

# Sociální sítě a sociální vztahy u dospívajících

Eliška Koblihová

---

Bakalářská práce  
2024



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2023/2024

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Eliška Koblíhová**  
Osobní číslo: **H200182**  
Studijní program: **B0111A190011 Sociální pedagogika**  
Forma studia: **Kombinovaná**  
Téma práce: **Sociální sítě a sociální vztahy u dospívajících**

### Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti on-line prostředí, závislosti na internetu a navazování společenských vztahů v běžném životě mezi dospívajícími.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

**Seznam doporučené literatury:**

DOČEKAL, Daniel a kolektiv, 2019. Děť v síti: Manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-5145-3.

CHRÁSKA, Miroslav, 2007. Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.

MACEK, Petr, 2003. Adolescence. Praha: Portál ISBN 80-7178-747-7.

ŠEVČÁKOVÁ, Anna a kolektiv, 2015. Děti a dospívající online: Vybraná rizika používání internetu. Praha: Grada ISBN: 978-80-247-5010-1.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2008. Vývojová psychologie: Dětství a dospívání. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-346-4961-0.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Karla Hrbáčková, Ph.D.**  
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **10. ledna 2024**

Termín odevzdání bakalářské práce: **26. dubna 2024**

---

**Mgr. Libor Marek, Ph.D.**  
děkan



**doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.**  
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 10. ledna 2024

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně 23.4.2021

.....

*1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:*

*(1) Vysoká škola nevdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.*

*(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě*

*pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

*(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

*2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů; § 35 odst. 3:*

*(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

*3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

*(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

*3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

*(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

*(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlíží k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

## **ABSTRAKT**

Tato bakalářská práce s názvem Sociální sítě a sociální vztahy u dospívajících zkoumá vliv sociálních sítí na psychické a fyzické zdraví adolescentů a sociální dopady na je samotné či jejich blízké okolí. Konkrétně se zaměřuje na digitální závislost, také na negativní dopady na psychické zdraví. Dále mapuje respekt vůči rodičovské autoritě a možné zanedbávání základních lidských potřeb. Výzkum se opírá o dotazníkové šetření mezi adolescenty ve věku 13-19 let a nabízí širší vhled, jakým způsobem digitální prostředí ovlivňuje mladé lidi v jejich každodenním životě. Závěr práce popisuje možnou potencionální prevenci a intervenci v oblasti digitálního užívání a zdůrazňuje důležitost osvěty a podpory v této problematice u dospívajících.

Klíčová slova: sociální sítě, adolescenti, psychické zdraví, fyzické zdraví, digitální závislost, negativní dopady, rodičovská autorita, zanedbávání potřeb, prevence, intervence

## **ABSTRACT**

This bachelor's thesis, titled "Social Media and Social Relationships in Adolescents," explores the impact of social media on the mental and physical health of adolescents and its social implications for themselves and their immediate surroundings. Specifically, it focuses on digital addiction and negative effects on mental health. It also maps respect for parental authority and possible neglect of basic human needs. The research is based on a questionnaire survey among adolescents aged 13-19 and offers a broader insight into how the digital environment influences young people in their daily lives. The conclusion of the work describes potential prevention and intervention in the field of digital use and emphasizes the importance of education and support in this issue among adolescents.

Keywords: social media, adolescents, mental health, physical health, digital addiction, negative impacts, parental authority, neglect of needs, prevention, intervention

Děkuji své vedoucí bakalářské práce Mgr. Karli Hrbáčkové Ph. D. za vedení a konzultaci při psaní mé bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat rodině přátelům, kteří mi byli nápomocna při celém studiu na univerzitě.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

## OBSAH

ÚVOD.....	9
<b>I TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>10</b>
<b>1 NAVAZOVÁNÍ SPOLEČENSKÝCH VZTAHŮ V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ U DOSPÍVAJÍCÍCH .....</b>	<b>11</b>
1.1 ADOLESCENCE .....	11
1.2 VZTAHY .....	12
1.3 VZTAHY K RODIČŮM .....	13
1.4 VZTAHY S VRSTEVNÍKY .....	13
1.5 ŠKOLA A MIMOŠKOLNÍ AKTIVITY .....	14
<b>2 ROLE SOCIÁLNÍCH SÍTÍ VE FORMOVÁNÍ IDENTITY A VZTAHŮ .....</b>	<b>15</b>
<b>3 ONLINE PROSTŘEDÍ (SOCIÁLNÍ SÍTĚ) A KOMUNIKACE U DOSPÍVAJÍCÍ .....</b>	<b>17</b>
3.1 POZITIVNÍ VLIV .....	17
3.2 NEGATIVNÍ VLIV.....	18
4.1 FAKTORY ZÁVISLOSTI NA INTERNETU MEZI DOSPÍVAJÍCÍMI.....	21
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>23</b>
<b>5 METODOLOGIE VÝZKUMU.....</b>	<b>24</b>
5.1 VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	25
5.2 CÍLE VÝZKUMU .....	25
5.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR .....	26
5.4 CHARAKTERISTIKA DOTAZNÍKŮ .....	26
<b>6 VÝSLEDKY A ANALÝZA .....</b>	<b>31</b>
6.1 ZÁVISLOST NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH.....	31
6.2 SOCIÁLNÍ VZTAHY .....	33
6.3 SOCIÁLNÍ SÍTĚ .....	35
<b>7 DISKUSE O VÝSLEDKÁCH.....</b>	<b>38</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>44</b>
<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>45</b>



## ÚVOD

Tato bakalářská práce se zaměřuje na analýzu a zkoumání závislosti na sociálních sítích, sociálních vztazích a psychické zdraví adolescentů vlivem sociálních sítí. Sociální sítě se staly nedílnou součástí každodenního života mladých lidí a s rostoucím využíváním digitálních platform se objevují nové otázky a výzvy ohledně jejich vlivu na psychické a emoční blaho uživatelů. Přestože digitální svět nabízí mnoho pozitivních aspektů, jako je rychlá komunikace, sdílení informací a rozvoj sociálních vztahů, existují také rizika spojená s nadměrným užíváním sociálních médií. Tato práce se snaží poskytnout komplexní pohled na tyto aspekty a zhodnotit závislostní chování a dopad na mentální zdraví mladých lidí.

První kapitola se zabývá teoretickým rámcem problematiky. Jsou zde představeny klíčové pojmy, jako je digitální závislost, sociální sítě sociální vztahy a související teorie, které pomáhají porozumět vlivu online interakcí na psychické fungování a sociálních vztahů u jednotlivců.

Dále jsou diskutovány dosavadní poznatky z výzkumu v této oblasti, což poskytuje kontext pro další analýzu. Druhá kapitola se zaměřuje na metodologii práce. Jsou zde popsány postupy a techniky výzkumu, včetně dotazníkového šetření mezi mladými lidmi ve věku 13 až 19 let. Dotazník je navržen tak, aby získal informace o času stráveném na sociálních sítích, projevech digitální závislosti, povědomí o rizicích online prostředí a vnímání vlivu sociálních médií na mentální zdraví, dále sociální vztahy a rodičovskou regulaci u dospívajících.

Následující kapitola prezentuje výsledky empirického výzkumu a jejich interpretaci. Analyzují se zde data z dotazníkového šetření a hledají se souvislosti mezi časem stráveným na sociálních sítích, projevy digitální závislosti, stavem mentálního zdraví a sociálními vztahy. Zároveň jsou diskutovány faktory, které mohou ovlivňovat tuto interakci, jako je, typ používaných sociálních sítí a individuální charakteristiky. Dále kapitola shrnuje hlavní závěry práce a nabízí doporučení pro další výzkum v této oblasti.

Závěr bakalářské práce se týká celkovým vyhodnocením sociálních sítí na mentální zdraví, závislosti a identifikují se hlavní rizikové faktory spojené s online prostředím a návrhem se možnosti prevence a intervencí.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 NAVAZOVÁNÍ SPOLEČENSKÝCH VZTAHŮ V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ U DOSPÍVAJÍCÍCH

Proměny v kognitivních procesech a nové formy myšlení přivádějí jedince k novým hodnotícím úsudkům, což ovlivňuje nejen jejich postoje k sobě samým, ale i vůči ostatním lidem a světu obecně (Macek, 2003). Rozvoj abstraktního logického přemýšlení společně s navyšujícím sebeuvědoměním často vede k objevení síly vlastního rozumu, to má za následek, že někteří adolescenti nabydou přesvědčení, že mnohé problematické situace mohou být vyřešeny, pokud lidé budou o věcech opravdu přemýšlet. Takové vnímání okolního světa může dramaticky ovlivnit jejich vztahy sami k sobě a k okolnímu světu. Výzkumy uvádí, že adolescenti rovněž nechápou, z jakého důvodu jejich rodiče činí tolik kompromisů. At už se jedná o práci, vzájemnou komunikaci nebo o péči o ně samotné. Adolescent ví řešení problémů velmi jednoduše a zřejmě (Vágnerová, 2022).

### 1.1 Adolescence

Adolescence je období mezi dětstvím a dospělostí, za což považujeme druhou dekádu života, tedy od 10 do 20 let. toto období se vyznačuje kompletní proměnou jedince v tělesném, psychickém i sociálním smyslu. Biologické faktory hrají primární roli, avšak jsou výrazně ovlivněny také psychickými a sociálními aspekty (Macek, 2003). Dynamika adolescencí závisí na konkrétní kulturních a společenských kontextech, které stanovují očekávání a požadavky společnosti vůči mladým lidem. Adolescence se stává obdobím hledání a přehodnocování během něhož jedinec čelí transformaci identity a vztahy s ostatními, za účelem dosažení uznání v kolektivu (Erikson, 2002). Eriksonova teorie analyzuje tento proces jako vzájemné působení psychologického zvládnání biologických změn a sociálních podmínek, které mohou mít pozitivní i negativní dopady. Za hlavní rys adolescence považujeme proces hledání vlastní identity, boj s nejistotou a pochybování o sobě samém, svých schopnostech a pozici ve společnosti. Pro zdravý vývoj jedince je zásadní přesvědčení o kladné perspektivě svého směřování vlastních schopnostech (Vágnerová, 2022).

Dospívání rozdělujeme na **ranou adolescenci** a **pozdí adolescenci**.

První známá jako pubescence pokrývá prvních pět let dospívání a časově spadá do intervalu přibližně od 11 do 15 let života. V této fázi dochází především k tělesným změnám spojeným s pohlavním a hormonálním vývojem, což má za následek změnu vnějšího vzhledu dospívajícího, často tak dochází k přehodnocování svého sebepojetí a chování ze strany

okolí. další důležitou změnou je způsob myšlení, přičemž dospívající je schopen abstraktního uvažování, zahrnující hypotetické varianty, které v reálném světě nemusí nastat (Vágnerová, 2022). Hormonální změny samozřejmě zasahují i do emoční rovnováhy, jež může mít subjektivní i objektivní dopady. Pubescent v etapách zbavuje závislosti na rodičích a více se soustředí na své vrstevníky. Ve starší adolescenci usilují jedinci o odlišení se od dětí i dospělých. Tato potřeba bývá vyjádřena skrze úpravy vzhledu, životního stylu, zájmů, a fungování ve společnosti. zásadním sociálním milníkem je dovršení povinné školní docházky ve věku patnácti let a diferenciací budoucího směřování, což má za následek formování sociálního postavení dospívajících (Vágnerová, 2022).

