



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Používání sociálních sítí ve volném čase mládeže

Vypracoval: Ondřej Slabý

Vedoucí práce: PhDr. Iva Žlábková Ph.D

České Budějovice 2021

Prohlášení

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

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

V Českých Budějovicích dne (datum)

.....
.....

(jméno a příjmení)

Poděkování

Tímto bych chtěl poděkovat PhDr. Ivě Žlábkové Ph.D za pomoc, rady a odborné vedení mé bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat všem, kteří mě podporovali a podíleli se tak na realizaci této bakalářské práce.

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou používání sociálních sítí ve volném čase mládeže. Hlavní cíl práce je zjistit, jak mládež používá sociální sítě ve svém volném čase. Dalšími dílčími cíli bylo zjistit, jak mládež tráví svůj volný čas, jak vnímá prostor na sociálních sítích a zda může mít používání sociálních sítí negativní vliv na dospívajícího jedince.

V teoretické části se pokusíme vymezit pojmy, se kterými budeme dále pracovat v praktické části. V první kapitole si vysvětlíme pojem volný čas a jeho zhodnocování, a také si definujeme pojem mládež. V další kapitole se budeme zabývat sociálními sítěmi. Budeme řešit specifika virtuálního prostředí, definujeme si, co je virtuální identita a také se zaměříme na duševní zdraví mládeže v kontextu používání sociálních sítí.

V praktické části si vyjasníme cíle výzkumu a metody, jakými budeme postupovat při šetření výzkumného problému. Výsledky výzkumu zanalyzujeme a získané poznatky vyhodnotíme.

Klíčová slova: volný čas, sociální sítě, mládež, vnímání prostoru na sociálních sítích

Abstract

This bachelor thesis deals with the issue of using social networks in the leisure time of young people. The main goal of the work is to find out how young people use social networks in their free time. Other sub-objectives were to find out how young people spend their free time, how they perceive space on social networks and whether the use of social networks can have a negative effect on the adolescent.

In the theoretical part we will try to define the terms with which we will continue to work in the practical part. In the first chapter we will explain the concept of leisure time and its appreciation, and we will also define the concept of youth. In the next chapter we will deal with social networks. We will address the specifics of the virtual environment, define what a virtual identity is and also focus on the mental health of young people in the context of using social networks.

In the practical part we will clarify the goals of the research and the methods we will proceed in investigating the research problem. We analyze the research results and evaluate the findings.

Key words: leisure time, social networks, youth, perception of space on social networks

Úvod.....	6
Teoretická část.....	7
1. Mládež a volný čas	7
1.1 Definice volného času.....	7
1.2 Přístupy k volnému času	8
1.3 Zhodnocení volného času mládeže	10
1.4 Mládež.....	12
2. Dospívající a život online	14
2.1 Specifika virtuálního prostředí	15
2.2 Online sociální sítě	17
2.3 Sociální sítě v kontextu vývoje jedince.....	17
2.4 Virtuální identita	19
2.4.1 Sebe-odkrývání na sociálních sítích	21
2.5 Sociální sítě a duševní zdraví dospívajících	21
2.6 Nadměrné užívání online sociálních sítí	23
Praktická část.....	24
3. Cíl výzkumu a výzkumné otázky	24
3.2 Výzkumná metoda	25
3.3 Charakteristika výzkumného souboru	25
4 Analýza a interpretace dat	25
4.1 Trávení volného času	27
4.2 Používání sociálních sítích	33
4.3 Vnímání prostoru na sociálních sítích	40
4.4 Vliv sociálních sítích na duševní stav mládeže	44
5 Vyhodnocení výzkumných otázek	50
6 Diskuze	52
Závěr	55
Zdroje	56
Příloha.....	58
Seznam grafů.....	68

Úvod

Předmětem bakalářské práce je problematika sociálních sítí a především to, jak je ve svém volném čase mládež používá. Vzhledem k tomu, že význam sociálních sítí neustále roste, rozhodl jsem se zmapovat, jak k sociálním sítím přistupuje mládež. Jako hlavní cíl práce jsem si stanovil problém, jak mládež používá sociální sítě ve svém volném čase, dalšími dílčími otázkami byly stanoveny, jak mládež tráví volný čas, jak vnímá mládež prostor na sociálních sítích a zda mohou mít sociální sítě negativní vliv na duševní stav dospívajícího.

Práce bude rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části si vysvětlíme pojmy, se kterými budeme dále pracovat v teoretické části. Budeme se zabývat pojmy jako je volný čas, kde dochází k jeho zhodnocování a jaké jsou přístupy k volnému času. Definujeme si, kdo spadá do naší cílové skupiny výzkumu, tedy kdo je mládež. Budeme se také věnovat sociálním sítím. Vysvětlíme si specifika virtuálního prostředí a to, jak mohou sociální sítě působit na jedince v kontextu jeho vývoje. Zajímat nás ale bude také problematika používání sociálních sítí a negativní vlivy s tím spojené.

V praktické části bude probíhat samotný výzkum, který bude prováděn pomocí dotazníkového šetření. Ke správnému sestavení dotazníku musíme nejprve zvolit vhodné výzkumné otázky, které nám pomohou ověřit cíle výzkumu. Dotazník je určen pro studenty středních a vysokých škol, kterým bude dotazník zaslán v elektronické podobě.

Věřím, že předkládaná bakalářská práce přinese potřebné poznatky v oblasti sociálních sítí a mládeže, ze kterých budou moci dále čerpat, ať už pedagogové, vychovatelé, či laická veřejnost.

Teoretická část

1. Mládež a volný čas

Když se řekne volný čas, každý si představí něco jiného. Pro někoho znamená volný čas chvíle strávené s kamarády, někdo jiný se věnuje svým oblíbeným činnostem, ať už jde o rybaření nebo jízdu na kole, a někdo si raději vezme do ruky knihu. Volný čas je velmi důležitou součástí života každého z nás, tím spíše bychom měli podporovat pozitivní vztah k volnému času u dětí a dospívajících tak, aby byl využíván co možná nejlépe.

1.1 Definice volného času

Volný čas a jeho chápání ve společenském kontextu se začal rozvíjet hlavně v 19. a 20. století a podle německého pedagoga Wolfganga Nahrstedta je volný čas výsledkem moderní doby a pouze industrializovaná společnost, která rozděluje pracovní dobu, si může dovolit disponovat něčím, jako je volný čas. Podle Nahrstedta, je tak volný čas známkou blahobytu a přepychu. (Vážanský, 2001)

Definice volného času můžeme v literatuře najít několik, například Hofbauer (2004) uvádí, že volný čas je taková doba dne, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, které vyplývají z jeho sociálních rolí, hlavně z povinností pracovních, ale i rodinných a jiných.

Dle pedagogického slovníku je „volný čas“: „Čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů, Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku).“ (Průcha a kol., s. 274, 2003)

Podle Pávkové je pro definici volného času postačující, pokud oddělíme sféru povinností a volného času. Z tohoto pohledu je nutné chápat volný čas jako opak nutné práce a povinností. Jde o dobu, kdy si dobrovolně vybíráme, jaké činnosti budeme vykonávat, proto by v nás spojení „volný čas“ mělo vyvolávat příjemné pocity, jako jsou uvolnění a uspokojení. Pod pojem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, dobrovolné vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost, ale i časové ztráty s těmito činnostmi spojené. (J. Pávková a kol, 1999)

Vhodné je také zmínit, že ne všechny země mají stejné podmínky pro trávení volného času. Hofbauer (2004) upozorňuje, že v posledních desetiletích minulého století vzrostla

nerovnost mezi rozvinutou západní civilizací a rozvojovou částí světa. Tyto nerovnosti mohou v chudších částech světa bránit ke zdravému tělesnému, psychickému i sociálnímu vývoji jedince.

1.2 Přístupy k volnému času

Jak jsem již zmínil výše, vzhledem k tomu, že fenomén volného času se začal rozvíjet hlavně v minulém století, kdy došlo k výrazným společenským změnám, je volný čas něco, na co si naše společnost musí zvyknout a naučit se vhodně pracovat. O volný čas se dnes zajímají lidé napříč profesemi, a tak se stal předmětem mnoha zkoumání. Existuje několik pohledů a přístupů, kterými lze na problematiku volného času nahlížet. Pávková a kol. (1999) specifikuje pět následujících přístupů.

- **Sociologické a sociálně psychologické hledisko**

Je nutné si všimnout, zda činnosti vykonávané ve volném čase napomáhají k utváření pozitivních návyků k utváření sociálních vztahů, tím spíše u dětí a mládeže, kde může ve volném čase docházet k rozvoji různých patologických jevů, které si pak s sebou mohou přenášet do dospělosti. (J. Pávková a kol., 1999)

- **Ekonomické hledisko**

Oproti koncepcím ze začátku 20. století, které pokládaly volný čas za promarněný a neproduktivní, dochází k docenění hospodářského významu trávení volného času pro jednotlivce i společnost. (Hofbauer, 2004)

„Důležité je také, kolik prostředků společnost investuje do zařízení pro volný čas, a kolik prostředků a zda vůbec se vrátí zpět. Průmysl volného času je v tržních ekonomikách samostatným a většinou dobře prosperujícím odvětvím, který však často klade jen malý důraz na vzdělávání a rozvoj osobnosti. Je také zřejmé, že odpočinitý člověk podá lepší pracovní výkon a lépe zvládá mezilidské vztahy na pracovišti. O úrovni společnosti svědčí také to, kolik prostředků jsou lidé schopni a ochotni věnovat pro využívání volného času.“ (J. Pávková a kol., s. 17, 1999)

- **Terapeutické hledisko**

Zahrnuje zdravotní stav, smyslový rozvoj, prevenci chorob a zdravý životní styl. Zdravotníky zajímá uspořádání režimu dne, respektování křivky výkonnosti jedince, hygiena prostředí i sociálních vztahů. Správné využití volného času má pozitivní vliv na zdravotní stav člověka. (Pávková a kol. 1999)

- **Pedagogické hledisko**

Klade důraz na jednotlivce, bere ohled na věk i individuální zvláštnosti každého jedince. Pedagogické ovlivňování volného času by mělo dětem a dospívajícím poskytnout prostor pro seberealizaci, uspokojení potřeb, pocit bezpečí a jistoty. Zároveň by také mělo podporovat u mladých lidí aktivitu a spontaneitu. Pokud jsou činnosti ve volném čase vykonávané dobrovolně a pod správným pedagogickým vedením, je zde velký předpoklad k pozitivnímu vývoji osobnosti po všech jeho stránkách. (Pávková a kol. 1999)

- **Politické hledisko**

Je důležité zvážit, jak moc bude stát zasahovat do volného času obyvatelstva. Stát by měl řešit, jakým způsobem bude zasahovat do školské politiky volného času, a také zda bude věnována dostatečná pozornost i zařízením pro ovlivňování volného času, přičemž by měla být zachována základní specifika volného času. (Pávková a kol. 1999)

1.3 Zhodnocení volného času mládeže

Volný čas se dnes zhodnocuje ve všech prostředích života.

Rodina

Podle Hofbuaera (2004) je rodina, jakožto primární sociální prostředí, zásadní pro rozvoj volného času dítěte. V rodině se rozvíjí mezilidské vztahy, poskytuje ochranu a hmotné podmínky. Vhledem ke změnám, kterými tradiční rodina v posledních desítkách let prošla nabízí dnes více prostoru pro seberealizaci jednotlivých členů. V dřívějších dobách byly časté tří, či čtyř generační rodiny, dnes jsou to nanejvýš rodiny dvougenerační, kde se klade více důraz na individualismus. Toto nové složení rodiny má ale také své nevýhody. Se změnou demografické křivky, způsobenou hlavně nižší porodností dochází ke změnám v tradičním pojetí rodiny. Výrazným rysem dnešní rodiny je tak oslabování rodinných vztahů, mladí lidé tak hledají socializaci i jinými prostředky, například právě v podobě sociálních sítí.

Volnočasové aktivity v rámci školy

„Od školy, jako výchovné a vzdělávací instituce se očekává, že bude vytvářet takové prostředí, které povede žáky a studenty k rozvoji profesionálního, občanského, ale i volnočasového života.“ (Hofbauer, s. 66. 2004)

Škola se dnes snaží poskytnout svým žákům poznání i jinými způsoby než klasickou výukou. Hofbauer uvádí, že větší prostor dnes dostávají **příležitostné, jednorázové**

volnočasové činnosti, které pomáhají žákům při zpracování výukového procesu, tyto činnosti mohou navíc zastávat i oddychovou a kompenzační úlohu. Mezi takové činnosti patří hlavně návštěvy historických památek, kulturní, sportovní a jiné akce. (Hofbauer 2004)

V rámci školy fungují specifická zařízení, kde se žáci a studenti mohou realizovat jak na poli vzdělávacím (knihovny, čítárny) tak na poli sportovním. Dnes už není výjimkou, že škola disponuje tělocvičnou nebo jednoduchým sportovištěm. Pro mladší žáky 1.-5. tříd škola zřizuje školní družiny a školní kluby, kde žáci rozvíjí své dovednosti. (Hofbauer 2004)

Mimoškolní volnočasové aktivity

Hofbauer (2004) zdůrazňuje, že prostory mimo školu jsou důležitou součástí zhodnocování volného času dětí a mládeže. Volnočasové aktivity se uskutečňují v prostorách k tomu určených, ale také v prostorách, které dříve nebyly zamýšleny, jako místo, kde by děti dospívající měly trávit svůj volný čas. Volný čas, tak děti mohou trávit ve specializovaných zařízeních k tomu určených, jako jsou DDM, sportovní družstva, umělecké soubory, kluby, kroužky a jiné. ale také v přizpůsobeném přírodním, či městském prostředí, jako jsou parky nebo hřiště.

Využití volného času mimo školu, jako součást zájmové činnosti, může být organizované i neorganizované. Pávková a kol. (1999) popisuje zájmové činnosti, jako cílevědomé aktivity, které podporují rozvoj individuálních potřeb zájmů a schopností. Mezi takové zájmové činnosti patří:

- **tělovýchovné a sportovní** aktivity, které přispívají k fyzické zdatnosti a psychické odolnosti. Můžeme sem zařadit například sportovní hry, atletiku, gymnastiku a jiné.
- **činnosti estetickovýchovné** jsou zaměřené na vztah dětí k společnosti a jejím materiálním a kulturním hodnotám. Tyto zájmové činnosti se zaměřují hlavně na rozvoj výtvarného, literárního, hudebního, dramatického a hudebně-pohybového projevu.
- **činnosti přírodovědné** vedou mladé lidi ke kladnému vztahu k přírodě a její ochraně. Mezi takové zájmové činnosti patří například pěstitelské práce, chovatelství, činnosti zaměřené na ochranu a tvorbu životního prostředí a další.
- **činnosti pracovně technické** pomáhají ve zdokonalování manuální zručnosti a technické dovednosti. Příkladem takových zájmových činností

mohou být modelářské práce, práce s různými materiály (papír, karton dřevo), montážní a demontážní činnosti.

Vrstevnícké skupiny

Podle Hofbauera (2004) jde o první a také v mnoha případech jedinou formu dobrovolného sdružování dětí a mladých lidí. Mladí lidé se dobrovolně sdružují se svými vrstevníky a vytvářejí tak neformální vrstevnícké skupiny. Většinou jde o lidi podobného věku, stejného pohlaví a společných zájmů. Tyto vrstevnícké skupiny hrají důležitou roli v socializaci a upevňování pozitivních hodnot mladých lidí, neboť poskytují zázemí a ochranu, kompenzují také sociální a citové deprivace, které s sebou dospívání přináší. Může se však stát, že skupina začne fungovat opačným směrem, kdy může docházet k antisociálnímu a delikventnímu chování.

V pozitivně fungujících vrstevníckých skupinách dochází ke vzájemné komunikaci, společným krátkodobým i dlouhodobým cílům. Obvykle nemají pevně danou organizační strukturu, ale účastníci takové vrstevnícké skupiny obvykle mívají intenzivní zážitky a hlubší osobní vztahy. (Hofbauer, 2004)

Média

Význam mezilidské komunikace a sdělování informací stále roste. Informace si můžeme sdělovat tváří v tvář, stále častěji jsou však informace sdělovány pomocí médií.

Hofbauer (2004) uvádí, že tradiční média (tisk, rozhlas, televize) prošla ve 20. století prudkým vývojem, ke kterému se později přidala média spojená s technologickým pokrokem (mobilní telefony, počítače, internet).

Hlavně díky rychlému rozvoji internetu se tak nové technologie staly každodenní součástí běžného života. Média ovlivňují život na všech úrovních, ve škole, doma i ve volném čase a snaží se spojovat lidi napříč společnostmi a na různé vzdálenosti. (Hofbauer, 2004)

Nejsou to však jenom výhody, co s sebou nové technologie přináší, jsou tu i stinné stránky a určitá rizika. Hlavně uživatelé z řad dětí se často stávají spíše diváky internetového prostoru na úkor vlastní aktivity. Problémem je také šíření pornografie, násilných obsahů a dalších negativních jevů. (Hofbauer, 2004)

1.4 Mládež

Dle Pedagogického slovníku mládež je „sociální skupina tvořena lidmi ve věku přibližně od 15 do 25 let, která již ve společnosti neplní role dětství, avšak společnost jim ještě nepřiznává role dospělých. Má charakteristický způsob chování a myšlení, jiný systém vzorů, hodnot a norem. Každá generace mládeže reprodukuje některé kulturní hodnoty dané společnosti, jiné odmítá a tvoří nové. Proto vzniká v průběhu socializace mládeže určité napětí, vyvolané její větší schopností prosazovat nové věci, ale menší ochotou společnosti tyto změny připustit“ (Průcha, a kol., 2003, s. 125)

Protože pojem mládež je poměrně široký, vývojoví psychologové pro přechodné období mezi dětstvím a dospělostí používají přesnější pojem **adolescence**.

Adolescence

Macek (2003) popisuje adolescenci neboli dospívání jako velmi zajímavé období života, kdy lidé začínají žít „naplno“ či „doopravdy“. Je to období plné konfliktů a protikladů, kdy mladí lidé mohou prožívat více pocitů najednou (přátelství x samota, citlivost x cynismus) . Adolescence je spjata s nekontrolovatelným a impulzivním jednáním, které se postupně mění a dospívající jedinec se zpravidla civilizuje po dvacátém roce života.

Podle Vágnerové (2000) jde o dobu, kdy člověk prochází velkými fyzickými i psychickými změnami. Vágnerová dělí adolescenci na dvě fáze – **Ranou adolescenci** a **pozdní adolescenci**

Raná adolescence

Raná adolescence označovaná jako pubescence se odehrává přibližně mezi 11.-15. roky života. Je charakteristická hlavně díky tělesnému dospívání, kdy se mění zevnějšek dospívajícího, což vede ke změně sebepojetí a odlišné jsou i reakce okolí. Ke změně dochází i ve způsobu myšlení, kdy dospívající je schopen uvažovat více abstraktně a dokáže zvažovat varianty svých následujících činů. Mění se také **emoční prožívání**, což je způsobeno hormonální proměnou, výsledkem tak může být určitá nevyrovnanost v prožívání. (Vágnerová 2000)

Pro období pubescence je typický proces osamostatňování se na rodičích, proto je v této době tak důležité udržování přátelství s vrstevníky a příslušností k určité entitě (subkultuře). Podle toho také pubescenti přizpůsobují svůj vzhled a celkovou stylizaci. (Vágnerová 2000)

Důležitý zlom ve vývoji pubescentů se odehrává kolem 15. roku života, kdy dokončují základní vzdělání a rozhodují se o své další budoucnosti a profesnímu zaměření. Oslabuje se

také závislost na rodině a jistoty, které platily dříve už splnily svůj účel a dospívající hledá nové způsoby, jak si najít své místo ve společnosti. (Vágnerová 2000)

Pozdní adolescence

Podle Vágnerové (2000) se pozdní adolescence odehrává v období přibližně od 15. do 20. roku života, konec adolescence a přechod do „dospělého života“ je však velmi individuální. Vágnerová dodává, že v našich sociokulturních podmínkách je jedním z největších znaků dospělosti ekonomická nezávislost. Většinou se tak děje právě po ukončení profesní přípravy a nástupu do zaměstnání.

