

Problematické užívání sociálních sítí u žáků základních škol

Bc. Martina Vajbarová

Diplomová práce
2024



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2023/2024

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Bc. Martina Vajbarová
Osobní číslo:	H22874
Studijní program:	N0111A190013 Sociální pedagogika
Forma studia:	Kombinovaná
Téma práce:	Problematické užívání sociálních sítí u žáků základních škol

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti sociálního prostředí, sociálních sítí a školního prostředí.

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

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

Seznam doporučené literatury:

BORGATTI, Stephen P., Martin G. EVERETT a Jeffrey C. JOHNSON, 2018. Analyzing social networks. New York: Sage. ISBN 978-15-2640-410-1.

DELAMONT, Sara, 2017. Interaction in the classroom: Contemporary sociology of the school. Yorkshire: Routledge. ISBN 978-08-1537-738-2.

GULOVÁ, Lenka a Radim ŠÍP, 2013. Výzkumné metody v pedagogické praxi. Praha: Grada Publishing as. ISBN 978-80-247-4368-4.

JEDLIČKA, Richard, 2015. Poruchy socializace u dětí a dospívajících: prevence životních selhání a krizová intervence. Praha: Psyché Grada. ISBN 978-80-247-5447-5.

VÝROST, Jozef, Ivan SLAMĚNÍK a Eva SOLLÁROVÁ, 2019. Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace. Praha: Grada Publishing, as. ISBN 978-80-247-5775-9.

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

Datum zadání diplomové práce: **11. prosince 2023**

Termín odevzdání diplomové práce: **19. dubna 2024**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



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

Ve Zlíně dne 11. prosince 2023

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

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

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně

.....

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ABSTRAKT

Předmět diplomové práce spočívá v analýze problematického užívání sociálních sítí u žáků druhého stupně základních škol v okrese Brno-venkov. Záměrem je identifikovat míru excesivního a kompulzivního užívání sociálních sítí a navrhnout vlastní efektivní způsoby řešení popsaného problému. Realizován je kvantitativní výzkum s využitím metody dotazníkového šetření. Výsledky výzkumu informují o relativně nízkém počtu žáků druhého stupně základních škol naplňující definice excesivního či impulzivního užívání sociálních sítí. Většina výzkumného vzorku u obou pohlaví vykazuje několik příznaků excesivního či kompulzivního užívání sociálních sítí, což poukazuje na rozšířenost problematického užívání sociálních sítí. V návaznosti na výsledky výzkumu je doporučeno implementovat rodičovskou kontrolu, vzdělávat žáky základních škol i jejich rodiče v oblasti užívání sociálních sítí, zřídit ve školách pracovní pozici školního psychologa se zaměřením na oblast sociálních sítí.

Klíčová slova: problematické užívání sociálních sítí, excesivní užívání sociálních sítí, kompulzivní užívání sociálních sítí, žáci druhého stupně základních škol, důsledky problematického užívání sociálních sítí, příčiny problematického užívání sociálních sítí

ABSTRACT

The subject of the diploma thesis is the analysis of the problematic use of social networks among second grade primary school pupils in the Brno-venkov district. The intention is to identify the degree of excessive and compulsive use of social networks and to propose our own effective ways of solving the described problem. Quantitative research is carried out using the method of questionnaire survey. The results of the research inform about a relatively low number of second grade primary school students fulfilling the definition of excessive or compulsive use of social networks. The majority of the research sample of both genders show several symptoms of excessive or compulsive use of social networks, which indicates the prevalence of problematic use of social networks. Following the results of the research, it is recommended to implement parental control, to educate primary school students and their parents on the use of social networking sites, and to establish a school psychologist position in schools with a focus on social networking.

Keywords: problematic use of social networks, excessive use of social networks, compulsive use of social networks, secondary school pupils, consequences of problematic use of social networks, causes of problematic use of social networks

Děkuji Mgr. Karle Hrbáčkové, PhD. za její odborné vedení, cenné rady a připomínky, které přispěly ke zkvalitnění obsahu zpracované diplomové práce. Poděkování náleží spolupracujícím základním školám na realizaci výzkumu. Poděkovat chci rodinným příslušníkům a přátelům za poskytovanou podporu v průběhu celého studia.

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

OBSAH

ÚVOD	11
I TEORETICKÁ ČÁST	13
1 SOCIÁLNÍ PROSTŘEDÍ	14
1.1 CHARAKTERISTIKA SOCIÁLNÍHO PROSTŘEDÍ	14
1.2 FAKTORY SOCIÁLNÍHO PROSTŘEDÍ OVLIVŇUJÍCÍ PROBLEMATICKÉ UŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ	15
2 ŠKOLNÍ PROSTŘEDÍ	18
2.1 CHARAKTERISTIKA ŠKOLNÍHO PROSTŘEDÍ.....	18
2.2 ŠKOLNÍ PROSTŘEDÍ V KONTEXTU SOCIÁLNÍCH SÍTÍ	19
3 SOCIÁLNÍ SÍŤ	21
3.1 CHARAKTERISTIKA SOCIÁLNÍCH SÍTÍ	21
3.2 ZPŮSOBY A MOŽNOSTI VYUŽITÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ U ŽÁKŮ ZÁKLADNÍCH ŠKOL	25
3.3 VLIV UŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ NA ŽÁKY ZÁKLADNÍCH ŠKOL.....	26
3.4 PREVENCE UŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ U ŽÁKŮ ZÁKLADNÍCH ŠKOL	34
II PRAKTICKÁ ČÁST	37
4 METODOLOGIE VÝZKUMU	38
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	38
4.2 CÍLE VÝZKUMU	39
4.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	39
4.4 VÝZKUMNÉ METODY	41
4.5 VÝZKUMNÝ SOUBOR	42
4.6 TVORBA DOTAZNÍKU	44
4.7 ZPŮSOB SBĚRU, ANALÝZY A INTERPRETACE DAT.....	47
4.8 LIMITY VÝZKUMU	50
5 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	51
5.1 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ ANALÝZY EXCESIVNÍHO UŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ.....	51
5.2 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ ANALÝZY KOMPULZIVNÍHO UŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ	54
5.3 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ ANALÝZY DÉLKY UŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ	57
5.4 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ ANALÝZY RODIČOVSKÉ KONTROLY	61
6 DISKUSE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	63
6.1 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY	71
7 VÝZKUMNÁ DOPORUČENÍ A PRAKTICKÁ IMPLEMENTACE	75
ZÁVĚR	78

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	80
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	85
SEZNAM GRAFŮ	86
SEZNAM TABULEK.....	87
SEZNAM PŘÍLOH.....	88

ÚVOD

Soudobý rychlý technologický rozvoj v oblasti informačních a komunikačních technologií přináší množství změn a novinek v životech všech lidí. V důsledku užívání technologií dochází ke změnám životního stylu obyvatel, změnám v oblasti vzorců chování obyvatel. Mění se způsoby interakce, komunikace a kooperace mezi členy jedné či více sociálních sítí i skupin. Digitální sociální sítě otevírají novou prostorově a množstvím členů neomezenou dimenzi přinášející pozitivní i negativní konsekvenci.

Rozvoj informačních a komunikačních technologií umožňuje transformovat zažité offline sociální sítě do oblasti virtuálních online sociálních sítí. Digitální sociální sítě umožňují nové způsoby neomezené online interakce s lidmi po celém světě. Jejich dostupnost a četnost využívání se rozšiřuje s dostupností a vývojem chytrých telefonů, počítačů, rozvojem internetu. Digitální sociální sítě vytvářejí nový prostor pro komunikaci, interakci, sdílení informací, zábavu, sebevzdělání i propagaci vlastních podnikatelských služeb či produktů.

Souběžně s neustálým rozvojem sociálních sítí tvořených stále vznikajícími novými platformami vyvstávají otázky vztahující se k tématům bezpečnosti, vlivu na psychologický i sociální vývoj jedince, závislosti, ztráty osobní identity apod. Nastíněná možná rizika (nad)užívání digitálních sociálních sítí zejména u žáků základních škol jsou tématem výzkumu a diskurzu množství vědeckých pracovníků zabývajících se touto problematikou. Tyto a podobné otázky si klade mimo jiné vědní obor sociální pedagogika, jejíž úkol primárně spočívá ve vzdělávání dětí. Vzhledem k neoddelitelnosti digitálních technologií od života dětí je nutné hledat způsoby a možnosti přínosného zakomponování těchto technologií do oblasti výuky a vzdělávání dětí.

Zvolené téma vlivu sociálních sítí na žáky základních škol je velmi aktuální. Na jedné straně se jedná o užitečný edukativní nástroj, který poskytuje žákům základních škol množství informací a vzdělávacího obsahu vytvořeného např. audio či video formou. Současně žáci základních škol musí být připravováni na práci s digitálními technologiemi v budoucím profesním životě. Nelze digitální technologie obsahující platformy sociálních sítí vyjmout ze vzdělávacího programu žáků základních škol. Na druhou stranu implementace platform sociálních sítí do výuky na základních školách vyžaduje nové způsoby výuky digitální gramotnosti a edukace v oblasti možného zneužití. Souběžně se žáci základních škol nejen od sociálních pedagogů musí učit rozvíjet kritické myšlení a umět pracovat s prakticky neomezeným množstvím mnohdy protichůdných informací. Riziky a výzvami týkající se

možného ovlivnění psychosociálních a vzdělávacích procesů u žáků základních škol se zabývá obor sociální pedagogika.

Jistým milníkem či předělem v oblasti užívání sociálních sítí u žáků základních škol je rok 2020. V inkriminovaném roce v důsledku nemoci pandemie Covid-19 došlo celosvětově k uzavření škol a přechodu k online výuce. Žáci základních škol byli nuceni celý čas výuky trávit s digitálními technologiemi a sociálními sítěmi. U většiny žáků základních škol došlo ke skokovému navýšení doby užívání sociálních sítí a k významnému nadužívání těchto technologií. Do uvedené doby využívala většina žáků základních škol digitální technologie a sociální sítě jen po omezenou dobu. Popsanému přechodu žáků základních škol na online výuku a implementaci sociálních sítí do soukromých životů se věnuje majoritní část výzkumných prací. I s odstupem času jsou zkoumány a analyzovány negativní dopady užívání sociálních sítí u žáků základních škol. Jedná se o další důvod podněcující ke zkoumání daného tématu.

Cíl diplomové práce spočívá ve zjištění míry problematického užívání sociálních sítí u žáků základních škol. Vedlejším cílem je zjistit kolik času tráví žáci základních škol na sociálních sítích. Dalším vedlejším cílem je zjistit, jaká je vnímaná míra kontroly užívání sociálních sítí žáků základních škol ze strany jejich rodičů.

Diplomová práce je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. Obsah teoretické části práce je tvořen systematickou literární rešerší zaměřenou na téma sociálního a školního prostředí, užívání sociálních sítí u žáků základních škol. Úvod praktické části je zaměřen na metodický popis zpracování výzkumné části diplomové práce. Popsán je stanovený cíl práce, výzkumné otázky, cíloví respondenti výzkumu, forma výzkumu, způsob sběru, analýzy a interpretace dat, limity výzkumu. Následuje část zaměřená na interpretaci výsledků výzkumu. Praktická část je uzavřena diskusí výsledků výzkumu, ve které dochází ke komparaci vlastních výsledků výzkumu s poznatky plynoucími z odborné literatury uvedené v teoretické části práce. Výstupem diskusní části jsou výzkumná doporučení. Závěr práce obsahuje shrnutí, charakteristiku nejvýznamnějších zjištění a přínos výzkumu. Uvedeno je doporučení pro další empirický výzkum navazující na výsledky předkládaného výzkumu.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SOCIÁLNÍ PROSTŘEDÍ

Záměrem kapitoly je charakterizovat sociální prostředí žáků základních škol a vliv sociálního prostředí na užívání sociálních sítí u žáků základních škol. Dominantním tématem jsou sociální sítě, přičemž kapitola se zabývá vlivem rodinného, školního prostředí na způsoby užívání sociálních sítí u žáků základních škol.

1.1 Charakteristika sociálního prostředí

Sociální prostředí lze charakterizovat jako prostor, ve kterém dochází k interakcím, vztahům a uplatňování norem stanovených mezi jednotlivci ve společnosti nebo členy určité sociální skupiny (Carter, 2017). Sociální prostředí lze charakterizovat jako prostor, ve kterém dochází k uskutečňování společenských vztahů. Interakce probíhající ve společenských vztazích sociálního prostředí jsou klíčové pro rozvoj osobnosti člověka (Cohen a Kennedy, 2017). Sociální prostředí je formováno historií, událostmi a kontextem rozvoje. Znalost historie sociálního prostředí je dle Giddense a Suttona (2021) potřebná pro účely porozumění soudobým interakcím a vztahům mezi jednotlivci a skupinami.

Sociální prostředí je charakterizováno interakcí mezi jednotlivci a skupinami. Užívány jsou formy verbální i neverbální komunikace. Sdíleny jsou informace a názory. Navazovány jsou vztahy mezi osobami ze sociálního prostředí (Schaefer, 2017). Vztahy mezi jednotlivci a skupinami mohou mít formální nebo neformální charakter. Formální charakter je budován ve školním či pracovním prostředí, zatímco neformální charakter vztahů je typický pro přátele a rodinné příslušníky (Cohen a Kennedy, 2017). Sociální sítě dle Cartera (2017) vznikající v důsledku popsanych vztahů mohou ovlivňovat vzorce chování, postoje a hodnotové ukotvení jednotlivců.