Pozdní fáze adolescence otvírá dalších pět let života (přibližně od 15 do 20 let). počátek této fáze je spojen s biologickým vývojem a pohlavním dospíváním, také s prvními intimními zkušenostmi. Tato etapa představuje dobu komplexních psychosociálních změn, reflektující osobnost dospívajícího a jeho společenskou pozici. Stěžejním bodem ve společenském kontextu je dovršení profesní přípravy, následný vstup do pracovního života nebo případné studium na vysokých školách. (Langmaier & Krejčířová, 2006) S tím souvisí dosažení či oddálení ekonomické závislosti. Emancipace od infantilních vazeb na rodiče obvykle dosahuje vrcholu, tím dochází ke stabilizaci a utišení případných sporů. Paralelně se rozvíjí vztahy s vrstevníky jak na úrovni přátelství, tak v partnerství. Osmnáctý rok adolescenta označujeme jako významný přechod do plnoletosti, kdy získává jednotlivce svobodu při rozhodování dle dočasného práva, ale zároveň nese zodpovědnost za své jednání. (Erikson, 2002)

## 1.2 Vztahy

Inovativní podoba mezilidských vztahů představuje jednu z klíčových psychosociálních charakteristik adolescence (Langmaier & Krejčířová, 2006). I přesto, že proces osamostatňování a rozlišování vztahů jsou propojeny kontinuálně. Dospívání v mnohém klíčově formuje následné role adolescentů v rodinném, partnerském, přátelském či profesním prostředí ke zdravému sebevědomí je schopnost adolescenta úspěšně vést mezilidské vztahy, pocit autonomie a uvědomění si vlastní schopnosti při rozhodování. (Erikson, 2002) Nedílnou součástí kvalitního navazování mezilidských vztahů je rozvoj komunikační dovedností důležitým faktorem je ovládnutí zdvořilosti kultivované vyjadřování vlastního názoru, umění klást otázky a naslouchat svému okolí. Nemůže být

opomenuta rovnováha s vnitřním napětím a agresivitou vůči psychické a fyzické pohodě. Adolescence častěji dostává do sporu s autoritami, neboť se mu teprve tyto schopnosti utvářejí (Langmaier & Krejčířová, 2006). Dospívající vnímají odlišně se svými rodiči v porovnání s jinými autoritami a vztahy svých vrstevníků. U rodičů dochází ke snaze dosáhnout rovnocennosti na rozdíl od vrstevníků k dosažení vlastní jedinečnosti (Vágnerová, 2022).

### 1.3 Vztahy k rodičům

Pro děti v dospívajícím věku je klíčový, správný rozvoj sociální integrace a také důležitým faktorem individuace. V minulosti převládal názor, že adolescenty charakterizuje zvýšený konflikt mezi rodiči, ale dle Macka mají výzkumy naznačovat, že tento názor není zcela jednostranný. U starších adolescentů dochází přirozeně ke snižující se závislosti, což vede ke zlepšení vztahů s rodiči (Vágnerová, 2022). Rodiče, kteří odpor vnímají kladně a jako součást dospívání, mají přirozeně kladnější vztah se svými dětmi, neboť dochází ke snižování hloubky konfliktů. Největší zřetel by měl být kladen na vyvážený proces individuace, kde dochází ke zdůrazňování své identity, ale zároveň zůstávají ohleduplní ke svému okolí. důležitým faktorem je kvalitní a otevřená komunikace, která přirozeně vede k lepšímu psychickému zdraví u adolescentů. Na rodičích zůstává, aby byli schopni respektovat názory svých dětí a vhodně s nimi nakládat, pokud tato kompetence je zvládnuta, vytvářejí se podporující se prostředí pro jejich vývoj (Macek, 2003).

### 1.4 Vztahy s vrstevníky

Během adolescence se projevuje intenzivní potřeba sociálních vazeb, zejména přátelství, což představuje klíčový aspekt emočního vývoje. Výzkum provedený podle Vágnerové (2005, s. 379) ukázal, že počet blízkých přátel u dospívajících se liší v závislosti na věku a pohlaví. Zjištění naznačují, že dívky obvykle udržují menší počet těsných přátelství, avšak tyto vztahy jsou obvykle hlubší a významnější. Naopak u chlapců je zaznamenán vyšší počet přátel, avšak tyto vazby bývají povrchnější. Toto omezení počtu blízkých přátel u dívek lze interpretovat jako projev jejich sociální zralosti a současně vyšší potřeby intimnějších vztahů (Vágnerová, 2022).

Podle Berndta a Perryho (1990) má existence blízkého přítele pozitivní vliv na osobní rozvoj dospívajících. Tito jedinci projevují vyšší míru sebeúcty, sebedůvěry a celkově jsou spokojenější se svým životem. Tím pádem jsou atraktivnější pro své vrstevníky a snáze si budují pozitivní vztahy (Vágnerová, 2022).

Socializace v rámci vrstevnické skupiny přispívá k postupné individualizaci a osamostatňování, avšak existují situace, kdy se jedinec postupně odděluje od této skupiny. Podle Vágnerové (2022) můžeme proces socializace rozdělit do několika fází. První fáze zahrnuje vstup a adaptaci do nové skupiny, následuje proces přijetí skupinové identity, kdy se vytváří silné pouto k členům skupiny. Nakonec dochází k fázi oddělování, kdy se jedinec postupně vzdaluje od skupiny, která již splnila svou vývojovou úlohu. Toto se projevuje poklesem konformity a nesouhlasem s názory a normami skupiny (Vágnerová, 2022).

### **1.5 Škola a mimoškolní aktivity**

Důležitým faktorem při dospívání zůstávají sociální skupiny a instituce, které byly důležité rovněž v mladším školním věku. Nyní převzali zcela odlišný subjektivní význam a vliv na dospívajícího se mění. Rodina zůstává stále důležitým nosníkem, i když se dospívající začíná postupně odpoutávat. Míra rodičovské autority, prochází kvalitativní transformací a snižuje se nadřazenost rodičů (Langmaier & Krejčířová, 2006). Školní instituce se vzdělávacího prostředí mění spíše na sociální začlenění. Volnočasové instituce dotváří sociální aspekt pubescenta na základě schopností a dovedností. Tyto instituce mohou být nápomocny při řešení školních či osobních problémů jednotlivce. Nejdůležitější skupinou se však stávají vrstevníci. Stávají se zdrojem emočně sociální podpory, neboť řeší totožné životní situacích. Vrstevnické vztahy se rozvíjejí v symetrické přátelské vztahy a první lásky. Dochází zde ale také k hierarchizaci vztahů v rámci organizované skupiny (Vágnerová, 2022).

## 2 ROLE SOCIÁLNÍCH SÍTÍ VE FORMOVÁNÍ IDENTITY A VZTAHŮ

Pojem identita dle Adamse (1998) „*je identita člověka kontinuálním prožíváním totožnosti sebe sama, jeho ztotožnění se s životními rolemi a prožíváním příslušnosti k větším či menším společenským skupinám*“ (Šmahel, 2003)

Individuální identita je pro jedince zdrojem pocitů relevance a subjektivní důležitosti. Tyto potřeby se obvykle začínají projevovat až v období adolescence (Vágnerová, 2022). Formování osobní identity představuje jednu z hlavních etap v životě dospívajících. Rozvíjení identity se liší podle pohlaví. Chlapci méně často prožívají konflikt mezi budoucí kariérou a rodinným životem. Pro ně je budoucí perspektiva více spojena s profesí a politickým směřováním. Naopak pro dívky je důležitější světový názor a náboženská přesvědčení. Jejich sebepojetí se často více zakládá na mezilidských vztazích, jako jsou přátelství, partnerské vztahy a mateřství (Macek, 2003).

M. Prensky (2001) popisuje, že pro pochopení vývoje adolescence v moderní společnosti je klíčový koncept známý jako digitální nomádi a digitální imigranti, který poukazuje na vliv a následky expanze digitálních technologií v posledních desetiletích 20. století. Autor definuje digitální nomády jako generaci narozenou v době, kdy jsou digitální technologie běžnou součástí každodenního života, konkrétně ty jedince narozené po roce 1980 (Palfrey&Gasser, 2008). Naopak digitální imigranti jsou starší generace, které se musely přizpůsobit příchodu digitálních, kterou hraje digitální prostředí ve vývoji dnešních mladých lidí. Tato technologická prostředí poskytují další vrstvu reality, která je zásadní pro zvládnání vývojových výzev a uspokojení vývojových potřeb, zejména u dospívajících, kteří prochází složitou transformací technologií. (Prensky, 2001) Pomocí konceptu digitálních nomádů upozorňuje na klíčovou roli osobnosti (Macek, 2003).

Ke zvýšení obliby používání sociálních médií a internetu dochází k oddělení tzv. online a off-line životů, což může ovlivnit vytváření vlastní identity. Tato identita je formována různými faktory v online prostředí a dává prostor k experimentování s různými podobami identity, které mohou být často odlišné od reality (Prensky, 2001).

Šmahel (2003) zkoumá problematiku virtuální reprezentace a uvádí, že tato reprezentace není identitou samotnou, ale pouhým seskupením digitálních dat obsahujícím informace o naší identitě v online prostředí. Do této reprezentace promítáme části našich myšlenek a

emocí, avšak velkou část tvoří projekce našich fantazií, přání a komplexů. Virtuální identitu si přisuzujeme sami. (Šmahel, 2003)

Ve svém výzkumu John Suler (2005) se zaměřuje na analýzu motivací, chování a interakcí adolescentů v online prostředí.

- Potřeba prozkoumávání a experimentování identitou – Online prostředí může adolescentům nabídnout prostor pro zkoumání otázek jako "kdo jsem" a "kým chci být". Možnost anonymity v online prostoru poskytuje mladým lidem pohodlné prostředí pro zkoumání vlastní identity a experimentování s různými rolami. (Krčmářová, 2012)
- Potřeba intimních vztahů a přináležitosti – Během adolescence je pro mladé lidi typická touha někam patřit a identifikovat se s nějakou skupinou. V reálném světě může být obtížné najít místo, kde by se cítili přijati a uznáváni, zejména kvůli častým změnám názorů a emocí v tomto věku. Online prostředí nabízí širokou škálu možností pro nalezení příslušné skupiny nebo komunity (Krčmářová, 2012).
- Separace od rodiny a osamostatnění se – Součástí adolescence je proces osamostatňování se od rodiny. Online prostředí umožňuje mladým lidem budovat vlastní vztahy a prozkoumávat svět bez úzkosti a strachu, které mohou v reálném světě provázet takové kroky. Někteří adolescenti mohou online prostředí vnímat jako bezpečný trénink před realitou (Krčmářová, 2012).
- Ventilace emocionální frustrace – Adolescence je obdobím intenzivních emocí a frustrace. Internetové prostředí nabízí různé možnosti, jak vyjádřit agresi, vztek a zlost, například prostřednictvím her. (Krčmářová, 2012)



### 3 ONLINE PROSTŘEDÍ (SOCIÁLNÍ SÍTĚ) A KOMUNIKACE U DOSPÍVAJÍCÍ

Sociální síť lze definovat jako online platformy, kde si uživatelé mohou vytvořit svůj osobní profil a následně využívat různé funkce, jako je komunikace, sdílení informací, fotografií nebo videí s ostatními registrovanými uživateli (KOHOUT & KARCHŇÁK, 2016).

