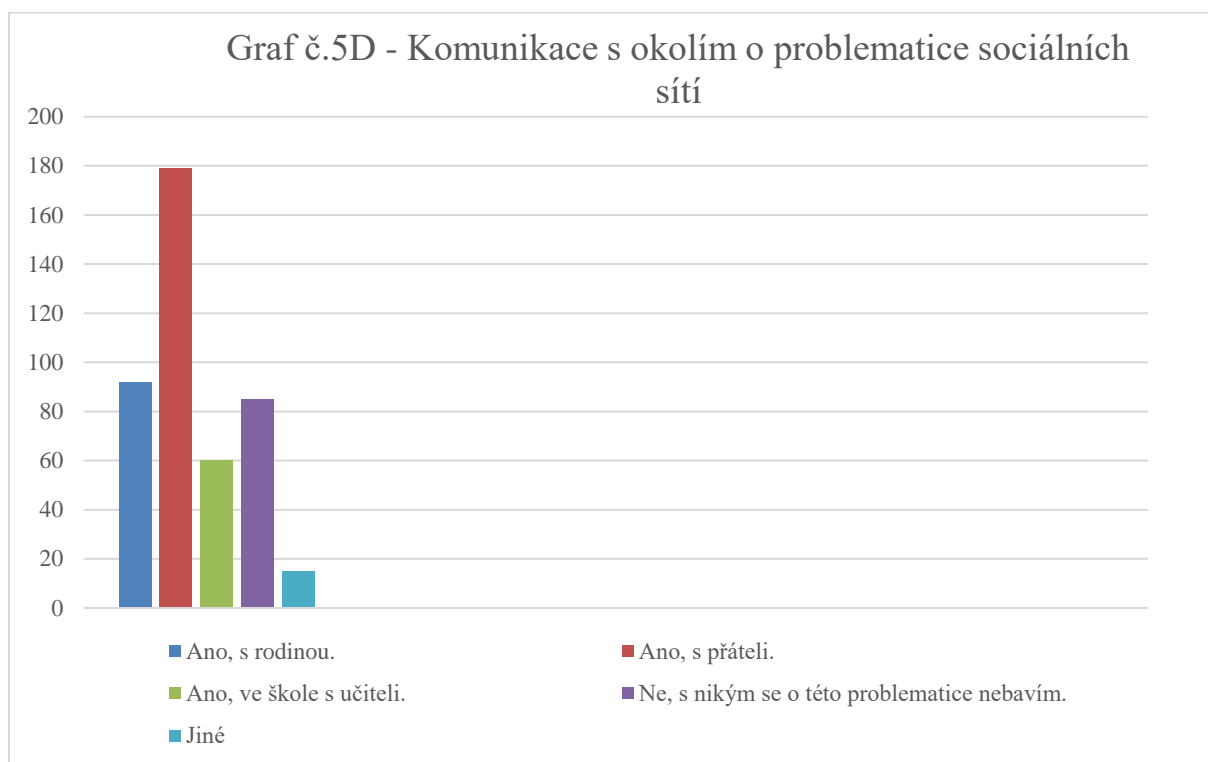
Výzkumná otázka byla do dotazníku zařazena především z důvodu zjistit, kdo nejčastěji poskytuje respondentům informace o možných rizicích používání sociálních sítí. Respondenti mohli vybrat nějakou z uvedených možností, přidat svou vlastní odpověď, nebo použít kombinaci obojího. Odpověď „jiné“ vybralo u skupiny adolescentů 8 respondentů a u skupiny mladých dospělých 15 respondentů, přičemž mezi odpověďmi zaznělo, že o tématu hovoří na kroužku, ve školství z pozice učitele, s kolegy v práci nebo na terapii.

Výsledky výzkumné otázky č.5 u adolescentů zobrazuje graf 5A.



Z grafu vyplývá, že adolescenti o negativěch používání sociálních sítí nejčastěji hovoří se svými přáteli (celkem 146 respondentů zaškrtno tuto možnost). Téměř stejný počet (145 respondentů) o této problematice nemluví vůbec s nikým. To může být zásadním problémem, protože pokud od svého okolí (především z řad učitelů a rodičů) nedostanou žádné informace a varování, zvyšuje se vystavení případnému riziku. Na základních i středních školách by měla probíhat prevence, a to ze strany učitelů či metodiků prevence. Tomu odpovídá výsledek výzkumu, který ukazuje, že celkem 56 respondentů zvolilo jako odpověď, že se svým učitelem ve škole na toto téma komunikují. Možnost, že o problému diskutují se svojí rodinou zvolilo 73 respondentů. Možnost jiné vybralo celkem 8 respondentů. Mezi další odpovědi patří například: diskuze s partnerem/partnerkou nebo probírání tématu na sociálních sítích.

Výsledky výzkumné otázky č.5 u mladých dospělých zobrazuje graf 5D.



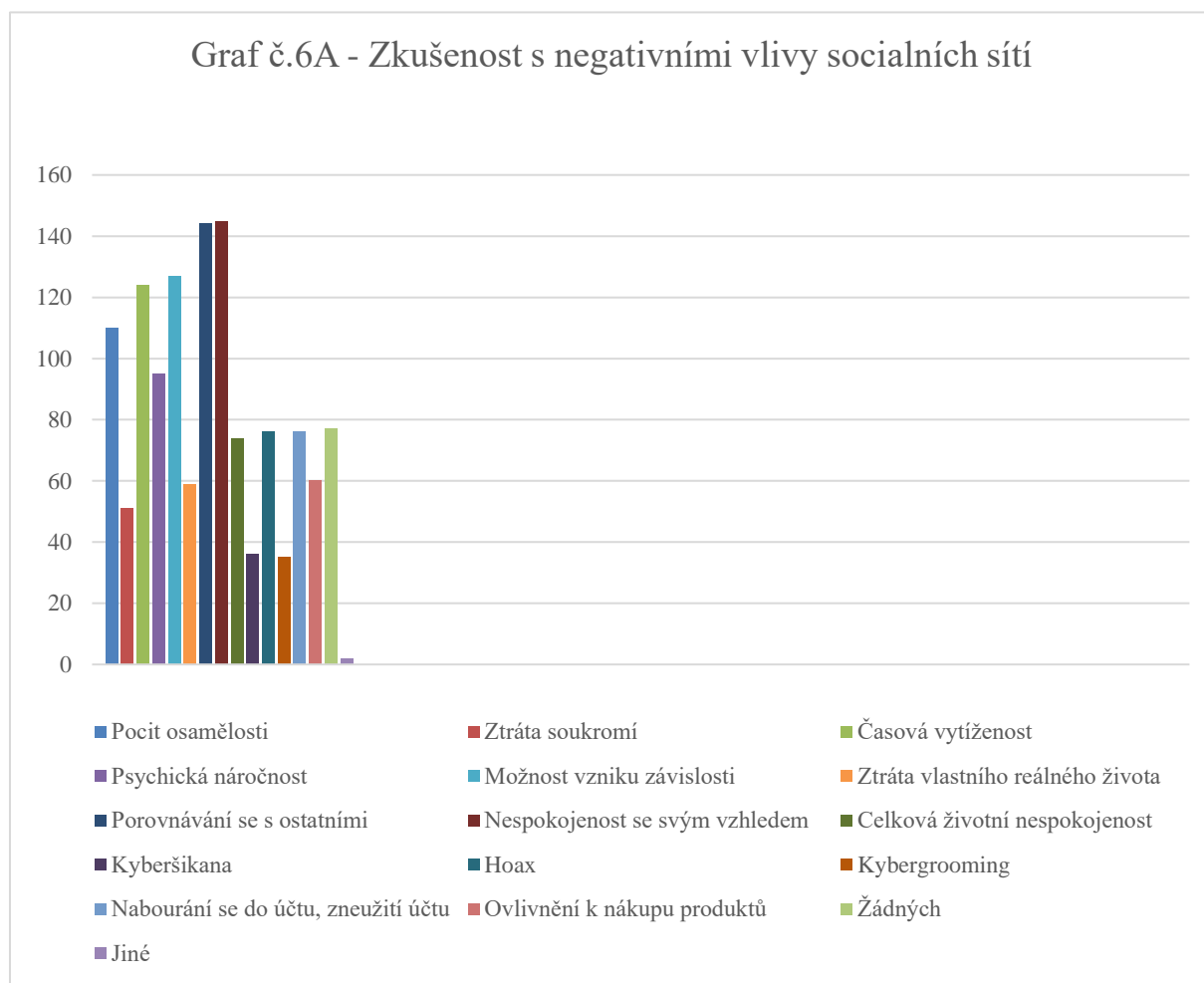
U mladých dospělých výzkum ukázal, že nejčastěji o problematice negativních vlivů sociálních sítí hovoří se svými přáteli. Ti jsou pravděpodobně také uživateli různých sociálních platforem a mají podobnou zkušenost, kterou vzájemně sdílí. Takovou odpověď zvolilo celkem 179 respondentů. Druhou nejčastější odpovědí, s celkovým počtem 92 hlasů, byla varianta diskuze problematiky s rodinou. Rodiče, i prarodiče respondentů mohou být uživateli sociálních sítí, proto spolu o problematice sociálních sítí mohou hovořit. Zároveň mohou tuto problematiku konzultovat se členy rodiny, kteří na internetu nevystupují a respondenti jim tak téma pouze přibližují. Výsledný počet respondentů, kteří se o negativních sociálních sítí s nikým nebaví byl překvapivě vysoký. Touto variantou odpovědělo 85 tázaných. Většina z nich se pravděpodobně riziky sociálních sítí vůbec nezabývá. Čtvrtou nejčastější odpovědí bylo konzultování zmíněných rizik ve škole s učitelem. Tak odpovědělo celkem 60 respondentů.

Interpretace výzkumné otázky č.6: Působení jakých negativních vlivů sociálních sítí zažíváte nebo jste zažili?

Šestá výzkumná otázka byla v dotazníku položena z důvodu zjistit, s jakými negativními vlivy mají jednotlivé skupiny respondentů osobní zkušenost. Důležité pro ně bylo uvědomit si, že se jejich negativní vlivy a rizika sociálních sítí přímo dotýkají a jejich výskyt je běžný. Zároveň tato otázka pomohla zodpovědět jeden z cílů bakalářské práce.

U této otázky byla možnost zvolit více odpovědí najednou. Zároveň mohli respondenti dopsat vlastní negativní vliv, se kterým měli osobní zkušenost. Mezi variantou „jiné“ se nacházeli odpovědi jako: žárlivost, smutek, nepřírozně získaný dopamin, zhoršení pozornosti nebo označování falešnými účty se sexuálním podtextem.

Výsledky výzkumné otázky č.6 u adolescentů zobrazuje graf č.6A



Jak ukazuje výsledný graf, nejčastěji se u adolescentů setkáme s nespokojeností s vlastním vzhledem. Takovou variantu odpovědi zvolilo 145 adolescentů. Pravděpodobně si ve svém věku ještě neuvědomují sílu photoshopu a různých editorů fotografií. Nepřemýšlí nad tím, zda

jejich oblíbený influencer, kterému se chtějí podobat neprodělal plastickou operaci. Chtějí jeho zdánlivě dokonalý obličej, který ale není skutečný. Řada uživatelů internetu používá filtry s augmentovanou realitou, aby se jejich obličej změnil do takové podoby, se kterou budou spokojeni.

Celkem 77 respondentů uvedlo, že se nikdy nesetkali s negativními vlivy sociálních sítí a žádné na ně nikdy nepůsobily. Pravděpodobně je to zapříčiněno tím, že je neuvědomují, takže je na sobě ani nepozorují. Případně jde o nedostatečnou sebereflexi v posouzení. Ideální odpovědí by bylo, že jsou proti negativním vlivům odolní a pohybují se na internetu v bezpečném prostředí, což je ale málo pravděpodobné.

Druhou nejčastější odpovědí u adolescentů bylo porovnávání se s ostatními. Proti tomuto negativnímu vlivu je vhodné bojovat tím, že adolescentům bude často připomínáno, že každý jedinec je individuální, každý má své schopnosti, talenty a nikdy nebude nikdo dobrý na všechno. Jednoduše je důležité podtrhnout jedinečnost každého z nás, aby k porovnávání jich samotných s ostatními nedocházelo. S touto odpovědí souvisí také odpověď 74 respondentů, kteří zmínili, že v minulosti zažili nebo zažívají celkovou životní nespokojenost nebo psychickou náročnost (celkem 95 respondentů).

Další velké skupiny respondentů vybíraly odpověď riziko vzniku závislosti (celkem 127 respondentů) a časovou vytiženost (124 respondentů). Tyto odpovědi jsou vzájemně propojeny, protože jedinci, kteří sociální sítě používají, se často vystavují většímu riziku vzniku závislosti, a tedy i většímu trávení volného času na sociálních sítích. Pokud jedinec netráví svůj volný čas jinak, než vystupováním na sociálních sítích, ztrácí kontakt s reálnými přáteli, cítí se být nespokojen a porovnává se s lidmi, které na internetu vidí. S výše zmíněným souvisí i odpověď zažívání ztráty vlastního reálného života, kterou zvolilo 59 respondentů.

Pocit osamělosti zažilo nebo zažívá 110 respondentů. Tato odpověď je znepokojivá, neboť adolescent ve věku 15-19 let tráví většinu času se svými vrstevníky nebo v jiných sociálních skupinách. Zároveň by měl být v kontaktu se svými rodiči, se kterými konzultuje své problémy. Pokud se člověk cítí dlouhodobě osamělý, rozhodně nedojde ke zlepšení jeho psychického stavu a životní spokojenosti.