Sociální prostředí je formováno normami a hodnotami sdílenými mezi členy sociální skupiny či společnosti. Stanovené normy a hodnoty určují přijatelné a nepřijatelné formy chování a ovlivňují rozhodovací proces jednotlivců (Giddens a Sutton, 2021). S normami a hodnotami souvisí poskytování podpory a pomoci členům sociálního prostředí nacházející se v obtížné životní situaci (Schaefer, 2017). Jednat se může dle Cohena a Kenneryho (2017) o emocionální podporu, praktickou pomoc, přístup ke zdrojům a informacím.

Se sociálním prostředím je spjata kultura. Obsahem kultury jsou sdílené tradice, jazyk, zvyky a umění. Kultura formuje osobní identitu jednotlivců a skupin. Ovlivňuje jejich vzorce chování a způsoby vnímání světa (Carter, 2017). Součástí kultury může být i náboženství,

s jehož užitím se jedinec hlásí k určitým duchovním hodnotám (Giddens a Sutton, 2021). S tématem kultury a náboženství souvisí i téma moci a autority. Určité sociální prostředí se vyznačuje mocenskými vztahy a hierarchií moci, které mohou významně determinovat a omezovat život jednotlivců v sociální skupině. Snahou autoritativního sociálního prostředí může být omezení diverzity členů sociálního prostředí (Schaefer, 2017). Naopak v liberálním sociálním prostředí přispívá diverzita k bohatství a dynamice prostředí, rozvoji nových příležitostí (Cohen a Kennedy, 2017). Diverzitní prostředí se vyznačuje tolerancí, porozuměním, respektem k odlišným potřebám jednotlivců. Tolerovány jsou dle Cartera (2017) odlišné sociální, ekonomické, etnické i kulturní potřeby jednotlivců.

1.2 Faktory sociálního prostředí ovlivňující problematické užívání sociálních sítí

Existuje množství faktorů determinujících vznik problematického užívání sociálních sítí u žáků základních škol. Faktory mohou navzájem na sebe působit a vzájemně se ovlivňovat. Výsledkem může být vznik problematického užívání sociálních sítí u žáků základních škol (Výrost a kol., 2019). Znalost rizikových faktorů je dle Svobody (2020) základním předpokladem pro vytvoření efektivních a zaměřených ochranných mechanismů.

Významným rizikovým faktorem ovlivňujícím negativním způsobem užívání sociálních sítí u žáků základních škol může být **rodinné prostředí** (Slowík, 2016). Za problematické lze považovat nízkou míru monitorování činností dětí na internetu ze strany rodičů. Rodiče by měli dodržovat určitá pravidla týkající se bezpečného užívání sociálních sítí jejich dětí (Arnkil, 2018). V opačném případě může docházet k jejich nadužívání či sledování nevhodného obsahu a podnikání nevhodných aktivit na sociálních sítích ze strany žáka (McDougall, 2015). Nevhodný přístup rodiče spočívá v situaci, kdy sám tráví nadměrné množství času na sociálních sítích. Následkem může být napodobování těchto vzorců chování vlastních rodičů ze strany dítěte (Svoboda, 2020). V uvedeném případě je obtížné dítě vést k osvojení si bezpečných zásad a způsobů práce se sociálními sítěmi, pakliže sám rodič tato pravidla nerespektuje a neuplatňuje (Slowík, 2020). Determinujícím faktorem nevhodného používání sociálních sítí u žáků základních škol mohou být i nepříznivé vztahy v rodině. Žák může inklinovat k úniku na sociální síť z negativního rodinného prostředí (Hewstone a Stroebe, 2021). Následně může aspekty související s negativním rodinným prostředím přenášet dle Delamater a kol. (2018) na sociální síť a jejich uživatele.

K problematickému užívání sociálních sítí u žáků základních škol může přispět i **školní prostředí** (Kopecký a Krejčí, 2023). Absence či nevhodná forma mediální výchovy ve škole může u žáků způsobovat nevdělanost v oblasti bezpečného a zodpovědného chování v online prostoru sociálních sítí. Žáci mohou být náchylnější k rizikovému chování (McDougall, 2015). Žáci si nemusí být z důvodů neznalosti vědomi všech možných negativních následků a konsekvencí vlastního jednání (Newcomb a kol., 2015). Problematická je rovněž nedostatečná podpora ze strany vyučujících pedagogů (Slowík, 2022). Absence podpůrného prostředí ve škole může vést k pocitu izolace nebo frustrace u žáků, což může být provázáno nadměrným používáním sociálních sítí (Braun a kol., 2014). V případě negativního školního klimatu může dle Svobody (2020) žák inklinovat k útěku na sociální sítě během vyučování a negativním způsobem zde vyjadřovat frustrace, nespokojenost s pedagogem nebo vzdělávacím systémem.

Osobnostní charakteristiky žáka základní školy mohou sehrávat roli v nevhodném způsobu užívání sociálních sítí (Slowík, 2016). Žáci s nízkou úrovní sebeúcty mohou vyhledávat na sociálních sítích uznání a pochopení v uzavřených skupinách stejně smýšlejících jedinců (Adler, 2018). Žáci ovlivnění pocitem osamělosti mohou inklinovat k vyhledávání společnosti na sociálních sítích, kde je online připojeno neomezené množství uživatelů (Hewstone a Stroebe, 2021). Kompenzaci na sociálních sítích mohou hledat i žáci s nedostatečným množstvím přátel a nevhodnou formou interakce ve skutečném životě (Newman, 2018). Příčinou nevhodného užívání sociálních sítí u žáků základních škol může být i nezralý rozvoj emocionální regulace žáka (Strasuss, 2017). V popsaném případě může žák využívat sociální sítě za účelem nalezení únikového mechanismu, který mu napomáhá zvládat vlastní emocionální problémy nebo stres (Výrost a kol., 2019). Žáci v uvedeném případě dle Delamater a kol. (2018) inklinují k hledání řešení vlastních psychických problémů na sociálních sítích u obdobně smýšlejících uživatelů.

Technologické faktory sehrávají roli v problematickém užívání sociálních sítí u žáků základních škol (Kopecký a Krejčí, 2023). Důvodem je všudypřítomná a snadná přístupnost žáků k technologiím. Žáci základních škol mají snadný a prakticky neomezený přístup k chytrým telefonům a internetu (Losekoot a Vyhnánková, 2019). Následkem může být nadměrné a nevhodné používání digitálních zařízení i v nich zakomponovaných sociálních sítích (Dickison a kol., 2016). Opomíjet nelze algoritmické nástrahy. Algoritmy sociálních sítí mohou ovlivňovat vzorce chování uživatele, jelikož mu nabízejí jím preferovaný obsah prohlížený v minulosti (Dočekal a kol., 2019). Následky mohou dle Strausse (2017) spočívat

ve vzniku závislostního chování, získávání nepravdivých a zkreslených informací, v nemožnosti získat relevantní informace a kriticky si je vyhodnotit.

Problematické užívání sociálních sítí u žáků základních škol může být zapříčiněno i **sociálním zázemím** žáka (Hewstone a Stroebe, 2021). Každý žák je do značné míry ovlivněn vzorci chování sociálních skupin, kterých je součástí. Pod tlakem svých vrstevníků mohou žáci inklinovat k nevhodnému způsobu užívání sociálních sítí (McDougall, 2015). Důvodem může být pocit osamělosti, pakliže žák není součástí online komunity (Dědová, 2016). Příčinu tohoto chování lze rovněž hledat ve snaze žáka vyrovnat se vrstevníkům a napodobovat jejich chování (Thibaut, 2017). Popsaná skupinová dynamika může mít za následek vznik nezdravého soutěžení či nevhodného způsobu užívání sociálních sítí (Delamater a kol., 2018). Vlivem potenciální nedostatečné technologické gramotnosti u žáků základních škol může dle Losekoota a Vyhnánkové (2019) docházet ke vzniku nevhodného chování na sociálních sítích a k nesprávnému zacházení s informacemi.

Obsah a prostředí sociálních médií mohou svádět žáky základních škol k nevhodnému užívání platform (Svoboda, 2020). Sociální sítě mohou obsahovat herní aplikace, streamingové platformy nebo interaktivní média obsahově atraktivní pro mladé uživatele (Delamont, 2017). Atraktivnost obsahu sociálních sítí umožňuje poměrně snadno získat pozornost mladších uživatelů neuvědomujících si potenciální rizika a negativní následky v podobě ovlivnění chování a zdraví (Argyle, 2017). Nevhodný obsah spojený s pornografií, násilím a jinými nevhodnými tématy přispívá k problematickému užívání sociálních sítí (Dickison a kol., 2016). Následky konzumace nevhodného obsahu umístěného na sociálních sítích mohou u žáků základních škol dle Výrosta a kol. (2019) způsobit negativní důsledky související s normalizací riskantního chování, přijetí a šíření dezinformací.

Determinanty ovlivňujícími vznik problematického užívání sociálních sítí ze strany žáků základních škol jsou i **regulační a legislativní mechanismy** (Borgatti a kol., 2018). Efektivně nastavené regulační a legislativní mechanismy by měly být schopny omezit dětem do určitého věku přístup k nevhodnému obsahu na sociálních sítích (McDougall, 2015). Konzumace určitého obsahu by měla být omezena nutnou podmínkou přihlášení po zadání údajů a odsouhlasení plnoletosti (Dočekal a kol., 2019). Preventivním opatřením v oblasti regulace je zejména chování rodičů, kteří by měli dohlížet na konzumovaný obsah dětí na sociálních sítích (Kopecký a Krejčí, 2023). Nefunkčnost uvedených mechanismů může vést dle Strausse (2017) k neomezenému přístupu jakémukoliv obsahu na sociálních sítích žákům základních škol, což je spojeno sekundárně s množstvím negativních konsekvencí.

2 ŠKOLNÍ PROSTŘEDÍ

Záměrem kapitoly je charakterizovat vliv školního prostředí na užívání sociálních sítí. Řešen je zejména paradox spočívající v tom, že sociální sítě prokazatelně negativním způsobem ovlivňují vývoj žáků na základních školách, nicméně v současné době jsou nedílnou výukovou platformou, přičemž znalost způsobů jejich užití je pro žáky základních škol kriticky důležitá v následném profesním životě. Hledat je nutné způsoby integrace sociálních sítí do školní výuky s minimálním negativním dopadem na žáky základních škol. Souběžně je nutné zabývat se úlohou školního prostředí z hlediska vzdělávání dětí i rodičů ohledně užívání sociálních sítí. Školní prostředí může být tvůrcem a poskytovatelem prevenčních programů a poradenství.

2.1 Charakteristika školního prostředí

Školní prostředí lze charakterizovat jako bezpečné, inspirativní, podpůrné a vzdělávací prostředí určené pro žáky i zaměstnance. Školní prostředí by mělo poskytovat bezpečnost, emocionální podporu potřebnou pro vývoj důvěry a sebevědomí žáků, kvalitní vzdělávací nástroje v podobě počítačů, učebnic, laboratoří, knihovny (Reay, 2023). Nezastupitelné postavení ve školním prostředí dle Slowíka (2016) představují pedagogové, kteří svojí inspirativností, kompetencí a angažovaností motivují žáky k učení a seberozvoji.

Školní prostředí má významný formativní dopad na rozvoj každého jedince a jeho uplatnění v celém zbytku života. Významně ovlivňuje vzorce chování žáků a jejich budoucí profesní směřování. Rovněž napomáhá rozvíjet schopnosti socializace, interakce a kooperace žáků v kolektivu osob. Žáci si ve školním prostředí osvojují způsoby komunikace, interakce, řešení konfliktů, spolupráce ve skupinách a chování s vrstevníky i pedagogy (Reay, 2023). Dochází k rozvoji vzdělanostních, emocionálních a sociálních kompetencí u žáků. Žáci si v sociálním prostředí formují vlastní identitu, hodnoty a postoje. Formují si návyky a vzorce chování uplatňované po zbytek svého života (Hargreaves, 2017). Školní prostředí napomáhá dle Slowíka (2016) žákům učit se vytvářet zdravé mezilidské vztahy.

Školní prostředí by mělo podporovat individualizované učení a respektovat rozmanitost potřeb a stylů učení u jednotlivých žáků. Individualizované učení může být naplněno pomocí diferenciací výuky. Školní prostředí by mělo být schopno zohledňovat specifické potřeby žáků s určitými handicapami a s pomocí asistentů pedagoga by jim mělo pomoci rozvíjet vlastní potenciál (Slowík, 2022). Výuka ve školním prostředí by měla podporovat akademický rozvoj a rozvoj osobnosti žáků. Podporovány by měly být zájmy a koníčky

přesahující akademickou oblast (McDougall (2015)). Podpora by měla být dle Svobody (2020) zaměřena na zdravý životní styl spočívající v realizaci fyzických aktivit, vyváženém stravování a v péči o duševní zdraví.