V období pozdní adolescence také dochází k určitému vymezení se, kdy dospívající přijímá určité hodnoty a získává tak **sociální identitu**, zlepšují se partnerské vztahy, ale také vztah k rodičům, kde dochází k uklidnění a stabilizaci. Důležitým bodem pozdní adolescence je bezesporu dovršení plnoletosti tedy 18. roku života, kdy mladý jedinec získává plnou svobodu pro své rozhodování. (Vágnerová, 2000)

Důležité je také zmínit, že mnohým dospívajícím se dospělý život zdá příliš náročný, a proto prodlužují přechodné období mezi adolescencí a dospělostí. Vágnerová (2000) pro tento jev používá definici německého psychologa Eriksona (1963), který tento stav pospal jako **adolescentní psychosociální moratorium**, kdy si dospívající ještě chtějí užít období volnosti a oddálit přijetí plné zodpovědnosti.

2. Dospívající a život online

Integrální součástí života dětí a dospívajících jsou v dnešní době digitální technologie a život online. Pro dnešní děti a mládež je běžné být neustále připojen k internetu. To jim umožňuje vývoj technologií a zmenšování zařízení, která jsou neustále po ruce (tablety, smartphony, herní konzole apod.) a jsou vzájemně propojena díky internetu. Činnosti, které byly dříve omezeny jen na stolní počítač nebo notebook, se přesouvají čím dál blíže uživateli. Děti a dospívající využívají tyto prostředky k tomu, aby mohly být v neustálém digitálním kontaktu s přáteli a se svým okolím. Připojují se tedy neustále – doma, ve škole, na cestách. (Ševčíková a kol., 2014)

Dle výsledků studie EU Kids Online se děti a dospívající v ČR ve věku 9-17 let k internetu připojují nejčastěji přes smartphone, méně často přes počítač nebo notebook. Více než polovina tázaných je na mobilu k internetu připojena neustále. Průměrná doba strávená online se pohybuje kolem 3 hodin denně (u starších dětí). Nejvíce je internet využíván ke sledování videí, poslechu hudby, komunikaci s rodinou a přáteli a navštěvování sociálních sítí - 70 % tázaných navštěvuje sociální síť denně. (EU Kids Online, 2020)

Otázkou zůstává, zda více času stráveného online znamená omezení ostatních aktivit nebo přirozenou inkorporaci internetu do běžného života spojenou s vývojem technologií. Neustálá dostupnost online a aktivita na sociálních sítích má ale bezpochyby vliv na vývoj jedince, vytváření jeho identity a proces socializace.

Významná část sociálního života se u dospívajících odehrává na online sociálních sítích. Je to prostor, kde se mohou sebezprezentovat, komunikovat s blízkým i širším okruhem známých. „*Nebýt na sociální síti je pak vzhledem k objemu skupinové interakce na ní (zahrnující mj. řešení skupinových úkolů, domlouvání se na společných akcích, zveřejňování fotek z výletů atd.) určitou formou sociálního vyloučení, kdy dospívající mohou přicházet o část dění ve skupině. To je také důvodem, proč mnoho dospívajících online sociální síť používá.*“ (Ševčíková a kol., s. 59, 2014)

2.1 Specifika virtuálního prostředí

Šmahel (2003) uvádí několik tzv. fenoménů prostředí internetu, které vyjadřují specifickou specifickou prostředí virtuálního světa. Nelze tvrdit, že by tyto fenomény působily na všechny jedince využívající internet, nabízí ale náhled na to, jakými způsoby mohou lidé a dospívající internet vnímat.

- **Prostředí bez zábran**

Tento fenomén zahrnuje znaky jako: **větší otevřenost** (možnost svobodně projevit sebe sama, své názory, pocity a tužby), **redukce úzkosti** (mizí bariéry, komplexy, strach), **absence sankcí** ze strany skupiny nebo jedince se kterým komunikují, **sexuální narážky** (jsou brány jako součást komunikace online, s větší shovívavostí než v reálném světě, s vědomím toho, že ukončení diskuze je velice snadné), **možnosti lži a přetvářky** (lhát a převářet se je velice snadné, možnost měnit identitu), **pocit fyzického bezpečí** (mizí strach ze svého okolí), **absence sebe sama jako fyzického objektu** (jedinec nemá komplexy z toho, jak vypadá po fyzické stránce), **možnosti ukončení kontaktu** (pokud je komunikace nepříjemná, může ji kdykoliv ukončit), **anonymita** (je pro dospívající základní a danou vlastností internetu).

„Z celkového pohledu je možno říci, že míra anonymity je základní proměnnou, která ovlivňuje chování i citění lidí v prostředí internetu.“ (Šmahel, s. 27, 2003)

- **Prostředí odreagování a zábavy**

Vnímání internetu jako prostředku k odreagování, relaxaci, povyražení. Dospívající často popisují, že na internetu zažívají pocit flow, kdy jsou pohlceni svou činností a zapomínají na sebe, svou únavu. Tento pocit nabízí možnost útěku sama od sebe nebo překonání současné krize. Zábava na internetu bývá také většinou dost povrchní. Šmahel (s. 30, 2003) uvádí: *„Podle mého názoru se jedná o v podstatě o 'obranu', tak jak ji chápal Freud. Obrana je technikou, kterou používá 'já' ve svých konfliktech, jež by mohly vést k neuróze.“* Internet nabízí únik od problému.

- **Prostředí bez závazků**

Jedinec předpokládá, že v prostředí internetu na sebe nemusí brát žádný závazek a zodpovědnost.

- **Prostředí lži a přetvářky**

Tento fenomén vnímá Šmahel především u mladších dospívajících, kteří mají tendenci lidem na internetu více nevěřit a zároveň i oni sami ve virtuálním prostředí více lžou a přetvařují se.

- **Prostředí štěstí**

Internet může být vnímán jako prostředí bezstarostnosti, uvolněné atmosféry, emoční

podpory. Možnost cítit sounáležitost s ostatními. „Bez nároku na zobecnění jsem v rozhovorech získal dojem, že 'hledat štěstí' mají v prostředí internetu spíše adolescenti nad 20 let, kdy se prostředí internetu může stát určitou kompenzací – například pocitu méněcennosti, problémů v komunikaci apod.“ (Šmahel, s. 34, 2003)

Vhodné je určitě zmínit také generační rozdíly ve virtuálním světě. Dospívající dnes v podstatě neznají život bez internetu a sociálních sítí, v porovnání s jejich rodiči se liší tedy i jejich přístup k využívání internetu.

Jedním z takových rozdílů je **virtuální versus reálná zkušenost**. Život dospívajícího je do značné míry definován virtualitou – chybí zkušenost, že bez elektroniky se dá bez újmy žít. Může tak dojít s přílišným spoléháním se na elektronické přístroje a internet. Jestliže je virtualita téměř jediným zdrojem uspokojování emocionálních a sociálních potřeb, je nutné se bát o duševní zdraví dospívajícího, možná je také proměna sociální vztahů do budoucna. (Beastess, 2016)

Spitzer (2014) upozorňuje, že lidé, kteří byli dospělí už v okamžiku vzniku sociálních sítí je využívají ve smyslu rozšíření a zjednodušení toho, co v sociální oblasti dělali již předtím – využívali sociální sítě ke komunikaci s přáteli z reálného (offline) světa. Zcela jinak je tomu ale v případě, kdy se k novým technologiím přiklánějí děti ve vývoji. Tato média totiž brání zkušenostem žádoucím pro zdravý vývoj – vysoká aktivita na sociálních sítích způsobuje nízkou sociální angažovanost v realitě, což vede k sociální frustraci. Snižuje se nejen počet reálných přátelství, ale dochází také k omezení sociální kompetence. Oblasti mozku, které jsou za to zodpovědné, pak zakrňují, což způsobuje větší stres a narůstající ztrátu sebeovládání. Všechny tyto skutečnosti následně brání naplněnému životu ve společenství.

Dalším z generačních rozdílů ve virtuálním světě je **míra osobní zralosti**. Osobnost s určitým stupněm vyžralosti dokáže virtuální svět používat cílevědomě a zodpovědně. Ovšem v dospívání, kdy se jedinec teprve učí vytvářet hodnotné vztahy v reálném světě, formuje se jeho identita a jeho osobnost není vyžralá, hrozí kromě jiného nebezpečí, že přestane rozlišovat mezi realitou a fikcí. (Beastess, 2016)

2.2 Online sociální sítě

Online sociální sítě můžeme definovat jako „webové služby, které lidem umožňují založit si veřejný či částečně veřejný profil v rámci daného systému, vytvořit seznam uživatelů, s nimiž jsou spojeni a prohlížet a procházet tento seznam kontaktů, jakož i seznamy ostatních uživatelů v daném systému.“ (boyd, Ellison, 2007) „V oblasti webu 2.0 se pod sociální sítě

rozumí každý systém, který umožňuje vytvářet a udržovat seznam vzájemně propojených kontaktů, přátel. Dají se sem zařadit i systémy, u kterých není budování kontaktu primární, ale jenom jednou z podporovaných funkcí.“ (Pavlíček, 2010, s. 125) Tyto sítě jsou především nástrojem sebe prezentace a komunikace. Umožňují lidem vytvářet vazby, navazovat kontakty, vytvářet skupiny, sdílet obsah, případně pracovat na společných projektech.

Ze sociologického hlediska rozumíme pod pojmem sociální síť množinu subjektů a vztahů mezi nimi, přičemž tyto subjekty tvoří uzlové body a vztahy mezi nimi jsou vyjádřeny spojnicemi. (Velký sociologický slovník, 1996)

Podle serveru statista.com (2020) patří mezi světově nejoblíbenější sociální sítě (dle počtu aktivních uživatelů) na prvním místě Facebook, následuje ho Youtube, Whatsapp, Facebook Messenger, Instagram, TikTok, Twitter a další.

2.3 Sociální síť v kontextu vývoje jedince

Sociální sítě neslouží pouze ke komunikaci s vrstevníky, ale propojují jedince s dalšími sociálními skupinami a kontexty, jako jsou zájmové a volnočasové skupiny (sportovní kluby, fotografové, subkultury apod.) – tyto skupiny mohou být zformovány okolo reálně, offline, fungujících skupin. V tomto kontextu je využíván model vzájemného konstruování, jehož základní tezí je skutečnost, že uživatelé internetu v rámci interaktivních digitálních prostředí vytvářejí a spoluvytvářejí svá prostředí. Je tedy třeba vnímat dítě/dospívajícího ne jako pasivního uživatele, ale jako spolutvůrce internetových obsahů, tedy jako toho, kdo ovlivňuje a zároveň je ovlivňován samotnou online kulturou. Online prostor tak často slouží pro vypořádávání se s vývojovými úkoly (hledání vlastní identity, navazování a udržování vztahů, začlenění do kolektivu apod.). Starší výzkumy oddělovaly offline a online sebe prezentaci s tím, že díky možnostem online anonymity může být člověk na internetu kýmkoli chce a dospívající mohou experimentovat s vlastní identitou. Posun technologií ovšem umožnil snadnější nahrávání audio a video dat, anonymita se tím více potírá. Na základě novějších výzkumů se ukazuje, že sociální, fyzické a digitální světy mladých se vzájemně prolínají, online a offline světy jsou úzce propojené. (Ševčíková a kol., 2014)

Pro lepší porozumění problematice využívání internetu dospívajícími je dobré nejprve pochopit motivaci adolescentů k online aktivitám. Šmahel (2003) uvádí níže popsané potřeby a motivy adolescentů k využívání internetu dle Sulera (2001):

- **Hledání a experimentování s identitou**

Vypořádávání se s otázkou vlastní identity – Kdo jsem? Čemu věřím? Jaké chci mít v životě vztahy?

- **Intimita a pocit začlenění**

Hledání nových vztahů, začleňování se do skupin, kde má jedinec pocit, že někam patří.

- **Separace od rodičů a rodiny**

Hledání identity, vztahů a skupin, které jsou oddělené od rodičů, vyžadování nezávislosti. Internet tak může poskytovat bezpečný prostor, kde mohou adolescenti uspokojit obě tendence – potkávat nové lidi, dělat vzrušujících věcí, a přitom zůstat v bezpečí domova.

- **Odreagování frustrací**

Možnost vybití si sexuálních a agresivních tendencí ve světě anonymního a snadno dosažitelného internetu.

- **Sexuální aktivity**

Pátrání a objevování vlastní sexuality.

2.4 Virtuální identita

I přesto, že se díky rozvoji technologií a možnosti sdílení audio a video obsahu míra anonymity ve virtuálním prostředí postupně omezuje, přesto je online prostor lidmi často vnímán jako anonymní – tedy prostor, kde mohou být „někým jiným“. Jak upozorňuje Spitzer: *„Anonymita internetu způsobuje, že se méně ovládáme a adekvátně tomu se méně snažíme o přiměřené sociální chování.“* (s. 117, 2014)

Bez ohledu na to, do jaké míry zůstávají sdílené informace online anonymní, nabízí internet lidem možnost prezentace sebe sama různými způsoby. Jedinec může změnit svůj styl jen mírně nebo si dopřát experimenty s identitou např. změnou svého věku, historie, osobnosti, fyzického vzhledu, dokonce i svého pohlaví. Uživatelské jméno, podrobnosti, které jedinec o sobě uvede nebo neoznačí, informace, které předkládá v online komunitě - to vše jsou důležité aspekty toho, jak lidé spravují svou identitu v kyberprostoru. (Suler, 2002)

Šmahel (2003) mluví o virtuální reprezentaci, kdy se jedinec ve virtuálním prostředí nenachází jako fyzický subjekt, ale zachází pouze s reprezentací sebe sama. Tato reprezentace je pak shlukem digitálních dat vypovídajících o tom, kdo jsme v prostředí internetu.

„Do své virtuální reprezentace pak vkládáme části svého myšlení a pocitů – části svého mnohostranného já. To, co přiřazujeme své virtuální reprezentaci je však vědomé jen z části. Velkou část tohoto přenosu myšlenek a pocitů tvoří projekce ve formě fantazií, představ, nevědomých tendencí, přání a komplexů. Naše virtuální reprezentace se tak stává jakousi samostatnou osobností, která může mít v některých případech tendenci vystupovat do určité míry autonomně – nezávisle na naší vůli a vědomí. (...) Mluvíme-li proto o virtuální identitě, mluvíme vlastně o tom, co přiřazujeme (virtuální) identitě naší reprezentace v prostředí internetu.“ (Šmahel, s. 40-41, 2003)

Suler (2002) specifikuje pět vzájemně propojených faktorů, které nám pomáhají pochopit, jak lidé v kyberprostoru řídí to, kým jsou:

- **Úroveň disociace a integrace**

Lidská identita má několik různých aspektů, které mohou být disociovány, vylepšeny nebo integrovány online. Díky různým online skupinám, z nichž každá je věnována samostatnému profesnímu, profesnímu nebo osobnímu tématu, může jedinec vyjadřovat, zdůrazňovat a rozvíjet konkrétní zájmy a životní zkušenosti a zároveň odkládat ostatní. To mu dává příležitost zaměřit se a rozvíjet konkrétní aspekt toho, kým je. Může mu dokonce dát šanci vyjádřit a prozkoumat aspekty své identity, které nevyjadřuje ve svém osobním světě. Neměla by však být ignorována důležitost integrace nejrozličnějších složek osobnosti. Spojení různých složek online a offline identity do jednoho vyváženého, harmonického celku může být charakteristickým znakem duševního zdraví.

- **Pozitivní a negativní valence**

Různá prostředí a styly komunikace na internetu slouží jako flexibilní testovací základna pro zkoumání aspektů osobnosti, které jedinec vnímá jako negativní nebo pozitivní.

- **Úroveň fantazie nebo reality**

V závislosti na virtuálním prostředí, ve kterém jedinec komunikuje a vystupuje, může být jeho identita reálná (pracovní, školní komunikace), skrytá (různé chaty) nebo imaginární (online hry). Suler zároveň pokládá otázku, jestli v některých případech není online identita víc „pravá“ než offline identita. Poukazuje na to, že lidé v reálné komunikaci nasazují různé masky a skrývají své pocity. Právě jejich fantazie a sny odhalují skryté aspekty toho, co potřebují nebo čím chtějí být.

- **Úroveň vědomí a kontroly**

Lidé se liší v tom, do jaké míry se jejich nevědomé potřeby a emoce ukážou v jejich online identitě (např. zvolení avatara nebo online skupiny bez vědomí symbolického významu obrázku nebo podvědomých impulsů).

- **Zvolená média**

Volba různých komunikačních kanálů vyjadřuje různé aspekty identity.

Podle Šmahela (2003) využívají dospívající internetu jako prostředku pro hledání a experimentování s vlastní identitou. Mezi důvody změny identity ve virtuálním prostředí dospívající ve výzkumech uvádějí: **obava z odhalení** (pokud chce dělat něco, co není v souladu s hodnotami, normami či pravidly skupiny, nebo se stydí – např. za dotaz na chatu, v prostředí seznamky), **zvýraznění určitého rysu sebe sama, změna sexuální identity, změna virtuální identity jako zábava, stát se ideálem** (snaha změnit sama sebe k lepšímu, být jiný než v reálném prostředí).