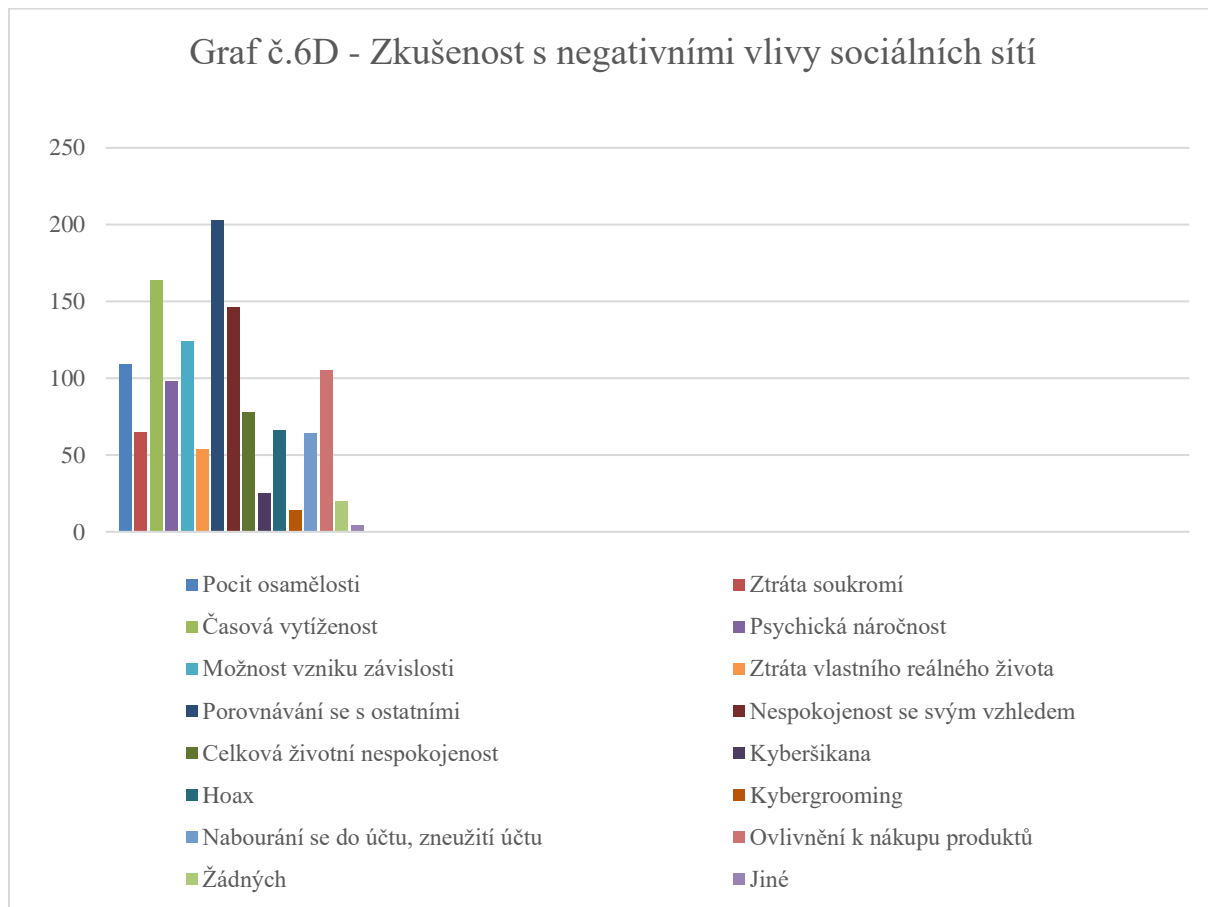
Mezi další skupiny odpovědí řadíme osobní zkušenost s hoaxem (76 respondentů), nabourání nebo jiné zneužití účtu (76 respondentů), v neposlední řadě ztráta soukromí (51 respondentů).

Kyberšikanu zažilo celkem 36 respondentů, kybergrooming 35. Pocit, že jsou na sociálních sítích ovlivněni k nákupu produktů zažilo 60 tázaných adolescentů. Ve velké míře totiž sledují

profily, které propagují výrobky firem, se kterými spolupracují. Často pak v rámci spolupráce produkt vychválí a doporučí, tím ovlivňují své sledující.

Mezi dalšími odpověďmi, které jsou zařazeny do kolonky „jiné“ se objevuje, že adolescenti zažili smutek nebo žárlivost ve spojitosti s používáním sociálních sítí.

Výsledky výzkumné otázky č.6 u mladých dospělých zobrazuje graf 6D



Z výsledného grafu vidíme, že naprostá většina respondentů má vlastní zkušenost s negativními vlivy sociálních sítí. Pouze 20 respondentů, z celkového počtu 304 odpovědělo, že působení negativních vlivů sociálních sítí nikdy nezažili.

Jako nejčastější odpověď bylo uváděno porovnávání se s ostatními. Celkem tuto možnost zvolilo 203 respondentů. Sociální sítě jsou místem, kde většina účtů sdílí dokonalé fotky vylepšené v různých aplikacích. Pokud lidé sledují pouze profily s takovými fotkami, je jisté, že stejnou dokonalost budou vyžadovat i od sebe, svého života a svého těla. Proti tomuto vlivu se dá nejlépe bojovat vědomím, že to, co je sdíleno na internetu nemusí být opravdové. Neznáme pozadí fotografií ani okolnosti jejího pořízení. Tento problém se týká především porovnávání svého vzhledu s influencersy, kteří podstoupili estetický zákrok nebo plastickou

operaci. Jako negativní vliv nespokojenost se svým vzhledem ve výzkumu zvolilo 146 respondentů ze skupiny mladých dospělých.

Druhou nejčastější odpovědí byla časová vytíženost. Používání sociálních sítí zabírá spoustu času, protože na nich převážnou většinou času prokrastinujeme. Můžeme proti tomu bojovat nastavením omezeného časového limitu, který můžeme strávit na sociálních sítích nebo uvědoměným přístupem k užívání internetu. Možnost nastavení omezeného času stráveného na sociálních sítích nám nabízí základní nastavení našeho smartphonu nebo speciální aplikace (například Forest). S častým používáním internetu a dalších platforem souvisí riziko vzniku závislosti. Tuto možnost ze starší skupiny respondentů zvolilo přesně 124 respondentů.

Pocit osamělosti zažívá 109 respondentů. Ačkoliv na sociálních sítích lze komunikovat s nepřeberným množstvím lidí, vztahy udržované pouze v online prostředí zkrátka nestačí a jedinci se cítí osamoceni, ačkoliv jsou obklopeni celou řadou našich „přátel“. Je velice důležité nezapomínat na osobní kontakt s přáteli a rodinou, nekomunikovat s nimi pouze skrz virtuální prostor.

Mezi další časté odpovědi patří: Ovlivnění k nákupu produktů (celkem 105 respondentů). To souvisí především se sledováním takových influencerů, kteří propagují produkty a spolupracují s různými firmami. 98 respondentů zvolilo jako odpověď psychickou náročnost, 78 respondentů potom celkovou životní nespokojenost. Hoax z vlastní zkušenosti zažilo 66 respondentů. Je to jeden z nejběžnějších typů dezinformací, kterých je na internetu velké množství. Celkem 65 respondentů zažívá pocity ztráty soukromí, především z důvodu velkého sdílení fotografií. 64 respondentů se stalo obětí zneužití nebo nabourání se do účtu. Často pod útokem hackerů. Ze skupiny respondentů mladých dospělých zažívá 54 z nich pocit ztráty vlastního reálného života, protože se do velké míry pohybují v online prostředí.

Respondenti dále uvedli, že měli osobní zkušenost s kybersíkanou (25 respondentů) a kybergroomingem (14 respondentů).

Výzkum dokázal, že sociální sítě na nás mají celou řadu negativních vlivů, které na nás působí negativně nám zasahují do života, často i nevědomě. Naprostá většina respondentů negativní vlivy sociálních sítí zažívá. Aby se jim vyvarovali, musí proti nim nějakým způsobem bojovat.

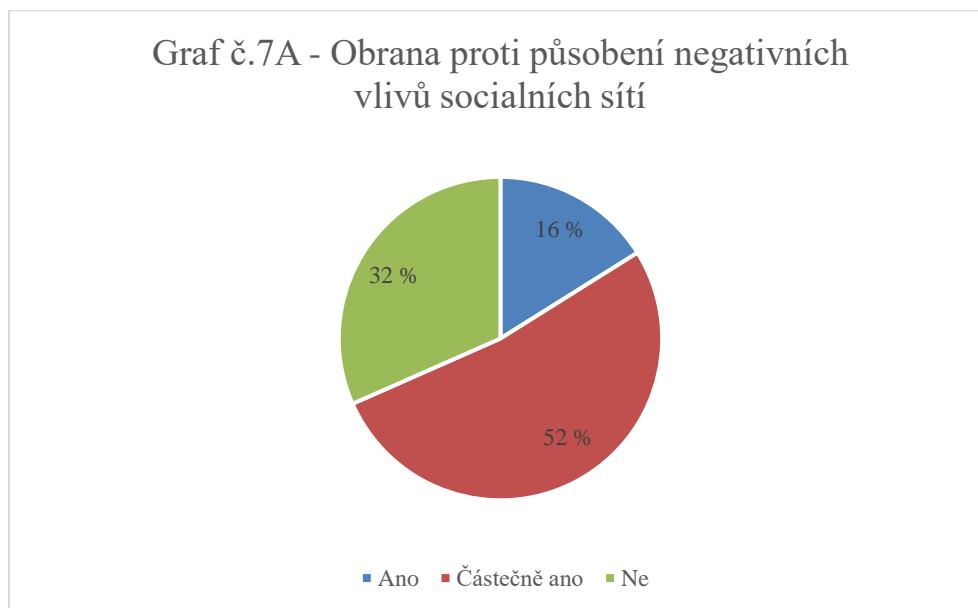
Třetím dílčím cílem bakalářské práce bylo zjistit nejčastější negativní vlivy, které adolescenti a mladí dospělí zažívají. Z řad adolescentů je to na prvním místě nespokojenost s jejich vzhledem. Dále nejčastěji zažívají negativní pocity kvůli porovnávání se s ostatními uživateli sociálních sítí. Jako třetí nejčastější odpověď uváděli riziko vzniku závislosti s ohledem na

trávení velkého množství času na internetu. Mladí dospělí se do velké míry porovnávají s ostatními, dále jsou kvůli sociálním sítím časově vytíženi. Také se si připadají nespokojeni se svým vzhledem. Obě skupiny se tedy nejvíce potýkají s negativními vlivy, které se týkají především srovnávání se s ostatními a nespokojenosti v oblasti zevnějšku.

Interpretace výzkumné otázky č.7: Myslíte si, že se snažíte ve svém životě bojovat proti negativním vlivům sociálních sítí?

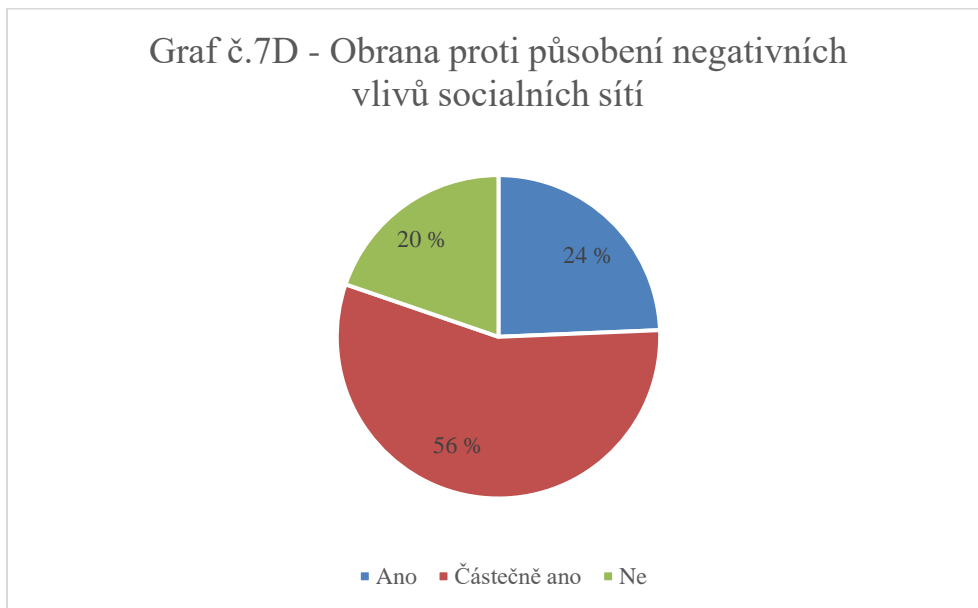
Respondenti měli na výběr ze 3 možností-ano, částečně ano, ne. Otázka byla v dotazníku položena i z důvodu motivace a sebereflexe respondentů. Jejich úkolem bylo zamyslet se, zda se negativním vlivům snaží bránit.

Výsledky výzkumné otázky č.7 u adolescentů zobrazuje graf 7A



Většina adolescentů (celkem 182) odpověděla, že částečně proti negativním vlivům sociálních sítí bojují. To znamená, že se snaží aplikovat své znalosti k tomu, aby jejich působení předcházeli, ale pouze do určité míry. 56 respondentů tvrdí, že proti negativním vlivům sociálních sítí bojují. Tomuto tématu se tedy věnují a snaží se do svého života začleňovat aktivity, které působení negativních vlivů brání. Celkem 110 adolescentů, tedy více než 30 % s negativními vlivy vůbec nijak nebojují. To představuje velké riziko narušení jejich životní a psychické spokojenosti. Necháávají v sobě negativními vlivy vyvolávat nepříjemné pocity, které jim brání v životní pohodě.