Tyto síť vytvářejí prostor pro sociální interakce mezi jednotlivci, skupinami, organizacemi, blogy, webovými stránkami, e-maily a dalšími aktéry. Tím se vytvářejí propojená síť vztahů mezi účastníky, a to online prostřednictvím různých forem digitální komunikace a sdílení obsahu (Dočekal, 2019)..

V odborné literatuře se objevuje mnoho definic týkajících se sociálních sítí. Jednou ze zajímavých definic je podle Kožiška a Píseckého 2016, kteří považují sociální síť za internetovou službu umožňující uživatelům vytvářet veřejné, uzavřené nebo firemní profily. Tato služba poskytuje prostor pro prezentace, diskusní fóra a umožňuje sdílet fotografie a jiné. Podobu většiny sociálních sítí udává využívání daných uživatelů (Kožišek, 2016). V dnešní době dochází k stále rozsáhlejšímu šíření sociálních sítí z důvodů aktivního využívání mobilních zařízení a moderních technologiích (Dočekal, 2019). Jež zlepšují kvalitu a pohodlnost komunikace. V tomto odvětví se setkáváme s termínem „kyberprostor“. Tento pojem označuje virtuální oblast, která se uživatelům otvírá uživatelům při vstupu do online prostředí. Kyberprostor formují moderní komunikační technologie. Ten má za následek umožnění uživatelům transformovat své chování. Jako například vytváření nových vztahů, ovlivňování a vnímání sám sebe ale i druhých (Hulanová, 2012).

#### 3.1 Pozitivní vliv

Cíl sociálních sítí spočívá v možnosti interakce a prezentace vlastní osoby. Tyto platformy obsahují profily, které obsahují uživatelům propojovat s tzv. „přáteli“ (Dočekal & Eckertová, 2013). Kromě toho můžete vytvářet různé skupiny, sdílet vlastní fotografie a sledovat a komentovat obsah ostatních. Významnou funkcí je také možnost komunikace s přáteli. Často realizována prostřednictvím aplikace messenger, která je připojená k Facebooku. (Šmahel in Ševčíková et al., 2015)

Důležitým aspektem při vzdělání mohou být již zmíněné sociální síť, které napomáhají studentům či pedagogům komunikovat mezi sebou (Dočekal & Eckertová, 2013). Často se využívají pro účast na online kurzech nebo při vyhledávání stěžejních informací pro domácí

úkoly či různé školní projekty. Nejzásadnější funkcí však zastávají v zábavném odvětví, kde jsou často využívány k odreagování. Z toho usuzujeme, že sociální sítě a internet obecně v současné době společnost nejvíce využívá k trávení volného času. Nejvíce zastupovanou skupinou jsou děti a dospívající. Tito mladiství uživatelé platformy nejčastěji využívají k hraní počítačových her, sledování videí na online platformě YouTube či tiktok (Hulanová, 2012). Aktivita na sociálních sítích může motivovat k učení a rozvoji cizích jazyků (Dočekal & Eckertová, 2013).

### 3.2 Negativní vliv

Se sociálními sítěmi je spjata velké potencionální nebezpečí pro dospívající. Nejzávažnějším rizikem, na které je nutné apelovat, je odhalení osobních údajů a narušování sociálních vztahů (Kožíšek, 2016). Aktivní využívání sociálních sítí může vést ke snížené schopnosti efektivní sociální interakce, což má za následek pocity osamělosti, izolace či deprese. Důležitým aspektem jsou sociální sítě nacházející se v mobilních zařízeních jednotlivých uživatelů (Dočekal & Eckertová, 2013). To má za následek vznik závislosti, která je v moderní společnosti moderním jevem. Plno mladých dospívajících se prakticky nemůže odprostit od nepřetržitého sledování internetových aktivit svých vrstevníků. Pro mladistvé se stalo důležité sdílet své emoce a nálady v internetovém prostředí a očekávat interakci od svého okolí. Dospívající se dobrovolně byť nevědomky vystavují riziku kyberšikany, kyberstalkingu, kybergroomingu a dalších nebezpečných jevů (Kožíšek, 2016).

Typ rizika	Obsah: <i>dítě jako příjemce</i>	Kontakt: <i>dítě jako účastník</i>	Počínání: <i>dítě jako „pachatel“</i>
<b>Komerce</b>	reklama, spam, nabádání k poskytování peněžní podpory	získávání a uchovávání osobních údajů	gambling, nelegální stahování, hackování
<b>Násilí</b>	násilí, nenávistný či děsivý obsah	oběť kyberšikany, online obtěžování či pronásledování	pachatel kyberšikany, online obtěžování či pronásledování
<b>Sexualita</b>	pornografie a jiný sexuálně zraňující obsah	setkávání se s neznámými lidmi z internetu, sexuální zneužívání	vytváření a nahrávání pornografických materiálů
<b>Hodnoty</b>	rasistické a jiné zkreslené, zavádějící informace či rady (př. drogy)	sebepoškozování, přesvědčování a manipulace ze strany druhých	poskytování (zavádějících) rad např. ohledně hubnutí nebo sebevraždy

Tab.1 klasifikace online rizik pro dětské uživatele internetu (Livingstone Haddon, 2009)

## 4 ZÁVISLOST NA INTERNETU U DOSPÍVAJÍCÍCH

V této specifické věkové skupině, můžeme pozorovat jednu z nejvyšších mír prevalencí závislosti nebo nadměrné využívání internetu (Šmahel, 2003). V dnešní době jsou mladí lidé součástí takzvaného internetové generace, pro kterou je zcela běžné se na každodenní bázi běžného života pohybovat v kyberprostoru (Subrahmanyam & Šmahel, 2011). Z toho usuzujeme, že se internet stal prostředím pro uspokojení potřeb, ale zároveň místem pro potencionální vznik případné patologie (Blinka, 2015). Během tohoto kritického období jedince může internet představovat hrozbu ve formě potencionálního nebezpečí, a to emoční přecitlivělost a labilitu. Dospívající online prostředí využívají převážně k sledování videí, k pravidelným navštěvování chatovacích místností, hraní počítačových her v online podobě, ale nejvíce však k používání sociálních sítí (Durkee & kol., 2012).

Na základě vývoje jedince se dá usuzovat, že závislost či nadměrné užívání internetu, souvisí s neúspěšným plněním jednoho nebo více základních vývojových potřeb, kterými jsou identita, socializace a sexualita (Blinka, 2015).

Online sféra internetu nabízí prostor k experimentování s vlastní identitou, což představuje klíčový aspekt v období dospívání. Což právě nejvíce přitahuje a láká mladistvé v dospívajícím věku. Výzkumy naznačují, že silná pozitivní identita vlastní osoby koreluje s nižším rizikem nadměrného užívání a závislosti na internetu (Ševčíková, 2015). Nejsnazším prvkem pro vyjadřování své identity je pro mladé možnost hraní online her, využívání sociálních sítí nebo využívání chatovacích místností. Klíčem k tomu je možnost vytvoření „virtuálních postav a identit“, které mohou ovládat (Palfrey&Gasser, 2008).

Jedním s klíčových úkolů socializace v tomto kritickém věku zkoumaných jedinců je rozvoj sociálních dovedností, které umožňují vytváření blízkých vztahů s vrstevníky a s prvními romantickými partnery (Blinka, 2015). Domníváme se, že na základě nadměrného využívání internetu, můžeme pozorovat absenci sociálních dovedností jako jsou například, obtížné navazování vztahů s vrstevníky, omezené schopnosti budování kvalitních mezilidských vztahů, či častý pocit osamělosti. Tyto mezery v sociálních dovednostech následně nejspíše komplikují i proces navazování prvních partnerských vztahů (Blinka, 2015).

U dospívajících se stává jedním se stěžejních témat adaptace na rozvíjející se sexualitu. V tomto kritickém věku může být internet vnímán jako prostor, kde mohou mladí lidé experimentovat se svou sexualitou. Nejčastější formou interakce v online sociální komunikaci nebo také návštěvou a vyhledáváním stránek s obsahem zahrnující sexualitu

nebo pornografii (Blinka, 2015). Což považujeme za jeden s klíčových procesů. Ve vývojovém období je primárně sledován informační aspekt. k tomu dochází nejen v rámci sexuální komunikace mezi hráči online her, ale také při vzájemném odesílání sexuálně orientovaných souborů na internetu mezi sebou (Palfrey&Gasser, 2008). Mladí uživatelé internetu tak vnímají toto prostředí jako „bezpečnou formu zázemí“ pro takové experimenty, a to především díky třem klíčovým bodům: anonymita, dostupnost a přístupnost (Subrahmanyam & Šmahel, 2011).

Montaha a Reutera (2015) identifikuje tři kategorie rizikových symptomů spojených s rozvojem internetové závislosti. Těmito kategoriemi jsou sociální, psychologické a biologické faktory. Sociální faktory jsou přímo spojeny s komunikačními schopnostmi jedince závislým na internetu a jeho interakcí s ostatními lidmi (Montag & Reuter, 2015). Závislost na internetu často vyplývá z problémů v mezilidských vztazích, jako je introverze nebo sociální izolace. Osoby závislé na internetu se často vyhýbají osobním setkáním a preferují online komunikaci kvůli pocíťovanému pocitu bezpečí a pohodlí. Tento nedostatek komunikace může vést k nízké sebehodnotě, izolaci a dalším obtížím v sociálním životě, jako jsou problémy ve skupinové práci, prezentace nebo sociální zapojení. Studie také ukazují pozitivní korelaci mezi osamělostí a internetovou závislost (Montag & Reuter, 2015).

Psychologické faktory dělí jedince závislé na internetu do dvou skupin. První skupinu tvoří tzv. duálně diagnostikovaní internetoví závislí, kteří mají již dříve diagnostikované psychologické problémy, jako jsou deprese, úzkost, obsedantně-kompulzivní porucha nebo látková závislost (Montag & Reuter, 2015). Tyto diagnózy mohou hrát roli jako mediátor rozvoje internetové závislosti. Druhou skupinu vytvářejí tzv. noví internetoví závislí, kteří nemají předchozí závažnou závislost nebo psychiatrickou anamnézu, ale jsou zaměřeni pouze na online aktivity nebo vztahy (Blinka, 2015).