2.4.1 Sebe-odkrývání na sociálních sítích

Profil na sociálních sítích představuje dobrou příležitost pro kontrolovanou sebe prezentaci, přesto je tato kontrola nižší než v anonymních online prostředích (anonymní chat apod.), a proto se zde uživatel tolik neodklání od toho, jak se jeví v jiných prostředích. Sebe prezentace na sociálních sítích je poměrně realistická i u adolescentů, kteří jinak mívají vyšší tendence k experimentům s identitou online. Většinou nepředstírají a nevymýšlejí si, přesto se snaží vypadat o něco lépe – přesto stále autenticky. Dospívající tedy spíše publikují pozitivní informace než ty negativní a zvažují reakce druhých, především těch, pole jejichž názoru se při svém projevu snaží řídit. (Ševčíková a kol., 2014)

„Pro dospívající jsou sociální sítě významným sociálním prostředím, které jim nabízí možnost kontrolované sebe prezentace a komunikace s vrstevníky. Sociální sítě jsou proto také prostorem, v němž často uživatelé publikují kontaktní, identifikující i osobní informace. Takové sebe-odkrývání je do značné míry pozitivně hodnoceno (neboť podporuje rozvoj a utužování vztahů) a vlastně podkládá sebe prezentaci a komunikaci uživatelů.“ (Ševčíková a kol, s.70, 2014)

Dospívající v ČR si dle výzkumu EU Kids Online uvědomují, že jimi sdílené informace mohou být zneužity a vědí, které informace je bezpečné sdílet a které ne. Jsou si vědomy, jak změnit nastavení soukromí, jak odstranit osobu z kontakt listu apod. Jinak je to u ověřování

pravdivosti informací získaných online – jen polovina dotázaných uvedla, že je pro ně jednoduché rozlišit nebo si ověřit pravdivost informace. (Bedrošová a kol., 2018)

Ukazuje se ale také, že potřeba kontroly nad publikovanými informacemi nebo strach ze zneužití informace není v přímém vztahu s tím, nakolik se na síti sebe-odkryváme. Kontrola soukromí ovšem souvisí také s dalšími faktory jako je publikum, které sdílený obsah sleduje nebo technické možnosti dané sociální sítě. (Ševčíková a kol., 2014)

2.5 Sociální sítě a duševní zdraví dospívajících

„Sociální média se stala prostorem, ve kterém vytváříme a budujeme vztahy, utváříme sebe-identitu, vyjadřujeme se a učíme se o světě kolem nás; je to přirozeně spojeno s duševním zdravím.“ (Shirley Cramer CBE, Chief Executive, RSPH)

V květnu 2017 zveřejnila společnost RSPH (Royal Society for Public Health, Velká Británie) a hnutí Young Health Movement zprávu o pozitivních a negativních dopadech sociálních médií na zdraví mladých lidí. Zpráva obsahuje tabulku platform sociálních médií rozdělených podle jejich dopadu na duševní zdraví mladých lidí. YouTube se umístila na prvním místě jako nejpozitivnější, přičemž Instagram a Snapchat vycházely jako ty, které nejvíce poškozují duševní zdraví a pohodu mladých lidí. (Royal Society for Public Health, 2017)

Mezi **negativní efekty**, které má užívání sociálních sítí na dospívající patří:

- **Úzkosti a deprese** – Nerealistická očekávání, která na sebe kladou mladí lidé na základě shlédnutí „vylepšených“ příspěvků ze sociálních médií, porovnávání se s ostatními...to vše může způsobovat nízké sebevědomí, vyvolávat snahu o perfekcionismus. To je potom základem pro úzkostné poruchy, deprese, pocity nedostatečnosti nebo sociální úzkost.
- **Kvalita spánku** - Četné studie prokázaly, že zvýšené využívání sociálních médií významně souvisí se špatnou kvalitou spánku u mladých lidí. Se špatnou kvalitou spánku souvisí hlavně používání sociálních sítí večer před spaním nebo v průběhu noci, spojené navíc s vystavováním se LED světlu ze smarphonů, tabletů nebo počítačů.
- **Vnímání těla** – Upravené fotografie na sociálních sítích mohou vyvolávat v dospívajících pocit, že je s jejich tělem něco špatně, že nejsou dokonalí.
- **Kyberšikana**
- **FoMO (Fear of Missing Out)** – Strach, že jedinec zmešká nějakou sociální událost. Potřeba být neustále v kontaktu s ostatními, aby mu nic neuteklo. Tento jev je spojován

s nižší náladou a nižší životní spokojeností.

Potenciální **pozitivní efekty** sociálních sítí:

- **Přístup ke zdravotním zkušenostem jiných lidí a informace zdravotních odborníků**
- Sociální média vyvolala revoluci ve vzájemné interakci a sdílení. Nabízí mladým lidem, kteří mohou mít problémy s duševním zdravím, příležitost číst, sledovat nebo poslouchat a porozumět zkušenostem druhých - vztahovat je zpět do jejich vlastní reality.
- **Emoční podpora a vytváření komunity**
- **Sebevyjádření a vlastní identita** - Sociální média mohou působit jako efektivní platforma pro přesné a pozitivní sebevyjádření a dovoluje adolescentům prezentovat své nejlepší já.
- **Vytváření a udržování vztahů**

(Royal Society for Public Health, 2017)

2.6 Nadměrné užívání online sociálních sítí

Používání sociálních médií se stává problematickým, když jsou využívány jako mechanismus zvládání stresu, osamělosti nebo deprese. Co se týče problematického užívání internetu, odlišujeme nadměrné užívání internetu a závislost. Někteří autoři zpochybňují možnost závislosti na internetu, jiní doplňují, že taková závislost je celkem výjimečným jevem.

„Nadměrné užívání internetu je takové, které způsobuje jedinci fyzické, psychické či sociální problémy – nejedná se pouze o kvantitu, tedy čas strávený u počítače, ale rovněž a především o kvalitu užívání, která zároveň nemusí být nutně patologická. Naproti tomu závislost na internetu je takové používání, které splňuje kritéria patologie a které je již mimo vůli jedince tuto patologii zvládat.“ (Ševčíková a kol., s. 38, 2014)

„I u nejvíce nadšené populace uživatelů online sociálních sítí, jedinců na pomezí adolescence a mladé dospělosti, je typické, že pouze malé procento z nich tam tráví denně víc než dvě hodiny.“ (Subrahmanyam a kol., 2008 in Blinka, s. 180, 2015)

Blinka (2015) uvádí, že závislost na sociálních sítích je v zásadě hypotetickým fenoménem (na rozdíl od online her, online gamblingu nebo online pornografie) – označuje ho za sice možný, ale velice vzácný jev. Nadměrné užívání sociálních sítí sice může mít podobu závislosti, protože jsou přítomny všechny její znaky (význačnost, změny nálad, abstinenci

příznaky, tolerance, konflikty s okolím, relaps). Nicméně nejsou dostupné prevalenční, neurologické, longitudinální studie, které by potvrdily, že závislost na sociálních sítích skutečně existuje.

Autoři se tedy přiklánějí spíše k zaměření se na problematiku nadměrného používání sociálních sítí, které může mít negativní následky (např. problémy ve škole, práci, zhoršení spánku, nárůst žárlivosti ve vztazích). Blinka (2015) popisuje tři základní modely, které popisují psychosociální souvislosti s nadměrným užíváním sociálních sítí:

- **Sociálně kompenzační hypotéza** – podle této hypotézy je internet zvláště atraktivní pro sociálně úzkostné a osamělé lidi, umožňuje jim jednodušší komunikaci. Platnost této hypotézy je značně omezená, vzhledem k tomu, že vznikla v době, kdy byly sociální sítě využívány hlavně pro komunikaci s neznámými lidmi, dnes se využívají především k udržování kontaktu s již vytvořeným sociálním okruhem (přátelé, rodina apod.)
- **Zvýšená míra narcismu** – Jedinci s vyšší mírou narcismu patří mezi nejaktivnější uživatele sociálních sítí, častěji komunikují a publikují.
- **Nízká míra svědomitosti a tendence k prokrastinaci**

Sociální média jsou vzhledem k jejich působení na mozek návyková fyzicky i psychologicky. Podle nové studie Harvardovy univerzity působí činnost na sociálních sítích na stejnou část mozku, která se aktivuje, když si jedinec vezme návykovou látku – způsobuje zvýšení hladiny dopaminu. Mozek tak dostává „odměnu“ a drogu nebo aktivitu pozitivně posiluje. Takže když jedinec obdrží upozornění, např. reakci na příspěvek, jeho mozek zažije nával dopaminu a v těle vznikají pocity potěšení. Na základě toho vyžaduje jedinec stále více líků, zmínek a emotikonů. Faktem také je, že centra odměňování v mozku jsou nejaktivnější, když lidé mluví o sobě. To se v běžném životě děje přibližně v 30-40 % času, na sociálních sítích ale až v 80 % času. (Addiction Center, 2020)

Praktická část

3. Cíle výzkumu a výzkumné otázky

Praktická část této bakalářské práce bude zaměřená na samotné používání sociálních sítí dětí a mládeže v jejich volném čase. Cílem výzkumu bylo zjistit, jak a k čemu mládež používá sociální sítě ve svém volném čase. Dalšími otázkami budeme řešit problém, jak mládež vnímá prostor na sociálních sítích, otázky se týkaly hlavně soukromí a bezpečnosti v prostředí sociálních sítí. Na závěr budeme zjišťovat, zda mohou mít sociální sítě negativní vliv na duševní stav jedince.

Výzkumné otázky byly formulovány takto:

1. Jak mládež tráví svůj volný čas?
2. Jak mládež používá sociální sítě?
3. Jak mládež vnímá prostor na sociálních sítích?
4. Jaký vliv mají sociální sítě na duševní stav mládeže?

3.2 Výzkumná metoda

Ke sběru dat byl použit kvantitativně orientovaný výzkum. Výhodou kvantitativního výzkumu je ten, že s jeho pomocí můžeme za relativně krátký čas získat velké množství dat a informací (Gavora, 2000). Konkrétně byl pro tento výzkum použit dotazník. Tento způsob výzkumu se mi zdál vzhledem k povaze zkoumaného problému, jako nejvýhodnější.

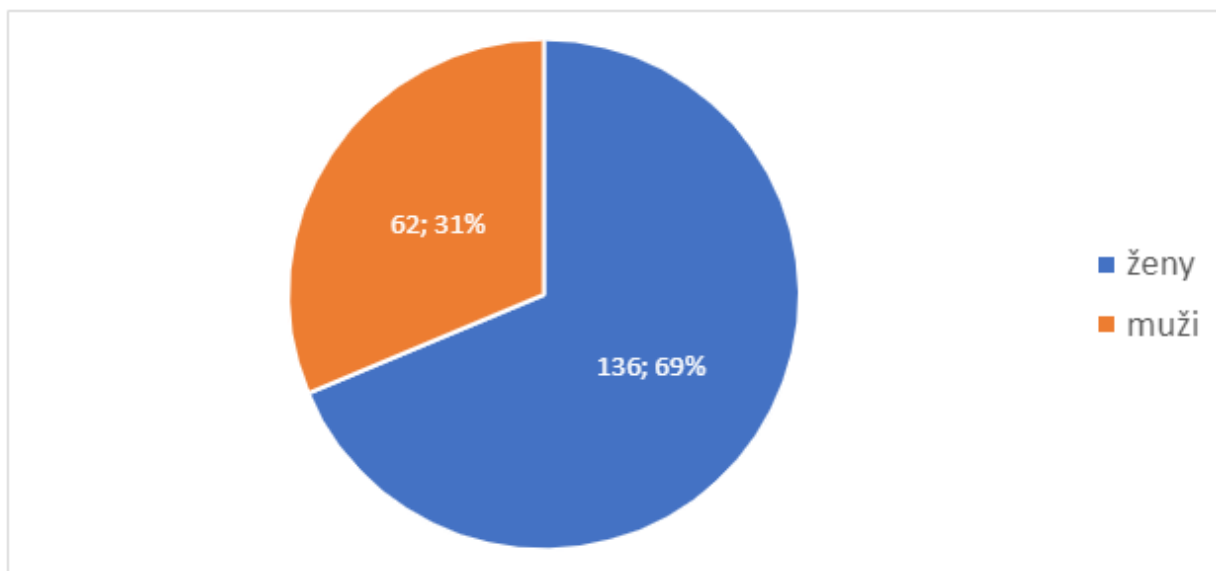
Dotazník byl vytvořen v elektronické podobě v aplikaci Microsoft Forms a byl anonymní. Po vyplnění dotazníku respondentem, byl dotazník zaslán zpět a automaticky vyhodnocen. Dotazník obsahoval 25 spíše uzavřených otázek. Výsledky byly přeneseny do podoby grafů vytvořené v programu Microsoft Excel.

3.3 Charakteristika výzkumného souboru

Do výzkumu se zapojilo celkem 198 studentů středních a vysokých škol. Konkrétně se jednalo o Gymnázium Pelhřimov a Gymnázium Česká v Českých Budějovicích. Z vysokých škol jsem potom oslovil studenty z Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze, Pedagogické fakulty Univerzity v Českých Budějovicích a také studenty z fakulty elektrotechniky a informatiky v Pardubicích.

4 Analýza a interpretace dat

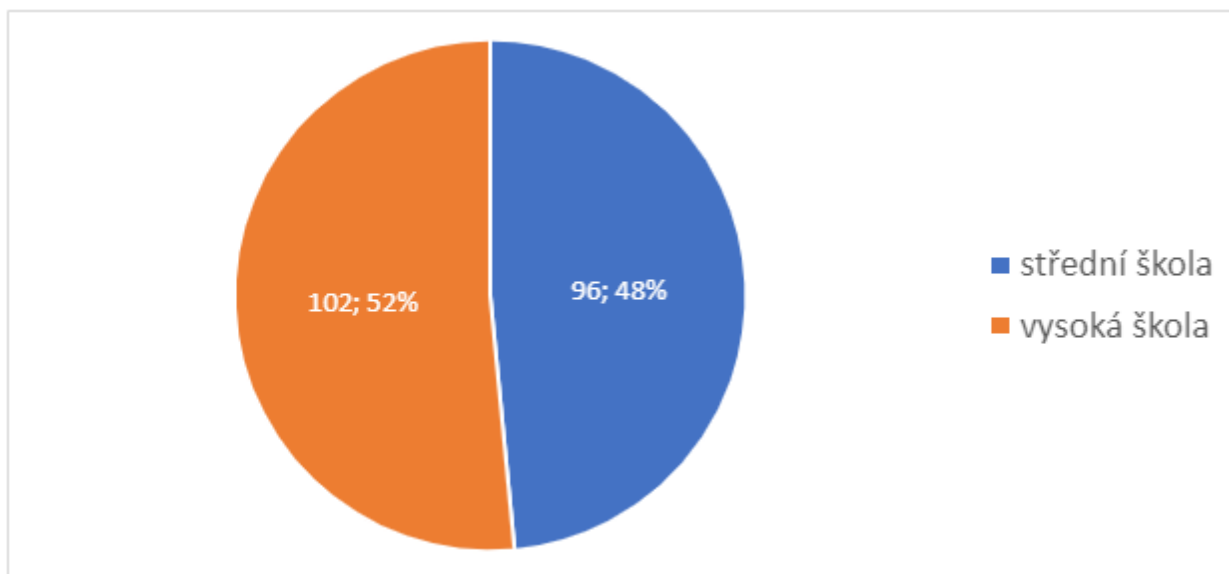
Z celkového počtu 198 studentů, se výzkumu zúčastnilo 136 (69 %) žen a 62 (31 %) mužů.



Graf 1: Rozdělení respondentů podle pohlaví

Zdroj: Vlastní výzkum

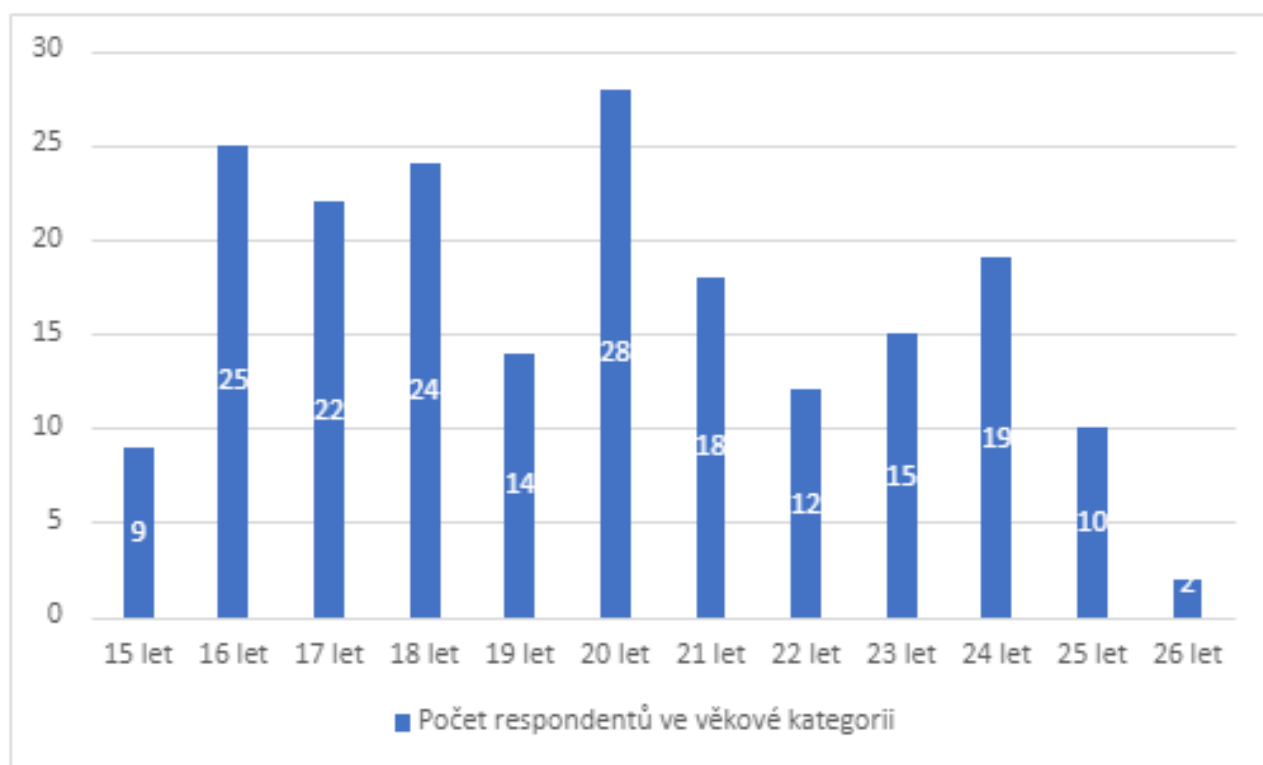
Do výzkumu se zapojilo 96 (48 %) studentů středních škol a 102 (52 %) studentů vysokých škol.



Graf 2: Rozdělení respondentů podle typu studia

Zdroj: Vlastní výzkum

Následující graf 3 znázorňuje věkové rozložení respondentů. Z grafu můžeme vyčíst, že věkové rozložení respondentů bylo celkem rovnoměrné. Nejvíce respondentů bylo zastoupeno ve věku 20 let a to 28, nejméně potom ve věku 26 let, k tomuto věku se přihlásili pouze dva tazani. Průměrný věk respondentů je 19,76 let.



Graf 3: Věkové složení respondentů

Zdroj: Vlastní výzkum

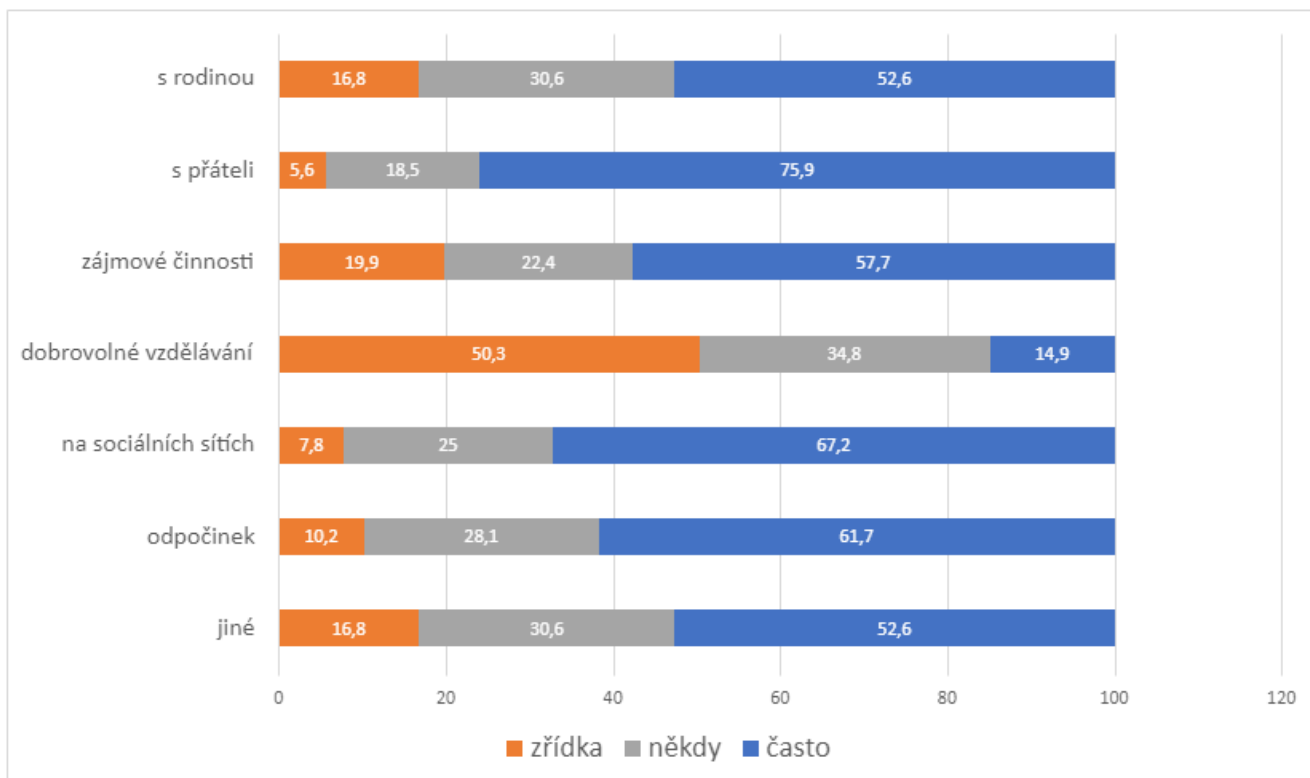
4.1 Trávení volného času

V další části výzkumu jsme se zaměřili na otázky týkající se trávení volného času a navazování sociálních kontaktů ve volném čase mládeže. Otázky jsou postaveny tak, abychom mohli porovnat rozdíly mezi dobou před pandemií COVID-19 a v době pandemie.