Výsledky výzkumné otázky č.7 u mladých dospělých zobrazuje graf 7D

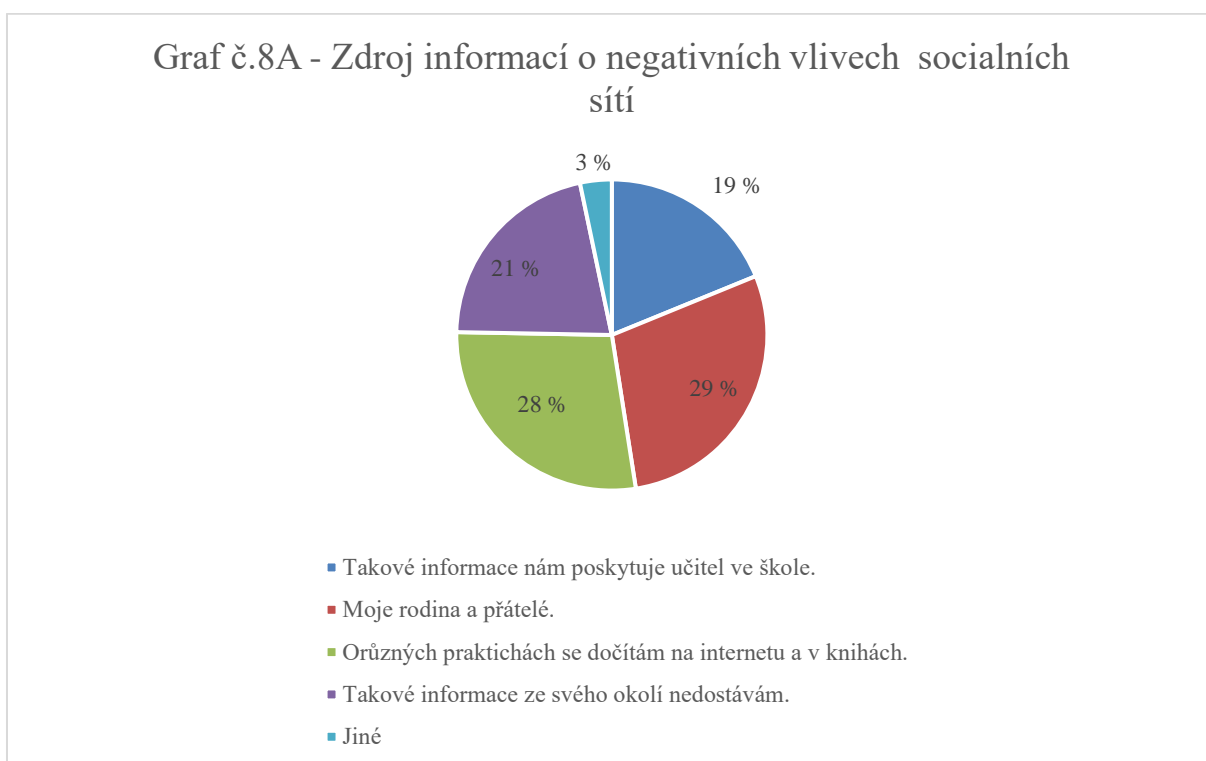


U mladých dospělých byly výsledky do jisté míry pozitivnější. Pouze 60 respondentů uvedlo, že proti negativním vlivům sociálních sítí nebojují vůbec, což je oproti adolescentům skoro poloviční počet. Částečně se s nimi snaží bojovat 170 tázaných. 74 respondentů uvedlo, že proti negativním vlivům sociálních sítí bojují. Tím zlepšují úroveň své životní spokojenosti při používání sociálních sítí.

Interpretace výzkumné otázky č.8: Kdo z Vašeho okolí Vám radí, jak se bránit proti negativním vlivům sociálních sítí?

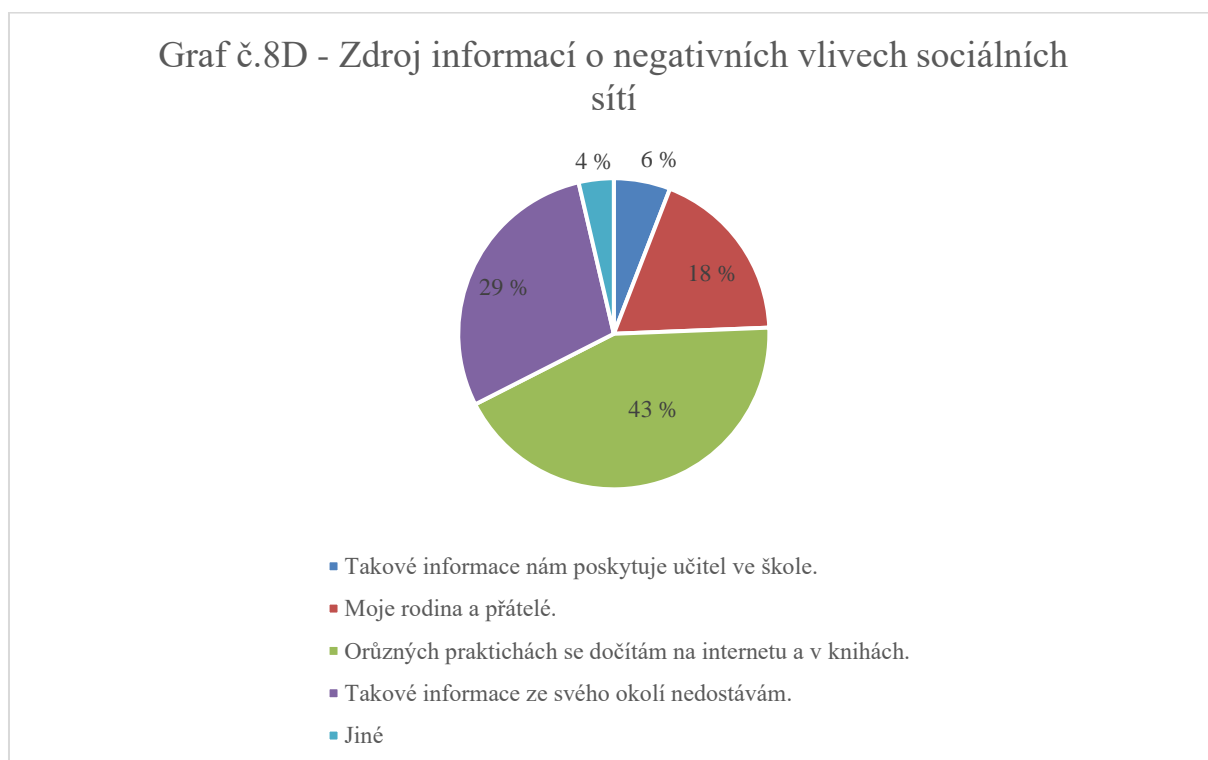
Účastníci výzkumu mohli zvolit jednu z uvedených odpovědí, nebo doplnit svou vlastní. Mezi dalšími odpověďmi, které jsou zařazeny do kolonky „jiné“ se objevovalo například: rada ze strany terapeuta, sebevzdělávání, z knih nebo článků na internetu, partner nebo partnerka, z přednášek na podobné téma, z Youtube nebo ze školních akcí. V této otázce mohli dotazovaní vybírat více odpovědí a zároveň dopisovat vlastní návrhy.

Výsledky výzkumné otázky č.8 u adolescentů zobrazuje graf 8A



Nejčastější odpovědí ze strany adolescentů bylo, že takové informace poskytují přátelé a rodina, celkem tak odpovědělo 122 respondentů. Druhou nejčastější odpovědí (118 respondentů) bylo, že informace o této problematice čerpají na internetu nebo v knihách. 91 respondentů uvedlo, že takové informace ze svého okolí nedostává. Poslední skupinou bylo 80 respondentů, kteří vybrali odpověď, že informace dostávají ze strany vyučujícího ve škole.

Výsledky výzkumné otázky č.8 u mladých dospělých zobrazuje graf 8D



Respondenti z této věkové skupiny uvedli, že nejčastěji čerpají rady z internetu nebo knih, celkem takto odpovědělo 154 respondentů. Druhá největší skupina (103 respondentů) uvedla, že takové informace ze svého okolí nedostává. 66 respondentů informace získává od svých přátel a rodiny. 21 tázaných mladých dospělých vybralo odpověď, že takové informace jim poskytuje vyučující ve škole.

Následující výzkumné otázky souvisejí s problematikou vyrovnávání se s vlivy sociálních sítí. Jednotlivé otázky zkoumají, zda se některým ze zmíněných způsobů snaží respondenti zmírnit negativní vlivy, které na ně působí.

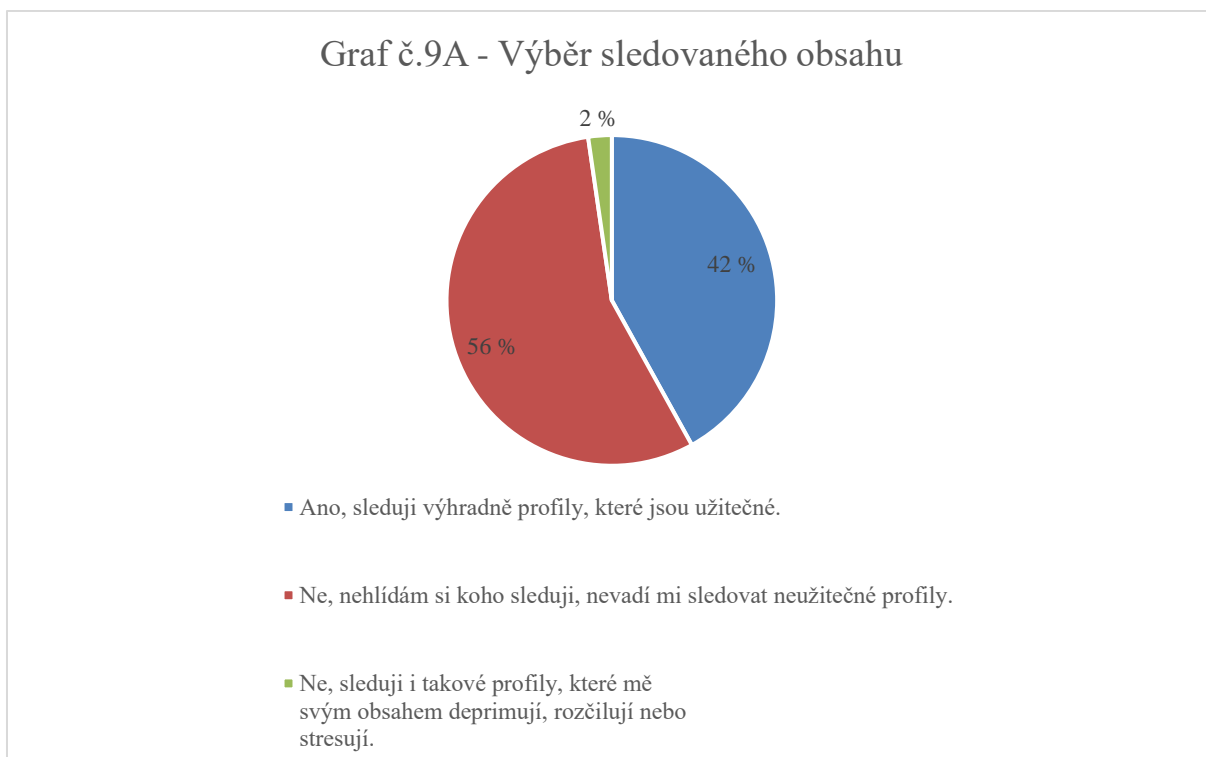
Interpretace výzkumné otázky č.9: Vybíráte si pečlivě obsah, který na internetu sledujete?

Sociální profily, které sledujeme mohou do velké míry ovlivnit to, jak se cítíme. Proto je důležité vybírat si mezi velkým množstvím účtů takové, které svým obsahem zkvalitňují náš život, čerpáme z nich inspiraci a psychickou pohodu.

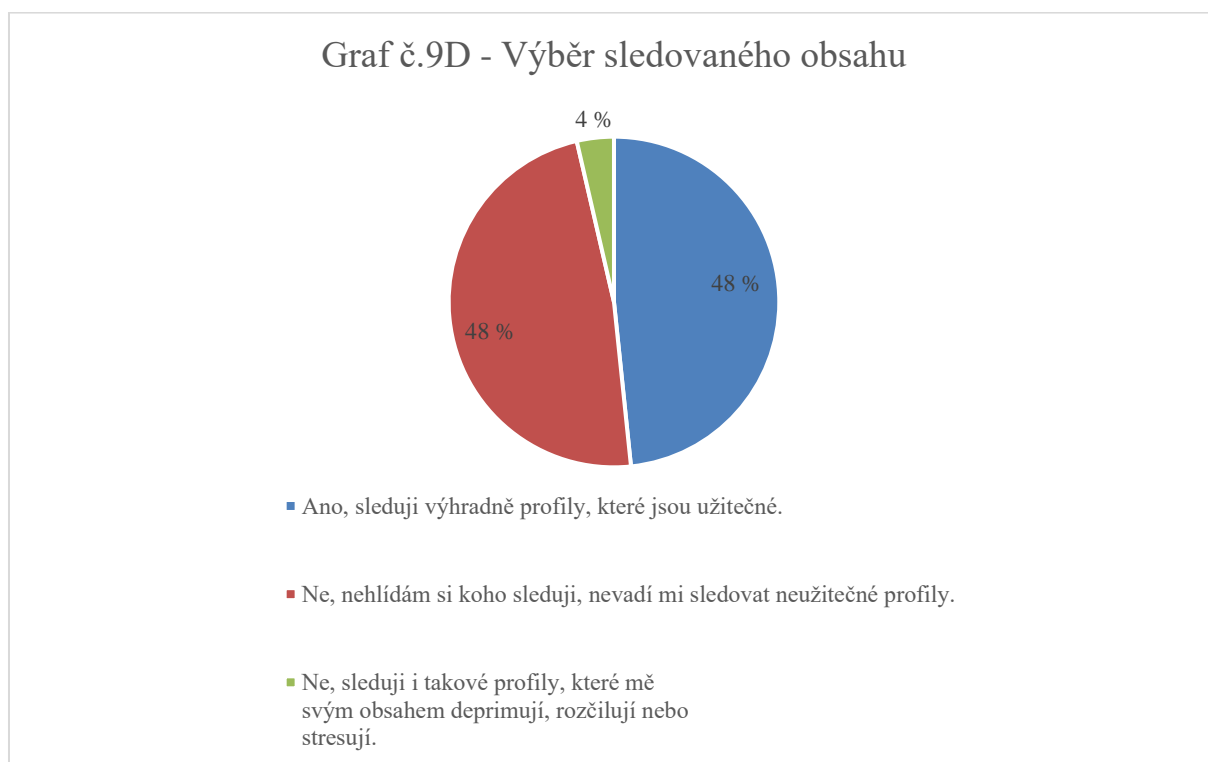
Tato otázka nabízela možnost výběru ze tří odpovědí. Výzkumný vzorek se tedy rozdělil do tří skupin-na ty, kteří si pečlivě vybírají obsah, který sledují, na ty, kteří se tím moc nezaobírají a nevadí jim sledovat ani profily, které nejsou tolik přínosné a dále na ty, kteří sledují i takové profily, které je deprimují, stresují nebo rozčilují.