V současné době, která je spojená s technologickým vývojem, nelze oddělit informační a komunikační technologie od výuky ve školním prostředí. Tyto technologie mohou sloužit i pro účely vzdělávání. Zároveň schopnost práce s technologiemi je pro žáky klíčová v celém profesním i soukromém životě. Úkolem školního prostředí je zejména nastavovat pravidla způsobů užívání digitálních technologií a sociálních sítí. Vzdělávat děti i rodiče v oblasti digitální gramotnosti (Slowík, 2022). Děti by se měli učit technologickým dovednostem, schopnosti kritického myšlení, rozpoznávání online rizik a způsobům chování na sociálních sítích. Ve školním prostředí by měla být definována pravidla týkající se užívání sociálních sítí ve výuce i volném čase o přestávkách. Pedagogové by měli disponovat kompetencemi v oblasti vzdělávání žáků a dohlížení na dodržování pravidel (Reay, 2023). Současně by měli dle Svobody (2020) interagovat s rodiči žáků za účelem poskytování zpětné vazby a koordinaci společného rozvoje žáků.

2.2 Školní prostředí v kontextu sociálních sítí

V kontextu digitální éry vzrůstá význam školního prostředí ve vztahu ke vzdělávání žáků základních škol (Andrysová a kol., 2014). Školní prostředí v digitální éře ztělesňuje nezbytný prvek vzdělávacího systému. Studentům poskytuje návod možností orientace v oblasti složitějšího digitálního prostředí. Současně umožňuje žákům rozvíjet dovednosti potřebné pro úspěšný a bezpečný život online i offline formou (Hargreaves, 2017). Nutné je si uvědomit, že digitální gramotnost je dle McDougalla (2015) součástí budoucí profesní kariéry každého žáka základní školy, a proto se tématu sociální pedagogika věnuje.

Význam školního prostředí lze hledat v oblasti digitální bezpečnosti. Úkolem školního prostředí je poskytovat žákům edukaci týkající se digitální bezpečnosti chování na internetu i sociálních sítích (Newman, 2018). Žáci se učí ochránit svá osobní data, rozpoznávat online hrozby, uplatňovat zásady etického chování na internetu, vyhodnocovat rizikové chování na internetu. Posilována je úroveň digitální gramotnosti na straně žáků základních škol (Slowík, 2016). Příspěvek školního prostředí spočívá dle McDougalla (2015) v poskytování podpory žákům v oblasti rozvíjení dovedností týkající se efektivního vyhledávání informací, kritického myšlení a etického využívání digitálních médií.

Přínos školního prostředí spočívá v tom, že se zde žáci základních škol mohou učit způsobům prevence a předcházení vzniku kyberšikany na sociálních sítích (Reay, 2023). Žáci jsou seznamováni s možnostmi, způsoby a formami kyberšikany. Učí se rozpoznávat rizikové vzorce chování inklinující k tomu, že se mohu stát oběťmi či pachateli kyberšikany (Slowík, 2022). Úkolem školního prostředí je přispívat k tvorbě bezpečného a pozitivního prostředí pro všechny žáky v online digitálním prostoru (Výrost a kol., 2019). Tyto aktivity zahrnují dle Strausse (2017) školení pedagogů, rodičů, žáků v otázkách digitální etiky a respektování online pravidel chování.

Význam práce školního prostředí lze hledat v oblasti poskytování podpory rodičům, v oblasti digitální výchovy, v oblasti chování na sociálních sítích jejich dětí (Blašítková, 2015). Rodiče mohou být ve školním prostředí vzděláváni o výzvách a příležitostech spjatých s digitálním světem, které v soudobém světě sledují žáci základních škol (Slowík, 2022). Rodiče získávají informace o způsobu využívání sociálních sítí jejich dětmi a možnostech předejití vzniku rizikového chování. Mnohdy přednášky ve školním prostředí slouží rodičům jako významný zdroj informací o způsobech užívání sociálních sítí ze strany jejich dětí (Reay, 2023). Současně se mohou rodiče dle Slowíka (2016) vzdělávat v oblasti online sociálních dovedností nebo zvládání dopadů online mediálního obsahu.

V kontextu školního prostředí jsou důležité činnosti zaměřené na vytváření způsobů integrace digitálních technologií do vzdělávacího procesu a v hledání inovativních přístupů k podpoře rozvoje žáků (Robertson, 2017). Přínosem školního prostředí je vzdělávání žáků v otázkách kritického myšlení a hodnocení obsahu na sociálních sítích. Současně školní prostředí pomáhá žákům rozvíjet schopnosti efektivní online komunikace, spolupráce a řešení konfliktů (Reay, 2023). Žákům dle McDougalla (2015) napomáhají efektivně diskutovat dopad online obsahu na jejich psychické zdraví.

3 SOCIÁLNÍ SÍTĚ

Sociální sítě jsou nedílnou součástí komunit osob již od pradávna. Technologický vývoj v kombinaci s rozšiřováním působnosti internetu přináší rozvoj v oblasti digitálních sociálních sítích, které stále více využívá populace pro plnění určitých účelů. Příkladem lze uvést edukativní, zábavní či pracovní účel (Newman, 2018). Digitální sociální sítě přinášejí novou dimenzi způsobů trávení volného času, přispívající ke změně vzorců chování uživatelů. Pozitivní i negativní konsekvence digitálních sociálních sítí se následně promítají do osobní, vzdělávací i pracovní roviny jedince (Davis, 2018). Zejména v období dospívání sociální sítě formují osobnost jedince. Uvedené informace jsou důvodem vzniku potřeby detailního výzkumu v uvedeném tématu (Delamater a kol., 2018). Obsah kapitoly je tvořen základními informacemi vztahující se k tématu sociálních sítí užívanými žáky základních škol v obsahovém kontextu sociální pedagogiky.

3.1 Charakteristika sociálních sítí

Definice sociální sítě závisí na obsahovém kontextu užití. Z technologického hlediska lze sociální síť definovat jako online platformu či aplikaci umožňující uživatelům vytvářet profily, sdílet obsah, komunikovat s ostatními uživateli a navazovat spojení nebo přátelství (Borgatti a kol., 2018). Sociologie nahlíží na sociální sítě jako na soubor vztahů, interakcí a spojení mezi jednotlivci či skupinami v reálném životě. Součástí této sociální sítě mohou být rodinný příslušníci, přátelé, kolegové a jiné sociální skupiny. Sociální síť vyjadřuje způsob interakce a propojení jedince s ostatními členy společnosti (Newman, 2018). Obě definice mají dle Aggarwala a Murtyho (2020) společný klíčový prvek v podobě interaktivity a vzájemného propojení mezi jednotlivci, skupinami online či offline formou.

Z pohledu sociální pedagogiky lze sociální sítě vnímat jako síť interpersonálních vztahů, které jedince udržují ve svém sociálním prostředí. Tato síť obsahuje rodinné vztahy, přátelství, vztahy s učiteli, spolužáky a dalšími členy komunity (Arnkil, 2018). Úkolem sociální pedagogiky je porozumět a podporovat síť interpersonálních vztahů v kontextu rozvoje žáků základních škol (Dickison a kol., 2016). Souběžně je úkolem sociální pedagogiky vzdělávat žáky základních škol v oblasti bezpečného chování na digitálních sociálních sítích a poskytovat podporu v řešení případných konfliktů či otázek spjatých s online prostředím (Cunningham, 2016). Hlavní pracovní náplní sociálních pedagogů je dle Pozziho a kol. (2016) rozvoj dovedností u žáků základních škol, které jim umožní efektivně

komunikovat, navazovat vztahy a aktivně se účastnit sociálního prostředí v reálném životě i v online prostoru s využitím digitálních technologií.

Digitální sociální sítě jsou v současné době fenoménem takřka neodmyslitelně spjaté s každodenním životem převážné většiny lidí. Jejich užívání spojují se získáváním informací, trávením volného času, interakcí s jinými lidmi, se získáním finančních prostředků formou prodeje či marketingu (Kawash a kol., 2017). Sociální sítě přinášejí lidem množství užitečných nástrojů i negativních konsekvencí. Otevírají prostor pro novou dimenzi vlastností, které nejsou v analogovém světě dosažitelné (Dodsworth a Benton, 2019). Jejich hlavní deviza spočívá dle Newmana (2018) v nabídce neomezených možností sdružování lidí z celého světa na jedné platformě.

Předkládaná diplomová práce nahlíží na téma sociálních sítí jako na interakci mezi dvěma či více registrovanými uživateli, jejichž společné aktivity mohou být provozovány soukromě nebo hromadně ve skupině (Argyle, 2017). Jednat se může dle Arnkila (2018) o služby poskytované na internetu, prostřednictvím kterých lze vytvářet osobní nebo veřejný profil umožňující sdílet informace, fotografie, videa, chatovat s virtuálními přáteli a provádět další aktivity.

Sociální sítě nabízejí mnoho funkcí, pro které jejich obliba a četnost využívání neustále narůstá. Jednou ze základních funkcí sociálních sítí je **virtuální komunikace a sebe prezentace** uživatelů. Sociální sítě umožňují z hlediska těchto funkcí vytvářet různé skupiny, přidávat vlastní obsah, sledovat obsahy profilů ostatních uživatelů, komentovat obsah a interagovat s přáteli pomocí chatovacích funkcí (Aggarwal a Murty, 2020). Souběžně lze dle Dodswortha a Bentona (2019) oslovit a interagovat s cizími lidmi, např. s osobnostmi, potenciálními zaměstnavateli, učiteli apod.

Sociální sítě nejčastěji plní funkci **zábavní**, jelikož umožňují libovolným způsobem trávit volný čas (Kawash a kol., 2017). Příkladem záabavní funkce sociální sítě je hraní počítačových her, sledování videí na různých platformách, sdílení informací z osobního života prostřednictvím sociálních platforem (Dickison a kol., 2016). Uživatelé dle Pozziho a kol. (2016) často inklinují k využívání sociálních sítí za účelem zahnání nudy.

Stále rozšířenější funkcí sociálních sítí je oblast **vzdělávání**. Sociální sítě umožňují žákům bezprostřední a neustálý kontakt se svými pedagogy, spolužáky (Cunningham, 2016). Pomocí sociálních sítí se mohou žáci účastnit online kurzů, seminářů, přednášek, workshopů. Sociální sítě umožňují vyhledávat informace pro zpracování úkolů. Souběžně

poskytují přístup ke vzdělávacímu obsahu jiných učitelů, vědců, erudovaných person (Argyle, 2017). Žákům základních škol se dle Aggarwala a Murtyho (2020) otevírá prostor pro nové způsoby audiovizuální výuky pomocí sledování edukativního video obsahu přístupného na platformách sociálních sítích.

Rozšířenou funkcí sociálních sítí je **monetizační** funkce. Stále větší množství uživatelů usiluje o monetizaci vlastního vytvářeného obsahu (Dickison a kol., 2016). Tvůrci obsahu tvořící zábavný či edukativní obsah usilující o oslovení a ovlivnění cílové skupiny uživatelů za účelem získání finančního obnosu (Kawash a kol., 2017). Tvůrci obsahu zvaní někdy „influenceri“ mohou pozitivním i negativním způsobem ovlivňovat vlastní okolí. Tvůrci obsahu rovněž navazují obchodní partnerství s podnikatelskými subjekty, přičemž na svých profilech sociálních sítí nabízejí svým sledovatelům produkty partnerské firmy (Newnam, 2018). Možnost monetizace sociálních sítí podle Arnkila (2018) přináší žákům základních škol příležitost v podobě získání finančních prostředků v již mladém věku, kdy mohou publikovat např. videoobsah s určitými znalostmi, dovednostmi.

Sociální síť plní **marketingovou a propagační** funkci (Davis, 2018). Podnikatelské subjekty i neziskové organizace využívají sociální síť jako nástroj pro marketing, propagaci, komunikaci a budování vlastní značky. Sociální síť umožňují popsáním entitám oslovit cílovou skupinu potenciálních zákazníků a nabídnout jim vlastní produkt či službu (Losekoot a Vyhnánková, 2019). Zároveň mají možnost dle Davise (2018) získat informace o potřebách cílové skupiny zákazníků, kterým je nutné uzpůsobit charakteristiku produktu nebo služby.

Další funkce sociálních sítí je **pracovní a profesní**. V současnosti existují profesní sociální síť sloužící jako nástroj komunikace mezi zaměstnavateli a uchazeči o pracovní místa (Kožíšek a Písecký, 2016). Na pracovních platformách sociálních sítí se sdružují osoby hledající pracovní příležitosti i profesionálové nabízející pracovní příležitosti (Argyle, 2017). Sdíleny jsou odborné pracovní znalosti a zkušenosti. Příkladem profesní sociální síť je dle Aggarwala a Murtyho (2020) LinkedIn.

Sociální síť mohou plnit funkci **uzavřené komunity**. Uživatelé zde mohou usilovat o únik z reality, získání pochopení a uznání ostatních stejně smýšlejících členů uzavřené sociální skupiny, získání sebevědomí (Blinka a kol., 2015). Souběžně slouží uzavřené komunity k aktivismu a „anonymnímu“ vyjádření vlastního názoru např. na politické otázky (Arnkil, 2018). Uzavřené komunity mimo jiné umožňují dle Newmana (2018) sdílet své zkušenosti, podporovat aktivity a organizovat prospěšné akce pro členy komunity.

V odborné literatuře lze dohledat členění sociálních sítí do několika druhů či kategorií. Jednotlivé druhy jsou vymezeny podstatou vzniku dané sociální platformy (Cunningham, 2016). Každá sociální platforma vzniká za jiným účelem, přičemž disponuje i odlišným sdíleným obsahem. Některé sociální sítě slouží dle Kawashe a kol. (2017) ke sdílení odborného obsahu, jiné pro zábavu či monetizaci podnikatelských aktivit.

Pro lepší přehlednost je možné rozdělit sociální sítě do tří základních skupin: osobní sítě, sítě na sdílení obsahu a komunity společných zájmů (Dodsworth a Benton, 2019).