Z biologického hlediska mohou být u osob s internetovou závislostí pozorovány neurochemické nebo biologické změny. Existuje také spojení mezi některými geny a dispozicí jedince k závislostem (Hýbnerová, 2012). Přílišné užívání internetu může nakonec vést k psychickým změnám, kdy slouží k udržení homeostáze a vytváření pocitu euforie (Chonymová a kol. in Zpráva o digitálních závislostech, 2020).

#### 4.1 Faktory závislosti na internetu mezi dospívajícími

K závislosti na internetu může přispět mnoho faktorů. Mezi ně se řadí zvládání stresu (coping), zvládání vývoje, potřeba větší kontroly a sociální úzkost, tvorba „ideální“ virtuální identity, nebo například snaha uniknout před realitou (Ševčíková, 2015). Závislost na internetu také může být ve spojení s již existujícími psychologickými problémy. Mezi tyto patří například poruchy afektivity, úzkostné poruchy, poruchy pozornosti a hyperaktivita (ADHD) (Blinka, 2015).

Mezi osobnostní faktory spojené se závislostí na internetu patří nedostatek houževnatosti, psychoticismus, neuroticismus, hledání vzrušení (sensation seeking), a náklonnost k agresivitě. Dále se mezi tyto faktory řadí vyhýbání se nepříjemným situacím, hledání nových podnětů, závislost na odměně, nízká schopnost sebeovládání a malá ochota ke spolupráci. S tímto problémem se pojí také interpersonální faktory jako například vlastní nespokojenost ve vztazích s vrstevníky, problémy s přístupem rodičů, komunikací nebo násilím v rodině (Blinka, 2015). Závislost na internetu je spojována také s nízkým sebevědomím, nespokojeností v rodině, málo přátelskými vztahy, špatnými vztahy s učiteli nebo spolužáky. Koreluje to dále se špatným vztahem ke škole, vysokou mírou konfliktů v rodině, nedostatečným fungováním rodiny, nebo například užíváním alkoholu a jiných látek (Ševčíková, 2015).

Závislost na internetu má celkový negativní dopad jak na psychologické, tak i na fyzické zdraví. Odráží se v reálném životě v mnoha různých odvětvích. Odráží se u mladistvých také ve vztazích mezi vrstevníky (Ševčíková, 2015).

Šest možných základních znaků závislosti na internetu podle dle Griffitha (2006) in (Hýbnerová, 2012).

1. Dominance – když se internet nebo jeho aplikace stávají dominantní aktivitou v životě jedince, což se projevuje jako výrazný zásah do jeho myšlení, citů a chování.
2. Změna nálady – subjektivní prožitky spojené s interakcí s internetem nebo oblíbenými aplikacemi, které mohou zahrnovat pocity vzrušení a relaxace nebo úleva při úniku od běžných problémů (Hýbnerová, 2012).
3. Zvyšující se tolerance – potřeba trávit stále více času online k dosažení stejné úrovně uspokojení, což připomíná mechanismus tolerance při užívání drog nebo alkoholu.

4. Abstinenční příznaky – nepříjemné pocity, které nastanou po náhlém ukončení nebo omezení aktivity online, jako je vztek, nervozita, podrážděnost a smutek (Hýbnerová, 2012).
5. Konflikty – nadměrné užívání internetu může vést k mezilidským konfliktům nebo vnitřním rozporům, jako je pocit ztráty kontroly nebo rozhodování mezi online aktivitami a dalšími povinnostmi nebo zájmy.
6. Rekurence – návrat k původním vzorcům chování i po období abstinence, což je známé jako recidiva. Příkladem může být vytvoření nového účtu po smazání starého, často umožněné i technologickými funkcemi, které udržují data aktivní i po odstranění účtu (Hýbnerová, 2012).

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 5 METODOLOGIE VÝZKUMU

Praktická část bakalářské práce se zaměřuje na analýzu dat získaných prostřednictvím jednoho dotazníkového šetření, jehož cílem bylo zkoumat vztah mezi dospívajícími a jejich rodiči v důsledku používání sociálních sítí, závislosti a používání sociálních sítí a vlivem na psychické zdraví u adolescentů. Data byla shromážděna pomocí dotazníkového šetření provedeného mezi adolescenty ve věku od 13 do 19 let. Průzkum se zaměřil na různé aspekty používání sociálních sítí, jako jsou doba strávená online, četnost přístupu k sociálním sítím, preference strávení času online a rizika používání sociálních sítí. Jedním z hlavních cílů této části práce je zhodnocení míry závislosti adolescentů na sociálních sítích a identifikace faktorů, které s touto závislostí souvisí. Na základě analýzy dat bude zkoumáno, zda existuje významný vztah mezi časem stráveným na sociálních sítích a vliv na jejich psychické zdraví. Dále bude zkoumáno, zda adolescenti respektují rodičovskou autoritu a regulaci ve využívání sociálních sítích. Dalším důležitým aspektem je nadměrné užívání internetu a sociálních sítí, které mohou vést k zanedbávání základních lidských potřeb a také zda online může online prostředí nahrazovat reálný život a fungování adolescentů v něm

V rámci této práce bude provedeno hodnocení efektivity opatření, která mohou být implementována na školách či v rodinách ke snížení negativních dopadů sociálních sítí na psychické zdraví adolescentů. Zaměříme se na možnosti prevence a intervence, které by mohly přispět ke zlepšení psychického stavu mladých lidí v dnešní digitální době.

Celkovým cílem této praktické části je poskytnout ucelený pohled na problematiku používání sociálních sítí mezi adolescenty a jeho dopad na jejich psychické zdraví. Na základě analýzy získaných dat budeme schopni formulovat doporučení pro praxi, která by mohla přispět k podpoře snížení závislosti a zlepšení psychického zdraví adolescentů v digitálním prostředí.



## 5.1 Výzkumné otázky

1. Může délka trávení času na sociálních sítích způsobit závislost adolescentů na internetu?
2. Mohou sociální sítě mít negativní dopad na psychické zdraví u adolescentů?
3. Respektují adolescenti rodičovskou autoritu a regulaci ve využívání sociálních sítích?
4. Může nadměrné užívání internetu a sociálních sítí vést k zanedbávání základních lidských potřeb?
5. Může online prostředí nahrazovat u adolescentů reálný život a fungování v něm?

## 5.2 Cíle výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit faktory, které mohou přispívat k digitální závislosti, emočnímu pohodlí a respektu vůči rodičovským pravidlům v online prostředí. Zároveň se bude zkoumat, zda a jakým způsobem může online svět ovlivnit vnímání reálného života mezi adolescenty. První výzkumný cíl se týká vztahu mezi délkou trávení času na sociálních sítích a možnou digitální závislostí u adolescentů. Následující výzkumný cíl se zabývá možnými negativními dopady sociálních sítí na psychické zdraví adolescentů. Třetí výzkumný cíl je zaměřený na zkoumání, do jaké míry respektují adolescenti rodičovskou autoritu a regulaci ve využívání sociálních sítí. Průzkum se zaměřuje na to, zda adolescenti respektují rodičovskou kontrolu, případnou regulaci rodičů. Čtvrtý výzkumný cíl bude analyzovat možnost, že nadměrné užívání internetu a sociálních sítí může vést k zanedbávání základních lidských potřeb, jako je například strava, spánek nebo osobní interakce s rodinou a přáteli. Zaměření na rovnováhu mezi online a offline životem adolescentů a možné dopady této nerovnováhy na jejich celkový životní styl a pohodu. Poslední výzkumný cíl zkoumá, zda a jakým způsobem může online prostředí nahrazovat reálný život a fungování u adolescentů. Průzkum se zaměřuje na to, jakým způsobem se adolescenti identifikují s online světem, jaké jsou jejich priority v online a offline prostředí a jaké jsou možné dopady této dichotomie na jejich sociální a emocionální rozvoj. Analyzované výzkumné cíle by měly být nápomocny k umožnění získání komplexního pohledu na různé aspekty této problematiky a přispět k lepšímu porozumění vlivu digitálního prostředí na mladé jedince.

### 5.3 Výzkumný soubor

Sběr dat probíhal v průběhu měsíce března roku 2024, což umožnilo získat data reprezentativního vzorku respondentů z dané populace. Dotazníky byly distribuovány převážně sociální sítí Facebook, ale také zaslány do 5 škol v okrese Hodonín.

Respondentům bylo zdůrazněno, že jejich účast je anonymní a jejich osobní údaje budou chráněny, což mohlo mít za následek větší ochotu a otevřenost respondentů při vyplňování dotazníku. Výzkumný soubor se skládá z dospívajících ve věkovém rozmezí od 13 do 19 let, kteří aktivně používají sociální sítě a internet. Respondenti jsou rekrutováni z různých škol a komunitních skupin, aby zajistili rozmanitost výzkumného vzorku. Výzkumný soubor je zvolen s ohledem na získání co nejvíce různorodých pohledů a zkušeností týkajících se užívání sociálních sítí a internetu. Kromě toho jsou respondenti vybíráni s ohledem na jejich délku užívání sociálních médií, četnost jejich aktivit na sociálních sítích a jejich postoj k digitálním technologiím a online prostředí obecně.

Cílem je získat reprezentativní vzorek dospívajících, aby bylo možné lépe porozumět jejich chování, vnímání a potřebám v online prostředí. Výzkumný soubor je navržen tak, aby umožnil analýzu rozdílů a podobností v užívání sociálních sítí mezi různými skupinami mladých lidí.

Z celkového počtu obdržených dotazníků bylo zpracováno a analyzováno 151. Tato pečlivá analýza získaných dat umožnila získat důležité poznatky a interpretace související s danou problematikou.

### 5.4 Charakteristika dotazníků

Jako hlavní metoda výzkumu bylo využito dotazníkového šetření. Pro sběr dat byl zvolen online dotazník s anonymitou respondentů. Podle Chráska (2007) je dotazníkové šetření častou metodou v pedagogickém výzkumu, která vyžaduje pečlivou přípravu otázek a jejich formulaci. Výzkum je zpracovaný formou kvantitativního přístupu – dotazníkového šetření. Dle Chrásky je kvantitativní výzkum metodologický přístup v oblasti vědeckého zkoumání, jenž se zaměřuje na kvantifikaci a měření jevů a jejich vztahů pomocí statistických metod a technik. Tento výzkumný přístup se vyznačuje systematickým sběrem a analýzou dat s cílem zkoumat různé aspekty reality a zjistit vzorce, tendence či vztahy mezi proměnnými (Chráska, 2007). Kvantitativní výzkum se často používá v různých disciplínách, včetně sociologie, psychologie, ekonomie, politologie a dalších. Jedním z hlavních cílů kvantitativního výzkumu je poskytnout kvantifikovatelné a objektivní informace o jevech a

procesech ve skutečnosti (ŠVARŤÍČEK & ŠEĎOVÁ, 2007). Tento přístup umožňuje výzkumníkům analyzovat rozsáhlé soubory dat a identifikovat statisticky významné vzorce či asociace. Kvantitativní výzkum se často opírá o kvantitativní techniky sběru dat, jako jsou dotazníky, experimenty, pozorování a analýza sekundárních dat. Jedním z nejčastěji používaných nástrojů v kvantitativním výzkumu je dotazník. Dotazník je strukturovaný nástroj pro sběr dat, který obsahuje soubor otázek zaměřených na konkrétní téma nebo jev (Chráška, 2007). Tyto otázky mohou být uzavřené, otevřené nebo škálové a mají za cíl získat kvantitativní informace od respondentů.