Výsledky výzkumné otázky č.9 u adolescentů zobrazuje graf 9A

Naprostá většina adolescentů odpověděla, že obsah, který sledují neřeší. Sledují profily, které jsou pro ně užitečné, ale zároveň takové, které jim žádný užitek nepřinášejí. Takovým způsobem odpovědělo 194 respondentů. O něco méně respondentů (konkrétně 146) odpovědělo, že sledují výhradně účty, které jim přinášejí užitek, jsou pro ně inspirující a rozvíjejí je. Poslední skupinu tvořilo 8 respondentů, kteří dobrovolně sledují profily, které je stresují nebo rozčilují.



Výsledky výzkumné otázky č.9 u mladých dospělých zobrazuje graf 9D

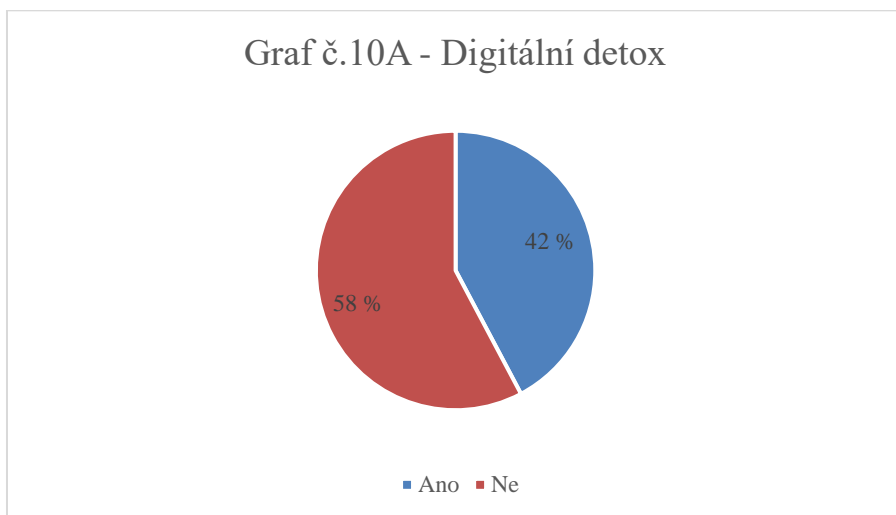


U skupiny mladých dospělých dopadly výsledky u dvou odpovědí procentuálně stejně. Celkem 147 respondentů zvolilo odpověď, že si vybírají, jaké účty budou sledovat a jsou v tomto ohledu nekompromisní. Sledují pouze takové profily, které jim přináší inspiraci nebo rozvoj. Dalších 146 respondentů nad tím, čím obsah sledují a denně konzumují nepřemýšlí. Zbýlých 11 respondentů podle výsledků výzkumu dokonce vědomě sleduje takové profily, které v nich vyvolávají stres nebo deprivaci.

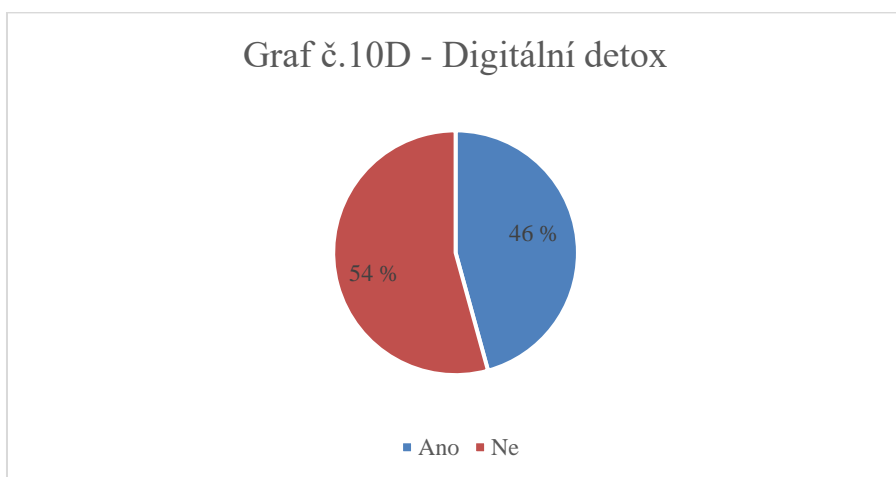
Interpretace výzkumné otázky č.10: Provozujete (alespoň nepravidelně) digitální detox?

Co konkrétně tento pojem označuje je vysvětleno v teoretické části práce. Pauza od elektronických zařízení může pomoci v momentě, kdy se cítíme být přetížení informacemi, které získáváme na internetu. Proto je vhodné ho při používání sociálních sítí zařadit, minimálně nepravidelně.

Výsledky výzkumné otázky č.10 u adolescentů zobrazuje graf 10A



Výsledky výzkumné otázky č.10 u mladých dospělých zobrazuje graf 10D

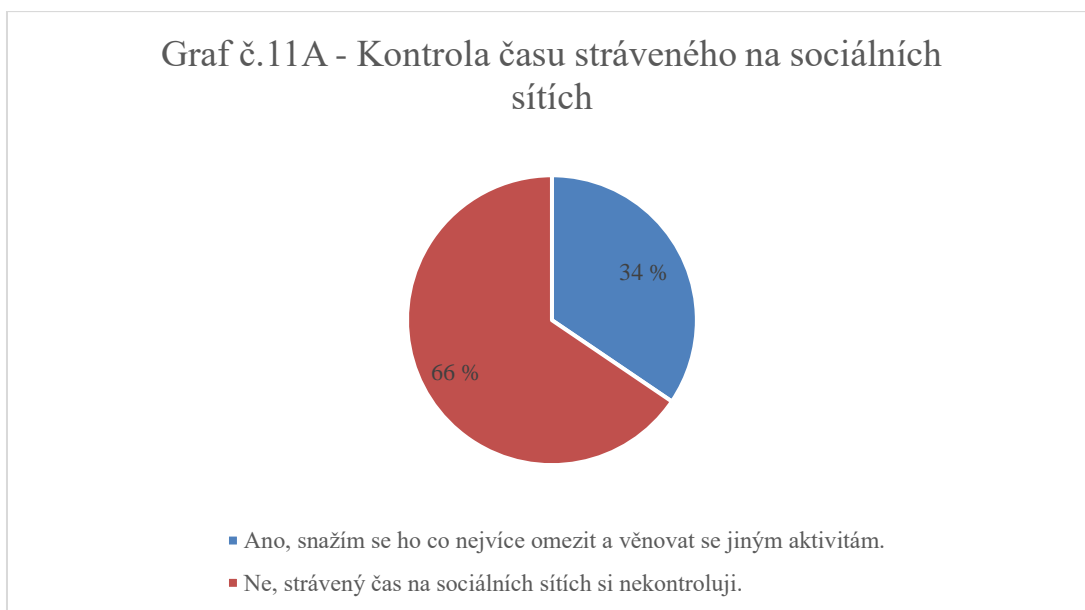


Výsledky průzkumu dopadly u obou skupin respondentů obdobně. U adolescentů zhruba polovina z nich (konkrétně 201 respondentů) odpověděla, že digitální detox neprovozují. U mladých dospělých se u stejné odpovědi jednalo také od nadpoloviční většinu, celkem o 165 respondentů. Menší polovina respondentů (u adolescentů 147, u mladých dospělých 139)

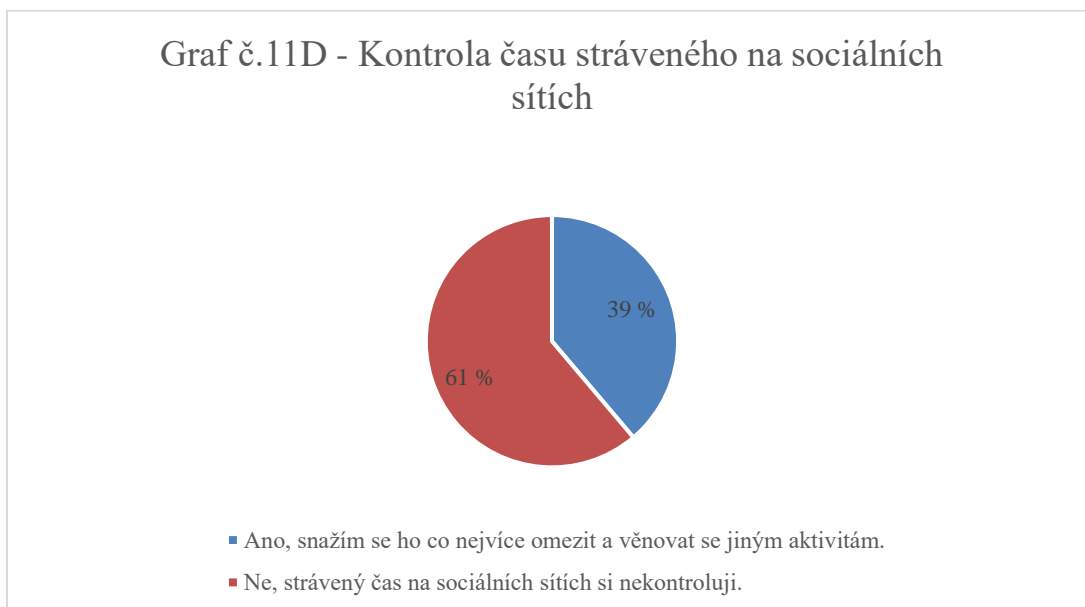
odpovědělo, že digitální detox do svého života zařazují, alespoň nepravidelně. Pokud respondenti digitální detox provozují, snižuje se riziko, že budou negativními vlivy sociálních sítí ovlivněni natolik, že budou zasahovat do jejich psychické spokojenosti.

Interpretace výzkumné otázky č.11: Hlídáte si čas strávený na sociálních sítích?

Výsledky výzkumné otázky č.11 u adolescentů zobrazuje graf 11A



Výsledky výzkumné otázky č.11 u mladých dospělých zobrazuje graf 11D



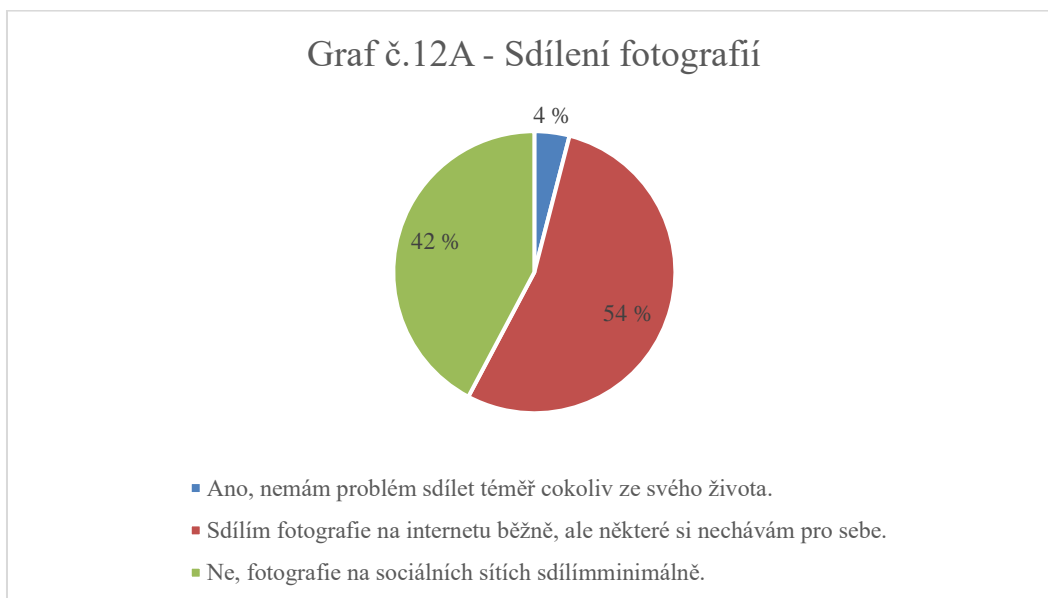
Výsledky u výzkumné otázky číslo 6 odhalily, že nadpoloviční většina respondentů si čas strávený na sociálních sítích nijak nekontroluje. U adolescentů tuto možnost zvolilo 228 tázaných, u mladých dospělých potom 186 tázaných. Pokud chceme omezit čas, který trávíme

v online prostředí, pomoci nám mohou speciální aplikace. Ty měří čas, který denně trávíme na sociálních platformách a pomocí notifikace nás upozorňují. Z mladší skupiny respondentů si 120 z nich čas, který stráví online, kontroluje. Z řad mladých dospělých takto odpovědělo 118 respondentů.