Osobní sítě představují nejstarší typ sítě. Jejich identifikace je snadná z důvodů jejich sociálního charakteru (Delamater a kol., 2018). Osobní sociální sítě umožňují uživatelům sdílet, navazovat a udržovat kontakty s přáteli (Newman, 2018). Osobní sociální sítě se vztahují k osobnímu obsahu uživatelů, kteří pomocí těchto platform sdílí vlastní významné události či informace. Do kategorie osobních sociálních sítí se řadí dle Aggarwala a Murtyho (2020) zejména Facebook neboli Meta, Instagram nebo Snapchat.

Sítě neboli média na sdílení obsahu jsou charakteristické odlišnou povahou sdílení obsahu a vedení diskuse. Média na sdílení obsahu inklinují k budování nových vztahů a rozvíjení vlastního publika organickým způsobem (Losekoot a Vyhnánková, 2019). Tento druh sociálních sítí kombinuje osobní a profesní obsah uživatele a ukazuje více rozměrů osobnosti, různé aspekty jeho života. Sdílení odborného obsahu lidským způsobem umožňuje upevnit vztahy s přáteli i profesními spolupracovníky (Davis, 2018). Do skupiny médií určených pro sdílení obsahu lze dle Aggarwala a Murtyho (2020) zařadit sociální sítě X (dříve Twitter), LinkedIn, Pinterest.

Třetí druh sociálních sítí tvoří **média určená pro sdílení společných zájmů**. Tato média jsou orientována primárně na vytváření komunit (Arnkil, 2018). Média disponují informativním charakterem. Uživatelé pomocí těchto médií disponují možností sdílet profesionální i osobní zájmy (Kawash a kol., 2017). Uživatelé se zde hlásí k jednotlivým komunitám za účelem získání nových informací a dovedností, případně za účelem předvedení vlastních znalostí a dovedností. Do skupiny sociálních sítí určených pro sdílení společných zájmů lze dle Aggarwala a Murtyho (2020) zařadit LinkedIn, MeetUp či Flickr.

3.2 Způsoby a možnosti využití sociálních sítí u žáků základních škol

Žáci základních škol ve vzdělávacím procesu mohou sociální sítě využívat v kontextu **virtuálního učebního prostředí** (Newman, 2018). Ve virtuálním učebním prostředí mohou vyučující sdílet se žáky výukové materiály, zadávat zde úkoly, diskutovat a komunikovat s žáky, sdílet i audiovizuální výukový obsah. Virtuální učební prostředí umožňuje setkávání neomezeného množství žáků, kteří zde společně interagují a sdílejí učební materiály, myšlenky (Delamater a kol., 2018). Výhodou virtuálního učebního prostředí je dle Aggarwala a Murtyho (2020) skutečnost, že se do něj žáci přihlásí bez ohledu na svoji lokaci i např. během nemoci, kdy nemohou fyzicky navštěvovat školní prostory.

Ve vzdělávacím procesu mohou žáci základních škol využívat sociální sítě pro účely **spolupráce** se spolužáky a **sdílení** učebních materiálů s nimi. Navzájem mohou se spolužáky sdílet vlastní práce, projekty, nápady, myšlenky (Losekoot a Vyhnánková, 2019). Tento způsob online interakce podporuje spolupráci mezi spolužáky. Souběžně si žáci osvojují pravidla týmové práce a učí se sdílet vlastní znalosti (Svoboda, 2020). Sdílením a spoluprací mezi spolužáky dle Davise (2018) dochází k dalšímu vzdělávacímu procesu u žáků.

Sociální sítě mohou sloužit jako platforma či prostor pro **diskuse, debaty i výměny názorů** mezi spolužáky i vyučujícími (Svoboda, 2020). Žáci si uvedeným způsobem online interakce rozvíjejí vlastní kritické myšlení, argumentační dovednosti, osvojují si schopnosti spojené s prezentací vlastních názorů a myšlenek (Kawash a kol., 2017). Současně se dle Arnkila (2018) učí své názory argumentovat a dokládat jejich validitu prostřednictvím důvěryhodných zdrojů.

Implementace sociálních sítí do výuky na základních školách může přinášet benefit v podobě **rozvíjení mediální gramotnosti** u žáků (Newman, 2018). Sociální sítě mohou tvořit součást mediální výchovy žáků základních škol (Pozzi a kol., 2016). Žáci si na sociálních platformách dle Delamatera a kol. (2018) osvojují schopnosti kritického hodnocení informací, učí se rozumět digitálnímu prostředí, možným rizikům a efektivní online komunikaci.

Pomocí sociálních sítí mohou žáci základních škol **komunikovat s pedagogy i odborníky** z praxe, např. školními psychology, výchovnými poradci apod. Žáci pomocí online komunikace tak získávají okamžitou podporu, odpovědi na své otázky, mohou sdílet

s odborníkem vlastní zkušenosti, obavy, potřeby (Strauss, 2017). Výhodou je dle McDougalla (2015) možnost setkat se na sociálních sítích bez nutnosti fyzického kontaktu.

Sociální sítě mohou být poskytovatelem prakticky **neomezeného množství zdrojů a informací**, které mají žáci základních škol k dispozici nad rámec učebních materiálů (Newman, 2018). V případě zájmu nebo potřeby si tak žáci mohou dohledat k vyučovanému tématu další informace a zkoumat další související témata (Dočekal a kol., 2019). Uvedený přístup podporuje dle Blinky a kol. (2015) rozvoj dovedností týkající se samostatného učení u žáků základních škol.

Sociální sítě mohou sloužit jako platforma pro rychlé a efektivní poskytování **hodnocení** žáků ze strany vyučujících. Žáci tak získávají rychlou zpětnou vazbu a hodnocení vlastních prací od vyučujících (Kopecký a Krejčí, 2023). Dostupnost velkého množství informací na sociálních sítích v kombinaci s okamžitou zpětnou vazbou vyučujícího mohou dle Newmana (2018) podněcovat žáka k dalšímu učení a rozvíjení se v probíraném tématu.

Sociální sítě lze využít mimo jiné pro účely **podpory komunitního zapojení** žáků základních škol (Aggarwal a Murty, 2020). Na sociálních sítích lze sdílet informace o školních událostech, aktivitách a projektech s rodiči i veřejností. Následně mohou být žáci vyzváni k zapojení se do realizace popsaných projektů (Losekoot a Vyhnánková, 2019). Zároveň zde žáci mohou dle Newmana (2018) poskytovat vlastní nápady a iniciativu ve věci zlepšování projektů.

3.3 Vliv užívání sociálních sítí na žáky základních škol

Sociální sítě přinášejí přidanou hodnotu v oblasti **komunikace a propojení uživatelů** i na geograficky dlouhé vzdálenosti. Uživatel má možnost rychle, efektivně a bezplatně komunikovat s rodinnými příslušníky, kolegy, lékaři, spolužáky apod. (Dočekal a kol., 2019). Tento přínos je zřejmý zejména pro starší osoby, které z důvodů snížené mobility nejsou schopny navštěvovat ostatní osoby osobně (Pozzi a kol., 2016). Přínosem je dle Arnkila (2018) tato funkce pro studenty či pracovníky v zahraničí, kteří mohou i na velkou vzdálenost interagovat s přáteli a rodinnými příslušníky.

Přínosem sociálních sítí je možnost **sdílení informací a zájmů**. Uživatelé disponují možností sdílet vlastní zájmy, aktivity a myšlenky s ostatními obdobně smýšlejícími lidmi bez ohledu na jejich geografické umístění. Sdílení informací a zájmů umožňuje vytvářet

online identitu a tematicky souznící sociální skupiny (Delamater a kol., 2018). Obsahem sociálních skupin může být dle Kawashe a kol. (2017) diskuse z různých oblastí zájmů.

Sociální sítě umožňují vytvářet a **podporovat rozvoj komunity**. Online komunity a skupiny umožňují sdružovat jedince se stejnými zájmy nebo cíli. U členů online sociální skupiny mohou vznikat pozitivní pocity sounáležitosti a podpory (Losekoot a Vyhnánková, 2019). Členové mohou dle Newmana (2018) na dálku sdílet vlastní hodnoty a přispívat k rozvoji vlastní kultivovanosti a fundovanosti.

Posilování vzdělanosti a informovanosti je dalším přínosem užívání sociálních sítí. Uživatelé pomocí sociálních platforem mohou sdílet znalosti, dovednosti, informace (Aggarwal a Murty, 2020). Sociální sítě mohou sloužit jako edukativní platforma poskytující formou např. video obsahu návody a informace k různým tématům. Uživatelé v uzavřených sociálních skupinách mohou probírat zájmová vzdělávací témata (Davis, 2018). Souběžně lze dle Delamatera a kol. (2018) pomocí sociálních sítí sdílet zpravodajství a aktuální témata z celého světa, což přispívá k větší informovanosti obyvatel.

S tématem vzdělanosti souvisí další přínos v podobě **profesního rozvoje** uživatelů sociálních sítí. Uživatelé mohou na profesních platformách typu LinkedIn navazovat profesní vztahy s potenciálními zaměstnavateli či zaměstnanci (Dodsworth a Benton, 2019). Dle Blinky a kol. (2015) disponují uživatelé možnostmi prezentace vlastních znalostí, dovedností a hledání pracovních příležitostí.

Užívání sociálních sítí je mimo jiné spjaté se záměrem provozování **zábavy či odpočinku**. Součástí obsahu sociálních sítí je zábavný obsah v podobě videí, her, vtipů (Pozzi a kol., 2016). Uživatelé dle Dočekala a kol. (2019) disponují nepřeborným množstvím her, které mohou na sociálních platformách provozovat, přičemž vzdělávací hry mohou být přínosné v oblasti prevence vzniku demence, rozvoje kritického myšlení, procvičování paměti, výuky.

Sociální sítě přinášejí hodnotu ve **sdílení kreativity** a invenci mezi uživateli. Kreativní výtvořky mohou být prezentovány pomocí sdílení fotografií, uměleckých děl, videí či jiných tvůrčích prvků (Aggarwal a Murty, 2020). Jednat se může o inspirující materiál pro další uživatele, kteří mohou svým dílem navázat na práci jiných osob a rozvíjet či posouvat kreativitu do nových dimenzí. Přesahem je dle Robertsona (2017) následný vznik pokroku a nové přidané hodnoty.

Přínos sociálních sítí lze hledat i v oblasti **rozvoje sociálních dovedností** na straně uživatelů. Četnost komunikace na sociálních sítích umožňuje uživatelům rozvíjet komunikační schopnosti a dovednosti, získávat porozumění pro odlišný názor (Delamater a kol., 2018). Interakce s odlišnými osobnostmi podněcuje dle Losekoota a Vyhnánkové (2019) u uživatelů vznik empatie, jež je klíčovou vlastností pro pochopení a uznání názoru ostatních komunikačních partnerů.

Přidaná hodnota sociálních sítí je i v rovině podnikatelské z hlediska možné **monetizace podnikatelských aktivit**. Podnikatelské subjekty i neziskové organizace mohou využívat platformy sociálních sítí pro účely propagace poskytovaných služeb či produktů (Argyle, 2017). Záměrem je podle Kawashe a kol. (2017) oslovit cílové skupiny zákazníků, navázat s nimi dlouhodobou integraci a budovat hodnotu značky.

Sociální sítě vytvářejí prostor pro **vznik otevřených diskusí**. Uživatelé mohou diskutovat o různých tématech z oblasti sportu, politiky, vzdělání apod. (Newman, 2018). Sdílet mohou odlišné názory, pohledy, způsob náhledu na téma. Otevřená diskuse dle Arnkila (2018) přispívá k rozvoji myšlenkové diverzity, empatie a sociálních dovedností na straně uživatele.

S (nad)užíváním sociálních sítí nejen u žáků základních škol je spojeno množství rizik a negativních dopadů na jedince (Pozzi a kol., 2016). Negativní dopady mohou ovlivňovat fyzické i psychické zdraví uživatelů, přičemž tyto dopady mohou vzniknout i nepřímo s odstupem času (Newcomb a kol., 2015). Klíčové je znát možná rizika užívání sociálních sítí a propagovat zejména u dětí zdravé a uvážlivé způsoby užívání sociálních sítí (Kopecký a Krejčí, 2023). Jednat se může dle Delamatera a kol. (2018) o stanovení limitů pro užívání sociálních sítí, vyvážení času věnovanému online a offline aktivitám, vytváření prostředí podporující pozitivní a konstruktivní interakce online formou.

Na straně uživatelů sociálních sítí může vzniknout **závislost** na prezentovaném obsahu. Následným sekundárním negativním jevem je narušení produktivity, mezilidských vztahů a celkového životního stylu jedince (Pospíšilová, 2016). Závislost na sociálních sítích může být důvodem **narušení mentálního zdraví** uživatele. Dostavit se mohou pocity úzkosti, deprese, problémy s duševním zdravím (Yoon a kol., 2019). Popisované problémy mohou být znásobeny zejména u mladších lidí, kteří jsou citliví na vnímání a srovnávají se s ostatními lidmi (Newcomb a kol., 2015). Zkreslené informace a nepřiměřená očekávání prezentovaná na sociálních sítích mohou ovlivňovat dle Blinky a kol (2015) mentální zdraví jedinců.