Dotazníky jsou navrhovány s ohledem na cíle výzkumu a hypotézy, které se zkoumají. Dále je důležité zajistit, aby byly otázky jasně formulovány a pochopitelné pro respondenty. Dotazníky mohou být administrativně distribuovány různými způsoby, včetně osobního podání, poštou, elektronickou poštou nebo online formuláři (ŠVARŤÍČEK & ŠEĎOVÁ, 2007). Po shromáždění dat jsou tyto analýzou statistických metod zpracovány a interpretovány. Kvantitativní výzkum a dotazníky mají řadu výhod, včetně možnosti získat velké množství dat od velkého počtu respondentů, rychlosti a efektivity sběru dat, snadného porovnání výsledků a objektivního zpracování a analýzy. Nicméně, existují i určitá omezení tohoto přístupu, jako je možnost zkreslení odpovědí respondentů, omezení v možnostech zkoumat komplexní a kontextuální jevy, a omezení v možnosti zachytit kvalitativní aspekty jevů (ŠVARŤÍČEK & ŠEĎOVÁ, 2007). Celkově lze konstatovat, že kvantitativní výzkum a dotazníky jsou důležitými nástroji ve vědeckém zkoumání a poskytují výzkumníkům efektivní prostředky pro sběr, analýzu a interpretaci kvantitativních dat, což umožňuje systematické zkoumání jevů a procesů ve skutečnosti a objektivní porozumění různým aspektům lidského chování a společnosti (Chráška, 2007).

Dotazník byl použit od autorů Ševčíková Anna a kolektiv (2015) zaměřený na děti na internetu a závislost na sociálních sítích. Škála závislosti na internetu, která byla využita pro potřeby měření tohoto fenoménu, která vycházela z konceptu šesti dimenzí závislosti navrženého Griffithsem (2000). Při vývoji této škály byl kladen důraz na to, aby byla použitelná pro rychlý screening problematického užívání internetu a jeho aplikací. Nicméně je důležité zdůraznit, že tato škála nebyla navržena jako klinický diagnostický nástroj a neměla by být používána samostatně pro stanovení diagnózy závislosti na internetu (Ševčíková, 2015). Tato škála byla testována v rámci českého prostředí během projektu World Internet Project (Šmahel et al., 2009), což byla reprezentativní studie zaměřená na užívání internetu v České republice (Ševčíková, 2015). Existuje rovněž verze škály

zaměřená na závislosti na počítačových hrách (Blinka, Šmahel, 2010 in Ševčíková, 2015). Tyto varianty škály byly následně aplikovány v našem výzkumu k zjištění míry závislosti žáků na internetu. Celkově lze konstatovat, že multidimenzionální přístup při konstrukci dotazníku umožnil detailní a komplexní hodnocení závislosti na internetu u adolescentů. Tato metoda měření byla založena na odborných konceptech a umožnila získat podrobné informace o tom, jak internet ovlivňuje život a chování mladých lidí v digitální době (Ševčíková, 2015). Deseti položkový dotazník, který byl v našem výzkumu použit k měření závislosti na internetu, byl navržen s multidimenzionálním přístupem. První dimenzi, kterou reprezentují položky 1-3, tvoří behaviorální, kognitivní a kontrolní aspekt užívání internetu. Respondenti byli vyzváni k hodnocení, zda se jim někdy stalo, že strávili na internetu více času, než plánovali (1. položka), zda si někdy představovali, že jsou na internetu, i když se na něm fyzicky nenacházeli (2. položka), a zda měli problémy s kontrolou svého chování na internetu (3. položka). Druhou dimenzi tvoří položky 4 a 5, které zkoumají toleranci vůči internetu (Ševčíková, 2015). Respondenti byli žádáni, aby reflektovali, zda se stávalo, že na internetu trávili více a více času (4. položka), a zda přistihli sami sebe při brouzdání na internetu, i když je to už nudilo (5. položka). Další dimenze se zaměřovala na změny nálad a byla reprezentována šestou položkou dotazníku. Respondenti byli vyzváni k vyjádření, zda se cítili šťastnější a veselé, když byli na internetu (6. položka) (Ševčíková, 2015). Abstinenci příznaky, další důležitá dimenze, byly zastoupeny položkou číslo sedm. Respondenti byli dotazováni, zda se cítili neklidní, podráždění nebo smutní, když nemohli být online (7. položka). Poslední dvě položky dotazníku, tedy osmá a devátá, se týkaly dimenze relapsu a sociálního konfliktu. Respondenti byli vyzváni k ohodnocení, zda se jim někdy nepodařilo omezit čas strávený na internetu (8. položka), a zda se kvůli internetu hádali se svými blízkými (9. a 10. položka) (Ševčíková, 2015).

1. *„Zanedbáváte někdy své potřeby (např. jídlo, spánek) kvůli internetu?“*
2. *Představujete si, že jste na internetu, i když na něm právě nejste?*
3. *Stává se vám, že jste na internetu byl/a výrazně déle, než jste původně zamýšlel/a?*
4. *Máte pocit, že na internetu trávíte více a více času?*
5. *Přistihnete se, že brouzdáte po internetu, i když vás to už vlastně nebaví?*
6. *Cítíte se veselejší a šťastnější, když se dostanete konečně na internet?*
7. *Cítíte se neklidná/ý, mrzutá/ý nebo podrážděný/á, když nemůžete být online?*

8. *Pokusil/a jste se někdy neúspěšně omezit čas, který jste na internetu?*
9. *Hádáte se někdy se svými blízkými (rodina, přátelé) kvůli času, který trávíte na internetu?*
10. *Strádá vaše rodina, přátelé, zájmy kvůli času, který trávíte na internetu?“*  
(Ševčíková, 2015)

Druhá část dotazníku byla čerpána z výzkumu s názvem "Děti a sociální sítě" zaměřený na studium vztahu mezi dětmi a jejich aktivitami na sociálních sítích (Husák, 2018). Tento výzkum byl strukturován do tří hlavních částí, které přinášejí důležité poznatky o této problematice. První část výzkumu se soustředila na stanovení věkové hranice pro užívání sociálních sítí dětmi a způsob, jakým rodiče reagují na zakládání profilů jejich dětmi na těchto online platformách. Druhá část výzkumu se zaměřila na samotné užívání sociálních sítí dětmi. Poslední část výzkumu se zabývala reflexí bezpečnosti na internetu a sociálních sítích z pohledu dětí. Respondenti byli dotazováni na jejich povědomí o rizicích spojených s používáním internetu a sociálních médií. Tato struktura výzkumu umožnila získat komplexní pohled na vztah mezi dětmi a sociálními sítěmi. Přesné otázky, které byly v rámci výzkumu použity, podporovaly sběr důležitých informací, které nám pomohou lépe porozumět této problematice a přispět k vytvoření vhodných opatření pro bezpečnější užívání sociálních sítí dětmi.

1. *„Věděli tvoji rodiče, že si zakládáš profil na sociální síti?*
2. *Vadilo by ti, kdyby registrace profilů a online služeb byla do 15 let věku možná pouze se souhlasem rodičů*
3. *Představ si, že se chceš opravdu hodně zaregistrovat na nějakou sociální síť, službu na internetu. Vyplníš základní údaje, odklikneš registraci a najednou se ti zobrazí o okno s textem „rodiče/zákonní zástupci souhlasí s registrací – ANO/NE“*
4. *Přibližně kolik času týdně trávíš aktivitou na sociálních sítích?*
5. *Už jsi někdy o rizicích používání internetu slyšel/a?*
6. *Čím vším může být podle Tebe internet nebezpečný?*
7. *Už ses Ty osobně nebo někdo z tvých kamarádů s něčím takovým setkal/a?“* (Husák, 2018)

Dotazovací formulář byl vytvořen pomocí online platformy Google Forms, což umožnilo snadné a rychlé sestavení dotazníku obsahujícího otázek s uzavřenými možnostmi odpovědi. Celkový počet otázek ve formuláři činil sedmnáct, z toho deset mělo možnost odpovědi podle Likretovi škály, což znamená, že respondentům byla poskytnuta konkrétní možnost volby čtyř odpovědí. Další část dotazníku, který obsahoval sedm otázek, byly možnosti odpovědi uzavřené.

Odhadovaná doba potřebná k vyplnění dotazníku byla stanovena na 10 minut, což bylo zohledněno při jeho navrhování s cílem minimalizovat náročnost pro respondenty a získat co nejpřesnější a nejrelevantnější odpovědi a data.

## 6 VÝSLEDKY A ANALÝZA

Cílem závěrečné práce bylo zjistit, jak působí sociální sítě na sociální vztahy u dospívajících, také zda časté používání internetu (sociálních sítí) a přemýšlení nad sítěmi, když právě na nich nebrouzdají vede k závislosti. Z celkových 151 respondentů.

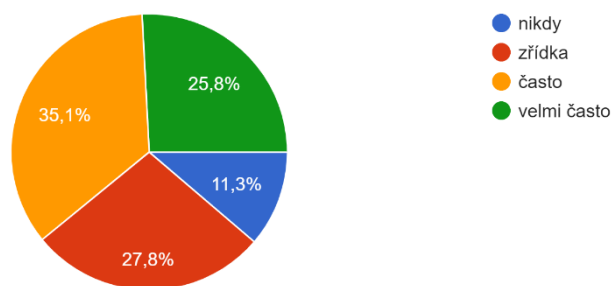
První část dotazníku se zaměřovala na osobní zkušenosti respondentů s užíváním internetu. Zajímalo nás, zda se jim někdy stalo, že strávili na internetu více času, než plánovali. Tento jev byl známý jako nadměrné užívání internetu a mohl mít různé důsledky pro denní aktivity respondentů, jako bylo zanedbávání základních potřeb, například jídla či spánku. Dále nás zajímalo, zda si někdy představovali, že jsou na internetu, i když se v daném okamžiku na něm fyzicky nenacházeli. Tato situace mohla naznačovat určitou formu závislosti na internetu, kdy si respondenti začali být vědomi přítomnosti internetu i ve svých myšlenkách a fantaziích. Tyto otázky nám pomohly porozumět vztahu respondentů k internetu a zda se v něm projevovaly některé znaky nadměrného užívání či závislosti. Důkladné zodpovězení těchto otázek nám umožnilo získat důležité informace o tom, jak internet ovlivňoval jejich život a každodenní chování.