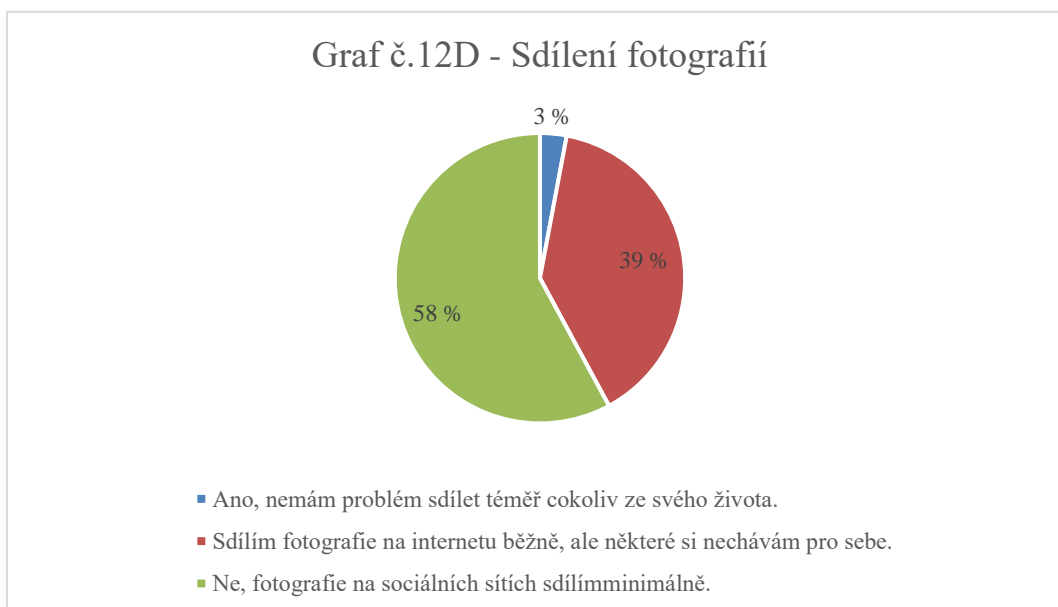
Interpretace výzkumné otázky č.12: Sdílíte často fotografie ze svého soukromí?

Nadměrné ukazování svého soukromí na sociálních sítích může způsobit pocit, že ostatní o našem životě vědí příliš. Ten doprovází pocity ztráty soukromí. Sdílet se širokou veřejností, že se nacházíme mimo domov, může být navíc nebezpečné.

Výsledky výzkumné otázky č.12 u adolescentů zobrazuje graf 12A



Výsledky výzkumné otázky č.12 u mladých dospělých zobrazuje graf 12D



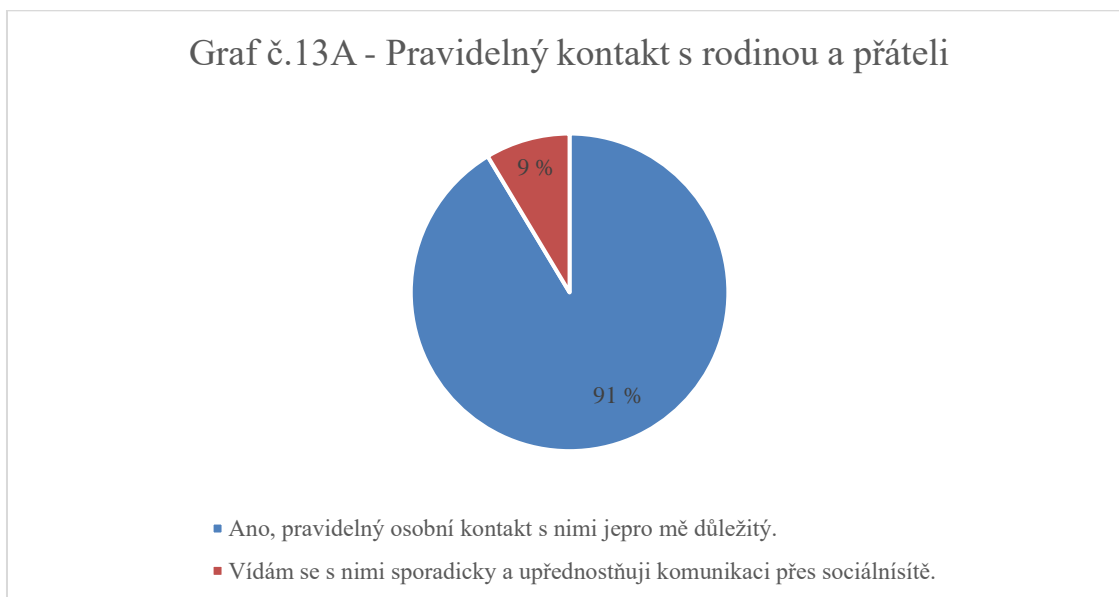
Takovému nebezpečí se z řad adolescentů vystavuje 14 z nich, ze skupiny mladých dospělých poté 9 respondentů. Odpověděli způsobem, že nemají problém sdílet nic z jejich soukromého života. Důležité je uvědomit si riziko, že některé obsahy by mohly být zneužity. 187 adolescentů a 119 mladých dospělých uvedlo, že často sdílí různé fotografie a videa na

internetu, ale takový obsah pečlivě zvažují. Jsou schopni odhalit příspěvky, které je nevhodné sdílet s okolím na internetu. Nadpoloviční většina u mladých dospělých uvedla, že příspěvky ze svého života sdílí minimálně (celkem 176 respondentů). Oproti nim tuto možnost zvolilo pouze 147 adolescentů. Při vystupování v online prostředí je tato otázka zásadní. Obsahy, které jsou po internetu šířeny nikdy nezmizí. Měli bychom pečlivě zvážit, do jaké míry necháme své okolí nahlédnout do našich životů. Hrozí totiž velké nebezpečí zneužití takových příspěvků. Rozhodně bychom se měli vyhnout posílání intimních fotografií atd.

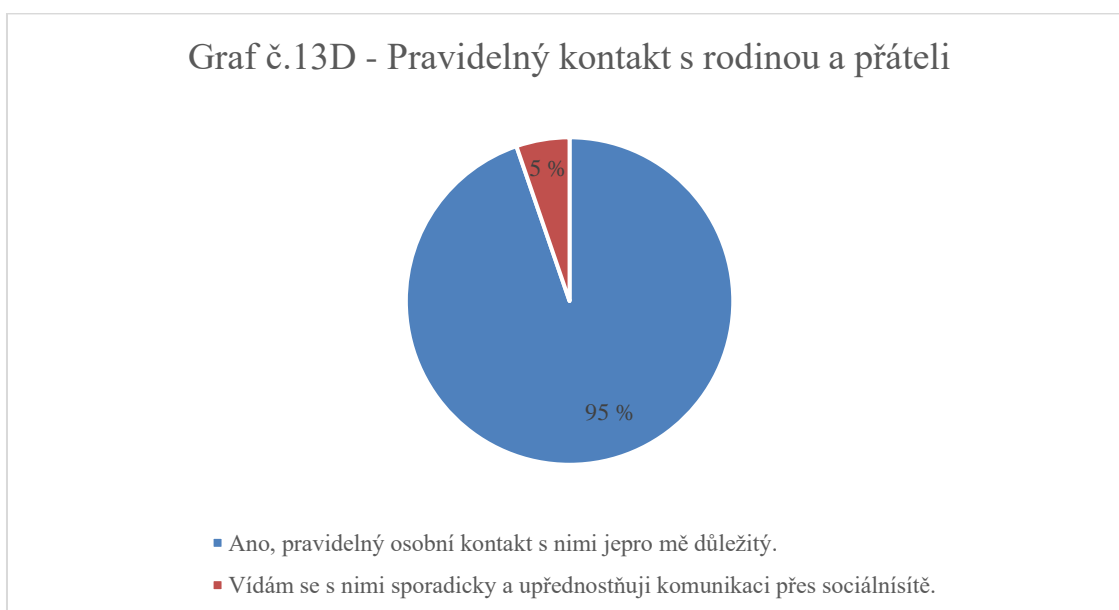
Interpretace výzkumné otázky č.13: Vidáte se pravidelně se svými přáteli a rodinou?

Jak bylo uvedeno v teoretické části, internet je mocným pomocníkem, který umožňuje být v neustálém kontaktu s vnějším okolím. Je však nezbytné udržovat vztahy, sdílet emoce a trávit čas s lidmi mimo online svět. Pokud bychom tak nečinili, mohli bychom se cítit opuštěni nebo zvyšovat riziko vzniku sociální deprivace.

Výsledky výzkumné otázky č.13 u adolescentů zobrazuje graf 13A



Výsledky výzkumné otázky č.13 u mladých dospělých zobrazuje graf 13D

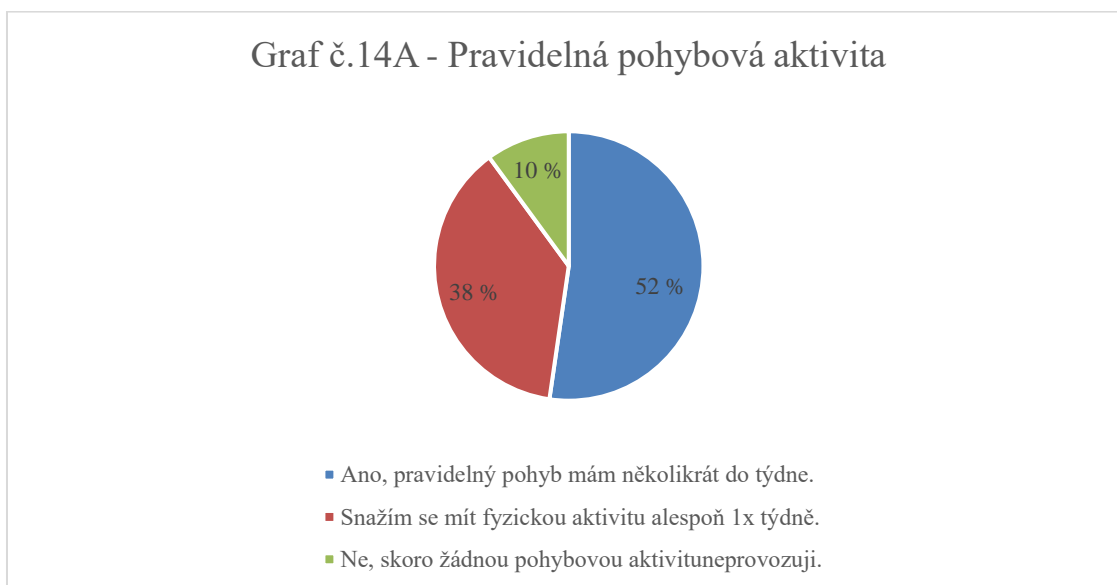


Výsledky výzkumné otázky číslo 9 ukázaly, že naprostá většina respondentů (318 adolescentů, 288 mladých dospělých) nezapomíná na důležitost udržování sociálních vazeb a pravidelně se vídá se svými přáteli a rodinou. Pouze minimum z nich (30 adolescentů, 16 mladých dospělých) preferuje komunikace přes sociální sítě. To bohužel nejčastěji vede k ochabnutí přátelství, mizí sociální kontakt jedince, který se následně bojí komunikovat s okolím, vzniká začarovaný kruh.

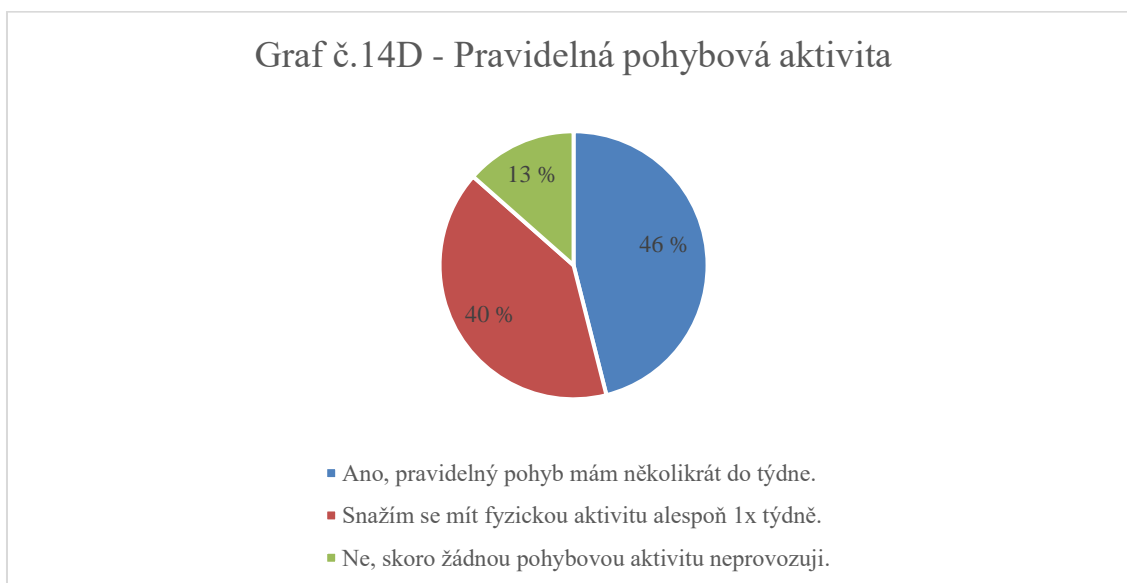
Interpretace výzkumné otázky č.14: Provozujete během týdne pravidelnou pohybovou aktivitu?

Provozovat pravidelně pohybovou aktivitu se ukázalo být velmi důležité v boji proti negativním vlivům v životě člověka obecně. Pravidelný pohyb zvyšuje spokojenost jedince, protože si díky němu dokáže pročistit mysl. Zároveň se také vyplavuje hormon endorfin. Pokud jedinec během sportu tráví čas v přírodě, přináší mu to další benefity v podobě psychické pohody.