Užívání sociálních sítí má za následek **ztrátu soukromí**. Uživatelé zde vědomě či nevědomě sdílejí informace o svém soukromí (Pospíšilová, 2016). Nedostatečná ochrana osobních údajů může vést k následujícím negativním jevům, např. vzniku kyberšikany, cyberstalkingu apod. (Losekoot a Vyhnánková, 2019). Na základě uvedených osobních údajů následně uživatel velmi často v důsledku přednastavených algoritmů sleduje pouze preferovaný personalizovaný obsah, který má tendenci utvrzovat ho v jeho mylných myšlenkách a názorech (Aggarwal a Murty, 2020). S tímto se pojí riziko spojené s nedostupností oponentních názorů, nemožnosti ověření si informací, rozvíjení kritického myšlení. Dalším spojeným rizikem může být utváření **uzavřených názorových či myšlenkových skupin** jedinců, ve kterých dochází k interakci stejných myšlenek, což v krajním případě může přerůst v agresi či násilí vůči jiné názorově oponentní entitě (Argyle, 2017). Souběžně s tímto rizikem dle Arnkila (2018) vzrůstá riziko vzniku **šíření dezinformací** a falešných zpráv opřených o názory stejně smýšlejících jedinců.

Uživatelé sociálních sítí mohou být vystavováni **šikaně a útlaku**. Mohou být objektem nenávisných komentářů, pomlouvačných příspěvků nebo vydírání (Dodsworth a Benton, 2019). Kyberšikana je zejména u mladých lidí významným rizikem ovlivňující jejich duševní zdraví (Kopecký a Krejčí, 2023). V návaznosti na kyberšikanu mohou dle Blinky a kol. (2015) vznikat u jedinců mentální a psychické problémy doprovázené pocitem beznaděje, méněcennosti, strachu, nenávisti apod.

Užívání sociálních sítí může být rovněž spjato s rizikem **snížené sociální interakce** v reálném životě (Newcomb a kol., 2015). Nadměrné užívání sociálních sítí může u jedinců vytvářet problém týkající se reálné interakce s vlastním okolím (Jedlička, 2015). Sekundární negativní efekt může vzniknout v oblasti vytváření osobních vztahů a při komunikaci. Zejména chlapci mohou mít problémy napřímo oslovit dívku (Dočekal a kol., 2019). Pozzi a kol. (2016) hovoří o tom, že mohou nastávat problémy s neschopností vést rodinný život, osobní verbální i neverbální komunikaci s určitou osobou dle komunikačních pravidel osoby či instituce, ve které komunikační osoba působí. Ovlivněn může být i rodinný život.

Užívání sociálních sítí je rovněž spojeno s rizikem vzniku **poruch spánku**. Modrá světla z obrazovek monitorů mohou podporovat produkci melatoninu, jenž ovlivňuje následně spánkovou činnost jedince (Kopecký a Krejčí, 2023). Vlivem nedostatku a poruchy spánku může dle Argyleho (2017) docházet k narušení pozornosti, vzniku poruch soustředěnosti a učení se, k rozptylování pozornosti, ztrátě produktivity, narušení procesu učení se.

S užíváním sociálních sítí se pojí i riziko spjaté se **sníženou sebeúctou**. Prezentace ideálů na sociálních sítích může v uživateli vyvolávat vznik zkresleného vnímání o ideálu krásy, vzdělání apod. (Pospíšilová, 2016). Uživatelé, zejména ženy, mohou inklinovat k pocitům snížené sebeúcty a nejistoty ohledně vlastních tělesných proporcí a svého vzhledu. Uvedené pocity mohou být doprovázeny problémy spjatými se sebestředností či seberealizací (Aggarwal a Murty, 2020). Následkem může být vznik sebepoškození, vznik depresí, potřeba užívání antidepresiv, sebevražedné sklony, závislosti na omamných látkách apod. (Blinka a kol., 2015). V krajním případě může dle Newmana (2018) docházet ke ztrátě osobní identity a potřebě vyhledání odborné psychologické či psychiatrické pomoci.

Bezpečnostní rizika jsou neoddelitelně spjata s užíváním sociálních sítí. Sociální sítě lze využít pro účely šíření škodlivého a nepravdivého obsahu. Jednat se může o šíření hoaxů, phishingových útoků, malware či pornografie (Vejdová a Gregor, 2018). Bezpečnostním rizikem je mimo jiné šíření podvodů a lživých informací. Uživatelé sociálních sítí mohou vytvářet falešné uživatelské profily, případně zkreslovat vlastní prezentovaný obsah (Dickison a kol., 2016). Následkem je klamání ostatních uživatelů, šíření nepravdivých informací, snaha o manipulaci a ovlivňování vzorců chování ostatních uživatelů. Jednat se může o cílené reklamy či algoritmy podněcující k nákupu produktu, služby nebo k určité formě angažovanosti (Davis, 2018). Bezpečnostním rizikem je dle Borgattiho a kol. (2018) i potenciální zneužití osobních údajů jinými uživateli.

V souvislosti s užíváním sociálních sítí není vhodné zapomínat na **zdravotní rizika**. Opomineme-li již zmíněné negativní psychické dopady, zmínit je nutné negativní dopady i na fyzické zdraví lidí (Arnkil, 2018). Dlouhé vysedávání u sociálních sítí může mít dle Newmana (2018) za následek zhoršení zraku, obezitu, narušení pohybového aparátu v důsledku nedostatku pohybu.

Vlivem nadužívání sociálních sítí se mohou u jedince projevovat **excesivní prvky chování**. Excesivní chování je spjata s nadměrným užíváním sociálních sítí, nezdravou interakcí na sociálních sítích (Blinka a kol., 2015). Důsledkem excesivního užívání sociálních sítí může být neobvykle dlouhé trávení času na sociálních sítích, časté a opakované kontrolování sociálních sítí i v případě možného negativního ovlivnění osobního života, denních povinností či duševního zdraví (Škapuřová a kol., 2015). Excesivní používání sociálních sítí vykazuje shodu s vyššími úrovněmi sociální úzkosti a depresivních symptomů. Excesivní chování není synonymem pro závislostní chování, neboť nespĺňuje všechny faktory závislosti. Excesivní chování je spjata pouze s určitými formami závislosti, např. závislost

na pozornost (Blinka a kol., 2015). Excesivní užívání sociálních sítí může být zapříčiněno různými faktory, mezi které patří nedostatek regulace nebo jiných způsobů trávení volného času. Jedinec si může dle Škapuřové a kol. (2015) uvědomovat problém spočívající v nadměrném užívání sociálních sítí, přičemž nemusí pociťovat silnou potřebu či nutkání uvedené chování změnit.

Definováno je šest kritérií excesivního chování (Škapuřová a kol., 2015):

- Význačnost: online aktivity jsou nejdůležitější v životě jedince, který je upřednostňuje před ostatními aktivitami;
- Změny nálad: způsobené aktivitou na sociálních sítích;
- Abstinenční příznaky: v případě nemožnosti připojit se k sociálním sítím;
- Tolerance: potřeba jedince provádět aktivity na sociálních sítí stále častěji, aby dospěl k uspokojení;
- Konflikt: sociální sítě způsobují konflikty s dalšími aspekty života, např. s rodinou, dosavadními zájmy;
- Relaps: jedinec uzná negativní dopady užívání sociálních sítí a neúspěšně se pokusí přerušit kontakt a opět se navrátí.

Charakteristika **kompulzivního** užívání sociálních sítí spočívá v nepřirozené potřebě či nutkavé touze pravidelně se připojovat na sociální sítě a používat sociální média. Jedinec může nabývat pocitu nemožnosti kontrolovat vlastní chování, což je jedním z důvodů trávení neúměrně velkého množství času na sociálních sítích (Aladwani a Almarzouq, 2016). Jedinci postižení kompulzivním chováním si mohou být vědomi negativních důsledků svého chování. Kompulzivní chování může dle Dhira a kol. (2018) tvořit součást širšího problému spojeného např. s obsedantně kompulzivní poruchou.

Stručný přehled výsledků soudobých empirických studií realizovaných na obdobné téma umožňuje validovat vlastní výsledky výzkumu. Z uvedeného důvodu jsou v další části popsány výsledky vybraných empirických studií.

Vlivem užívání mobilních telefonů, sociálních médií na zdraví u mladých lidí se zabývala vědecká studie od autorů Abi-Jaoude a kol. (2020). Kolektiv autorů realizoval metaanalýzu jiných empirických studií na uvedené téma. Možné dopady vlivu užívání mobilních telefonů a sociálních médií na zdraví mladých lidí jsou shrnuty do několika bodů v této výzkumné studii. Z výsledků analýzy různých průřezových, longitudinálních a empirických studií vyplývá korelace mezi užíváním chytrých telefonů a sociálních médií, růstem počtu

duševních potíží, sebepoškozujícího chování, sebevražedných tendencí u mladých lidí, nárůst spotřeby léků či antidepresiv. Výše uvedené negativní účinky byly pozorovány u dívek. Z výsledků analýzy studií dále vyplývá, že užívání sociálních sítí může mít vliv na sebepojetí a mezilidské vztahy u dospívajících osob prostřednictvím sociálního srovnávání a negativních interakcí. Dané jednání může být doprovázeno aspekty kyberšikany. Dle autorů je problematické normalizované zobrazování sebepoškozujícího a sebevražedného jednání mezi mládeží na sociálních sítích.

Výsledky studie autorů Abi-Jaoude a kol. (2020) dále informují o tom, že v současnosti vysoký podíl mládeže věnuje intenzivně svůj čas používáním chytrých telefonů a multitaskingu médií. Následkem může být vznik chronické spánkové deprivace. U žáků základních škol uvedený způsob chování koreluje s negativními dopady na kognitivní kontrolu, se zhoršenými studijními výsledky a neschopností dosáhnout socioemočního fungování v kolektivu spolužáků ve školní třídě. Dlouhodobějším negativním následkem je narušení vhodného vývojového procesu u žáků, což má následné negativní konsekvence v průběhu celého života jedince.

Sekundární analýza dřívějších empirických studií od kolektivu autorů Viner a kol. (2019) se zabývala analýzou souvislostí mezi používáním sociálních médií a duševním zdravím a pohodou u mladých lidí. Zkoumány byly na vzorku téměř 13 tisíc lidí ve věku 13-16 let v souvislosti mezi četností používání sociálních médií a duševním zdravím a pohodou u mladých dospívajících osob. Výsledky studie jsou zvláště rozděleny pro dívky a chlapce. Za mediátory negativních účinků užívání sociálních médií byly považovány kyberšikana, přiměřenost spánku, fyzická aktivita. Výsledky studie poukazují na častější poškození duševního zdraví vlivem používání sociálních médií u dívek. Uvedené zjištění může být způsobeno kombinací vystavení kyberšikaně, vytěsnění spánku či narušení fyzické aktivity. U chlapců byly pozorovány jiné mechanismy ovlivňující jejich duševní zdraví vlivem užívání sociálních sítí. Důvodem může být i odlišný konzumovaný obsah a způsob využívání sociálních médií. Kolektiv autorů došel k závěru, že duševní zdraví u mladých lidí je žádoucí podporovat snahou o navýšení odolnosti vůči kyberšikaně, zajištěním dostatečně dlouhého spánku, vytvářením podmínek pro realizaci fyzických aktivit.

Závěry předchozí uvedené empirické studie potvrzují výsledky systematické literární rešerše kolektivu autorů Keles a kol. (2020). Autoři se zabírali analýzou celkem 13 empirických studií na téma vlivu užívání sociálních sítí na zdraví mladých lidí. Výsledky výzkumu dokládají, že u mladých lidí má neúměrné užívání sociálních sítí za následek vznik depresí,

úzkostí a psychických poruch. Závěry uvedených studií je nicméně žádoucí validovat prostřednictvím realizace kvalitativního šetření a longitudinálních kohortových studií, které umožní sledovat dopady z dlouhodobého hlediska.

Metaanalýza kolektivu autorů Yoon a kol. (2019) se zabývala analýzou výzkumných studií zaměřených na vliv užívání sociálních sítí a duševní zdraví mladých osob. Provedeny byly čtyři samostatné metaanalýzy. Výsledky studie poskytují informace o tom, že uživatelé vystavení sociálním sítím bývají negativně ovlivněni depresi spočívající ve výčitkách z dlouhého a promarněného času stráveného na sociálních sítích. Zároveň mohou být deprese způsobeny frustrací zapříčiněnou neadekvátním srovnáváním s osobami vystupujícími na sociálních sítích. Zejména mladí lidé mohou inklinovat bez znalostí kontextu ke srovnávání se s osobnostmi a následně mít deprese či přehnaná až nerealistická očekávání od sebe sama.

Výzkumná studie kolektivu autorů Craig a kol. (2020) se zabývala analýzou negativních dopadů na zdraví dospívajících osob vlivem používání sociálních médií. Zkoumány byly určité formy online agrese, věkové, genderové a mezistátní rozdíly v zapojení dospívajících uživatelů sociálních sítí. Současně byl zkoumán vztah mezi používáním sociálních médií a viktimizací a pácháním kyberšikany. Pro účely analýzy byly použity údaje o lidech ve věkovém rozpětí 11-15 let ve 42 zemích světa. Celkem bylo analyzováno 180 919 respondentů. Výsledky výzkumné studie poukazují na vyšší úroveň kybernetické viktimizace u dívek. Dívky jsou dle výsledků výzkumu více negativně ovlivněny používáním sociálních médií. Studie poukazuje na negativní jev plynoucí z užívání sociálních médií v podobě vzniku kyberšikany. Dle autorů dostupnost sociálních médií podněcuje ke vzniku online agrese, kterou mohou být postiženi všichni v mladém věku.