Níže v analýze dat byly uvedeny stěžejní otázky, ze kterých nejjasněji vychází finální data o závislosti, sociálních sítích a sociálních vztazích u dospívajících. Ze sedmnácti uvedených dotazníkových otázek byly uvedeny jako hlavní příklad z každého odvětví čtyři.

### 6.1 Závislost na sociálních sítích

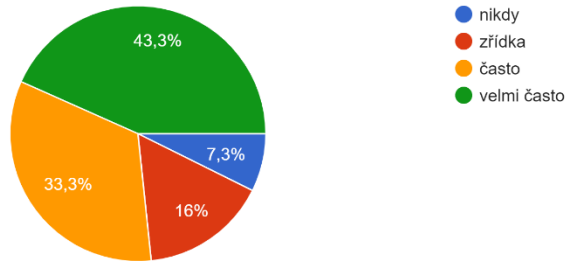
Zanedbáváte někdy své potřeby (např. jídlo, spánek) kvůli internetu?

151 odpovědí



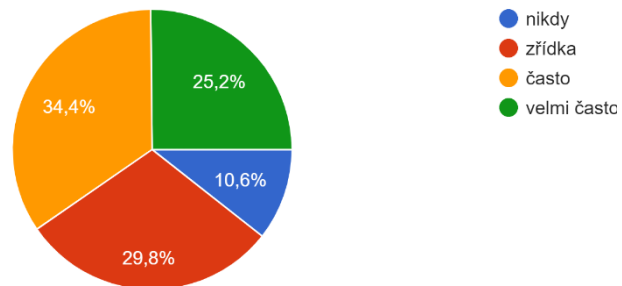
Obrázek 1: Graf o výsledcích závislosti na sociálních sítích – zanedbávání potřeb.

Stává se vám, že jste na internetu byl/a výrazně déle, než jste původně zamýšlel/a?  
150 odpovědí



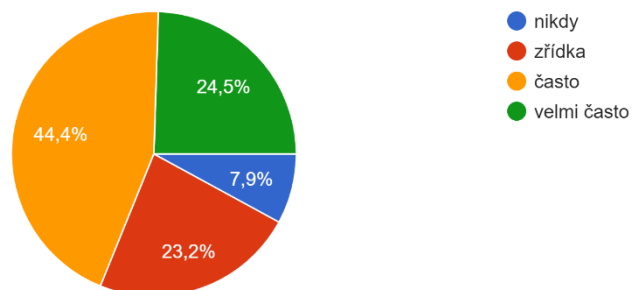
Obrázek 2: Graf o výsledcích závislosti na sociálních sítích – délka času.

Pokusil/a jste se někdy neúspěšně omezit čas, který jste na internetu?  
151 odpovědí



Obrázek 3: Graf o výsledcích závislosti na sociálních sítích – omezení času

Cítíte se neklidná/ý, mrzutá/ý nebo podrážděný/á, když nemůžete být online?  
151 odpovědí



Obrázek 4: Graf o výsledcích závislosti na sociálních sítích – pocity neklidu, podráždění, mrzutosti



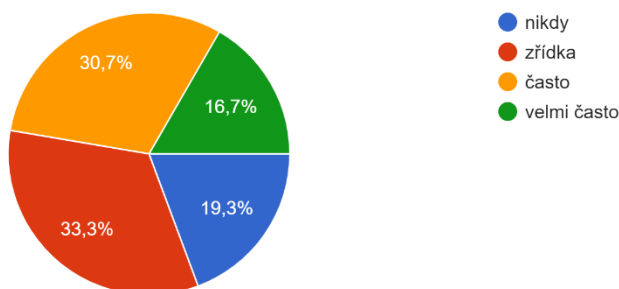
Ve výzkumu zabývající se závislostí na sociálních sítích, bylo zjištěno, že značná část respondentů vykazovala známky digitální závislosti, což mohlo ovlivňovat jejich každodenní život a pohodu. Z analýzy odpovědí 151 účastníků vyplývá, že 35,1 % z nich často zanedbávalo své základní potřeby jako je jídlo a spánek kvůli častému používání internetu. Dalších 27,8 % respondentů uvedlo, že tuto tendenci k zanedbávání svých potřeb projevovalo zřídka. Naopak 25,8 % účastníků se často stávalo, že byli na internetu déle, než si původně zamýšleli. Malý podíl, 11,3 % respondentů, naopak tvrdil, že nikdy zanedbávali své potřeby kvůli internetu. Důležitým aspektem byla také snaha o omezení času stráveného na internetu. Ukázalo se, že 25,2 % respondentů se velmi často pokoušelo omezit svůj online čas, ale neúspěšně. Dalších 34,4 % účastníků uvedlo, že tuto snahu projevovalo často. Naopak 29,8 % respondentů se snažilo omezení času na internetu zřídka a 10,6 % účastníků tvrdilo, že nikdy nezkoušeli omezit svůj online čas. Emoční reakce na nedostupnost internetu byly také zkoumány.

Výsledky ukázaly, že 44,4 % respondentů často projevovalo neklid a mrzutost, když nemohli být online, což nabourávalo známky psychického zdraví a pohody. Dalších 24,5 % účastníků se cítilo velmi často neklidně a podrážděně v situacích, kdy nemohli být připojeni k internetu. Zatímco 23,2 % respondentů projevovalo tyto emoce zřídka a pouze 7,9 % účastníků tvrdilo, že nikdy necítili neklid a mrzutost kvůli nedostupnosti internetu. Tyto výsledky naznačují, že závislost na sociálních sítích má komplexní a multidimenzionální charakter, ovlivňuje nejen časovou investici jednotlivce do online prostředí, ale také jeho emoční a psychické zdraví.

## 6.2 Sociální vztahy

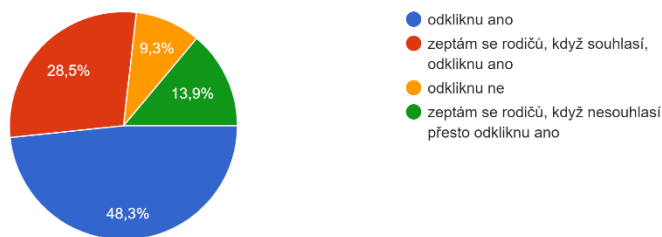
Hádáte se někdy se svými blízkými (rodina, přátelé) kvůli času, který trávíte na internetu?

150 odpovědí



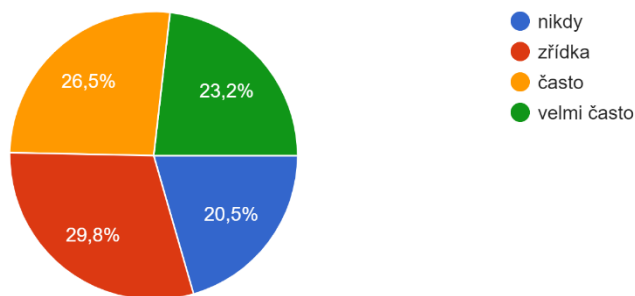
Obrázek 5: Graf o výsledcích sociálních vztahů – hádky s blízkými kvůli internetu

Představ si, že se chceš opravdu hodně zaregistrovat na nějakou sociální síť, službu na internetu. Vyplníš základní údaje, odklikneš registraci a najed...zákonní zástupci souhlasí s registrací – ANO/NE“  
151 odpovědí



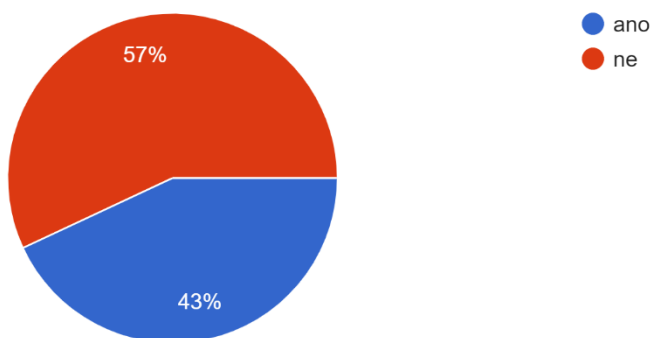
Obrázek 6: Graf o výsledcích sociálních vztahů – registrace na internetu

Strádá vaše rodina, přátelé, zájmy kvůli času, který trávíte na internetu?  
151 odpovědí



Obrázek 7: Graf o výsledcích sociálních vztahů – strádání rodiny kvůli času na internetu

Věděli tvoji rodiče, že si zakládáš profil na sociální síti?  
151 odpovědí

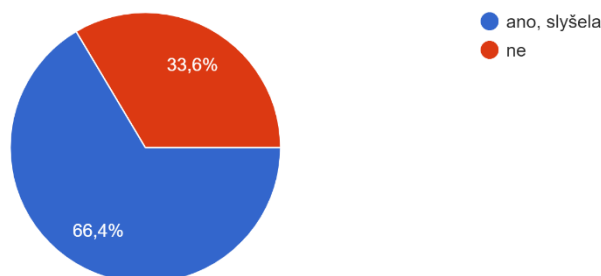


Obrázek 8: Graf o výsledcích sociálních vztahů – zakládání profilu na sociálních sítích

Z výsledků výzkumu vyplývá, že používání sociálních sítí může mít významný vliv na dynamiku sociálních vztahů jednotlivců. Například, 33,3 % respondentů uvedlo, že se zřídka hádají se svými blízkými (rodina, přátelé) kvůli času, který tráví na internetu. Naopak 30,7 % respondentů často uvádělo konflikty v těchto vztazích, zatímco 19,3 % odpovědělo, že k takovým hádkám nikdy nedochází a 16,7 % respondentů uvádělo, že k těmto konfliktům docházelo velmi často. Dále, 48,3 % respondentů odpovědělo, že se registrovali na online sociální síť a souhlasili s podmínkami bez předchozího konzultování se zákonnými zástupci. Zatímco 28,5 % účastníků se před registrací na sociální síť zeptalo svých rodičů a po obdržení souhlasu klikli na "ano". 13,9 % respondentů uvedlo, že se rodičů zeptali, i když nebyli s registrací souhlasní, a přesto dali "ano". Pouze 9,3 % respondentů odpovědělo, že na registraci na sociální síť klikli "ne". Další otázkou bylo, zda strádají vztahy s rodinou, přáteli nebo své zájmy kvůli času strávenému na internetu. Zde 29,8 % účastníků uvedlo, že tyto vztahy trpí zřídka, 26,5 % často, 23,2 % velmi často a 20,5 % respondentů uvádělo, že jejich vztahy nebyly nijak ovlivněny časem stráveným online. V neposlední řadě, otázka ohledně vědomí rodičů o aktivitách jejich dětí na sociálních sítích odhalila, že 57 % rodičů nevědělo, že si jejich dítě zakládá profil na sociální síti, zatímco 43 % rodičů bylo o této aktivitě informováno. Tyto výsledky ukazují na komplexní povahu vztahu mezi užíváním sociálních sítí a sociálními vztahy, přičemž dochází k různým projevům, od konfliktů až po podporu sociální interakce, a tato dynamika může být ovlivněna i vědomím rodičů o online aktivitách svých dětí.