První otázkou „Jak trávíte svůj volný čas? (před pandemií)” jsme řešili, co mládež dělá ve svém volném čase před pandemií. Pro přehlednější vyhodnocení výsledků jsem krajní hodnoty sloučil do jedné skupiny, takže jsem vytvořil tři kategorie: 1. zřídka; 2. někdy; 3. často.

Z grafu 4 je patrné, že 75,9 % respondentů tráví svůj volný čas s přáteli. Druhým nejčastějším způsobem, jakým mládež tráví svůj volný čas je na sociálních sítích 67,2 %. Hned za sociálními sítěmi je odpočinek, takto vyplňuje svůj volný čas 61,7 % dotazovaných. 57,7 %

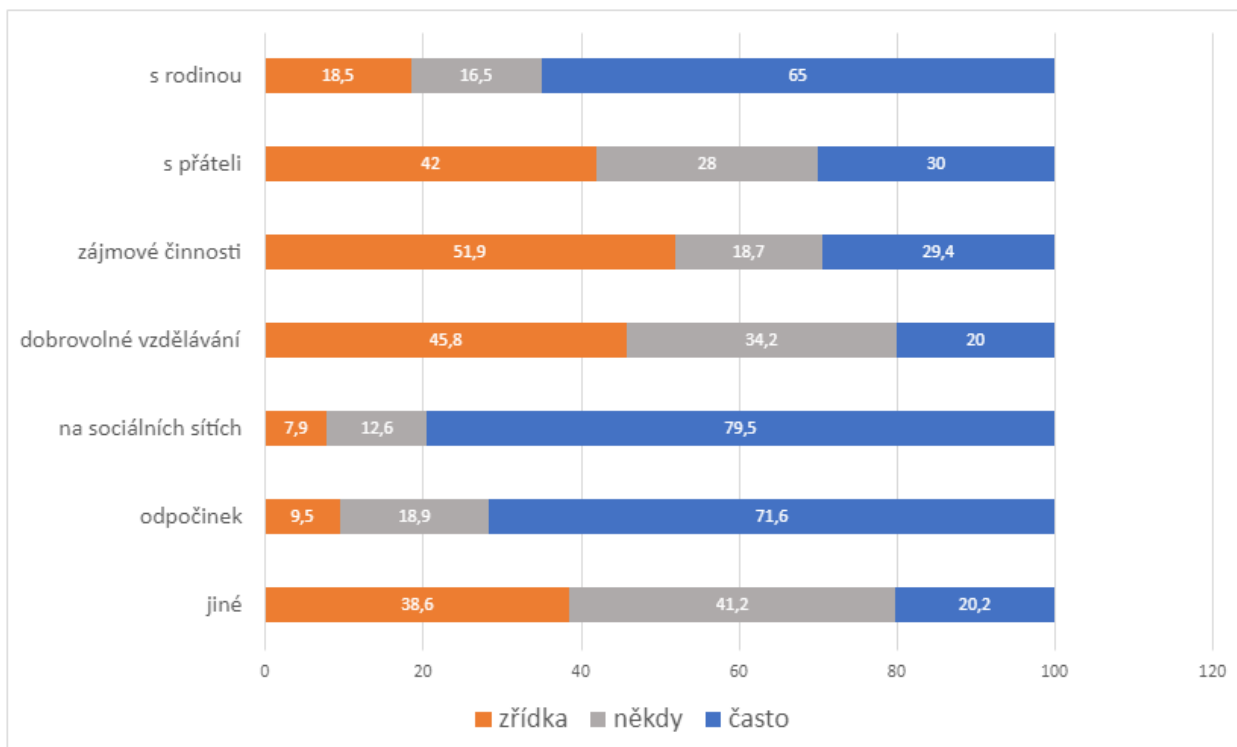
respondentů uvedlo, že se ve svém volném čase věnuje zájmovým činnostem. Shodně 52,6 % dotazovaných tráví svůj čas s rodinou nebo se věnují jiným aktivitám. Nejméně respondentů se potom ve svém volném čase věnuje dobrovolnému vzdělávání 14,9 %. Jiným činnostem se často věnuje 52,6 % dotazovaných.



Graf 4: Trávení volného času před pandemií

Zdroj: Vlastní výzkum

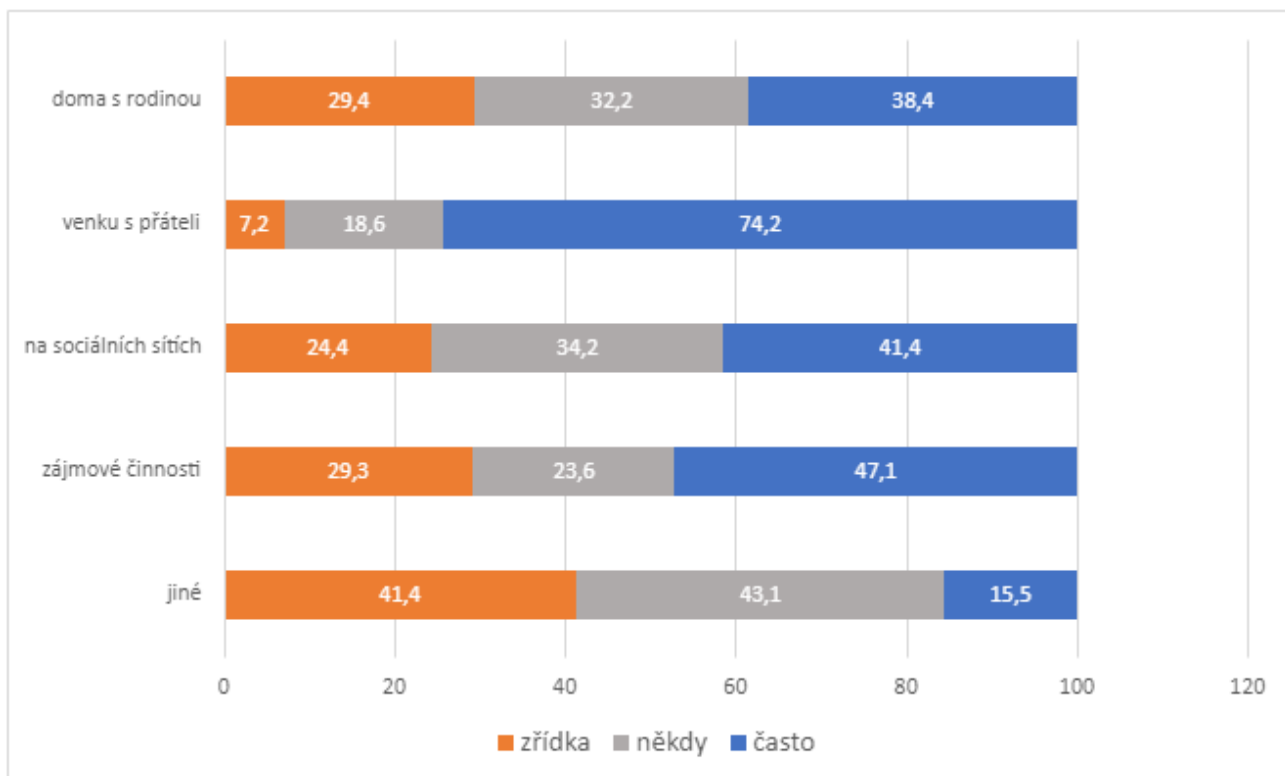
Podobným způsobem jsem postupoval u vyhodnocování další otázky, která porovnává, jakým způsobem se změnilo trávení volného času mládeže v době pandemie. Z grafu 5 můžeme vyčíst, že ke změnám došlo na všech úrovních. Mezi nejčastější způsoby trávení volného času v době pandemie se tak dostaly sociální sítě 79,5 % a odpočinek 71,6 %. Více času také strávila mládež s rodinou 65 %. Naopak méně času strávili respondenti s přáteli 30 % a také neměli tolik prostoru věnovat se zájmovým činnostem 29,4 %. Lehký růst zaznamenalo dobrovolné vzdělávání, avšak s 20 % je stále na posledním místě. Pouze 20,2 respondentů si často vybralo jiný druh trávení volného času.



Graf 5: Trávení volného času v době pandemie

Zdroj: Vlastní výzkum

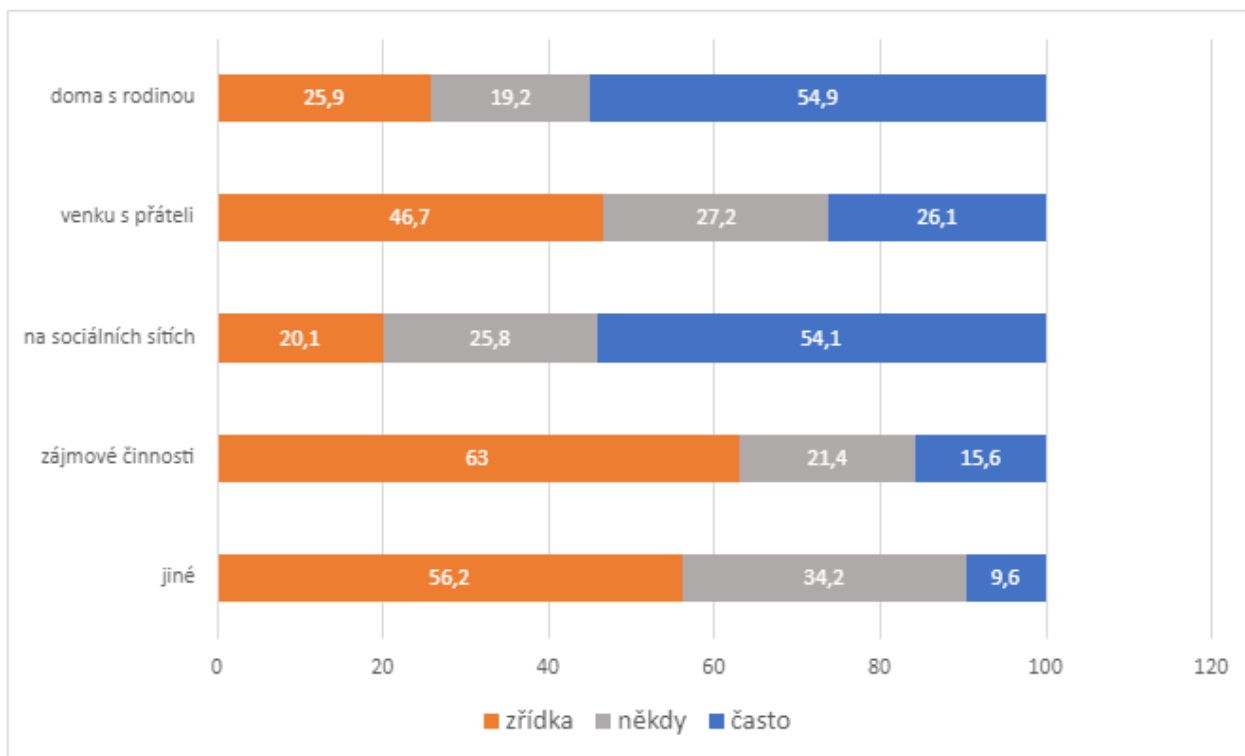
Další otázkou jsme zjišťovali, kde mládež navazuje sociální kontakty ve svém volném čase. Otázka znovu porovnává, jak se změnilo chování mládeže v době před pandemií a v době pandemie. Graf 6 zachycuje dobu před pandemií, ze kterého můžeme vyčíst, že nejvíce kontaktů navazovala mládež mezi svými přáteli 74,2 %. Druhým nejčastějším způsobem, kde mládež navazuje sociální kontakty jsou zájmové činnosti 47,1 %. Na sociálních sítích 41,4 %. S rodinou 38,4 % a jiné uvedlo 15,5 %.



Graf 6: Navazování sociálních kontaktů v době před pandemií

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf číslo 7 vyjadřuje, jak se změnilo navazování sociálních kontaktů během pandemie. Nejčastěji respondenti navazovali kontakty v rámci rodiny 54,9 %. Během pandemie vzrostla důležitost sociálních sítích, co se komunikace a navazování kontaktů týká, 54,1 % respondentů uvedlo, že tento způsob používají často. Naopak výrazný pokles zaznamenalo scházení se s přáteli 26,1 % a zájmové činnosti 15,6 %. Jinou možnost si v době pandemie vybralo často 9,6 % respondentů.

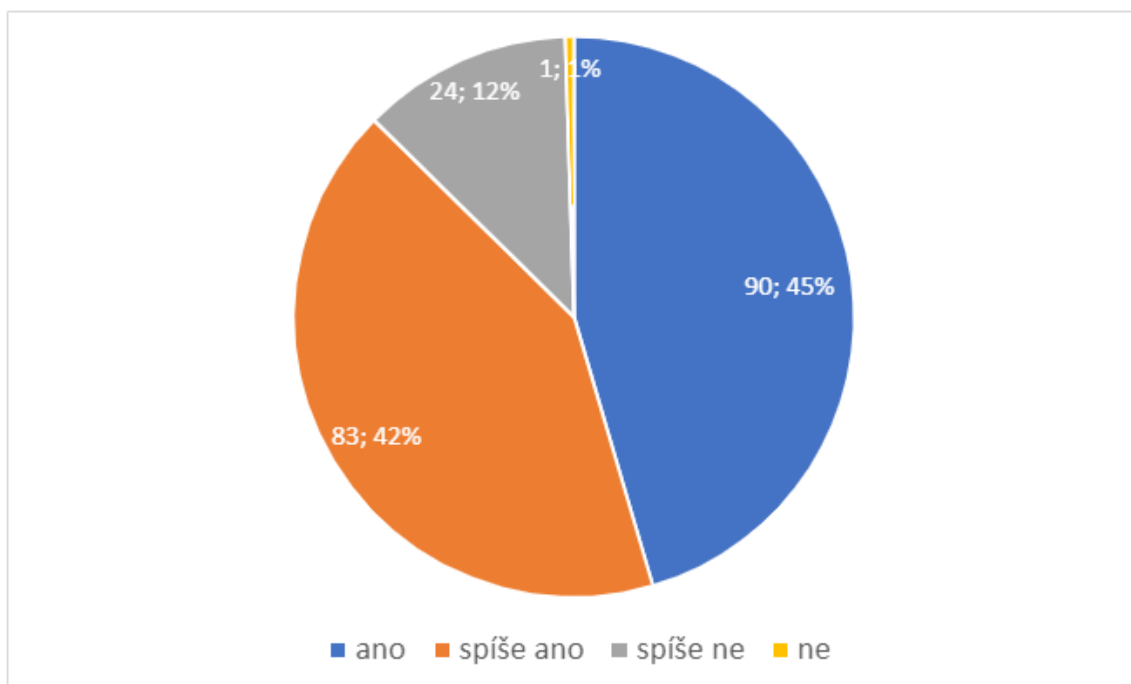


Graf 7: Navazování sociálních kontaktů v době pandemie

Zdroj: Vlastní výzkum

U otázek 8 a 9 jsme se respondentů ptali, zda jsou spokojeni, jakým způsobem tráví svůj volný čas. Otázky opět porovnávají změny v době před pandemií a v době pandemie.

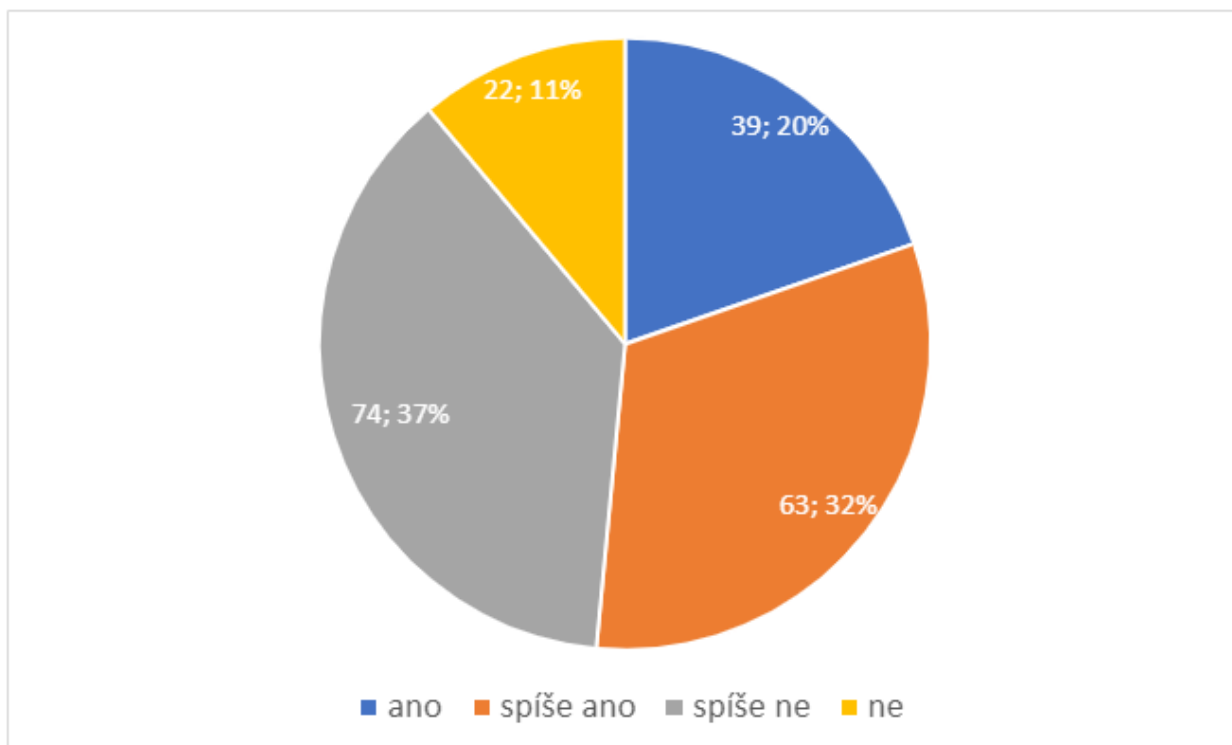
Podle grafu 8 bylo v době před pandemií spokojeno se způsobem trávení volného času 45 % respondentů, spíše spokojeno bylo 42 % dotazovaných, spíše nespokojeno 12 % a zcela nespokojeno 1 %.