Empirické výsledky dříve uvedených studií v této subkapitole dokládá a rozšiřuje vědecká studie od Bozzola a kol. (2022). Kolektiv autorů realizoval metaanalýzu 68 výzkumných studií. Pozornost byla zaměřena na děti a dospívající osoby. Cílem výzkumné studie bylo identifikovat rizika spojená s užíváním sociálních sítí u dětí. Nejčastějšími identifikovanými negativními důsledky užívání sociálních sítí u dětí jsou problémy ve stravování, psychologické problémy, deprese, poruchy spánku, závislosti na užívání sociálních sítí, úzkosti, narušení vzorců chování, kázeňské problémy ve škole, problémy se zrakem, bolesti hlavy, zubní kazy, zhoršení fyzického zdraví, obezita, v pozdějším věku problémy v sexuálním životě. Problémová je i integrace dětí v sociálních skupinách s vrstevníky mimo sociální síť. Kolektiv autorů spatřuje signifikantní úlohu pediatra v oblasti prevence užívání

sociálních sítí dětmi. Pediatři by dle autorů měli včasné identifikovat u dětí varovné příznaky spojené s užíváním sociálních sítí, předcházet negativním důsledkům v souladu s rodinou a podílet se na osvětě zaměřené na bezpečném užívání sociálních sítí.

3.4 Prevence užívání sociálních sítí u žáků základních škol

Prevence nadměrného a nezdravého užívání sociálních sítí mezi žáky základních škol podporuje jejich celkové fyzické i duševní zdraví, jejich studijní úspěch a sociální interakci (Losekoot a Vyhnánková, 2019). Efektivita prevence užívání sociálních sítí je do značné míry navázána na kooperaci mezi učiteli, rodiči, nepedagogickými pracovníky. Vlivovým faktorem je i zázemí dítěte a spolužáci formující do značné míry zájmy dítěte (Dočekal a kol., 2019). Nutné je edukovat a vytvářet programy zaměřené na vyvážené užívání digitálních nástrojů, sociálních médií pro účely vzdělávání a zdravého rozvoje dětí (Arnkil, 2019). Dle Borgattiho a kol. (2018) je spolupráce mezi školami, rodinami a komunitou klíčová pro efektivní prevenci a podporu zdravého digitálního života dětí.

Významným preventivním opatřením zaměřeným na bezpečné užívání sociálních sítí je **edukace o digitální gramotnosti**. Žáci by měli být kontinuálně edukováni ze strany rodiny i učitelů o způsobech bezpečného užívání sociálních sítí (Pospíšilová, 2016). Žáci by měli být informováni o možných rizicích spjatých s užíváním sociálních sítí, o způsobech vyhnutí se rizikům. Zároveň by se měli učit způsobům vyhledávání a ověřování pravdivosti informací, zabezpečení osobních údajů (Vejevodová a Gregor, 2018). Zejména u žáků je žádoucí podporovat jejich znalosti týkající se způsobů a možností využívání sociálních sítí pro účely vzdělávání. Žáci by měli dle Davise (2018) být učeni, jakým způsobem vyhledat relevantní studijní informace a jakým způsobem je zakomponovat do vlastní výuky.

Preventivním opatřením užívání sociálních sítí je stanovení jasných **pravidel způsobů užívání sociálních sítí** dětmi ze strany rodičů. Rodiče by měli individuálně v závislosti na potřebách dítěte stanovit uživatelský režim v podobě délky času stráveného na sociálních sítích (Newman, 2018). Zároveň je nezbytné vymezit obsah, který je pro dítě bezpečný a užitečný ke shlédnutí. Rodiče by měli monitorovat a kontrolovat dodržování stanovených pravidel (Aggarwal a Murty, 2020). Žádoucí je dle Blinky a kol. (2015) neumožnit dětem využívat sociální sítě bezprostředně před spaním, jelikož mají negativní vliv na spánkovou činnost.

Žáky je přínosné **podporovat v oblasti komunikace a otevřenosti** o vlastních zkušenostech zažitých na sociálních sítích. Žáci by měli být povzbuzováni k otevřené komunikaci o vlastních zkušenostech se sociálními sítěmi. Měli by mít možnost sdílet vlastní obavy, problémy, negativní zážitky (Borgatti a kol., 2018). Ochota a otevřenost mluvit o svých negativních zážitcích prožitých na sociálních sítích jsou klíčové z hlediska odstranění negativních jevů u postiženého uživatele a z hlediska upozornění ostatních žáků na vznik možného problému (Kopecký a Krejčí, 2023). Žáci se mohou dle Dickisona a kol. (2016) navzájem edukovat a posilovat vlastní bezpečnost při práci se sociálními sítěmi.

Vytváření zdravých vzorů je dalším užitečným preventivním opatřením. Učitelé, rodiče i přátelé mohou být pozitivními vzory pro dítě v ohledu způsobů používání sociálních sítí (Dočekal a kol., 2019). Děti se mohou od svých blízkých osob učit zdravému a odpovědnému způsobu užívání sociálních sítí (Newman, 2018). Losekoot a Vyhnánková (2019) do tohoto přístupu zahrnují respektování soukromí, vyhýbání se konfliktním situacím v online prostředí, podpora offline interakcí.

Za preventivní opatření lze považovat i **podporu offline aktivit**. Žádoucí je žáky povzbuzovat a motivovat k účasti na offline aktivitách, mezi které patří sportovní činnosti, kulturní a umělecké aktivity, čtení knih, osobní setkávání apod. (Kopecký a Krejčí, 2023). Žáci se učí odpojit od digitálního světa a budovat si mezilidské vztahy pomocí sociálních interakcí s okolím. Zároveň žáci mohou dle Aggarwala a Murtyho (2020) získat informace o alternacích sociálních sítí a přispívat k posilování vlastního zdraví.

Preventivním opatřením je poskytování **mediální výchovy a mediální gramotnosti** (Jedlička a kol., 2018). Žáci by měli být vzděláváni ve způsobech kritického hodnocení informací na sociálních sítích a ve způsobech rozpoznávání manipulativních technik (Delamater a kol., 2018). Žáci by měli umět rozlišovat mezi kvalitou různých druhů médií, porozumět způsobu ovlivňování jejich myšlení a chování ze strany médií (Borgatti a kol., 2018). V rámci mediální výchovy by se měli žáci učit zásadám kybernetické bezpečnosti, mezi které patří ochrana osobních údajů, používání silných hesel, rozpoznávání online rizik (např. phishing), ochraně před nevhodným obsahem (Kawash a kol., 2017). Mediální vzdělávání by mělo být dle Davise (2018) součástí studijních osnov a napomáhat žákům porozumět všem etickým a právním aspektům užívání sociálních sítí.

Preventivní projekty a programy slouží k eliminaci vzniku rizikového chování na sociálních sítích (Borgatti a kol., 2018). Vzdělávací instituce by měly vytvářet a implementovat do vzdělávacích osnov preventivní projekty zaměřené na osvětu

s možnými bezpečnostními riziky užívání sociálních sítí (Kopecký a Krejčí, 2023). Pojmout lze tyto projekty formou workshopových aktivit, besed s odborníky, filmových projekcí. Vytvářet je žádoucí vzdělávací materiály pro žáky, rodiče i pedagogy (Jedlička a kol., 2018). Nutné je dle Kawashe a kol. (2017) hledat zábavnou a naučnou formu vzdělávání pro žáky. V rámci prevence užívání sociálních sítí by měli žáci základních škol mít k dispozici možnost využít služby **intervenčního programu** (Kawash a kol., 2017). V ideálních případech by měla vzdělávací zařízení vytvářet či zprostředkovávat přístup k intervenčním programům žákům i jejich rodičům (Kopecký a Krejčí, 2023). Zde by měla být poskytnuta podpora zaměřená na vyřešení problematického chování na sociálních sítích. Žáci by měli mít dle Davise (2018) k dispozici přístup k individuálnímu poradenství, mentorování a terapeutickým službám.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

Věcný obsah praktické části diplomové práce detailním způsobem popisuje metodické zpracování zvoleného empirického výzkumu. Následně jsou interpretovány a diskutovány výsledky empirického výzkumu. V návaznosti na diskusi jsou vytvořena konkrétní výzkumná doporučení s praktickou implementací zaměřená na eliminaci problematického užívání sociálních sítí u žáků základních škol.

Obsah této kapitoly je zaměřen na popis cílů výzkumu a návazných výzkumných otázek. Popsána je zvolená metoda výzkumu, výzkumný soubor, způsob sběru, analýzy a interpretace dat. Součástí metodické části je popis demografických charakteristik respondentů výzkumu a výběrová kritéria výzkumného vzorku cílových respondentů. Detailním způsobem je popsána tvorba dotazníkového šetření v návaznosti na zodpovězení výzkumných otázek. Popsány jsou nejvýznamnější limitující faktory výzkumu znemožňující dosáhnout plného potenciálu výzkumu.

4.1 Výzkumný problém

Sociální sítě tvoří v současné době neodmyslitelnou součást každodenního života téměř všech obyvatel České republiky. Jedná se o nástroj využitelný v mnoha oblastech a pro mnoho účelů. Sociální sítě slouží jako zdroj zábavy, odpočinku, trávení volného času, vzdělávání, hraní her, sebeprezentace, propagace podnikatelských aktivit, komunikace a interakce, sběru informací o uživatelích.

V současné době se nelze sociálním sítím prakticky vyhnout. Využívány jsou ve školství pro účely vzdělávání i v podnikatelském sektoru. Jejich rozšíření a četnost užívání souvisí s technologickým rozvojem a rozvojem internetu. K rozšíření sociálních sítí přispěla rovněž pandemie nemoci Covid-19, v důsledku které byly uzavřeny vzdělávací zařízení i podnikatelské subjekty. Následkem byl přechod na sociální sítě. Sociální sítě přinášejí množství pozitivních i negativních dopadů na jejich uživatele.

Výzkumný problém diplomové práce spočívá v rozporuplném přínosu sociálních sítí pro žáky základních škol. Na jednu stranu se jedná o cenný zdroj informací, přičemž žáci se musí učit pracovat se sociálními sítěmi s cílem připravit se na budoucí profesní kariéru. Na druhou stranu sociální sítě přinášejí množství negativ spjatých s problematickým užíváním sociálních sítí. Ideálním řešením problému je nastavení adekvátních pravidel a užívání sociálních sítí společně s rodičovskou kontrolou a implementace sociálních sítí do výuky na

základních školách. Vzdělávat děti i rodiče v oblasti užívání sociálních sítí je klíčové pro jejich správné užívání dětmi na základních školách.

4.2 Cíle výzkumu

Hlavní cíl diplomové práce spočívá ve zjištění míry problematického užívání sociálních sítí u žáků základních škol.

Vedlejším cílem je zjistit kolik času tráví žáci základních škol na sociálních sítí.

Dalším vedlejším cílem je zjistit, jaká je vnímaná míra kontroly užívání sociálních sítí žáků základních škol ze strany jejich rodičů.

4.3 Výzkumné otázky

V návaznosti na stanovené cíle výzkumu jsou vytvořeny výzkumné otázky, jejichž záměrem je napomoci dosáhnout stanovených cílů. Odpovědi na výzkumné otázky jsou hledány pomocí analýzy výsledků vlastního kvantitativního výzkumu. U relačních výzkumných otázek zaměřených primárně na vzájemný vztah mezi proměnnými jsou stanoveny hypotézy, které jsou v diskusní části práce na základě výsledků výzkumu potvrzeny či vyvráceny.

1. Jaká je míra problematického užívání sociálních sítí u žáků základních škol?

Záměrem výzkumné otázky je získat informace o četnosti žáků základních škol, kteří užívají problematickým způsobem sociální sítě. Přínos výzkumné otázky spočívá ve zjištění vážnosti zkoumaného tématu. Odpověď na výzkumnou otázku je hledána pomocí analýzy dílčích výzkumných otázek zabývajících se tématem excesivního a kompulzivního užívání sociálních sítí základních škol. Součástí výzkumné otázky je položená hypotéza, která je následně na základě výsledků výzkumu potvrzena či zamítnuta.

Hypotéza: Míra problematického užívání sociálních sítí se projevuje u nadpoloviční většiny žáků základních škol.

1.1 Jaká je míra excesivního užívání sociálních sítí u žáků základních škol?

Účel výzkumné otázky spočívá ve zjištění podílu počtu žáků základních škol ovlivněných excesivním užíváním sociálních sítí na celkovém počtu žáků základních škol. Přínosem výzkumné otázky je zjištěný procentuální počet žáků splňující všechny příznaky excesivního užívání sociálních sítí. Součástí výzkumné otázky tvoří i hypotéza, jejíž platnost je na základě výsledků výzkumu potvrzena či zamítnuta.

Hypotéza: Míra excesivního užívání sociálních sítí u žáků základních škol přesahuje 10 % z celkového počtu žáků.

1.2 Jaká je míra kompulzivního užívání sociálních sítí u žáků základních škol?

Úkolem výzkumné otázky je vyjádřit relativní počet žáků základních škol užívajících sociální sítě kompulzivním způsobem. Přínos výzkumné otázky spočívá ve zjištění závažnosti zkoumaného tématu. Výzkumná otázka je doplněna stanovenou hypotézou, jejíž pravdivost je v návaznosti na výsledky výzkumu potvrzena či zamítnuta.