Výsledky výzkumné otázky č.14 u adolescentů zobrazuje graf 14A



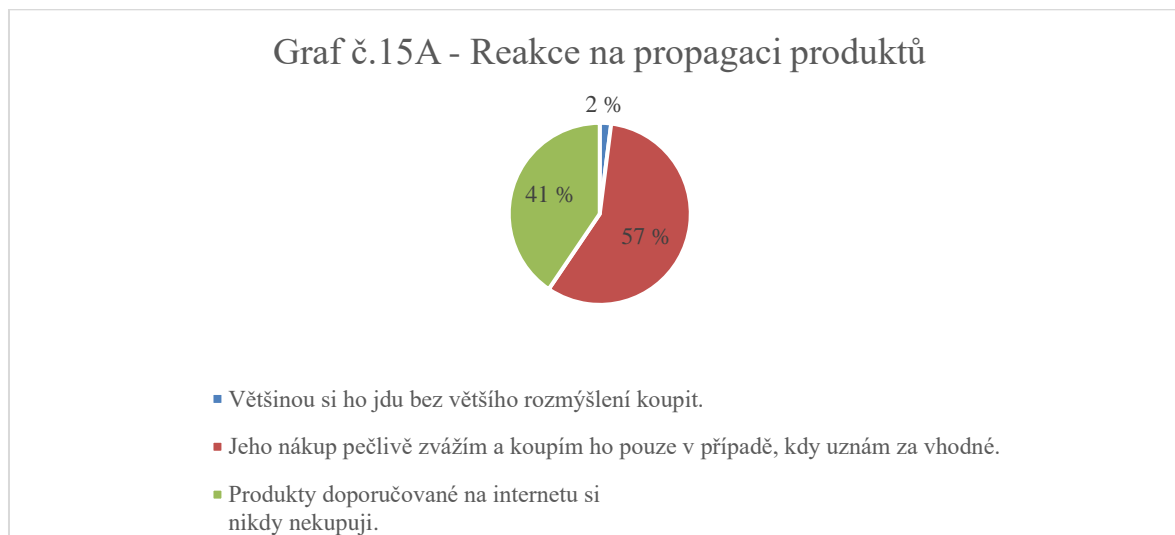
Výsledky výzkumné otázky č.14 u mladých dospělých zobrazuje graf 14D



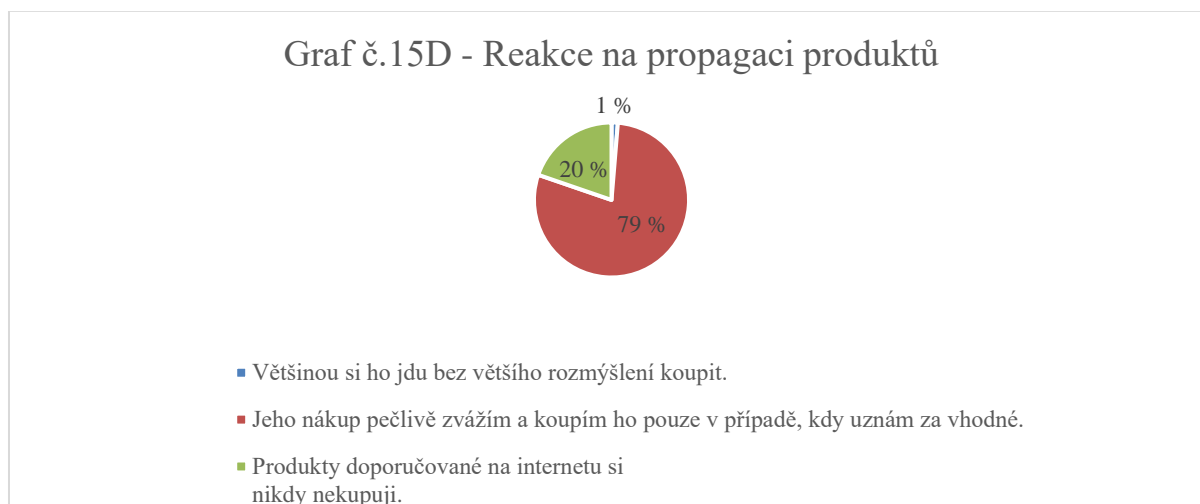
Více než polovina adolescentů (182 respondentů) provozuje jakoukoliv pohybovou aktivitu více než jednou za týden. Dalších 131 respondentů se o zařazení pohybu alespoň pokouší a provozují pohybovou aktivitu 1x týdně. Pouze 35 tázaných adolescentů pohybovou aktivitu do svého života nezařazuje vůbec. Zvyšují tím například riziko vzniku obezity nebo nespokojenosti s vlastním tělem. U skupiny mladých dospělých byly výsledky podobné jako u mladší skupiny respondentů. 140 z nich zařazuje pravidelný pohyb, a to víckrát než jednou týdně. Dalších 123 respondentů se o pravidelný pohyb pokouší minimálně 1x týdně. Zbýlých 41 respondentů pohyb nezařazuje vůbec.

Interpretace výzkumné otázky č.15: Jak se zachováte, je-li Vám na internetu doporučen nějaký produkt.

Výsledky výzkumné otázky č.15 u adolescentů zobrazuje graf 15A



Výsledky výzkumné otázky č.15 u mladých dospělých zobrazuje graf 15D

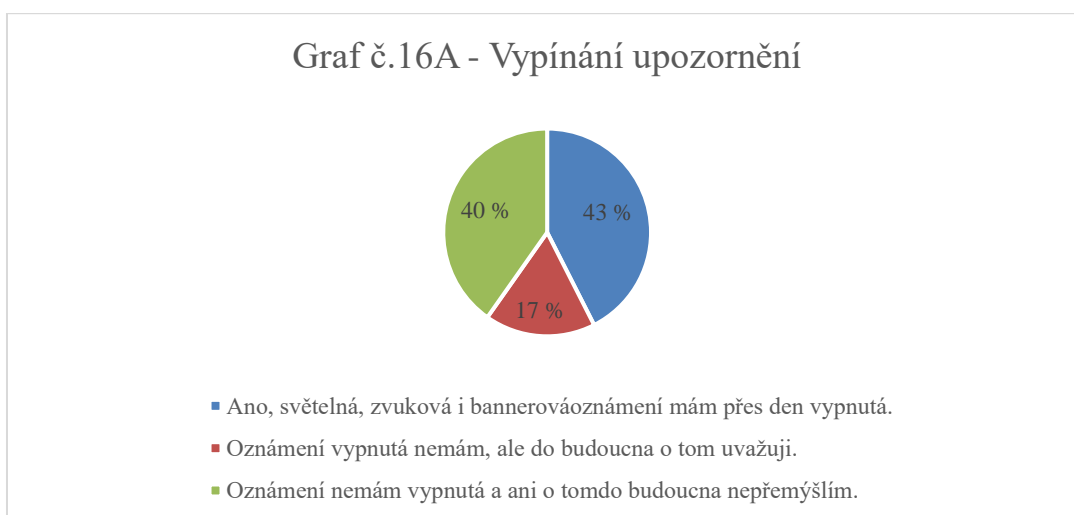


Celkem 11 respondentů (7 adolescentů, 4 mladí dospělí) jsou sociálními sítěmi do velké míry ovlivněni, protože si po doporučení jdou bez většího zvážení produkt koupit. Bohužel se často nachytají do pastí, kdy influencer produkt propaguje, protože dostal finanční odměnu, ne proto, že by byl skutečně kvalitní. 200 adolescentů odpovědělo, že si nákup nejdříve pečlivě promyslí. Naproti tomu 60 z nich odpovědělo, že si nikdy doporučené produkty na sociálních sítích nekupují. Nejsou tedy k nákupu nijak ovlivněni různými sociálními profily. U mladých dospělých byly odpovědi podobné. Většina z nich, konkrétně 200 respondentů nákup produktů nejdříve pečlivě zvažuje (jeho důležitost, kvalitu, cenu atd), teprve poté si ho zakoupí. Zbýlých 60 respondentů si propagované výrobky na internetu a sociálních sítích nikdy nekupují.

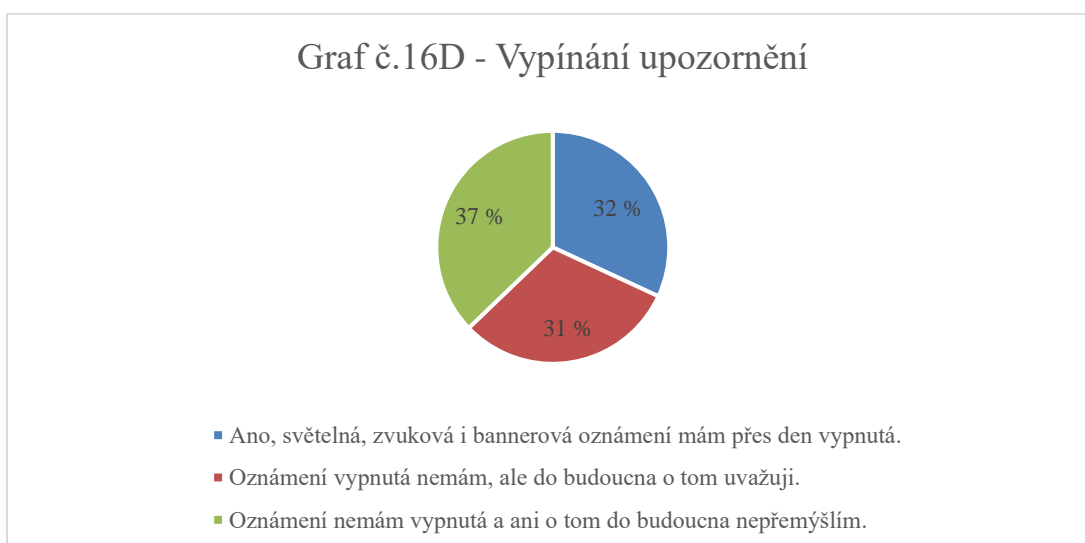
Interpretace výzkumné otázky č.16: Vypínáte během dne oznámení na sociálních sítích a zpravodajských aplikacích?

Při používání většího počtu aplikací se může stát, že nám bude chodit spousta oznámení (zprávy, živá vysílání, označení atd). Proto je vhodné zvolit možnost, kdy z dané aplikace nechodí žádné notifikace, tedy upozornění. Příklad můžeme popsat na následující situaci. Ačkoliv se snažíme trávit co nejméně času na sociálních sítích a věnujeme se jiné činnosti, v momentě, kdy nám přijde na mobil upozornění, hned saháme po telefonu a jdeme reagovat na danou zprávu. Kdybychom měli vypnuté notifikace na jednotlivých aplikacích, mohli bychom snáz dodržovat čas, který jsme si vymezili na používání sociálních sítí.

Výsledky výzkumné otázky č.16 u adolescentů zobrazuje graf 16A



Výsledky výzkumné otázky č.16 u mladých dospělých zobrazuje graf 16D

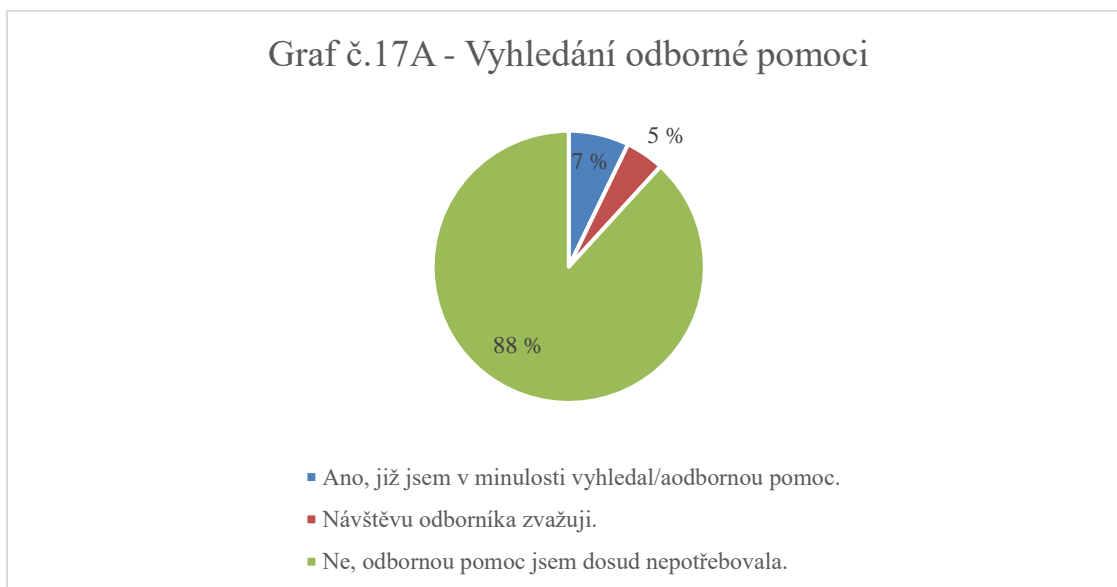


Výsledky se u obou skupin poměrně lišily. Mezitím, co většina adolescentů (148) má oznámení na svém mobilním telefonu vypnutá, u mladých dospělých převažuje počet respondentů, kteří notifikace vypnuté nemají, ani o vypnutí nepřemýšlí (celkem 113 respondentů). Teprve druhá nejpočetnější skupina mladých dospělých uvedla, že oznámení mají vypnutá (97 respondentů). O tom, že si v budoucnu notifikace vypnou, uvažuje 60 adolescentů a 94 mladých dospělých. O této variantě vůbec nepřemýšlí celkem 140 respondentů.