Graf 8: Spokojenost se způsobem trávení volného času v době před pandemií

Zdroj: Vlastní výzkum

V době pandemie, na kterou odkazuje graf 9 se odpovědi respondentů poměrně dost změnilo. Pouze 20 % dotazovaných je zcela spokojeno, jakým způsobem tráví svůj volný čas, 32 % je spíše spokojeno, 37 % spíše nespokojeno a 11 % respondentů bylo nespokojeno, jak využívají svůj volný čas.



Graf 9: Spokojenost se způsobem trávení volného času v době pandemie

Zdroj: Vlastní výzkum

4.2 Používání sociálních sítí

Další část byla zaměřená na otázky týkajících se používání sociálních sítí mládeže. Ptal jsem se respondentů, zda používají sociální sítě, jaké zařízení používají pro přístup k sociálním sítím, na jakých sociálních sítích mají účet a k čemu je používají

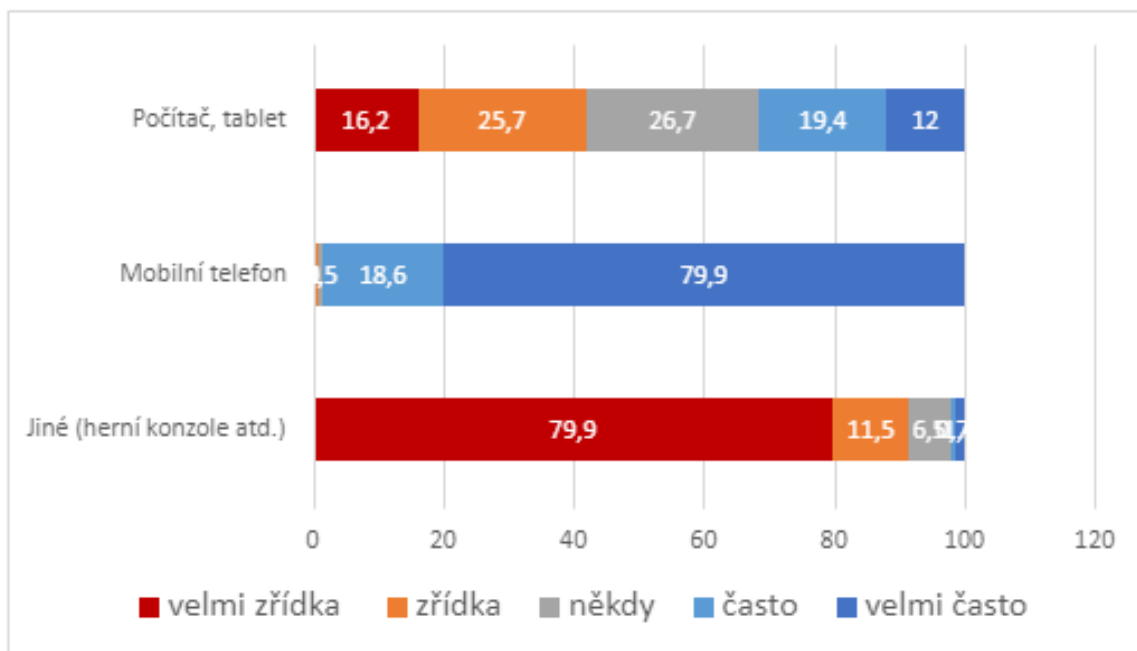
První otázkou v této části jsem zjišťoval, zda respondenti používají sociální sítě. Na grafu 10 můžeme vidět, že 196 respondentů (99 %) odpovědělo, že sociální sítě používají, pouze 1 % respondentů uvedlo, že sociální sítě nepoužívá, což ovšem nemusí nutně znamenat, že na některé sociální sítě nemají účet, pouze nemusejí být aktivní.



Graf 10: Používání sociálních sítí

Zdroj: Vlastní výzkum

Následující otázka, na kterou odkazuje graf 11, zkoumala, jaká zařízení používá mládež pro přístup k sociálním sítím. Nejčastějším zařízením, přes které se respondenti připojují k sociálním sítím jsou mobilní telefony, velmi často je používá 79,9 % dotazovaných, často 18,6 %, někdy 0,5 % a zřídka 1 %. Druhým nejpoužívanějším zařízením pro přístup k sociálním sítím jsou počítače a tablety, velmi často je používá 12 % studentů, často 19,4 %, někdy 26,7 %, zřídka 25,7 % a velmi zřídka 16,2 % studentů. Nejméně používaným zařízením jsou potom jiné zařízení, což mohou být například herní konzole, či chytré televize. Většina studentů (79.9 %) uvedla, že tato zařízení používají velmi zřídka, 11,5 % zřídka, 6,5 % někdy, 0,7 % často a 1,4 % velmi často.

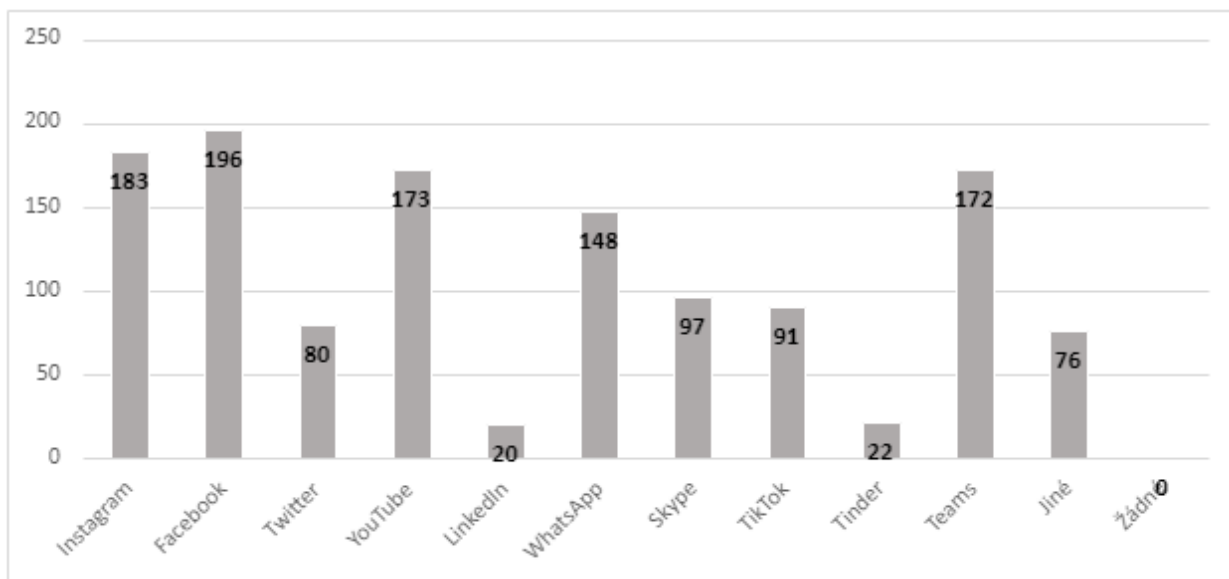


Graf 11: Používaná zařízení

Zdroj: Vlastní výzkum

U další otázky jsme zjišťovali, na jakých sociálních sítích mají respondenti účet. Celkem měli studenti na výběr z deseti sociálních sítích, mohli také vybrat možnost „Jiné“, pokud používají nějaké další sociální sítě a možnost „Žádné“, v případě, že sociální sítě nepoužívají vůbec.

Z grafu číslo 12 můžeme vyčíst, že nejpoužívanější platformou je Facebook, který používá 196 dotazovaných, následuje Instagram, který zaškrtnulo 183 respondentů, následuje YouTube 173 a Teams 172, WhatsApp používá 148 dotazovaných, Skype 97, Tik Tok 91. Z mého výběru patří mezi nejméně používané sociální sítě Twitter 80, Tinder 22 a LinkedIn 20. Možnost „Jiné“ uvedlo 76 respondentů a možnost „Žádné“ neuvedl nikdo z dotazovaných.



Graf 12: Účet na sociálních sítích

Zdroj: Vlastní výzkum

Otázka číslo 13 zkoumá, zda si mládež zakládala účet na některé sociální síti z důvodu pandemie COVID-19. Z grafu č.13 můžeme vyčíst, že přesně polovina respondentů si založila účet na některé ze sociálních sítích právě z důvodu pandemie.

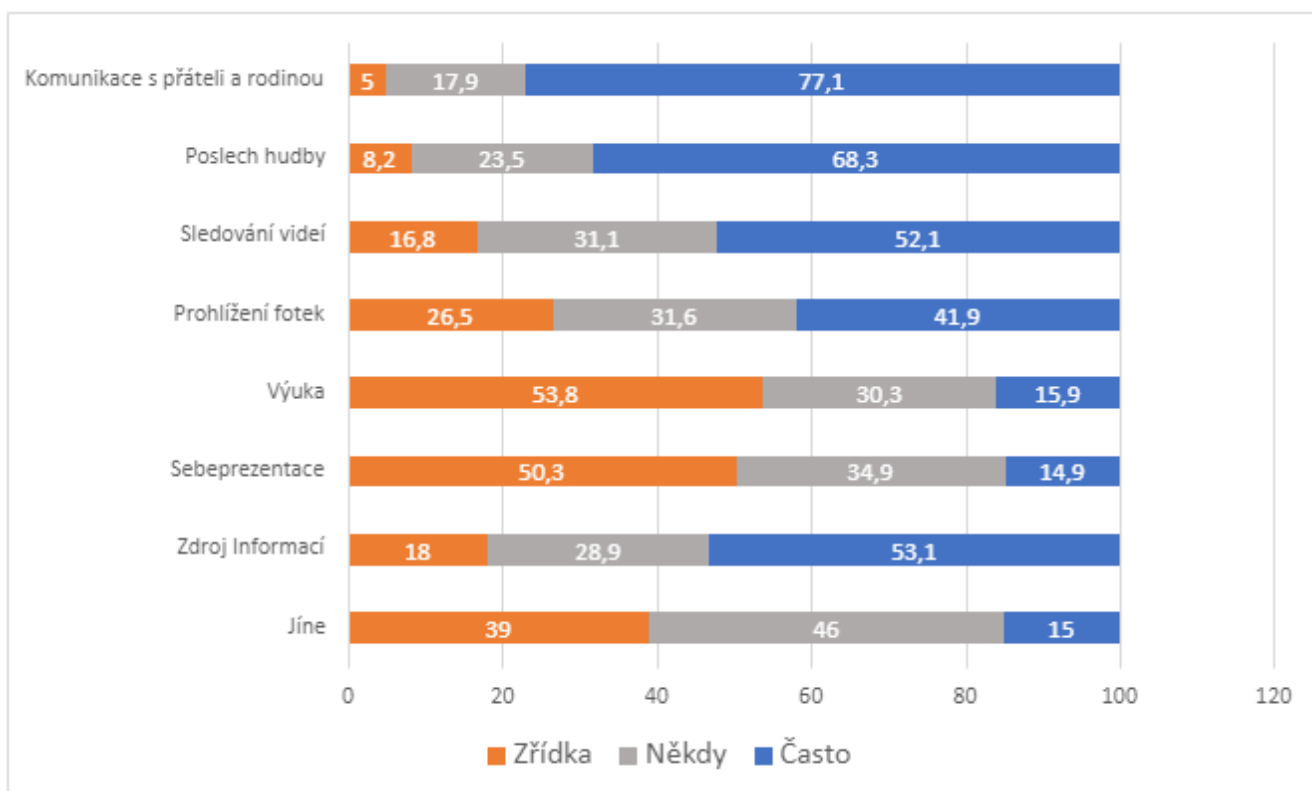


Graf 13: Založení účtu na nějaké sociální síti z důvodu pandemie

Zdroj: Vlastní výzkum

Pomocí otázky „K čemu používáte sociální sítě?“ jsme se dotazovali, jak mládež tráví čas na sociálních sítích. Pro přehlednější vyhodnocení výsledků jsem odpovědi rozdělil do dvou grafů, první graf vyjadřuje používání sociálních sítích mládeže před pandemií a druhý graf zachycuje, jak se změnilo používání sociálních sítích v době pandemie. Krajiné hodnoty jsem opět sloučil do jedné skupiny, takže jsem vytvořil tři kategorie: 1. zřídka; 2. někdy; 3. často.

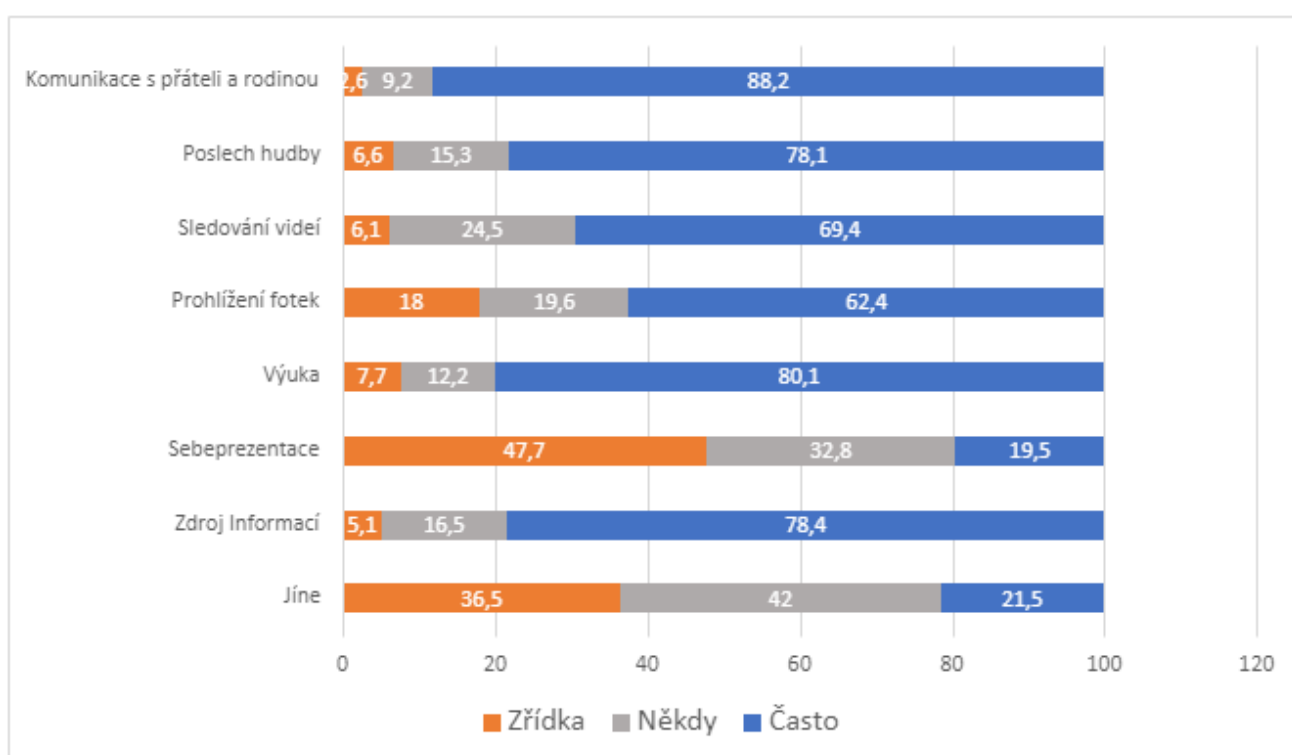
Graf 14 zachycuje, jak mládež používala sociální sítě v době před pandemií. Nejčastěji mládež používá sociální sítě pro komunikaci s přáteli a rodinou (77,1 %). Druhou nejčastější aktivitou je poslech hudby (68,3 %). Pro 53,1 % respondentů jsou sociální sítě častým zdrojem informací a 52,1 % dotazovaných používá sociální sítě často k poslechu hudby. V polovině se umístilo prohlížení fotek, jako častou tuto aktivitu označilo 41,9 % respondentů. Naopak 53,8 % dotazovaných uvedlo, že z důvodu výuky používalo sociální sítě jen zřídka. Téměř to samé se dá říci i o sebe prezentaci, 50,3 % respondentů uvedlo, že tento způsob aktivity používají jen zřídka. U možnosti „Jiné“ uvedlo 39 % dotazovaných jako odpověď zřídka, 46 % někdy a pouze 15 % uvedlo u této možnosti často.



Graf 14: Používání sociálních sítí v době před pandemií

Zdroj: Vlastní výzkum

Na grafu 15 můžeme vidět, jak se změnilo používání sociálních sítí v době pandemie. Největší rozdíl je patrný ve výuce. V době pandemie používalo sociální sítě pro výuku často 80,1 % dotazovaných. Další výsledky jsou podobné, jako v době před pandemií, jenom se změnila frekvence používání, z grafu je patrné, že mládež používala sociální sítě celkově častěji. Nejčastěji mládež využívá sociální sítě pro komunikaci s přáteli a rodinou 88,2 %, následuje již zmiňovaná výuka 80,1 %, často také respondenti používají sociální sítě, jako zdroj informací 78,4 %, pro poslech hudby 78,1 %, sledování videí 69,4 % a prohlížení fotek 62,4 %. Naopak nejméně častým způsobem používání sociálních sítí je sebe prezentace 19,5 %. U možnosti „Jiné“ uvedlo 36,5 % dotazovaných jako odpověď zřídka, 42 % někdy a pouze 21,5 % uvedlo u této možnosti často.



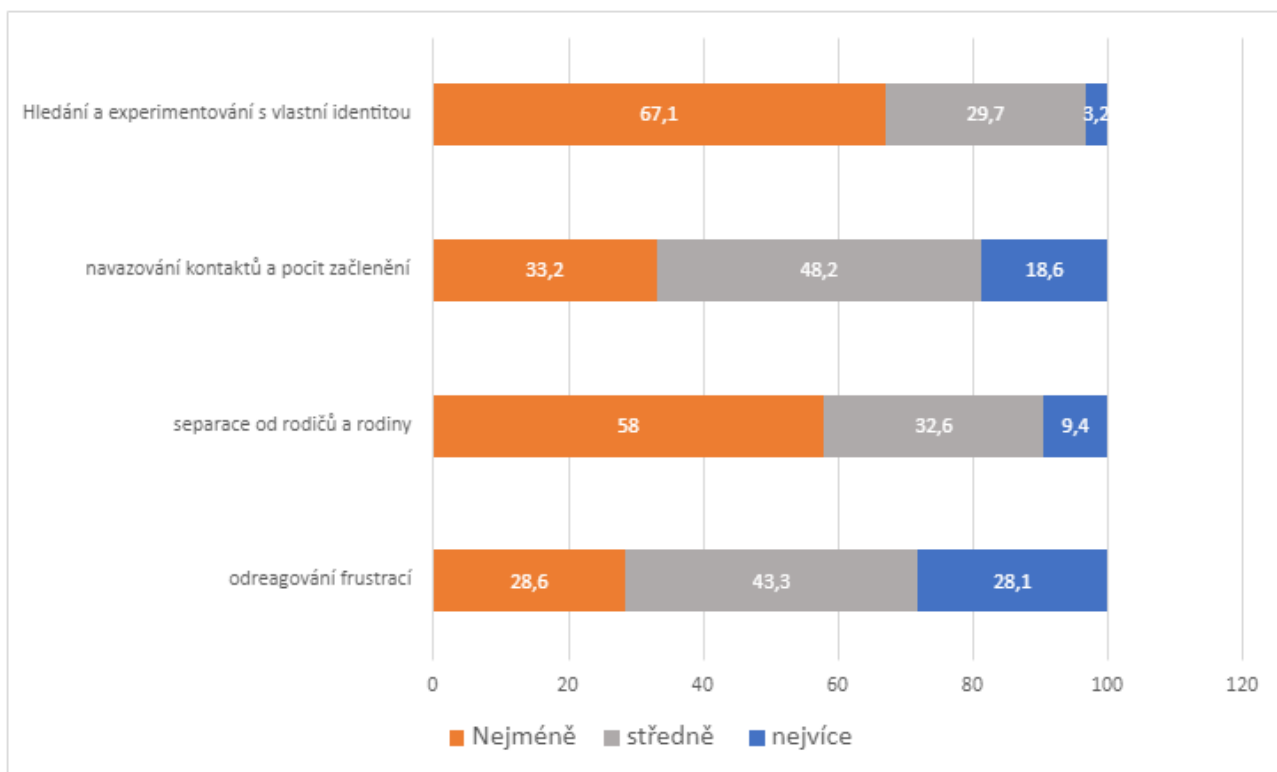
Graf 15: Používání sociálních sítí v době pandemie

Zdroj: Vlastní výzkum

Pomocí otázky „Jak důležité jsou pro Vás následující motivy k využívání sociálních sítí?“ jsme zkoumali, jaké motivy jsou důležité pro používání sociálních sítí mládeže. Otázka opět porovnává, jak se změnilo chování respondentů v době před pandemií a v době pandemie, proto jsem odpovědi rozdělil do dvou grafů.