Hypotéza: Míra excesivního užívání sociálních sítí u žáků základních škol přesahuje 10 % z celkového počtu žáků.

2. Kolik času tráví žáci základních škol na sociálních sítích?

Záměrem výzkumné otázky je zjistit informace o množství času tráveného denně žáky základních škol na sociálních sítích. Přínosem práce je zjištění průměrného času tráveného žáky základních škol denně na sociálních sítích. Následně lze zjištěnou časovou hodnotu porovnávat s ostatními výsledky výzkumu a hledat případné spojitosti mezi délkou užívání sociálních sítí a problematickým užíváním sociálních sítí. Součástí výzkumné otázky není položena hypotéza, jelikož se nejedná o relační výzkumnou otázku.

3. Jaká je vnímaná míra kontroly užívání sociálních sítí žáků základních škol ze strany jejich rodičů?

Úkolem výzkumné otázky je zjistit velikost vnímané kontroly užívání sociálních sítí žáků základních škol ze strany jejich rodičů. Odpověď na výzkumnou otázku umožňuje získat informace o četnosti rodičovské kontroly u žáků základních škol. Následně lze posuzovat výslednou hodnotu s ostatními výsledky výzkumu a hledat spojitosti mezi rodičovskou kontrolou a problematickým užíváním sociálních sítí. Součástí výzkumné otázky je položená hypotéza, jejíž pravdivost je potvrzena či zamítnuta v návaznosti na výsledky výzkumu.

Hypotéza: Vnímaná míra kontroly užívání sociálních sítí žáků základních škol ze strany jejich rodičů přesahuje nadpoloviční počet žáků.

4.4 Výzkumné metody

Pro účely dosažení stanovených výzkumných cílů je zvolena kvantitativní forma primárního empirického výzkumu. Konkrétně je zvolena metoda dotazníkového šetření. Důvodů volby uvedené výzkumné metody je několik. Předně autorka práce usiluje o získání většího množství primárních empirických dat, které lze pomocí statistických metod vyhodnotit a následně výsledky analýzy zobecnit na širší entitu (Gulová a Šíp, 2013). Souběžně anonymní forma dotazníkového šetření přispívá k zisku validnějších empirických dat, neboť respondenti výzkumu mohou mít větší tendenci poskytovat pravdivé informace a nezamlčovat či záměrně nezkrášlovat informace (Chráska, 2016). Uvedená výzkumná metoda je zvolena i z toho důvodu, že autorka práce neusiluje o vybudování nové teorie ve vybraném tématu, nýbrž usiluje o ověření soudobých vědních poznání a jejich rozšíření na vzorek žáků vybraných základních škol v Jihomoravském kraji.

Za hlavní nevýhodu kvantitativní formy empirického výzkumu lze považovat nemožnost budování nové teorie (Walliman, 2021). S pomocí dotazníkového šetření lze pouze ověřit současnou úroveň vědního poznání, případně rozšířit soudobé vědní poznání o jinou výzkumnou entitu (DePoy a Gitlin, 2019). Významnou nevýhodou dotazníkového šetření je rovněž absence osobního kontaktu mezi cílovými respondenty výzkumu a výzkumníkem. Následkem absence osobního kontaktu může v praxi dojít ke špatnému pochopení kontextu položené otázky ze strany respondenta výzkumu a následnému špatnému zodpovězení otázky (Adams a McGuire, 2022). Nemožnost okamžitého doptání respondenta vůči výzkumníkovi může vést dle Chrásky (2016) k získání zkreslených informací.

Závěry ze získaných empirických dat prostřednictvím dotazníkového šetření jsou interpretovány a vyvozovány s využitím metody dedukce. S využitím metody dedukce je postupováno od obecných teorií ke specifickým závěrům (Lichtman, 2023). S pomocí metody dedukce jsou ověřovány dosavadní vědecké poznatky ve zkoumaném tématu a jsou ověřovány s pomocí empirického výzkumu.

Pro účely realizace systematického zkoumání a interpretace získaných dat je využita výzkumná metoda analýzy. Analýza umožňuje porozumět zkoumanému jevu či problému (Walliman, 2021). Použita je kvantitativní analýza. Jedná se o metodu zaměřenou na kvantifikaci dat a analýzu vztahů mezi proměnnými. Pomocí této metody lze provádět statistické texty a vyvozovat závěry z velkých datových souborů (Adams a McGuire, 2022). Součástí kvalitativní analýzy je regresní analýza, jež je rovněž součástí práce.

Využita je metoda výzkumu zvaná syntéza. Jedná se o integraci a shrnutí současných vědeckých poznatků převzatých z odborné literatury v tématu sociálních vztahů ve školní třídě. Pomocí syntézy jsou zkoumány širší souvislosti přesahující z oboru sociální pedagogiky do oboru sociální psychologie (Hatch, 2023). S využitím syntézy jsou současné vědecké poznatky rozšířeny o oblast vybraných základních škol v okrese Brno-venkov.

4.5 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor je tvořen žáky druhého stupně sedmi základních škol nacházejících se v okrese Brno-venkov. Výzkumu se zúčastnili žáci ze škol, se kterými autorka práce v předstihu dojednala spolupráci na výzkumu. Ředitelé spolupracujících škol projevíli zájem o výsledky výzkumného šetření, přičemž výzkumné poznatky hodlají využít později při inovacích vzdělávacích kurzů zaměřených na výuku kritického myšlení, bezpečného užívání internetu apod.

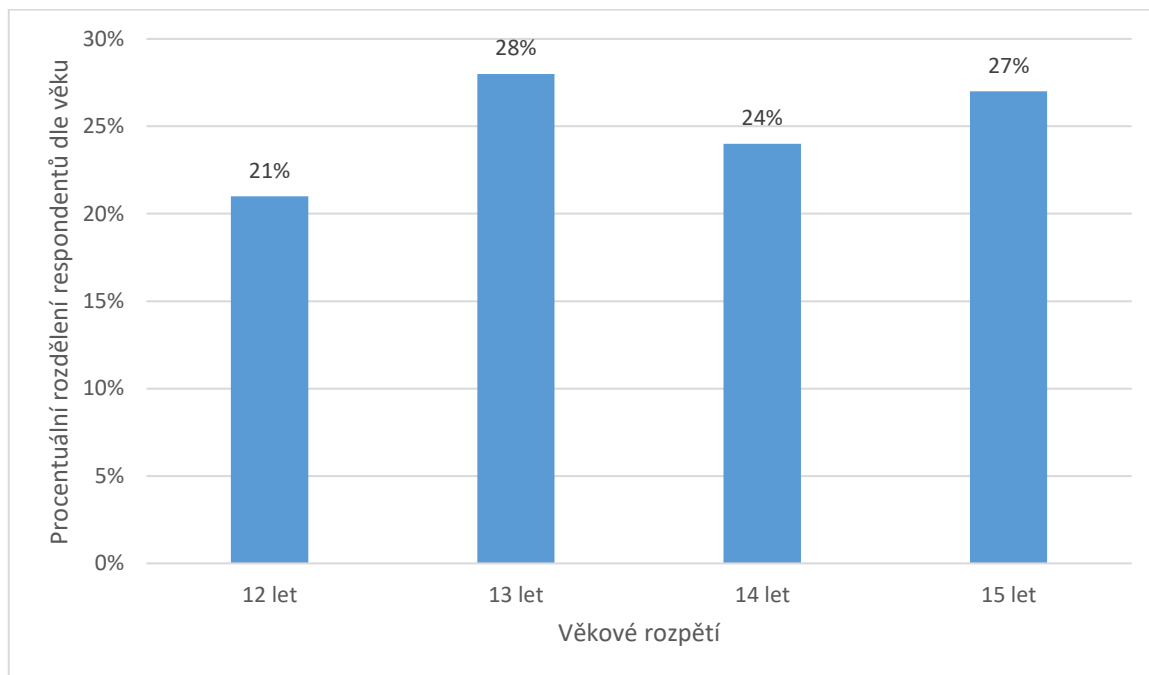
Výzkumný soubor je stanoven na základě několika kritérií. Prvním kritériem je nutnost, aby žák(yně) studoval(a) na jedné ze sedmi spolupracujících základních škol nacházející se v okrese Brno-venkov. Dalším kritériem je studium žáka(yně) na druhém stupni jedné ze spolupracujících základních škol. Žák(yně) musí být studentem(tkou) 6.-9. ročníku základní školy. Třetím kritériem výzkumného souboru je věk respondentů, který je stanoven v rozpětí 12-15 let.

Pomocí hromadné mailové korespondence ze strany ředitelů spolupracujících základních škol bylo osloveno celkem 413 žáků splňujících kritéria výzkumného vzorku s žádostí o vyplnění dotazníku. Celkem bylo nasbíráno 278 dotazníkových šetření, přičemž 5 vyplněných dotazníků bylo z následné analýzy vyřazeno z důvodů nekompletnosti. Návratnost dotazníku je 67,5 %. Vyhodnocena byla data získaná z celkového počtu 273 vyplněných dotazníků cílových respondentů výzkumu. Bližší demografické charakteristiky oslovených respondentů výzkumu jsou popsány v následujících odstavcích. Snahou je získat základní informace o respondentech výzkumu potřebné pro pozdější vyhodnocení validity a relevance výzkumných závěrů.

V úvodu dotazníku byli respondenti dotazováni na pohlaví. Výzkumu se zúčastnilo celkem 57 % dívek a 43 % chlapců. Procentuální rozdělení účastníků výzkumu dle pohlaví odpovídá demografickému rozdělení počtu oslovených respondentů. Ve spolupracujících základních školách studuje v současné době více dívek, což vysvětluje nerovnoměrné rozložení výzkumného vzorku z hlediska pohlaví.

Následně byli respondenti výzkumu dotazováni na věk. Osloveni byli pouze respondenti studující na druhém stupni základních škol ve věku od 12 do 15 let. Pro lepší přehlednost jsou četnosti respondentů z hlediska věku v procentuálním vyjádření shrnuty v níže přiloženém grafu.

Graf 1 Procentuální rozdělení respondentů výzkumu dle věku

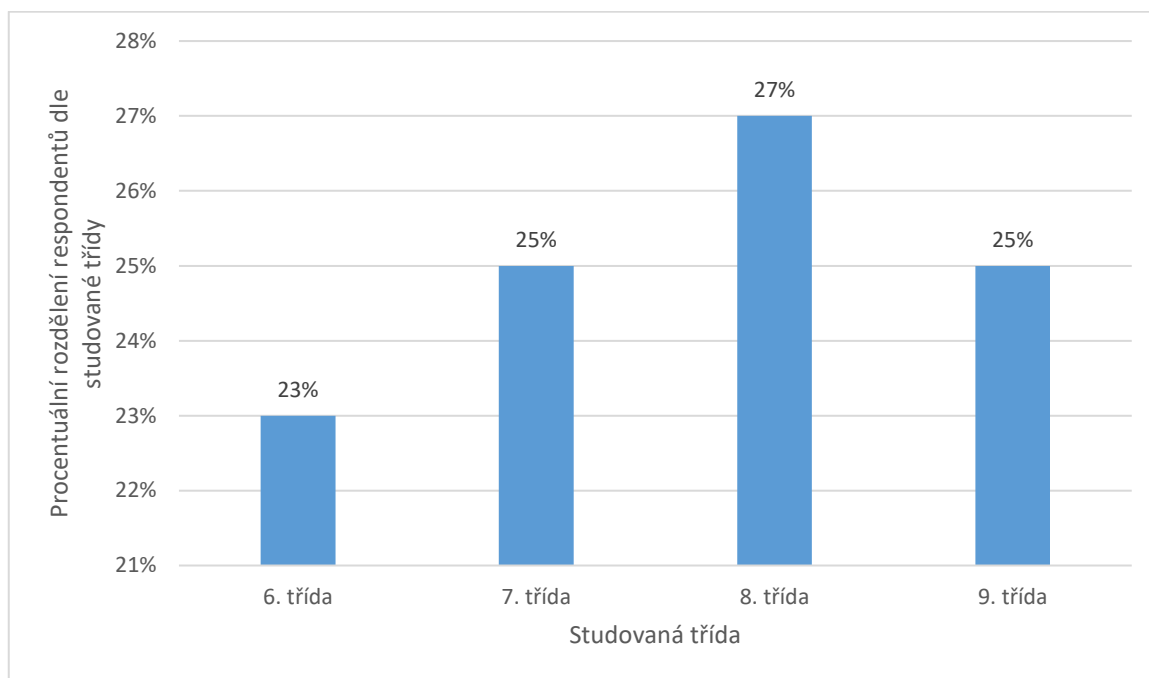


Zdroj: Vlastní zpracování

Graf číslo jedna zachycuje procentuální rozdělení počtu respondentů v jednotlivých letech zvolené věkové kategorie. Výsledky informují o rovnoměrném rozložení vzorku respondentů dle věku. Nejméně respondentů výzkumu je ve věku 12 let, zatímco nejvíce respondentů výzkumu je ve věku 13 let. Rovnoměrné rozdělení respondentů dle věku přispívá k získání validnějších výsledků výzkumu, neboť umožňuje vyhodnotit data u více heterogenního vzorku respondentů.

Poslední socioekonomická otázka se dotazovala respondentů výzkumu na současnou studovanou třídu. V nabídce byla k dispozici třída druhého stupně základní školy. Procentuální rozdělení četností počtu respondentů dle studované třídy jsou shrnuty v níže přiloženém grafu.