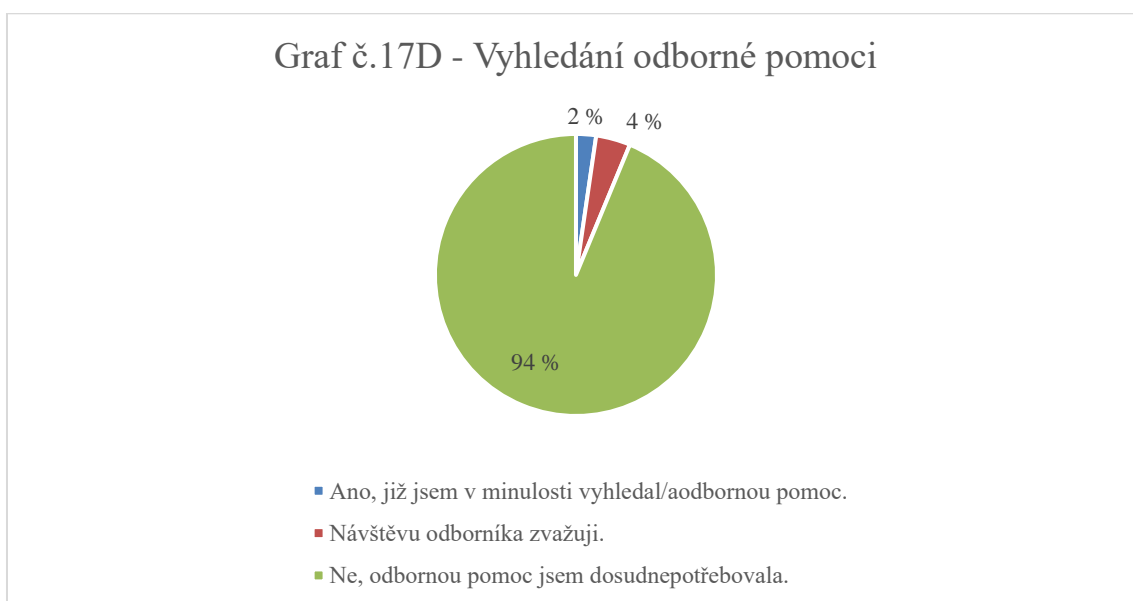
Interpretace výzkumné otázky č.17: Vyhledali jste někdy odbornou pomoc, protože jste se nedokázali sami vyrovnat s negativními vlivy sociálních sítí?

Odborník může pomoci v momentě, kdy jedinci již zkusili některé z výše uvedených možností, jak se s negativními vlivy sociálních sítí vyrovnat, ale bohužel mu nepomohly. Je důležité myslet na to, že vyhledání odborné pomoci v podobě terapeuta, psychologa nebo psychiatra není nic neobvyklého nebo dokonce něco, za co bychom se museli stydět. To, že na problémech chceme pracovat, je naopak známkou naší vnitřní síly.

Výsledky výzkumné otázky č.17 u adolescentů zobrazuje graf 17A



Výsledky výzkumné otázky č.17 u mladých dospělých zobrazuje graf 17D



Většina respondentů odbornou pomoc dosud nepotřebovala. Pravděpodobně se snaží ulevit si jednou z výše zmíněných variant a takový způsob jim zřejmě vyhovuje. Celkem tak odpovědělo 307 adolescentů a 285 mladých dospělých. Návštěvu odborníka zvažuje 12 mladých dospělých a 16 respondentů z řad adolescentů. Problematiku negativních vlivů sociálních sítí se s odborníkem snažilo řešit 25 adolescentů a 7 mladých dospělých.

Interpretace výzkumné otázky č.18: Napadají Vás jiné možnosti, jak bojovat proti vlivům sociálních sítí?

Tato otázka byla jedinou otevřenou otázkou dotazníku. Umožňovala respondentům přidat další možné způsoby a nápady, jak se s negativními vlivy sociálních sítí vyrovnat. Většina respondentů tuto otázku přeskočila nebo opakovali výše uvedené způsoby. Pro zajímavost jsem uvedla příklady některých odpovědí, které mě nějakým způsobem zaujaly a mohly by být užitečné v řešení této problematiky:

Skupina adolescentů uvedla:

- "Věkové omezení, větší kontrola z pohledu třetí osoby (rodiče, přátelé, učitelé atd.)"
- „Odpoutat se od toho, že sociální sítě nejsou realita a všichni se máme krásně.“
- „Neporovnávat se, páč jsme všichni úplně ale úplně z jiného těsta.“
- „Ignorovat nadávky ostatních a jít si za svým. Já třeba na internetu nesdílím svoje fotky vůbec, ale sdílím tam svoje malování nebo svou hudbu.“
- „Minimalizovat použití sociálních sítí, využívat je pouze pro důležité věci např. komunikace atd.“
- „Ověřovat si zdroje, abychom předešli falešným či špatným informacím. Od malička jsem se začal pohybovat v sociálních sítích. Neříkám, že je to dobře, většina mají nastavenou věkovou hranici, ale dříve jsem začal chápat, jak se těmto negativním vlivům snažit vyvarovat. Správný mindset a nikdy jsem nepotřeboval psychickou pomoc.“

Skupina mladých dospělých uvedla:

- „Od dětství tuto problematiku s dětmi komunikovat, mít jako rodič dostatek času a chuti se dětem věnovat a zajistit jim tak jiné aktivity, než jim dát telefon do ruky. Mít jako rodič aplikace na sledování, popřípadě omezení času, které dítě tráví s mediálními technologiemi - např. Family link“

- „Je to závislost jako každá jiná a přeroste-li to v opravdu v něco závažného (deprese, protože můj život není ani z poloviny stejný jako život lidí na soc. sítích, nízké sebevědomí, poruchy příjmu potravy...) je potřeba vyhledat ODBORNOU pomoc.“
- „Zahrnout toto téma v rámci hodin výchovy pro zdraví na základních školách, či společenských vědách na střední škole. Různé výzvy od vlivných influencerů. Podpoření společenských akcí, či zájmových kroužků pro mladé přímo od škol. Více prostoru a příležitostí pro setkávání se s vrstevníky v reálném světě.“
- „Sledovat a komunikovat jen svými přáteli a kamarády, tak omezit dost negativních vlivů, protože to jsou lidé, které znám, nepřidávají nic, co bych neznala a jsem s nimi i v běžném kontaktu.“
- „Věnovat se jiným zálibám (čtení, tvoření, hudba apod.).“
- „Mně nejvíc pomáhá čas strávený v přírodě - lepší relax, více pak volím relax venku než na internetu.“
- „Hlavně osvěta, mladým lidem připomínat že sociální sítě nejsou svaté a vše na nich neodráží realitu. Pro mnoho lidí je to pouze zdroj obživy.“
- „Nejlepší podle mě je umět si udržet odstup nebo v případě, že nám přijde, že je to za hranici, tak si udělat detox.“

7 Diskuze

Problematika sociálních sítí a negativních vlivů spojených s jejich používáním je v dnešní době aktuálním problémem. Stále častěji se setkáváme s riziky, které internet a sociální sítě přináší.

Jak ukazují výsledky výzkumu, většina respondentů (99 % adolescentů, 98 % mladých dospělých) v minulosti o negativních vlivech sociálních sítí slyšela. Tak vysoké procento svědčí o tom, že téma působení negativních vlivů internetu je v dnešní době velmi diskutované. O této problematice respondenti nejčastěji hovoří se svými přáteli, učiteli a rodiči. Výsledek výzkumu koresponduje s teoretickou částí, konkrétně s teorií, že respondenti v těchto vývojových etapách mají blízko ke svým přátelům a vrstevníkům. Podrobněji v kapitole Stručná charakteristika vývojových etap. (Thorová 2015, s.426-427)

Z výzkumu vyplývá, že je třeba o rizicích na internetu více mluvit, a to především s nezletilými jedinci, kteří si rizika nemusí zcela uvědomovat. Prevenci pro školy nabízí například portál E-bezpečí, který pomáhá seznámit žáky i učitele s riziky internetu. (E-bezpečí, prevence)

Alarmujícím zjištěním je, že respondenti běžně zažívají negativní vlivy sociálních sítí, a to do velké míry. Konkrétně ze skupiny adolescentů má z celkového počtu 348 s negativními vlivy sociálních sítí zkušenost celkem 271 respondentů. Ve skupině mladých dospělých má stejnou zkušenost celkem 284 respondentů. Pouze nízký počet respondentů (77 adolescentů, 20 mladých dospělých) odpověděl, že negativní vlivy sociálních sítí nezažívají a dosud nikdy nezažili. Takové výsledky zdůrazňují závažnost problematiky a zároveň vypovídají o nezbytnosti informovat uživatele internetu o možnostech, jak se s těmito vlivy vyrovnávat. Velkou roli v tomto případě hraje osvěta. Je zapotřebí šířit relevantní informace, které budou efektivně pomáhat.

Dle výzkumu Machýčkové (2015) označilo necelých 83 % respondentů (žáků 2.stupně ZŠ) jako největší negativum používání sociálních sítí ztrátu času a osobních zájmů. Dále pak necelých 68 % respondentů v jejím výzkumu uvedlo, že zažívají narušování soukromí. Tato informace částečně koresponduje s provedeným výzkumem, který ukazuje, že s těmito zmíněnými vlivy mají respondenti zkušenost. Přestože se tyto odpovědi v dotaznících vyskytly, nepatřily mezi nejčastěji uváděné odpovědi respondentů. Pocity časové vytíženosti podle provedeného výzkumu prožívá celkem 124 adolescentů a 164 mladých dospělých, ztrátu soukromí 51 adolescentů a 65 mladých dospělých. Mezi nejčastěji uváděné odpovědi této výzkumné otázky patří nespokojenost s vlastním vzhledem, porovnávání se s ostatními a již zmíněná časová vytíženost.

Nespokojenost s vlastním vzhledem, kterou respondenti zažívají, zapříčiňuje dle Schiesslové (2019) časté sledování médií, ve kterých se prezentují ideály těl. Podle ní vzniká nespokojenost na základě srovnávání. Ideály stanovené společností jsou často bez pomoci plastických úprav nedosažitelné a nereálné. Frustrace je u některých jedinců tak vysoká, že se rozhodnou podstoupit radikální diety či chirurgické zákroky, které mohou být životu nebezpečné.

Způsobů, jak se bránit negativním vlivům sociálních sítí byla v teoretické i praktické části zmíněna celá řada. Konkrétně byly mezi možnými způsoby vyrovnávání se s vlivy sociálních sítí zmíněny následující: digitální detox, pravidelná pohybová aktivita, konzultace s odborníky (psycholog, psychoterapeut), pravidelný kontakt s rodinou, filtrace sledovaného obsahu na internetu, omezení času stráveného na sociálních sítích, opatrnost při sdílení fotografií ze soukromí, vypnutí bannerových a jiných oznámení na mobilním zařízení. Vycházela jsem především z odborných publikací a podobně zaměřených bakalářských nebo diplomových prací, kde jsem čerpala inspiraci. Výzkum odhalil, že některé z nich respondenti znají, nebo je dokonce do svého života již zapojují (pravidelná pohybová aktivita, vídání se s rodinou a přáteli). Naproti tomu digitální detox nebo filtrování sledovaného obsahu nepatří u respondentů k nejčastějším způsobům obrany.

Při interpretaci poslední výzkumné otázky, která byla otevřená, byly odpovědi některých respondentů překvapující. Bylo patrné, že se tématem sociálních sítí zabývají a jsou obeznámeni s možnými riziky. Většina respondentů v otevřené otázce dodala, že podle jejich názoru byla většina způsobů již uvedena v dotazníku a další varianty je již nenapadají.

Mezi limity výzkumného šetření můžeme uvést omezené možnosti výběru odpovědí pro respondenty. Někdy byly odpovědi nedostatečně rozděleny, například ve výzkumné otázce číslo 8 by bylo vhodné rozdělit odpovědi do více možností, aby byly výsledky výzkumu přesnější. Dále na základě získaných dat, které se týkají charakteristiky výzkumného vzorku, vidíme, že poměr skupin respondentů nebyl zcela vyvážený. Výzkumu se celkem zúčastnilo 53 % adolescentů (348 odpovědí) a 47 % respondentů ze skupiny mladých dospělých (304 odpovědí). V neposlední řadě je třeba uvést, že výsledky výzkumu se nedají zobecnit na celou populaci. Při vytváření dotazníku jsem inspiraci čerpala především z jiných výzkumů s podobnou tematikou. V případě, že bych dotazník sestavovala ještě jednou, pravděpodobně bych volila jinou formulaci některých otázek. Konkrétně bych je sestavila takovým způsobem, aby měli respondenti větší prostor k rozvedení své odpovědi.

Novou zkušeností je pro mě i spolupráce s oslovenými základními, středními a vyššími odbornými školami. Ředitelé a ředitelky vybraných škol byli velice ochotní a dotazník rozeslali

mezi své studenty. Protože docházelo k šíření dotazníku ve velkém počtu, návratnost odpovědí byla vysoká. To zajistilo širokou škálu odpovědí a osobních zkušeností respondentů. Také bych určitě přidala otázku, která by zjišťovala, zda provedený výzkum respondenty v dané problematice obohatil. Zda si například více uvědomili zmíněná rizika nebo v budoucnu zapřemýšlí o využití různých cest, které vedou k psychické pohodě při užívání internetu. Osobně bych by mě velice potěšilo, kdyby má práce pomohla respondentům cítit se ve světě sociálních sítí lépe a bezpečněji.

V průběhu výzkumu nedošlo k žádným komplikacím. Díky němu se podařilo zodpovědět hlavní i dílčí cíle bakalářské práce.

Závěr

Bakalářská práce se zabývá způsoby vyrovnávání se s vlivy sociálních sítí u adolescentů a mladých dospělých. Konkrétně je v práci nastíněna problematika negativních vlivů používání sociálních sítí i možnosti, jak se jim bránit.