Graf 16 zachycuje, jak byly vybrané motivy důležité k využívání sociálních sítí v době před pandemií. Nejvíce důležitým motivem bylo podle odpovědí respondentů odreagování frustrací 28,1 %, následovalo navazování kontaktů 18,6 %, separace od rodiny 9,4 % a hledání a

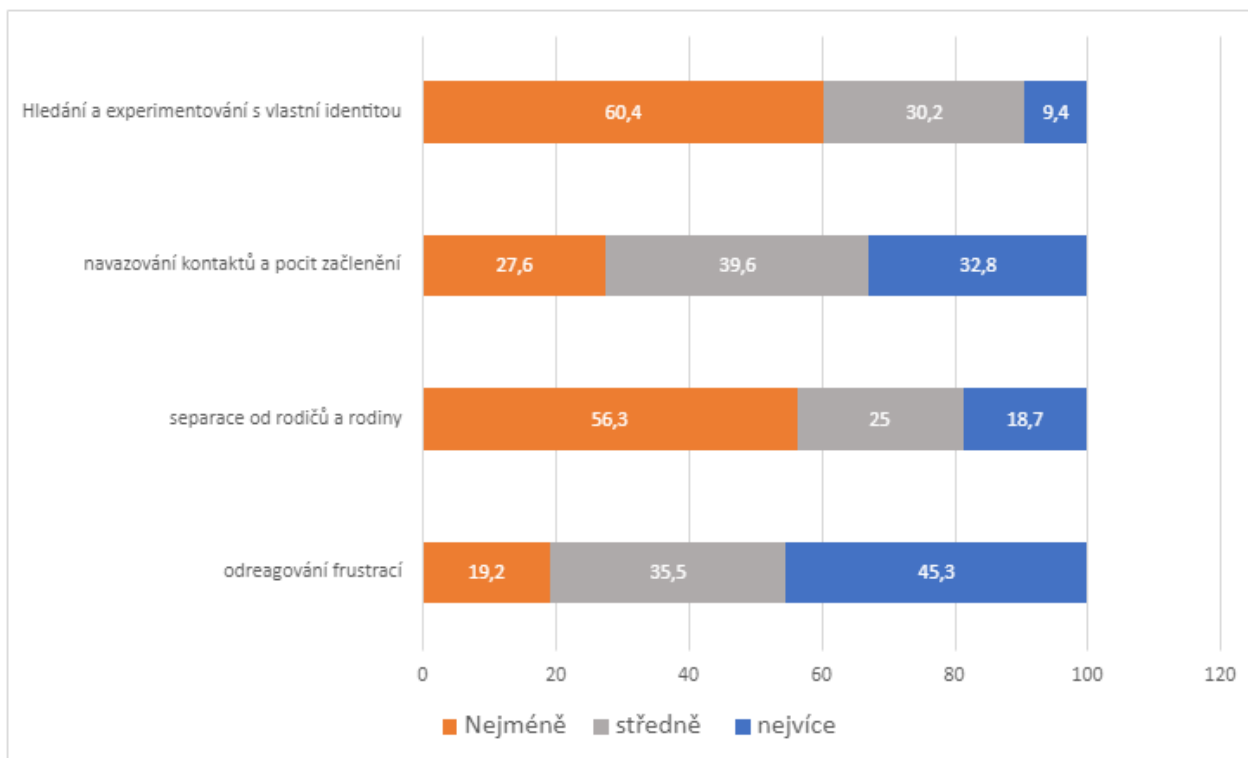
experimentování s vlastní identitou 3,2 %.



Graf 16: Motivy k využívání sociálních sítí v době před pandemií

Zdroj: Vlastní výzkum

Následující graf zachycuje, jak se změnilы motivy k využívání sociálních sítí mládeže v době pandemie. Můžeme vidět, že hodnoty „Nejvíce“ vzrostly u všech možností poměrně rovnoměrně. Nejvíce označovaným motivem bylo opět odreagování frustrací 45,3 %, navazování kontaktů a pocit začlenění 32,8 %, separace od rodiny 18,7 %, hledání a experimentování s vlastní identitou 9,4 %.



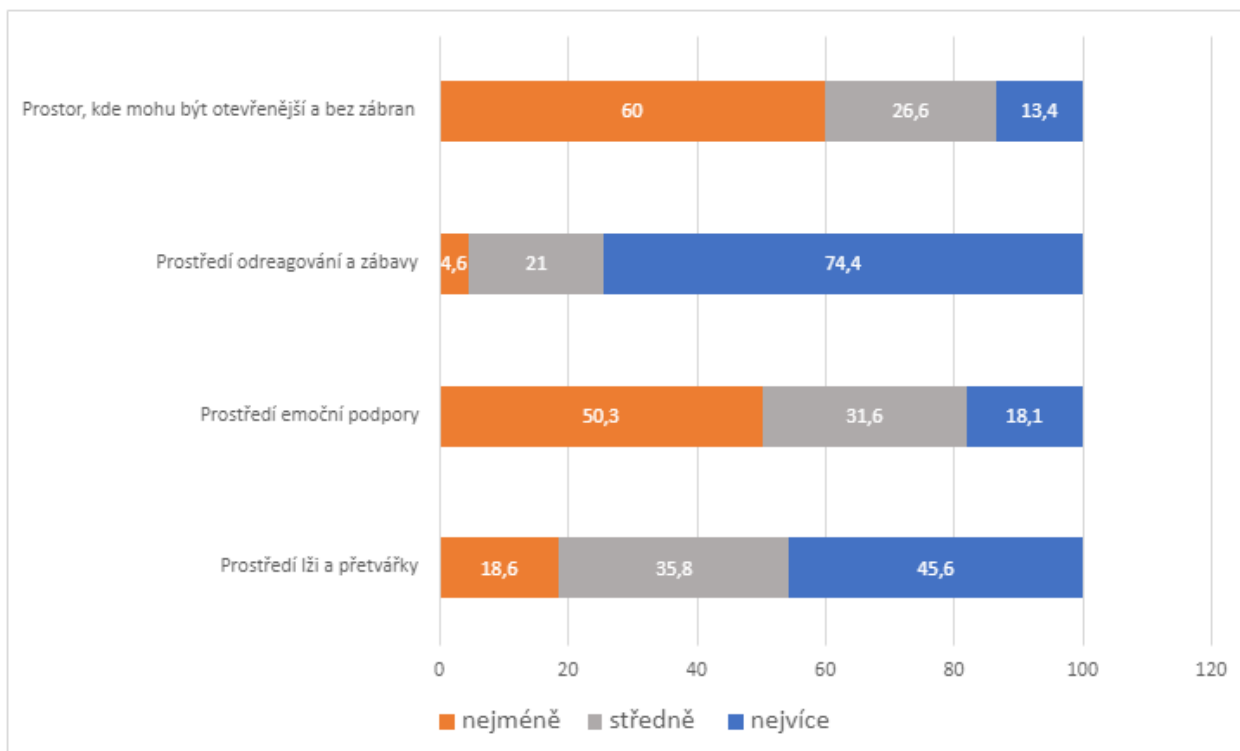
Graf 17: Motivy k využívání sociálních sítí v době pandemie

Zdroj: Vlastní výzkum

4.3 Vnímání prostoru na sociálních sítích

Další část šetření se věnuje otázkám, jak mládež vnímá prostor na sociálních sítích, jak se v prostoru sociálních sítích chová a zda si hlídá v prostoru sociálních sítích své soukromí.

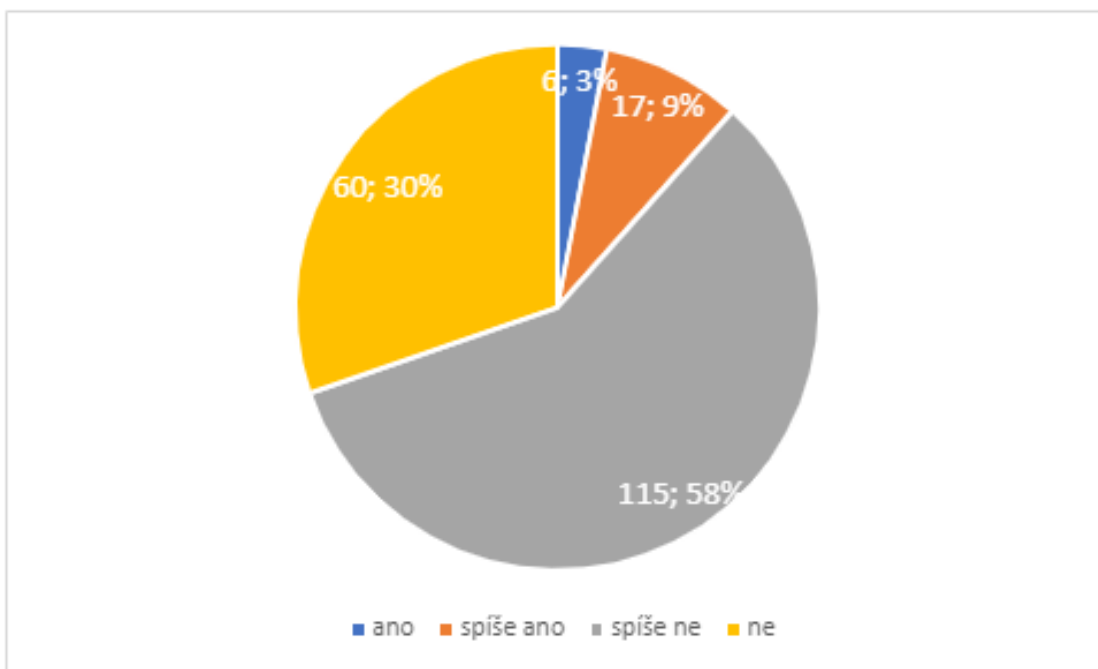
První otázka této části zkoumá, jak mládež vnímá prostor na sociálních sítích. Nejvíce respondenti vnímají sociální sítě, jako prostředí odreagování a zábavy 74,4 %. Téměř polovina respondentů (45,6 %) uvedla, že nejvíce vnímá sociální sítě, jako prostředí lži a přetvářky. Pouze pro 18,1 % respondentů jsou sociální sítě vnímány, jako prostředí emoční podpory. Nejméně mládež vnímá sociální sítě, jako prostor, kde mohou být otevřenější a bez zábran, kdy u této odpovědi zaškrtno odpověď „Nejméně“ 60 % dotazovaných.



Graf 18: Vnímání sociálních sítí

Zdroj: Vlastní výzkum

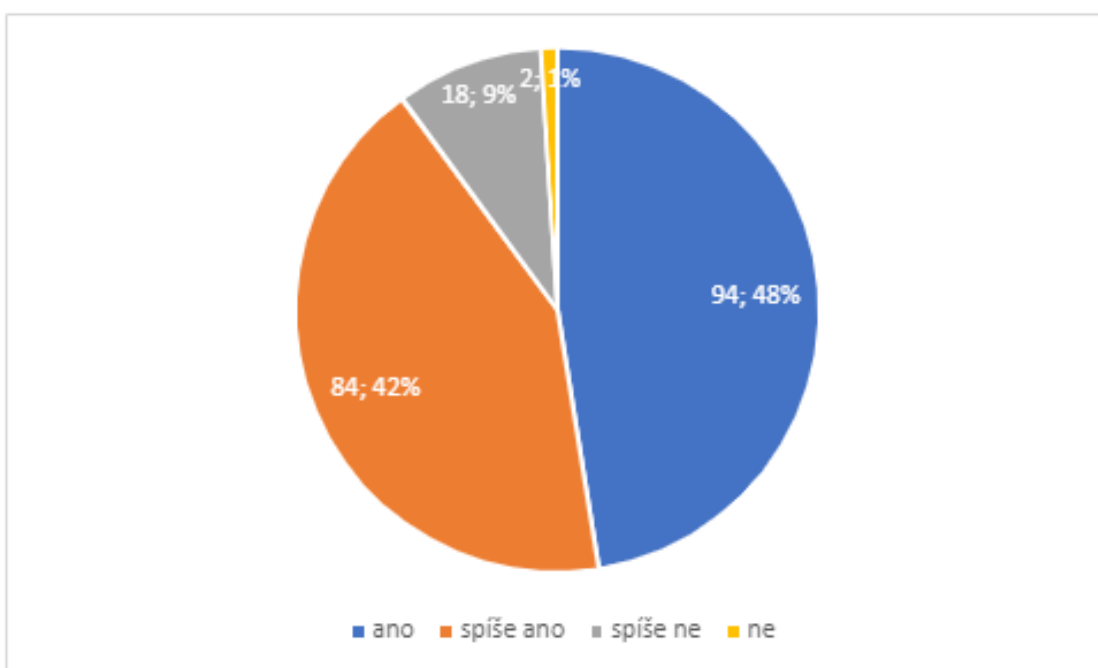
Graf 19 interpretuje odpovědi na otázku, zda mládež považuje prostor na sociálních sítích jako anonymní. Většina respondentů (58 %) uvedla, že spíše nepovažují prostor na sociálních sítích jako anonymní, 30 % dotazovaných uvedlo jako odpověď „Ne“, 9 % „Spíše ano“ a pouze pro 3 % respondentů je prostor na sociálních sítích anonymní.



Graf 19: Anonymita na sociálních sítích

Zdroj: Vlastní výzkum

Z následujícího grafu 20 můžeme vyčíst, jak si mládež chrání své soukromí. Nejvíce respondentů (48 %) uvedlo, že si své soukromí zcela chrání, 42 % uvedlo jako odpověď „Spíše ano“, 9 % „Spíše ne“ a pouze 1 % respondentů si své soukromí na sociálních sítích nechrání vůbec.



Graf 20: Ochrana soukromí na sociálních sítích

Zdroj: Vlastní výzkum

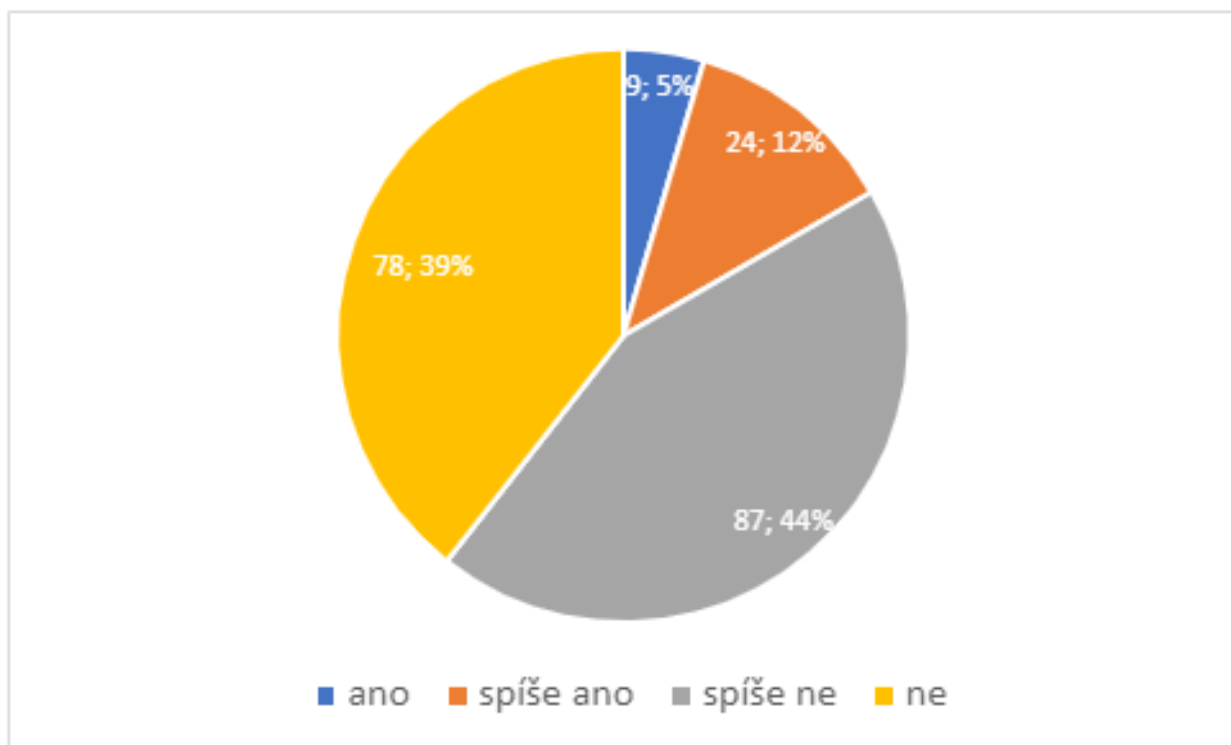
Graf 21 vyjadřuje, kolik respondentů uvádělo někdy nepravdu o svých osobních údajích na sociálních sítích. Většina respondentů (63 %) uvedla, že někdy uváděli nepravdu o svých osobních údajích, zatímco 37 % respondentů uvedlo, že nikoliv.



Graf 21: Uvádění nepravdy o osobních údajích na sociálních sítích

Zdroj: Vlastní výzkum

Pomocí otázky „Odhalujete na sociálních sítích své skutečné "já" více, než v reálném světě?“ jsme zjišťovali, zda je mládež autentická na sociálních sítích, a zda odhaluje svou skutečnou osobnost více než v reálném světě. Z grafu 22 můžeme vyčíst, že 39 % respondentů neodhaluje svou skutečnou osobnost více než v reálném světě, 44 % respondentů spíše neodhaluje svou skutečnou osobnost, 12 % spíše odhaluje svou osobnost více než v reálném světě a 5 % dotazovaných odpovědělo, že na sociálních sítích svou osobnost odhalují více než v reálném světě.