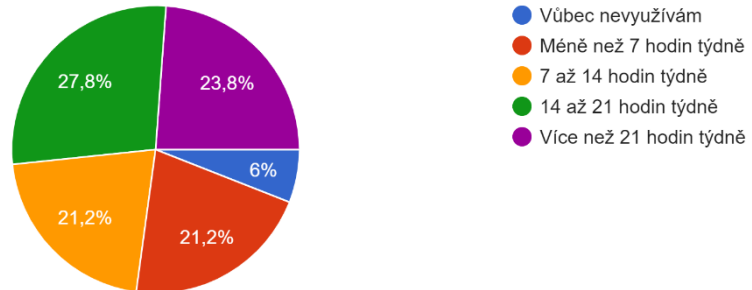
### 6.3 Sociální síť

Už jsi někdy o rizicích používání internetu slyšel/a?  
149 odpovědí



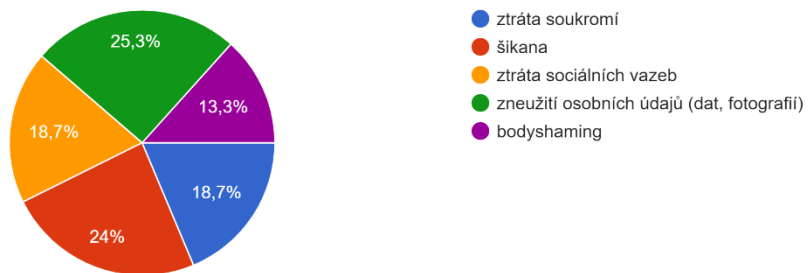
Obrázek 9: Graf sociální síť – rizika na internetu

Přibližně kolik času týdně trávíš aktivitou na sociálních sítích?  
151 odpovědí



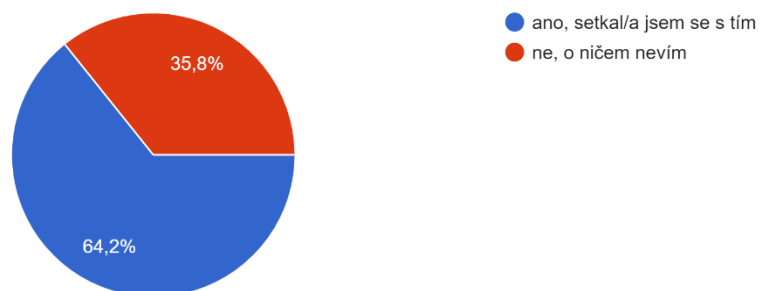
Obrázek 10: Graf sociální sítě – čas na internetu

Čím vším může být podle Tebe internet nebezpečný?  
150 odpovědí



Obrázek 11: Graf sociální sítě – čím může být internet nebezpečný

Už ses Ty osobně nebo někdo z tvých kamarádů s něčím takovým setkal/a?  
151 odpovědí



Obrázek 12: Graf sociální sítě – rizika na internetu

Výsledky výzkumu odhalily, že 66,4 % respondentů uvedlo, že již slyšeli o rizicích na internetu, zatímco 33,6 % účastníků nebylo seznámeno s těmito potenciálními nebezpečími. Pokud jde o čas strávený na sociálních sítích, zjištění ukazují, že 27,8 % respondentů trávilo 14-21 hodin týdně na sociálních sítích, zatímco 23,8 % respondentů uvádělo, že trávili více než 21 hodin týdně. Dalších 21,2 % respondentů trávilo 7-14 hodin týdně na sociálních sítích, stejný podíl respondentů, 21,2 %, strávil méně než 7 hodin týdně online a pouze 6 % respondentů uvedlo, že vůbec nevyužívají sociální sítě. Respondenti byli také dotazováni na možná rizika spojená s internetem. Z výsledků vyplývá, že 25,3 % respondentů uvedlo zneužití osobních údajů jako hlavní riziko, 24 % respondentů zmínilo šikanu, 18,7 % respondentů se obávalo ztráty sociálních vazeb v osobním životě a stejný podíl respondentů, 18,7 %, vyjádřil obavu ztráty soukromí. Menší část, 13,3 % respondentů, se obávala tématu bodyshamingu. Poslední otázka se týkala osobních zkušeností s různými riziky na internetu. Z výsledků vyplývá, že 64,2 % respondentů uvedlo, že se buď oni sami nebo někdo z jejich kamarádů s něčím takovým již setkal, zatímco 35,8 % respondentů nebylo seznámeno s žádným z těchto rizik. Tyto výsledky poukazují na význam povědomí o rizicích online prostředí a potřebu vzdělávání a informování o bezpečném užívání sociálních sítí a internetu obecně.

## 7 DISKUSE O VÝSLEDKÁCH

Závislost adolescentů na sociálních sítích je sledovaným fenoménem v současném výzkumu psychologie a sociálních věd. Tato závislost není zdaleka jednoduchým jevem, ale spíše multifaktoriálním procesem, který je ovlivněn širokou škálou faktorů. Jedním z klíčových faktorů ovlivňujících míru závislosti na sociálních sítích je délka času stráveného online. Čím více času adolescenti na sociálních sítích tráví, tím vyšší je pravděpodobnost rozvoje závislosti. Důvodem může být nejenom snaha najít zábavu nebo únik od každodenní reality, ale také komplexní interakce s obsahem, který na sociálních sítích naleznou. Intenzivní interakce s obsahem, neustálé sledování příspěvků a reakcí ostatních uživatelů může vést k závislostnímu chování. Osobnostní charakteristiky adolescentů jsou dalším důležitým faktorem. Adolescence je obdobím, kdy se formuje identity a jedinci hledají své místo ve společnosti. Ti, kteří mají nižší sebehodnotu, sociální úzkost nebo potřebu schválení od ostatních, mohou být náchylnější k nadměrnému používání sociálních sítí (Dočekal & Eckertová, 2013). Pro ně může být virtuální svět atraktivním prostředím, kde mohou získat potvrzení a uznání od svých vrstevníků. Kromě individuálních faktorů hrají roli i sociální faktory. Adolescenti jsou často vystaveni tlaku vrstevníků a snaží se udržet si svůj sociální status. Strach z propadnutí se ve společenské hierarchii, může být hnacím motorem pro časté používání sociálních médií. Takový tlak může vést k neustálému kontrolování sociálních sítí a strachu z toho, že by mohli zmeškat něco důležitého. Co se týče dopadu času stráveného na sociálních sítích na psychické zdraví adolescentů, studie naznačují, že nadměrné používání sociálních médií může mít negativní dopad. Mezi tyto dopady patří zvýšená úzkost, deprese a pocit osamělosti. Tyto negativní vlivy mohou být zesíleny u adolescentů, kteří jsou více vystaveni rizikovým situacím online, jako je kyberšikana nebo kontakt s nevhodným obsahem. Vzhledem k rostoucímu významu sociálních sítí v životech adolescentů je důležité porozumět i vlivu rodičovské regulace na používání těchto platform. Vhodná a funkční rodičovská regulace by mohla hrát klíčovou roli v omezování nadměrného používání sociálních médií u adolescentů. Děti, které mají rodiče, kteří jsou aktivně zapojeni do monitorování jejich online aktivity a stanovují jim pravidla pro používání sociálních sítí, mohlo by vykazovat menší riziko závislosti a lepší psychické zdraví. Toto ukazuje, že rodičovská podpora a výchova může být klíčovým faktorem v prevenci negativních dopadů sociálních médií na adolescenty. Závěrem lze tedy konstatovat, že míra závislosti adolescentů na sociálních sítích je komplexním fenoménem, který je ovlivněn řadou faktorů. Porozumění těmto faktorům je klíčové pro vytvoření efektivních intervencí a prevence, které

by mohly minimalizovat negativní dopady sociálních médií na psychické zdraví mladých lidí.

Adolescence je obdobím, kdy mladí lidé začínají formovat svou identitu a sebedůvěru, což může být ovlivněno mnoha faktory, včetně vnějších sociálních normativů a tlaků. Dle výzkumu se adolescenti často podílí na aktivitách na sociálních sítích, které mají za cíl získat potvrzení a uznání od svých vrstevníků (Dočekal & Eckertová, 2013).

Rozdíly ve vnímání sociálních sítí u adolescentů mohou také ovlivňovat jejich aktivitu na těchto platformách. Pokud jde o dopad těchto aktivit na psychické zdraví adolescentů, existuje komplexní interakce například mezi vnímáním vlastního těla a aktivitami na sociálních sítích. Adolescenti se sebedůvěrou negativním vnímáním vlastního těla mohou být náchylnější k negativním emocionálním reakcím na sociálních médiích, jako je porovnávání se s ostatními a vyvolávání pocitů nedostatečnosti nebo žárlivosti (Blinka, 2015).

Porozumění této problematice je důležité pro navrhování intervencí a programů, které by mohly podpořit pozitivní sebedůvěru a snížit negativní dopady sociálních médií na psychické zdraví adolescentů.

## ZÁVĚR

Závěr této bakalářské práce podtrhuje významnou roli prevence a intervence v oblasti online chování u dospívajících. Pro praxi by mělo být nezbytné, aby se společnost, včetně rodičů, učitelů a zdravotnických pracovníků aktivně zapojila do podpory a vedení mladých lidí při správném užívání internetu. Jednou z hlavních priorit by mělo být posílení mediální gramotnosti mládeže, což by mělo být reflektováno v kurikulech škol a vzdělávacích programech. Dále je důležité, aby rodiče byli informováni o rizicích a výzvách, které s sebou používání internetu přináší, a aby byli schopni vytvořit zdravé prostředí pro online aktivity svých dětí. Klíčovými zjištěními této práce je rovněž potvrzení komplexní povahy závislosti na internetu u dospívajících. Je zde zřejmá potřeba podrobnějšího zkoumání interakce mezi individuálními faktory, sociálním prostředím a online chováním. Studie by měly brát v úvahu nejenom délku času stráveného online a osobnostní charakteristiky jedinců, ale také sociální tlaky, kterým jsou dospívající vystaveni ve virtuálním světě. Pouze tak můžeme získat komplexní pochopení tohoto fenoménu a vyvinout efektivní strategie prevence a intervence. Pro budoucí výzkum je důležité překonat omezení současných studií, včetně nedostatku longitudinálních dat a metodologických omezení. Doporučuje se provádět longitudinální studie, které sledují vývoj online chování a jeho dopadů na psychické zdraví dospívajících v průběhu času. Dále je důležité provádět kvalitativní výzkum, který by umožnil hlubší porozumění motivacím a prožitkům dospívajících v online prostředí. Celkově lze konstatovat, že závislost na internetu u dospívajících je závažným problémem vyžadujícím pozornost a akci. Pouze komplexní a multidisciplinární přístup, který zahrnuje prevenci, intervenci a další výzkum, může vést k vytvoření bezpečného a zdravého online prostředí pro mládež.