V teoretické části bakalářské práce je věnována pozornost problematice sociálních sítí a používání internetu. Jsou představeny nejčastěji používané sociální platformy (Instagram, Facebook atd). Další kapitoly detailněji rozebírají pozitiva a negativa používání sociálních sítí. V nich se blíže vysvětlují pojmy, jako sexting, kybergrooming, hoax apod. V teoretické části je dále uvedeno, jaký dopad mají negativní vlivy sociálních sítí na psychickou stránku jedince. Praktická část se sleduje možné způsoby, jakými se proti zmíněným vlivům respondenti brání.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit způsoby, jakými se adolescenti a mladí dospělí s negativními vlivy sociálních sítí vyrovnávají. Z provedeného výzkumu vyplývá, že naprostá většina respondentů se jejich působení snaží bránit, a to několika možnými způsoby. Respondenti mezi nimi uváděli: provozování digitálního detoxu, filtrování obsahu, který sledují, provozování pravidelné fyzické aktivity, pravidelný kontakt s přáteli a rodinou, konzultace s odborníkem, vypnutí notifikací na elektronickém zařízení, kontrola a omezení času stráveného na sociálních sítích, pečlivé zvážení nákupu produktů doporučených na internetu. Podle respondentů je dále velmi důležitá prevence ve školách a diskuze s rodiči. Čím více se na tuto problematiku bude upozorňovat, tím větší povědomí o ní budou jedinci mít a bude pro ně snazší čelit případným rizikům. Tento cíl bakalářské práce se podařilo naplnit.

Jako první ze tří dílčích cílů bakalářské práce bylo zjistit, zda mají respondenti o negativních vlivech sociálních sítí povědomí a touto problematikou se ve svém volném čase zabývají. U mladší skupin respondentů odpovědělo celkem 99 % z nich (konkrétně 346 respondentů), že se s touto problematikou v minulosti již setkali, ale pouze 91 respondentů se jí ve volném čase hlouběji zabývá. U starší skupiny respondentů se negativními vlivy používání sociálních sítí zabývá celkem 119 respondentů z celkového počtu 304 a podle výzkumu o dané problematice v minulosti slyšelo celkem 298 mladých dospělých. První dílčí cíl bakalářské práce se tedy podařilo splnit.

Dalším cílem bakalářské práce bylo zjistit, jaké negativní vlivy sociálních sítí respondenti nejčastěji zažívají. U mladší skupiny respondentů se nejčastěji jednalo o nespokojenost s vlastním vzhledem a porovnávání se s ostatními, mladí dospělí podle výzkumu nejčastěji zažívají porovnávání se s ostatními a časovou vyčíženost. Tento dílčí cíl se také podařilo splnit.

Posledním dílčím bylo zjistit, kdo respondentům radí, jak se proti negativním vlivům sociálních sítí bránit. Skupina adolescentů jako zdroj těchto informací nejčastěji uvedla přátele a rodinu (29 %), dále tyto informace zjišťují na internetu nebo z knih (28 %). Mladí dospělí nejčastěji jako zdroj informací uváděli internet a knihy (43 %), jako druhý nejčastější zdroj informací jsou rodina a přátelé respondentů (18 %). Všechny dílčí cíle bakalářské práce tak byly splněny.

Použitá literatura

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.
2. DOMBROVSKÁ, Michaela a Zuzana ŠIDLICHOVSKÁ. *Informační detox: jak si zjednodušit život v digitální době*. Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80-271-2920-1.
3. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.
4. KARÁSKOVÁ ULBERTOVÁ, Zuzana. Rodič, vychovatel a dítě na internetu. In: KRČMÁŘOVÁ, Barbora. *Děti a online rizika: sborník studií*. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2012. ISBN 978-80-904920-2-8.
5. KOLOUCH, Jan. *CyberCrime*. Praha: CZ.NIC, z.s.p.o., 2016. CZ.NIC. ISBN 978-80-88168-15-7.
6. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.
7. MALÍKOVÁ, Barbora. Sexuální vyžívání a internet. In: KRČMÁŘOVÁ, Barbora. *Děti a online rizika: sborník studií*. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2012. ISBN 978-80-904920-2-8.
8. MIKULCOVÁ, Klára a Kamil KOPECKÝ. *Aktuální problémy mediální výchovy a mediální gramotnost žáků 2. stupně ZŠ*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2020. ISBN 978-80-244-5900-4.
9. NEWPORT, Cal. *Digitální minimalismus: zkroťte návykové technologie a získejte zpět svůj čas a koncentraci*. Přeložil Helena MIROVSKÁ. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2019. Žádná velká věda. ISBN 978-80-7555-088-0.
10. ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: vývojová psychologie*. 4., doplněné vydání. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1783-1.
11. ŠEVČÍKOVÁ, Anna. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-7527-6.
12. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Kompendium obecné a vývojové psychologie*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2004. ISBN 80-7042-364-1.
13. THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

14. VELIČKOVÁ HULANOVÁ, Lenka. Kybergrooming a kyberstalking. KRČMÁŘOVÁ, Barbora. *Děti a online rizika: sborník studií*. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2012. ISBN 978-80-904920-2-8.

Internetové zdroje

1. BeReal. Your Friends for Real.. *BeReal. Your Friends for Real*. [online]. Dostupné z: <https://bere.al/en>
2. Co je rozšířená realita? | SAP Insights. *301 Moved Permanently* [online]. Dostupné z: <https://www.sap.com/cz/insights/what-is-augmented-reality.html>
3. Co je to stalking a kyberstalking - E-Bezpečí. *Projekt E-bezpečí - E-Bezpečí* [online]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/kyberstalking/66-23>
4. Co je to vlastně ten hoax, dezinformace, misinformace nebo třeba fake news? Čím se tyto termíny liší a co mají společného? - E-Bezpečí. *Projekt E-bezpečí - E-Bezpečí* [online]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/clanky-komentare/2864-co-je-to-vlastne-ten-hoax-dezinformace-misinformace-nebo-treba-fake-news-cim-se-tyto-terminy-lisi-a-co-maji-spolecneho>
5. DLAPOVÁ, Vendula. \textit{Vliv sociálních sítí na jedince} [online]. Brno, 2019 [cit. 2023-03-06]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/abrbrp/>. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí diplomové práce doc. Předsedou se stal RNDr. Petr Sládek, CSc.
6. DOLEJŠOVÁ, Kristýna. Instagram, *magicacademy_cz*. [online]. [cit. 19.04.2023]. Dostupné z: https://www.instagram.com/magicacademy_cz/?hl=cs
7. E-bezpečí, *České děti v kybersvětě*. [online]. [cit. 19.04.2023]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/117-ceske-deti-v-kybersvete/file>
8. E-bezpečí. *Prevence na školách zaměřená na rizika kyberprostoru pokračuje i v roce 2023*. *Projekt E-bezpečí - E-Bezpečí* [online]. [cit. 19.04.2023]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/z-nasi-kuchyne/3085-prevence-ve-skolach-na-rizika-kyberprostoru-i-v-roce-2023-pokracuje>
9. *Facebook*, 2023 [online]. [cit. 19.04.2023]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/>
10. Fenomén - disinhibiční efekt - E-Bezpečí. *Projekt E-bezpečí - E-Bezpečí* [online]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/dalsi-temata/485-fenomen-disinhibini-efekt#>

11. HRUŠKOVÁ, Tereza. Instagram, *kpsychologovi*. [online]. [cit. 19.04.2023]. Dostupné z: <https://www.instagram.com/kpsychologovi/?hl=cs>
12. Instagram, 2023 [online]. [cit. 19.04.2023]. Dostupné z: <https://www.instagram.com/>
13. KOPECKÝ, Kamil. Co děti motivuje k tomu, aby páchaly kyberšikanu?. E-Bezpečí, roč. 4, č. 1, s. 67-74. Olomouc: Univerzita Palackého, 2019. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=1501>
14. KOPECKÝ, Kamil. Rizikové výzvy v online prostředí (fenomén online challenges). E-Bezpečí, roč. 4, č. 2, s. 25-29. Olomouc: Univerzita Palackého, 2019. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=1618>
15. KUBALA, Lukáš. Teenageři vyhledávají plastickou chirurgii, aby vypadali jako jejich upravené selfie. E-Bezpečí, roč. 4, č. 1, s. 48-51. Olomouc: Univerzita Palackého, 2019. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=1452>
16. Kybergrooming: Online predátoři a kybergrooming. Kybergrooming: Online predátoři a kybergrooming [online]. Dostupné z: <http://www.kybergrooming.cz/>
17. Kybersex - E-Bezpečí. *Projekt E-bezpečí - E-Bezpečí* [online]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/kybergrooming/105-67>
18. Logotypy | JVS UP. *Jednotný vizuální styl UP* [online]. Dostupné z: <https://vizual.upol.cz/logotypy.html>
19. MACHÝČKOVÁ, Kristýna. *Sociální sítě jako možná závislost u žáků druhého stupně základní školy* [online]. Brno, 2015 [cit. 2023-04-17]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/adsmf/>. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Petr KACHLÍK.
20. MERCER, Danae. Instagram, *danaemercer* [online]. [cit. 19.04.2023]. Dostupné z: <https://www.instagram.com/danaemercer/?hl=cs>
21. *MŠMT* ČR [online]. Dostupné z: https://www.msmt.cz/uploads/Priloha_6_Skolni_sikanovani.doc
22. Omnicore, *Tiktok by the numbers*. [online]. Copyright © 2023 Omnicore Agency. All right reserved. [cit. 27.03.2023]. Dostupné z: <https://www.omnicoreagency.com/tiktok-statistics/>
23. PINĎÁKOVÁ, Denisa. *Biopsychosociálně-spirituální aspekty pohybové aktivity a sportu* [online]. Olomouc, 2018 [cit. 2023-03-06]. Available from:

- <https://theses.cz/id/qgepb7/>. Master's thesis. Palacký University Olomouc, Faculty of Education. Thesis supervisor RNDr. Kristína Tománková, PhD.
24. Placení influencerů v Německu musejí příspěvky na síti označit jako reklamu - E-Bezpečí. Projekt E-bezpečí - E-Bezpečí [online]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/z-jinych-webu/2319-placeni-influenceri-v-nemecku-museji-prispevky-na-siti-oznacit-jako-reklamu>
 25. *Projekt E-bezpečí - E-Bezpečí* [online]. Copyright © [cit. 04.04.2023]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/155-deti-a-kult-krasy-v-online-svete-2022/file>
 26. *Projekt E-bezpečí - E-Bezpečí* [online]. Copyright © [cit. 04.04.2023]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/143-dezinformace-a-jejich-negativni-ucinky-v-kontextu-promeny-sveta-masmedii-2020-studie/file>
 27. *Projekt E-bezpečí - E-Bezpečí* [online]. Copyright © [cit. 04.04.2023]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/39-nebezpeci-internetove-komunikace-3-2011-2012/file>
 28. *Projekt E-bezpečí - E-Bezpečí* [online]. Copyright © [cit. 04.04.2023]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/1-nebezpeci-elektronicke-komunikace-1-2009-2010/file>
 29. *Projekt E-bezpečí - E-Bezpečí* [online]. Copyright © [cit. 04.04.2023]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/156-deti-a-kult-krasy-prezentace/file>
 30. *Projekt E-bezpečí - E-Bezpečí* [online]. Copyright © [cit. 04.04.2023]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/2-nebezpeci-elektronicke-komunikace-2-2010-2011/file>
 31. *Projekt E-bezpečí - E-Bezpečí* [online]. Copyright © [cit. 04.04.2023]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/45-nebezpeci-internetove-komunikace-4-souhrn-e-bezpeci-seznam/file>
 32. *Projekt E-bezpečí - E-Bezpečí* [online]. Copyright © [cit. 04.04.2023]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/61-vyzkum-rizikoveho-chovani-ceskych-deti-v-prostredi-internetu-2014-prezentace/file>
 33. *Projekt E-bezpečí - E-Bezpečí* [online]. Copyright © [cit. 27.03.2023]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/2-nebezpeci-elektronicke-komunikace-2-2010-2011/file>

34. *Projekt E-bezpečí - E-Bezpečí* [online]. Copyright © [cit. 27.03.2023]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/142-nebezpecne-internetove-vyzvy-2020/file>
35. *Projekt E-bezpečí - E-Bezpečí* [online]. Copyright © [cit. 27.03.2023]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/tiskoviny/bud-v-bezpeci/82-bud-v-bezpeci-kybergrooming/file>
36. *Projekt E-bezpečí - E-Bezpečí* [online]. Copyright © [cit. 27.03.2023]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/2-nebezpeci-elektronicke-komunikace-2-2010-2011/file>
37. SCHISSLÓVÁ, Veronika. *Vliv sociální sítě Instagram na body image dívek ohrožených poruchami příjmu potravy* [online]. 2019 [cit. 2023-04-18]. Dostupné z: <https://is.jabok.cz/th/aigje/>. Absolventská práce. Jabok - Vyšší odborná škola sociálně pedagogická a teologická. Vedoucí práce Ivana ČIHÁNKOVÁ.
38. Snapchat - The fastest way to share a moment!. Snapchat - The fastest way to share a moment! [online]. Dostupné z: <https://www.snapchat.com/>
39. Social Metaverse Company, 2023 [online]. *Meta*. [cit. 19.04.2023]. Dostupné z: <https://about.meta.com/>
40. Tělo s příběhem - jsme v tom spolu | Kateřina Kopicová. *Tělo s příběhem - jsme v tom spolu | Kateřina Kopicová* [online]. Copyright © web s láskou od [cit. 04.04.2023]. Dostupné z: <https://telospribehem.cz/>
41. Výhody online terapie - Terap.io. *Terap.io - Online therapy* [online]. Copyright © 2021 Terap.io [cit. 04.04.2023]. Dostupné z: https://terap.io/content/vyhody-online-terapie/?gclid=Cj0KCQiA6fafBhC1ARIsAIJlL8kVaUVxfCbZmj1IBHDON3dXEzVKVjHmaelEXXrBHE50NzXlpUoe_EsaAs0FEALw_wcB