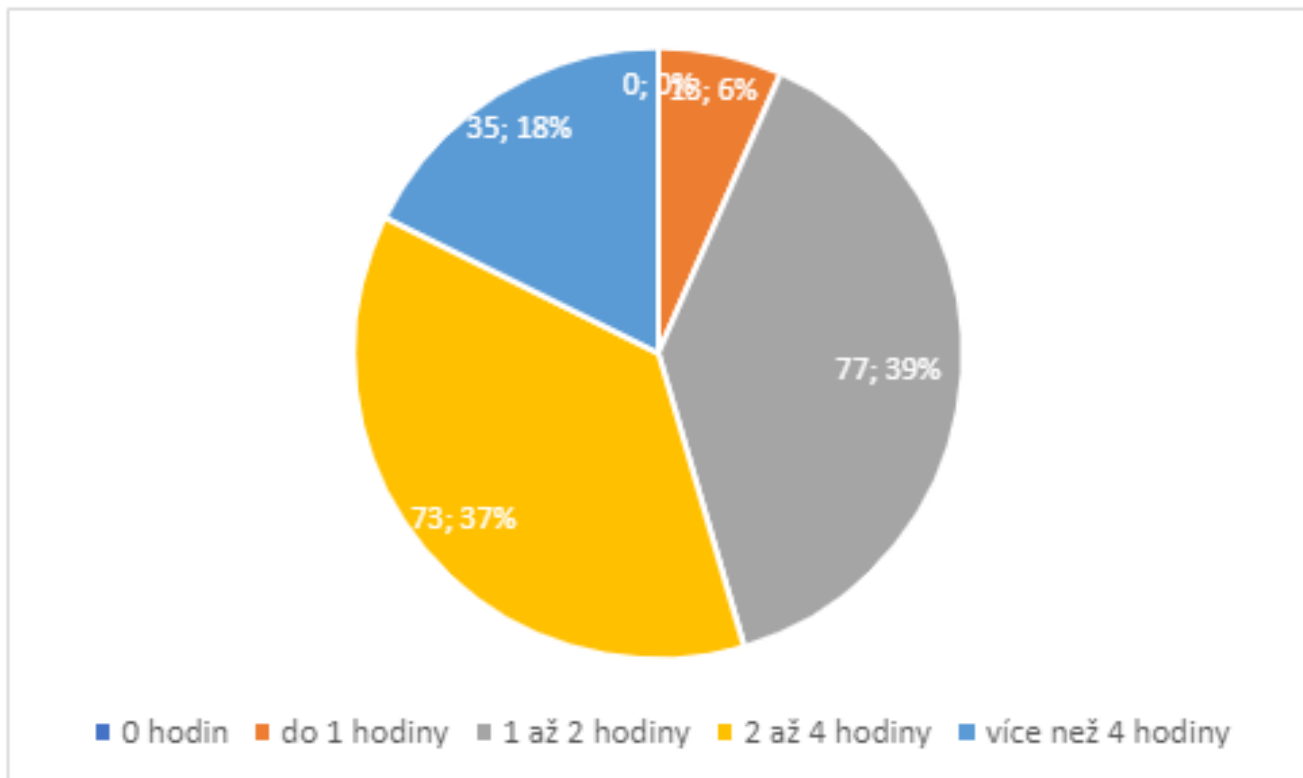
Graf 22: Odhalování svého skutečného "Já" na sociálních sítích

Zdroj: Vlastní výzkum

4.4 Vliv sociálních sítích na duševní stav mládeže

V této části výzkumu se budeme zabývat otázkami, jak sociální sítě mohou ovlivnit duševní stav mládeže. Pomocí následujících otázek jsme zjišťovali, kolik času stráví mládež na sociálních, zda je spokojena s časem stráveným na sociálních sítích a zda se setkala v důsledku používání sociálních sítích s některými negativními jevy.

Graf 23 vyjadřuje čas strávený na sociálních sítích. Respondenti měli na výběr z pěti možností. Nejvíce dotazovaných (39 %) stráví na sociálních sítích 1 až 2 hodiny, 37 % respondentů 2 až 4 hodiny, více než 4 hodiny stráví na sociálních sítích 18 % dotazovaných a 6 % uvedlo, že na sociálních sítích stráví maximálně hodinu denně.

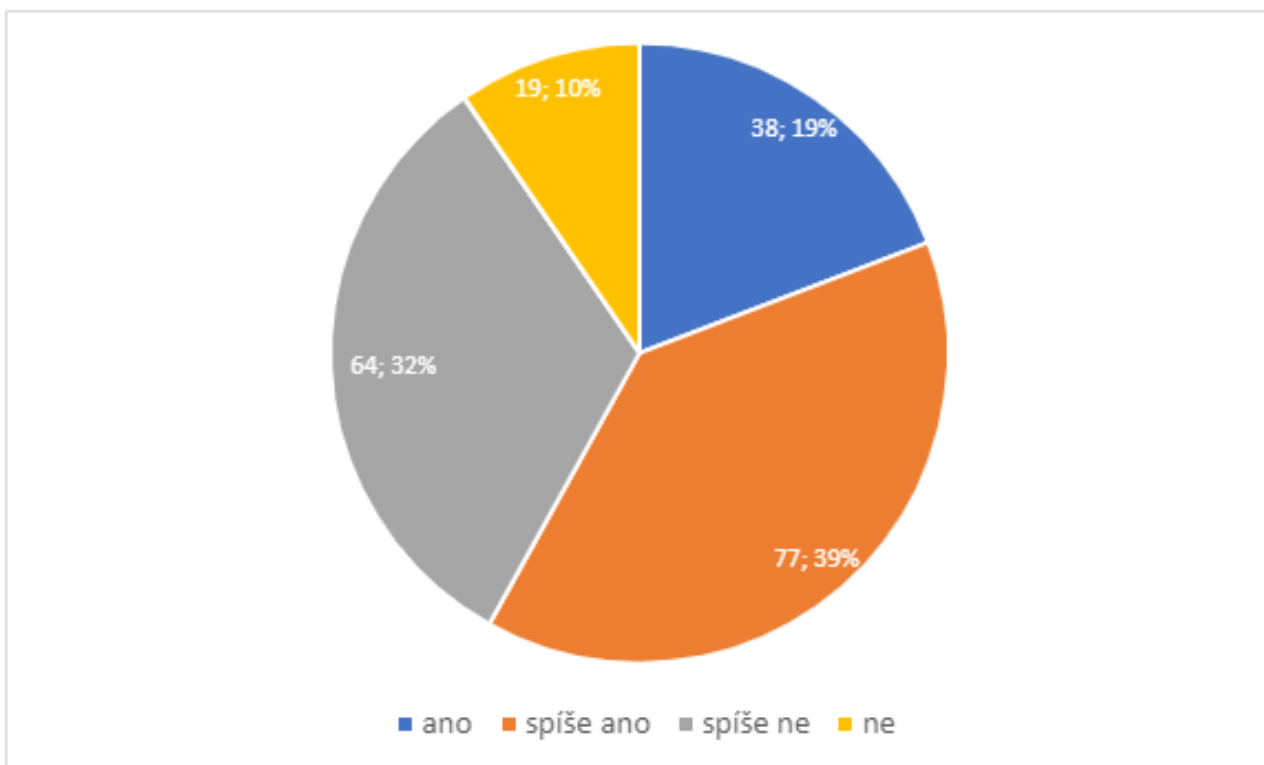


Graf 23: Čas strávený na sociálních sítích

Zdroj: Vlastní výzkum

Následující otázky zkoumají, zda je mládež spokojena s tím, kolik času stráví na sociálních sítích. Opět budeme porovnávat, jak se změnila spokojenost s časem stráveným na sociálních sítích v době před pandemií a v době pandemie.

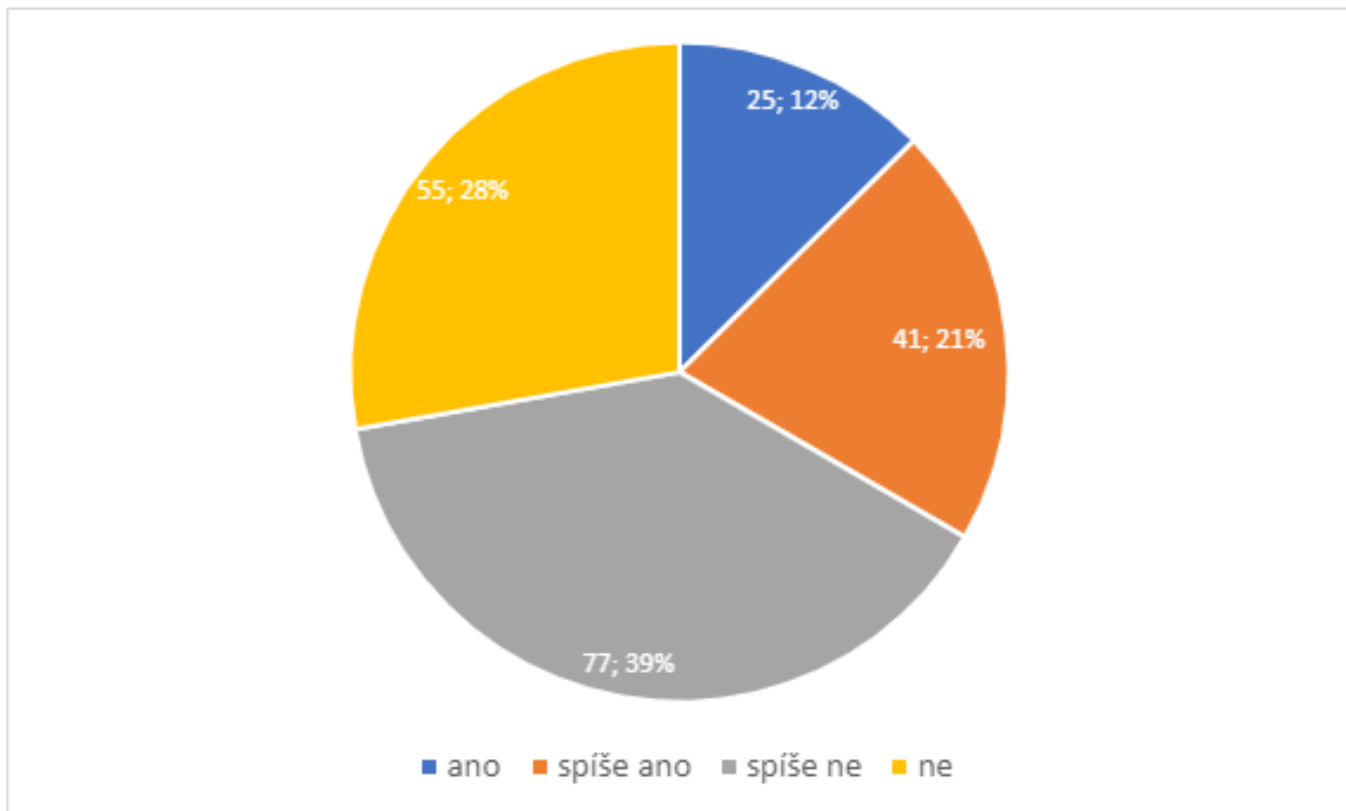
Na grafu 24 můžeme vidět, že v době před pandemií bylo spokojeno s časem stráveným na sociálních sítích 19 % respondentů, 39 % bylo spíše spokojených, 32 % spíše nespokojených a 10 % respondentů bylo nespokojených.



Graf 24: Spokojenost s časem stráveným na sociálních sítích před pandemií

Zdroj: Vlastní výzkum

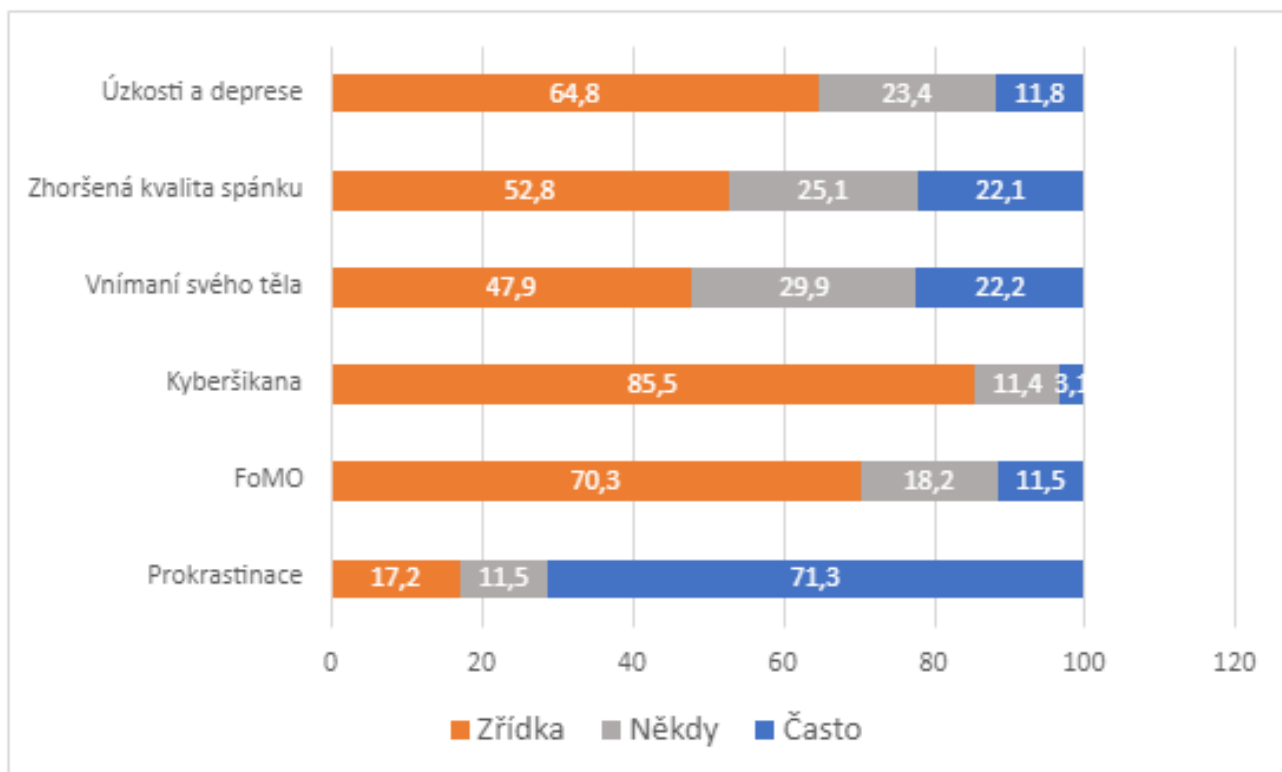
Graf 25 vyjadřuje, jak se změnila spokojenost mládeže s časem stráveným na sociálních sítích v době pandemie. Většina respondentů (39 %) je spíše nespokojena, 28 % dotazovaných je nespokojena, 21 % je spíše spokojena a 12 % respondentů je spokojena s tím, kolik času stráví na sociálních sítích.



Graf 25: Spokojenost s časem stráveným na sociálních sítích v době pandemie

Zdroj: Vlastní výzkum

Otázkou „Setkal/a jste v důsledku používání sociálních sítích s následujícími negativními jevy?“ jsme zkoumali, zda mají respondenti zkušenost s vybranými negativními jevy. Nejčastějším negativním jevem, který respondenti uváděli byla prokrastinace (71,3 %), následující negativní jevy se už nevyskytovaly tak často. 22,2 % respondentů uvedlo, že díky sociálním sítím vnímá často negativně své tělo, 22,1 % dotazovaných uvedlo, že mají často zhoršenou kvalitu spánku, 11,8 % trpí často úzkostmi a depresemi, strachem ze zmeškání nějaké události (FoMO) trpí často 11,5 % respondentů. Pouze 3,1 % dotazovaných uvedlo, že se často setkává s kyberšikanou.



Graf 26: Negativní jevy v důsledku používání sociálních sítí

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf 27 vyjadřuje odpověď na otázku, zda jsou respondenti neklidní, pokud se nemohou připojit k sociálním sítím. 68 % respondentů uvedlo, že nejsou neklidní, 32 % uvedlo, že jsou neklidní, pokud se nemohou připojit k sociálním sítím.



Graf 27: Pocit neklidu při nemožnosti připojení se k sociálním sítím

Zdroj: Vlastní výzkum

5 Vyhodnocení výzkumných otázek

1. Výzkumná otázka: Jak mládež tráví volný čas?

První výzkumná otázka zkoumala, jak mládež tráví svůj volný čas. První otázka v této části výzkumu ověřovala, co mládež dělá ve svém volném čase. Tato otázka porovnávala, jak se změnilo chování mládeže v době před pandemií COVID-19 a v době pandemie. Podle odpovědí respondentů můžeme říci, že v době před pandemií trávili nejvíce času s přáteli, na sociálních sítích a také odpočinkem, naopak nejméně času věnovali sebevzdělávání. V době pandemie však došlo ke změnám, kdy nejvíce času strávili respondenti právě na sociálních sítích a s rodinou. Naopak k propadu došlo u činností, které byly omezeny kvůli restrikcím z důvodu pandemie, jako jsou zájmové činnosti nebo právě setkávání se s přáteli.

Pokud jde o navazování sociálních kontaktů, platí zde v podstatě to samé, jako v předchozím případě. V době pandemie se sociální kontakt přesunul na sociální sítě a více času také mládež trávila s rodinou.

2. Výzkumná otázka: Jak mládež používá sociální sítě?

Téměř všichni respondenti (99 %) uvedli, že používají sociální sítě. Nejčastěji používaným zařízením pro připojení se k sociálním sítím je mobilní telefon. Nejvíce rozšířenými sociálními sítěmi jsou Facebook, Instagram, YouTube a Teams. Nejčastěji mládež používá sociální sítě pro komunikaci s rodinou a přáteli, poslech hudby a sledování videí. Velkou změnou prošla v posledním roce výuka, která se přesunula do prostředí internetu a sociálních sítích. Zatímco v době před pandemií používalo sociální sítě pro výuku pouze kolem 16 % dotazovaných, v době pandemie uvedlo 80,1 % dotazovaných, že používají sociální sítě pro výuku často. Celkově je patrné, že používání sociálních sítí v době pandemie vzrostlo napříč všemi činnostmi.

3. Výzkumná otázka: Jak mládež vnímá prostor na sociálních sítích?

Mládež vnímá prostor na sociálních sítích především jako prostředí, kde se mohou odreagovat a zároveň pobavit. Pro téměř polovinu respondentů jsou sociální sítě prostředím lži a přetvářky. Pro 88 % dotazovaných nejsou sociální sítě anonymním prostředím. Pokud jde o ochranu soukromí, můžeme říci, že respondenti jsou celkem zodpovědní, neboť 90 % z nich si své soukromí chrání. Nepravdu o svých osobních údajích na svých sociálních sítích uvádělo někdy 63 % respondentů. Pouze 17 % dotazovaných odhaluje na sociálních sítích své skutečné "Já" více než v reálném světě.

4. Výzkumná otázka: Jaký vliv mají sociální sítě na duševní stav mládeže?

Mládež tráví na sociálních sítích většinou mezi 1 až 4 hodinami denně. Více než polovina respondentů je spokojena s tím, kolik času tráví na sociálních sítích ve svém volném čase. V době pandemie však spokojenost s časem stráveným na sociálních sítích klesla téměř na polovinu. Mezi nejčastější negativní jevy, se kterými se mládež setkává v důsledku používání sociálních sítí jsou prokrastinace, zhoršená kvalita spánku a vnímání svého těla. Pocit neklidu při nemožnosti připojit se k sociálním sítím pociťuje 32 % respondentů.

6 Diskuze

V této části bakalářské práce se pokusím propojit získané poznatky s teoretickou částí. Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, jak mládež používá sociální sítě ve svém volném čase. Dále jsem chtěl zjistit, jak mládež tráví svůj volný čas, jak vnímá prostor na sociálních sítích a zda mohou mít sociální sítě negativní vliv na duševní stav mládeže.