Dále by bylo vhodné zdůraznit potřebu spolupráce mezi různými sektory společnosti jako je například neziskové organizace a akademická sféra. Tato spolupráce je klíčová pro efektivní monitorování a řešení nových trendů v online chování dospívajících, stejně jako pro sdílení osvědčených postupů a strategií prevence. Další důležitou oblastí k dalšímu zkoumání je rozšíření výzkumu na nové technologické platformy a trendy. S nástupem nových sociálních médií, mobilních aplikací a digitálních technologií je nezbytné sledovat, jak tyto nové prostředky ovlivňují chování a zdraví dospívajících. Tato nová data mohou poskytnout důležité informace pro aktualizaci intervencí a prevence. Kromě toho by se měl věnovat pozornost i specifickým skupinám dospívajících, jako jsou ti s různými mentálními a fyzickými postiženími, migranty nebo ti v sociálních nebo ekonomických potížích. Tyto



skupiny mohou být zranitelnější vůči negativním dopadům online prostředí a vyžadují cílenější intervence a podporu. V neposlední řadě by se měla provádět pravidelná evaluace existujících programů a intervencí zaměřených na prevenci závislosti na internetu u dospívajících. Tato hodnocení by měla poskytnout informace o účinnosti a účinných prvcích intervencí, aby bylo možné tyto programy neustále zdokonalovat a přizpůsobovat se aktuálním potřebám mladých lidí. Vzhledem k rychlému vývoji technologií a dynamickému charakteru online prostředí je nezbytné, aby výzkum a intervence v oblasti online chování u dospívajících byly flexibilní a adaptabilní. Pouze tak můžeme účinně reagovat na nové výzvy a zajistit, aby bylo internetové prostředí pro dospívající bezpečné a podporující jejich celkový rozvoj.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- [1] BLINKA, Lukáš, 2015. *Online závislosti: jednání jako droga? : online hry, sex a sociální sítě : diagnostika závislosti na internetu : prevence a léčba*. Psyché (Grada). Praha: Grada. ISBN 978-80-210-7975-5.
- [2] 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.
- [3] DURKEE, Tony, et al. *Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors*. Online. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2012.03946>. [cit. 2024-01-11].
- [4] ECKERTOVÁ, Lenka a DOČEKAL, Daniel, 2013. *Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče*. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-3804-5.
- [5] ERIKSON, Erik H. a LISÁ, Lidka, 2002. *Dětství a společnost: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Pedagogika (Grada). Praha: Argo. ISBN 80-720-3380-8.
- [6] HULANOVÁ, Lenka, 2012. *Internetová kriminalita páchaná na dětech: psychologie internetové oběti, pachatele a kriminality*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-545-9.
- [7] HUSÁK, Jan, 2018. *Děti a sociální sítě: Výsledky rychlého reprezentativního šetření ke zvyšování věkové hranice nutné pro registraci z důvodu GDPR*. Vypracovalo Analytické centrum ČRMD. [cit. 2024-03-01].
- [8] HÝBNEROVÁ, Jana, 2012. *Děti a online rizika: sborník studií*. Online. Praha: Sdružení Linka bezpečí. ISBN: 978-80-904920-3-5. [cit. 2023-02-12]. dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1378730032.pdf>
- [9] CHRÁSKA, Miroslav a PÍSECKÝ, Václav, 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.
- [10] KOHOUT, Roman a KARCHŇÁK, Radek, 2016. *Bezpečnost v online prostředí*. Karlovy Vary: Biblio Karlovy Vary. ISBN 978-802-6095-439.
- [11] KOŽÍŠEK, Martin a PÍSECKÝ, Václav, 2016. *Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5595-3.
- [12] KRČMÁŘOVÁ, Barbora, 2012. *Děti a online rizika: sborník studií*. Online. Praha: Sdružení Linka bezpečí. ISBN 978-80-904920-2-8. [cit. 2024-04-21].

- [13] LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Psyché (Grada). Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.
- [14] MACEK, Petr, 2003. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál. ISBN 80-717-8747-7.
- [15] MONTAG, Christian a REUTER, Martin. *Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Interventions*. 2015. Springer International Publishing. ISBN 978-3-319-07242-5.
- [16] PALFREY, John. GASSER, Urs. *Born digital: Understanding the first generation of digital natives*. Basic Books, 2008. ISBN 978-0-467-00515-4.
- [17] PRENSKY, Marc. *Digital natives, digital immigrants Part 1. On the horizon*. 2001
- [18] SUBRAHMANYAM, Kaveri a ŠMAHEL, David, 2011. *Digital youth: the role of media in development*. Advancing responsible adolescent development. New York: Springer. ISBN 978-1-4614-2737-7.
- [19] ŠEVČÍKOVÁ, Anna, 2015. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Psyché (Grada). Praha: Grada. ISBN 978-80-210-7527-6.
- [20] ŠMAHEL, David a LISÁ, Lidka, 2003. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Psychologická setkávání. Praha: Triton. ISBN 80-725-4360-1.
- [21] ŠVAŘÍČEK, Roman a ŠEĐOVÁ, Klára, 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0.
- [22] VÁGNEROVÁ, Marie a LISÁ, Lidka, 2022. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Pedagogika (Grada). Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.
- [23] *Zpráva o digitálních závislostech v České republice*, 2022-. Online. Praha: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, Sekretariát Rady vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislostí, Úřad vlády České republiky. ISBN 978-80-7440-298-2. [cit. 2023-09-21]. Dostupné z [https://www.drogy-info.cz/data/obj\\_files/33706/1150/Zprava-o-digitalnich-zavislostech-v-CR-2022\\_220712.pdf](https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33706/1150/Zprava-o-digitalnich-zavislostech-v-CR-2022_220712.pdf)

**SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obrázek 1: Graf o výsledcích závislosti na sociálních sítích – zanedbávání potřeb. ....	31
Obrázek 2: Graf o výsledcích závislosti na sociálních sítích – délka času.....	32
Obrázek 3: Graf o výsledcích závislosti na sociálních sítích – omezení času.....	32
Obrázek 4: Graf o výsledcích závislosti na sociálních sítích – pocity neklidu, podráždění, mrzutosti .....	32
Obrázek 5: Graf o výsledcích sociálních vztahů – hádky s blízkými kvůli internetu .....	33
Obrázek 6: Graf o výsledcích sociálních vztahů – registrace na internetu.....	34
Obrázek 7: Graf o výsledcích sociálních vztahů – strádání rodiny kvůli času na internetu	34
Obrázek 8: Graf o výsledcích sociálních vztahů – zakládání profilu na sociálních sítích...	34
Obrázek 9: Graf sociální sítě – rizika na internetu .....	35
Obrázek 10: Graf sociální sítě – čas na internetu .....	36
Obrázek 11: Graf sociální sítě – čím může být internet nebezpečný.....	36
Obrázek 12: Graf sociální sítě – rizika na internetu .....	36

## SEZNAM TABULEK

Tabulka: Klasifikace online rizik pro dětské uživatele internetu .....	18
--	----

## PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dobrý den, Jmenuji se Eliška Koblihová a studuji na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Momentálně pracuji na své bakalářské práci s názvem "Sociální sítě a sociální vztahy u dospívajících". Práce se zaměřuje na vliv sociálních sítí na adolescenty ve věku 13-19 let (prosím, aby vyplňovali žáci/ studenti v tomhle věku), konkrétně na jejich psychické zdraví, fyzické zdraví, digitální závislost, respekt vůči rodičovské autoritě a další příbuzné aspekty. Ráda bych Vás požádala touto cestou o spolupráci a vyplnění dotazníku, který obsahuje 17 otázek. Každá otázka nabízí jedno možné označení odpovědi, což zjednodušuje jeho vyplnění a neměl by tak být mezi studenty problém. Dotazník zabere cca 10 minut pro celkové vyplnění. Odpovědi Vašich studentů mi pomohou získat cenné informace pro moji výzkumnou praktickou část práce a přispějí k mapování vlivu sociálních sítí na život dospívajících. Děkuji Vám a Vaším studentům za účast a čas věnovaný vyplňováním dotazníků. V příloze Vám zasílám odkaz pro vyplňování na googlu (prosím o vyplnění online, nikoliv tisk). S pozdravem, Eliška Koblihová Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Zanedbáváte někdy své potřeby (např. jídlo, spánek) kvůli internetu?

- nikdy
- zřídka
- často
- velmi často

Představujete si, že jste na internetu, i když na něm právě nejste?

- nikdy
- zřídka
- často
- velmi často

Stává se vám, že jste na internetu byl/a výrazně déle, než jste původně zamýšlel/a?

- nikdy
- zřídka
- často
- velmi často

Máte pocit, že na internetu trávíte více a více času?

- nikdy
- zřídka
- často
- velmi často

Přistihnete se, že brouzdáte po internetu, i když vás to už vlastně nebaví?

- nikdy
- zřídka
- často
- velmi často

Cítíte se veselejší a šťastnější, když se dostanete konečně na internet?

- nikdy
- zřídka
- často
- velmi často

Cítíte se neklidná/ý, mrzutá/ý nebo podrážděný/á, když nemůžete být online?

- nikdy
- zřídka
- často
- velmi často

Pokusil/a jste se někdy neúspěšně omezit čas, který jste na internetu?

- nikdy
- zřídka
- často
- velmi často

Hádáte se někdy se svými blízkými (rodina, přátelé) kvůli času, který trávíte na internetu?

- nikdy
- zřídka
- často
- velmi často

Strádá vaše rodina, přátelé, zájmy kvůli času, který trávíte na internetu? \*

- nikdy
- zřídka
- často
- velmi často

Představ si, že se chceš opravdu hodně zaregistrovat na nějakou sociální síť, službu na internetu. Vyplníš základní údaje, odklikneš registraci a najednou se ti zobrazí okno s textem „rodiče/zákonní zástupci souhlasí s registrací – ANO/NE“

- odkliknu ano
- zeptám se rodičů, když souhlasí, odkliknu ano
- odkliknu ne
- zeptám se rodičů, když nesouhlasí přesto odkliknu ano

Věděli tvoji rodiče, že si zakládáš profil na sociální síti?

- ano
- ne

Vadilo by ti, kdyby registrace profilů a online služeb byla do 15 let věku možná pouze se souhlasem rodičů

- ano
- ne



Už jsi někdy o rizicích používání internetu slyšel/a?

- ano, slyšela
- ne

Čím vším může být podle Tebe internet nebezpečný?

- ztráta soukromí
- šikana
- ztráta sociálních vazeb
- zneužití osobních údajů (dat, fotografií)
- bodyshaming

Už ses Ty osobně nebo někdo z tvých kamarádů s něčím takovým setkal/a?

- ano, setkal/a jsem se s tím
- ne, o ničem nevím

Přibližně kolik času týdně trávíš aktivitou na sociálních sítích?

- Vůbec nevyžívám
- Méně než 7 hodin týdně
- 7 až 14 hodin týdně
- 14 až 21 hodin týdně
- Více než 21 hodin týdně