Pokud se zaměříme na hlavní cíl práce, tedy jak mládež používá sociální sítě ve svém volném čase, musíme se na tento problém podívat trochu více obecně. Jak je popsáno v druhé kapitole teoretické části, sociální sítě se staly integrální součástí života dospívajících lidí. Vzhledem k tomu, že jsou dospívající připojeni k internetu téměř neustále, je čím dál obtížnější oddělit virtuální svět od toho reálného. (Ševčíková a kol., 2014) Můžeme tedy říci, že to, jakým způsobem mládež a dospívající používají sociální sítě může být odrazem jejich reálného života. Pokud se podíváme na data z výzkumu, zjistíme, že nejčastěji používá mládež sociální sítě ve svém volném čase pro komunikaci s přáteli a rodinou, poslech hudby či sledování videí. Všechny tyto činnosti by jistě mladí lidé provozovali i bez sociálních sítí, avšak právě díky těmto sítím je všechno rychlejší, propojenější a více interaktivní. K tomuto fenoménu bezesporu přispívá i fakt, že díky chytrým telefonům se mohou mladí lidé k sociálním sítím připojit téměř odkudkoliv. Právě smartphony jsou podle mého šetření nejčastějším zařízením, pomocí kterého se mládež připojuje k sociálním sítím. Podle dat z výzkumu také můžeme říci, že nejčastějšími motivy k využívání sociálních sítí mládeže je odreagování frustrací, ale také navazování kontaktů a pocit začlenění. Tyto fenomény jsou popsány v druhé kapitole pojmenované „Sociální sítě v kontextu vývoje jedince“. Navíc se tyto potřeby u dospívajících ještě zvýšily v době pandemie, kde chyběl fyzický kontakt.

Dílejší výzkumnou otázkou „Jak mládež tráví volný čas?“ jsme zkoumali, co mládež dělá ve svém volném čase, s kým navazuje sociální kontakty, a také jsme řešili otázku, zda je mládež spokojena, jakým způsobem tráví svůj volný čas. Volný čas jsem blíže popsal v první kapitole. Podle Hofbauera (2004) se volný čas dětí a mládeže zhodnocuje na více úrovních života, jako je rodina, zájmy, vrstevnické skupiny a další. Z výsledků právě provedeného výzkumu si tak můžeme všimnout, že mládež tráví nejvíce volného času s přáteli, což je v tomto období života naprosto přirozené, neboť podle Hofbauera (2004) vrstevnické skupiny a přátelé poskytují zázemí a ochranu, kompenzují také sociální a citové deprivace, které s sebou dospívání přináší. Pokud však dospívající nemohou být fyzicky se svými přáteli, jako tomu bylo například v době pandemie, vyhledávají své přátele na sociálních sítích. Vzhledem k tomu, že sociální sítě

používá mládež nejčastěji pro komunikaci s přáteli, je zřejmé, že pro většinu dotazovaných je velmi důležité si ve svém volném čase neustále udržovat sociální kontakt se svými přáteli. Často mládež také tráví svůj čas zájmovými činnostmi, s rodinou a odpočinkem. Pokud jde o spokojenost s tím, jak mládež tráví volný čas, můžeme říct, že mládež je spíše spokojena se způsobem trávení volného času.

Další část výzkumu se zabývala otázkou, jak mládež používá sociální sítě. Z dat provedeného výzkumu, můžeme říci, že naprostá většina dospívajících používá sociální sítě. Tento fakt můžeme považovat za přirozený vývoj, kterým se dnešní mládež ubírá. Podle Ševčíkové a kol., (2014) mohou jedinci, kteří nejsou na sociálních sítích trpět určitou formou vyloučení v rámci své sociální bubliny. Nejčastěji používanými sociálními sítěmi jsou Facebook, Instagram, YouTube a Teams. Tyto aplikace přesně korespondují s tím, k čemu mládež sociální sítě používá, tedy jedná se o aplikace ke komunikaci, poslechu hudby, sledování videí a pro výuku. Hlavně u výuky bych se na chvíli pozastavil, neboť právě ta se v loňském roce přesunula více do prostoru internetu a díky sociálním sítím se tak stala dostupnější. Z výzkumu je patrné, že potřeba používat sociální sítě pro výuku vzrostla v době pandemie o více než 60 %.

Výzkum ukázal, že většina respondentů považuje prostor na sociálních sítích, jako prostředí, kde se mohou odreagovat a zároveň pobavit. Tato problematika je popsána v první podkapitole druhé kapitoly, která je pojmenovaná „Specifika virtuálního prostředí“. Šmahel (2003) uvádí, že dospívající často zažívají v prostoru internetu takzvané „flow“, což znamená že jsou tak vtáhnutí do aktuální činnosti, že nevnímají nic jiného. Téměř polovina respondentů uvedla, že považují sociální sítě, jako prostor lži a přetvářky. Zajímavé ovšem je, jak se mění pohled na anonymitu na sociálních sítích. Podle Šmahela (2003) je anonymita pro dospívající základní vlastností, která ovlivňuje, jak se na internetu chovají. Když se však podíváme na výsledky výzkumu, zjistíme, že tento názor dnes již tak úplně neplatí, respektive mládež nepovažuje prostředí sociálních sítí za tak anonymní, jako tomu bývalo například dříve. Většina respondentů si také hlídá své soukromí, které sdílejí na sociálních sítích. Z toho můžeme usuzovat, že mládež se chová na sociálních sítích vcelku zodpovědně a vnímá rizika spojená s používáním sociálních sítích.

V poslední části výzkumu jsme se věnovali problému, zda mohou mít sociální sítě negativní vliv na duševní vývoj dospívajícího jedince. Podle výzkumu prováděný Royal Society for Public Health (2017), který byl zaměřen na děti a dospívající mezi 9 a 17 let, může nadměrné užívání sociálních sítí působit negativně. Tuto myšlenku jsem si převedl i do svého výzkumu a když se podíváme na výsledky tak zjistíme, že určité procento respondentů se s nějakými

negativním jevy setkala nebo setkává. Mládež tráví na sociálních sítích nejčastěji mezi 1 až 4 hodinami denně a více než polovina dotazovaných je spokojena s časem stráveným na sociálních sítích. Nejčastějším negativním jevem, se kterým se respondenti setkávají je zvýšená míra prokrastinace, což může být způsobeno mnoha rušivými podněty, kdy sociální sítě na nás neustále chrlí nový obsah a pro někoho může být obtížné soustředit se na danou věc. Celkem častým negativním jevem v důsledku používání sociálních sítí je kvalita spánku a vnímání vlastního těla. S těmito negativními jevy má zkušenost téměř polovina respondentů. Zhoršená kvalita spánku může být způsobena právě nadměrným používáním sociálních sítích, hlavně večer před spaním, kdy se mohou dospívající vystavovat LED světélům ze smartphonu. Negativní vnímání vlastního těla může být způsobeno obsahem na sociálních sítích, kdy máme potřebu se porovnávat s okolím, z čehož může pramenit pocit méněcennosti a deprese.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jak mládež používá sociální sítě ve svém volném čase. V teoretické části jsme popsali problematiku volného času, ten jsme si nejprve definovali a pak jsme se věnovali přístupu, jakými můžeme na volný čas pohlížet. Dále jsme vysvětlili, kde všude se volný čas dětí a mládeže zhodnocuje. Mládež tak může svůj volný čas trávit různými způsoby, ať už je to doma s rodinou, mezi svými vrstevníky, volnočasovými aktivitami, či na sociálních sítích. V teoretické části jsme si také definovali pojem mládež. Věkové rozmezí mládeže jsme si určili přibližně mezi 15 a 25 lety, čili jde o mladé, dospívající lidi, které jsou však stále nějakým způsobem závislí na rodičích.

Praktická část byla zaměřena na samotný výzkum a vyhodnocení výsledků. Nejdříve jsme si však museli určit cíl bakalářské práce, který jsem zmínil již výše, a také výzkumné otázky, pomocí kterých budeme ověřovat, zda byl splněn cíl práce. Výzkumné otázky byly stanoveny takto: Jak mládež tráví volný čas? Jak mládež používá sociální sítě? Jak mládež vnímá prostor na sociálních sítích? Jaký vliv mají sociální sítě na duševní stav mládeže? Na základě těchto otázek byl vytvořen dotazník., který byl vytvořen v aplikaci Microsoft Forms. Samotného výzkumu se zúčastnilo 198 studentů středních a vysokých škol. Dotazník byl anonymní a obsahoval 25 otázek, které byly rozděleny do okruhů podle výzkumných otázek. Výsledky byly vyhodnoceny automaticky v aplikaci Microsoft Forms a přeneseny do podoby grafů v programu Microsoft Excel.

Dalším krokem bylo samotné vyhodnocení výsledku a ověření cílů bakalářské práce. Konečné výsledky ukazují, že mládež nejčastěji používá sociální sítě pro komunikaci s přáteli a rodinou, sledování videí a pro poslech hudby. Nejčastěji se mládež připojuje k sociálním sítím přes mobilní telefon. Nejvíce svého volného času tráví dospívající se svými přáteli a na sociálních sítích. Nejčastěji používanými sociálními sítěmi jsou Facebook, Instagram, YouTube a Teams. Mládež vnímá prostředí sociálních sítí, jako prostor, kde se mohou odreagovat a pobavit, zároveň jsou si však vědomi, že prostředí internetu a sociálních sítí skýtá určitá nebezpečí. Mezi nejvíce časté jevy, které mohou mít negativní vliv na duševní vývoj jedince respondenti uvedli prokrastinaci, zhoršenou kvalitu spánku a zkrácené vnímání svého vlastního těla.

Výzkumné otázky byly zodpovězeny a cíle výzkumu splněny. Výsledky mohou posloužit, jako podklad pro další výzkum, čerpat z této práce mohou také vychovatelé, či pedagogové.

Zdroje

1. Addiction Center. Social Media Addiction.[online]. 2020 [cit. 2020-08-06]. Dostupné z: <https://www.addictioncenter.com/drugs/social-media-addiction/>
2. BEASTEES. Osamělost, aneb, Kolik máte přátel na facebooku. Praha: Grada, 2016. Psyché (Grada). ISBN 9788024754789.
3. Bedrošová, M., Hlavová, R., Macháčková, H., Dědková, L., & Šmahel, D. (2018). Czech children and adolescents on the internet: Report from a survey at primary and secondary schools. EU Kids Online IV in the Czech Republic 2017–2018. Brno: Masaryk University, https://irtis.muni.cz/media/3137007/eu_kids_online_report_2018_en_main.pdf
4. GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. Brno: Paido, 2000. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-79-6.
5. HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál (vydavatelství), 2004. ISBN 80-7178-927-5.
6. boyd D. M., Ellison, N. B. (2007) Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication* [online]. 13, 210-230 [cit. 2020-08-02]. Dostupné z: <https://academic.oup.com/jcmc/article/13/1/210-230/4583062>
7. MACEK, Petr. *Adolescence*. 2., upravené vyd. Praha: Portál (vydavatelství), 2003. ISBN 80-7178-747-7.
8. Statista.com. Most popular social networks worldwide as of July 2020, ranked by number of active users. [online]. 2020 [cit. 2020-08-02]. Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>
9. PAVLÍČEK, Antonín. *Nová média a sociální sítě*. 1. vyd. Praha: Oeconomica, 2010, 181 s. ISBN 978-80-245-1742-1.
10. PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál (vydavatelství), 1999. ISBN 80-7178-295-5.
11. PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 4., aktualizované vyd. Praha: Portál (vydavatelství), 2003. ISBN 80-7178-772-8.
12. Royal Society for Public Health. #StatusOfMind: Social media and young people's mental health and wellbeing [online]. 2017 [cit. 2020-08-05]. Dostupné z: <https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>
13. Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., and Hasebrink, U. (2020). EU Kids Online 2020: Survey results from 19

- countries. EU Kids Online. Doi: 10.21953/lse.47fdeqj01ofo
14. SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. ISBN 9788072948727.
 15. Subrahmanyam, K., Reich, S. M., Waechter, N., Espinoza, G. (2008). Online and offline social networks: Use of social networking sites by emerging adults. *Journal of Applied Development Psychology*, 29 (6), 420-433.
 16. Suler, J.R. Identity Management in Cyberspace. *Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 4, 455-460 [online]. 2002 [cit. 2020-08-05]. Dostupné z: <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/identitymanage.html>
 17. ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-802-1075-276.
 18. ŠMAHEL, David. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton, 2003. Psychologická setkávání. ISBN 8072543601.
 19. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál (vydavatelství), 2000. ISBN 80-7178-308-0.
 20. VÁŽANSKÝ, Mojmir. *Základy pedagogiky volného času*. 2. vyd. Brno: Print-Typia, 2001. ISBN 80-86384-00-4.
 21. *Velký sociologický slovník*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1996, s. 749-1627. ISBN 80-7184-310-5.

Příloha

Dotazník - Používání sociálních sítí ve volném čase mládeže.

Dobrý den, jsem studentem Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích a tímto Vás prosím o vyplnění krátkého anonymního dotazníku k mé bakalářské práci na téma: Používání sociálních sítí ve volném čase mládeže. Dotazník bude použit pouze pro účely vypracování této bakalářské práce. Děkuji za Váš čas.
Ondřej Slabý

1. Jste?

- Žena
 Muž

2. Studujete?

- Střední školu
 Vysokou školu

3. Kolik je Vám let?

6/19/2021

4. Jak trávíte svůj volný čas? (před pandemií)

	Velmi zřídka	Zřídka	Někdy	Často	Velmi často
S rodinou	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S přáteli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zájmové činnosti (sport, kroužky atd.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dobrovolné vzdělávání	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na sociálních sítích	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Odpočinek (sledování TV, poslech hudby atd.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jiné	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Jak trávíte svůj volný čas dnes?

	Velmi zřídka	Zřídka	Někdy	Často	Velmi často
S rodinou	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S přáteli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zájmové činnosti (sport, kroužky atd.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dobrovolné vzdělávání	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na sociálních sítích	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Odpočinek (sledování TV, poslech hudby atd.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jiné	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Kde navazujete sociální kontakty ve svém volném čase? (před pandemií)

	Velmi zřídka	Zřídka	Někdy	Často	Velmi často
Doma s rodinou	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Venku s přáteli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na sociálních sítích	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zájmové činnosti (sport, kroužky atd.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jiné	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Kde navazujete sociální kontakty ve svém volném čase dnes?

	Velmi zřídka	Zřídka	Někdy	Často	Velmi často
Doma s rodinou	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Venku s přáteli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na sociálních sítích	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zájmové činnosti (sport, kroužky atd.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jiné	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Jste spokojen/a jakým způsobem trávíte svůj volný čas? (před pandemií)

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

9. Jste spokojen/a jakým způsobem trávíte svůj volný čas? (dnes)

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

10. Používáte sociální sítě?

- Ano
- Ne

11. Pro přístup k sociálním sítím používáte?

	Velmi zřídka	Zřídka	Někdy	Často	Velmi často
Počítač, tablet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mobilní telefon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jiné (herní konzole atd.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Na kterých sociálních sítích máte účet?

Instagram

Facebook

Twitter

YouTube

LinkedIn

WhatsApp

Skype

TikTok

Tinder

Teams

Jiné

Žádné

13. Vytvořil/a jste si účet na nějaké sociální síti z důvodu pandemie COVID-19?

Ano

Ne

14. K čemu používáte sociální sítě?

	Velmi zřídka	Zřídka	Někdy	Často	Velmi často
Komunikace s přáteli a rodinou (před pandemií)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Komunikace s přáteli a rodinou (dnes)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poslech hudby (před pandemií)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poslech hudby (dnes)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sledování videí (před pandemií)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sledování videí (dnes)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prohlížení fotek (před pandemií)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prohlížení fotek (dnes)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Výuka (před pandemií)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Výuka (dnes)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sebeprezentace (před pandemií)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sebeprezentace (dnes)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdroj informací (před pandemií)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zdroj informací (dnes)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jiné (před pandemií)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jiné (dnes)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Jak důležité jsou pro Vás následující motivy k využívání sociálních sítí?

	Zcela nejméně	nejméně	středně	nejvíce	zcela nejvíce
Hledání a experimentování s vlastní identitou (před pandemií)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hledání a experimentování s vlastní identitou (dnes)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Navazování kontaktů a pocit začlenění (před pandemií)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Navazování kontaktů a pocit začlenění (dnes)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Separace od rodičů a rodiny (před pandemií)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Separace od rodičů a rodiny (dnes)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Odreagování frustrací (před pandemií)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Odreagování frustrací (dnes)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Sociální sítě vnímáte jako:

	zcela nejméně	spíše méně	středně	spíše více	zcela nejvíce
Prostor, kde mohu být otevřenější a bez zábran	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prostředí odreagování a zábavy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prostředí emoční podpory	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prostředí lži a přetvářky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Považujete online prostor na sociálních sítích jako anonymní?

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

18. Chráníte si na sociálních sítích své soukromí?

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

19. Uváděl/a jste někdy na sociálních sítích nepravdu o svých osobních údajích, například věku apod.?

- Ano
- Ne

20. Odhalujete na sociálních sítích své skutečné "já" více, než v reálném světě?

- Ne
- Spíše ne
- Spíše ano
- Ano

21. Kolik času denně strávíte na sociálních sítích ve svém volném čase?

- 0 hodin
- do 1 hodiny
- 1 až 2 hodiny
- 2 až 4 hodiny
- více než 4 hodiny

22. Jste spokojen/a, kolik času trávíte na sociálních sítích? (před pandemií)

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

23. Jste spokojen/a, kolik času trávíte na sociálních sítích? (dnes)

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

24. Setkal/a jste v důsledku používání sociálních sítích s následujícími negativními jevy?

	Velmi zřídka	Zřídka	Někdy	Často	Velmi často
Úzkosti a deprese	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zhoršená kvalita spánku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vnímání svého těla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kyberšikana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
FoMO (strach z toho, že zmeškáte nějakou sociální událost)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prokrastinace	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25. Cítíte se neklidný/á, pokud se nemůžete připojit na sociální sítě?

- Ano
- Ne

Microsoft tento obsah nevytvořil ani neschválil. Data, která odešlete, se pošlou vlastníkově formuláře.

 Microsoft Forms

Seznam grafů

Graf 1: Rozdělení respondentů podle pohlaví	25
Graf 2: Rozdělení respondentů podle typu studia	25
Graf 3: Věkové složení respondentů.....	26
Graf 4: Trávení volného času před pandemií	27
Graf 5: Trávení volného času v době pandemie.....	28
Graf 6: Navazování sociálních kontaktů v době před pandemií	29
Graf 7: Navazování sociálních kontaktů v době pandemie	30
Graf 8: Spokojenost se způsobem trávení volného času v době před pandemií	31
Graf 9: Spokojenost se způsobem trávení volného času v době pandemie	32
Graf 10: Používání sociálních sítí	33
Graf 11: Používaná zařízení	34
Graf 12: Účet na sociálních sítích.....	35
Graf 13: Založení účtu na nějaké sociální síti z důvodu pandemie	35
Graf 14: Používání sociálních sítí v době před pandemií.....	36
Graf 15: Používání sociálních sítí v době pandemie.....	37
Graf 16: Motivy k využívání sociálních sítích v době před pandemií.....	38
Graf 17: Motivy k využívání sociálních sítích v době pandemie	39
Graf 18: Vnímání sociálních sítích	40
Graf 19: Anonymita na sociálních sítích	41
Graf 20: Ochrana soukromí na sociálních sítích	41
Graf 21: Uvádění nepravdy o osobních údajích na sociálních sítích.....	42
Graf 22: Odhalování svého skutečného "Já" na sociálních sítích	43
Graf 23: Čas strávený na sociálních sítích	44
Graf 24: Spokojenost s časem stráveným na sociálních sítích před pandemií.....	45
Graf 25: Spokojenost s časem stráveným na sociálních sítích v době pandemie	46
Graf 26: Negativní jevy v důsledku používání sociálních sítích.....	47
Graf 27: Pocit neklidu při nemožnosti připojení se k sociálním sítím	48