Graf 2 Procentuální rozdělení respondentů výzkumu dle studované třídy



Zdroj: Vlastní zpracování

Graf číslo dvě znázorňuje procentuální rozdělení respondentů výzkumu z hlediska studované třídy základní školy. Největší počet respondentů výzkumu studuje osmou třídu základní školy, zatímco nejmenší počet studuje šestou třídu základní školy. Čtvrtina respondentů studuje devátou třídu a připravuje se na přijímací zkoušky na střední školy, přičemž ke své přípravě potřebuje využívat digitální technologie i sociální sítě. Z tohoto důvodu je příhodné zabývat se výzkumem zaměřeným na způsoby využívání sociálních sítí u této skupiny žáků. Data zanesena v grafu číslo 2 neodpovídají výsledkům předchozího grafu z důvodů toho, že v totožné třídě základní školy studují žáci odlišného věku. Věk žáků není striktně navázán na studovaný ročník.

4.6 Tvorba dotazníku

Sběr primárních empirických dat je realizován online formou s využitím Formuláře Google. Zpracovaný dotazník v uvedeném softwarovém programu je zaslán cílovým respondentům výzkumu s žádostí o jeho vyplnění. Výhodou je rychlost distribuce dotazníků cílovým respondentům výzkumu, možnost poskytnutí rychlého a komfortního vyplnění dotazníku ze strany respondentů (Hatch, 2023). Výhodou je rovněž skutečnost, že autorka práce má po uložení vyplněných odpovědí neprodleně výsledné odpovědi k dispozici.

Dotazník je tvořen ze čtyř okruhů. První okruh obsahuje demografické otázky zaměřené na získání základních informací o respondentech výzkumu. Záměrem je u každého respondenta vyhodnotit splnění všech stanovených výzkumných kritérií a vyselektovat odpovědi respondentů nespĺňující stanovená kritéria výzkumného vzorku.

Druhý okruh otázek je zaměřen na zkoumání tématu excesivního užívání sociálních sítí. Pro uvedené účely jsou převzaty otázky od Škapuřové a kol. (2015). Využity jsou otázky z programu EIUS (Excessive Internet Use Scale). Znění otázek vztahujících se k posouzení excesivního užívání sociálních sítí je součástí níže přiložené tabulky.

Tabulka 1 Otázky zaměřené na výzkum excesivního užívání sociálních sítí

Jak často se ti v POSLEDNÍM ROCE stala některá z následujících věcí?	1 – naprosto nesouhlasím				5 – naprosto souhlasím
4. Nejedl/a jsem nebo nespál/a kvůli internetu.	1	2	3	4	5
5. Cítil/a jsem se nepříjemně, když jsem nemohl/a být na internetu.	1	2	3	4	5
6. Přistihl/a jsem se, že jsem na internetu, i když mě to moc nebaví.	1	2	3	4	5
7. Zanedbával/a jsem rodinu, přátele nebo školu kvůli času strávenému na internetu.	1	2	3	4	5
8. Snažil/a jsem se omezit čas, který trávím na internetu, ale neúspěšně.	1	2	3	4	5
9. Pocítil/a jsem úlevu, příjemné pocity nebo lepší náladu, když jsem se připojil/a k internetu.	1	2	3	4	5

Zdroj: Vlastní zpracování dle Škapuřové a kol. (2015)

Otázky vepsané do tabulky číslo 1 jsou analyzovány primárně pro účely zodpovězení výzkumné otázky číslo 1.1. Souhrnná analýza těchto otázek umožňuje zjistit množství respondentů výzkumu ovlivněno excesivním chováním v důsledku užívání sociálních sítí.

Třetí okruh otázek je zaměřen na téma kompulzivního užívání sociálních sítí. Za účelem studia tématu jsou převzaty otázky od Lopez-Fernandez a kol. (2019). Použity jsou otázky z programu CIUS-5 (Compulsive Internet Use Scale). Jedná se o kratší verzi CIUS. Znění otázek vztahujících se k posouzení kompulzivního užívání sociálních sítí je součástí níže přiložené tabulky.

Tabulka 2 Otázky zaměřené na výzkum kompulzivního užívání sociálních sítí

	1 – naprosto nesouhlasím				5 – naprosto souhlasím
10. Je pro Tebe obtížné přestat používat internet, když jsi online?	1	2	3	4	5
11. Říkají Ti ostatní lidé, že bys měl používat internet méně?	1	2	3	4	5
12. Spíš málo kvůli používání internetu?	1	2	3	4	5
13. Zanedbáváš své každodenní povinnosti, protože dáváš přednost internetu?	1	2	3	4	5
14. Chodíš na internet, když se cítíš špatně?	1	2	3	4	5

Zdroj: Vlastní zpracování dle Lopez-Fernandez a kol. (2019)

Otázky napsané ve výše přiložené tabulce primárně slouží pro účely vyhodnocení výzkumné otázky číslo 1.2. Analýza souhrnu všech těchto otázek umožňuje vyhodnotit míru kompulzivního užívání sociálních sítí u respondentů tvořící výzkumný vzorek. Výsledky analýzy excesivního a kompulzivního užívání sociálních sítí umožňují zodpovědět výzkumnou otázku číslo 1, která je zaměřená na zjištění míry problematického užívání sociálních sítí u žáků základních škol.

Čtvrtý okruh výzkumu je tvořen pouze jednou otázkou dotazující se respondenty na průměrnou denní dobu, kterou tráví přihlášení na platformách sociálních sítí. Respondenti výzkumu měli možnost uvést hodnotu získanou z mobilní aplikace Digitální rovnováha, případně hodnotu vlastního odhadu s pomocí analýzy výsledných odpovědí. Na položenou otázku je zodpovězena výzkumná otázka číslo 2. Výsledky analýzy této otázky informují o průměrné hodnotě denního času trávenými cílovými respondenty na sociálních sítích i o relativním množství respondentů výzkumu, kteří tráví denně nadměrný čas na sociálních sítích.

Pátý okruh výzkumu je tvořen dvěma otázkami zaměřenými na získání informací vztahující se k rodičovské kontrole. Záměrem tohoto okruhu je získat informace o míře kontroly chování žáků na sociálních sítí ze strany rodičů. Znění otázek vztahujících se k získání informací o rodičovské kontrole je součástí níže přiložené tabulky.

Tabulka 3 Otázky zaměřené na zjištění míry rodičovské kontroly

	1 – naprosto nesouhlasím				5 – naprosto souhlasím
16. Do jaké míry kontrolují Tvoji rodiče čas strávený na sociálních sítích?	1	2	3	4	5
17. Do jaké míry kontrolují Tvoji rodiče obsah, který sleduješ na sociální síti?	1	2	3	4	5

Zdroj: Vlastní zpracování

Souhrnné vyhodnocení otázek popsanych ve výše přiložené tabulce umožňuje zodpovědět výzkumnou otázku číslo 3 zaměřenou na zjištění vnímané míry rodičovské kontroly ze strany žáků. Rodičovská kontrola je jedním z nejučinnějších preventivních nástrojů před vznikem problematického užívání sociálních sítí ze strany žáků základních škol.

Z důvodů převzetí obsahu dotazníku nebyla provedena pilotáž za účelem ověření validity obsahu otázek a srozumitelnosti obsahu otázek ze strany cílových respondentů výzkumu. Využit byl nástroj zvaný operacionalizace dat, pomocí něhož respondenti výzkumu měli k dispozici vysvětlující informace ke způsobu vyplnění dotazníku a zejména vysvětlivky významu variant odpovědí.

Otázky v dotazníkovém šetření jsou položeny na Likertově škále od 1 (naprosto nesouhlasím) do 5 (naprosto souhlasím). Otázky položené na Likertově škále lze následně statisticky vyhodnotit (Adams a McGuire, 2022). Výjimkou je jedna otázka dotazující se respondentů výzkumu na čas strávený denně na sociálních sítích. Jedná se o otevřenou otázku, ve které jsou respondenti výzkumu požádáni o vepsání odpovídající časové hodnoty. Otázky z dotazníkového šetření jsou součástí přílohy číslo 1.

4.7 Způsob sběru, analýzy a interpretace dat

Sběr primárních empirických dat probíhal v období od 25. 3. 2024 do 29. 3. 2024. Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 273 cílových respondentů výzkumu. Získaná empirická data jsou vyhodnocena v softwarovém programu Microsoft Office Excel s využitím statistických funkcí, grafů a tabulek pro účely přehlednějšího dokreslení výsledků.

Získaná empirická data jsou vyhodnocena pomocí softwarového programu Microsoft Office Excel. Použity jsou analytické nástroje v uvedeném softwarovém programu. Výsledky analýzy jsou interpretovány v praktické části. Interpretace analýzy výsledků jsou součástí položených výzkumných otázek, přičemž jsou souběžně v návaznosti na výsledky analýzy

uvedeny odpovědi na výzkumné otázky. Výsledky analýzy jsou pro přehlednost doplněny grafickým zpracováním.

Analýza získaných dat je realizována následujícím způsobem. Otázky číslo 4-9 jsou zaměřeny na získání informací o možném excesivním chování žáků druhého stupně základních škol. Všechny otázky jsou položeny na Likertově škále od 1 (naprostý nesouhlas) do 5 (naprostý souhlas). Odpovědi jsou rozděleny zvlášť dle pohlaví na dívky a chlapce a podle věku respondentů. Hodnoty jsou zaznamenány v relativním vyjádření, tedy v procentech. Výhodou je možná porovnatelnost těchto hodnot mezi pohlavími. Klíčové je zejména zjistit relativní počty respondentů výzkumu příznávající se k dotazovanému problému.

Vyhodnocení výzkumné otázky 1.1 zaměřené na excesivní chování žáků základních škol je následující. Nejdříve je vytvořen graf obsahující otázky číslo 4-9 z dotazníkového šetření. V grafu jsou vyhodnoceny v relativním vyjádření četnosti souhlasných odpovědí na jednotlivé položené otázky. Následně je hledán průnik počtu respondentů a souhlasných odpovědí na všech pět položených otázek. Blinka a kol. (2015) informují o tom, že za excesivní chování lze považovat pouze naplnění všech pěti kritérií v otázkách. Excesivní formou chování jsou postiženi jedinci, kteří souhlasně odpoví na všech pět položených otázek. S pomocí analýzy jsou v následném grafu počítány četnosti vyjádřené v relativních hodnotách dle pohlaví a věku u jednotlivých počtů příznaků. Záměrem je vyhodnotit, kolik procent respondentů z celku naplňuje jeden příznak, dva příznaky až všech pět příznaků. Analýza odpovědí z hlediska pohlaví a věku umožní identifikovat nejohroženější skupiny excesivního užívání sociálních sítí a následně efektivněji zaměřit program na řešení tohoto problému. Dle výsledků analýzy odpovědí respondentů je zodpovězena výzkumná otázka číslo 1.1.

Otázky číslo 10 až 14 v dotazníkovém šetření jsou primárně zaměřeny na posouzení kompulzivního užívání sociálních sítí spjatého s užíváním sociálních sítí na straně oslovených respondentů. Odpovědi jsou rozděleny zvlášť dle pohlaví a věku respondentů. Získaná data jsou analyzována totožným způsobem jako otázky číslo 4-9 zaměřené na excesivní chování. Výsledky analýzy otázek zaměřených na téma kompulzivního užívání sociálních sítí umožňují zodpovědět výzkumnou otázku číslo 1.2.

Syntéza interpretací výsledků analýzy excesivního a kompulzivního chování umožňuje zodpovědět výzkumnou otázku číslo 1. Na základě výsledků statistických analýz lze definovat velikost počtu žáků základních škol ovlivněných problematickým chováním v důsledku užívání sociálních sítí.

V otázce číslo 15 jsou respondenti výzkumu dotazováni na denní čas trávený na sociálních sítích. Záměrem otázky je získat informace o průměrném denním času stráveném dětmi na sociálních sítích. Nadměrné užívání sociálních sítí může být dle Blinky a kol. (2015) jednou z příčin vzniku kompulzivního či excesivního užívání sociálních sítí. Respondenti výzkumu jsou požádáni o vepsání hodnoty času v hodinách a minutách. Otázka je vyhodnocena dvojím způsobem. První způsob hodnocení spočívá ve statistickém vyhodnocení absolutních hodnot získaných od respondentů výzkumu zvlášť pro obě pohlaví. Vypočítány jsou základní statistické metody umožňující vyhodnotit míru problematického užívání sociálních sítí. V níže přiložené tabulce jsou identifikovány charakteristiky a vzorce výpočtů uplatněných statistických metod. Hodnoty jsou vypočítány v softwarovém programu Microsoft office Excel.

Tabulka 4 Charakteristiky a vzorce výpočtu vybraných statistických metod

Ukazatel	Charakteristika	Vzorec výpočtu
Průměr	Průměrná hodnota	=PRŮMĚR
Modus	Nejčastější hodnota	=MODE
Medián	Střední hodnota	=MEDIAN
Dolní kvartil	Hodnota 0,25	=QUARTIL (č;1)
Horní kvartil	Hodnota 0,75	=QUARTIL (č;3)
Minimum	Minimální hodnota	=MIN
Maximum	Maximální hodnota	=MAX
Variační rozpětí	Rozdíl mezi nejvyšší a nejnižší hodnotou	=MAX-MIN
Kvartilové rozpětí	Rozdíl mezi horním a dolním kvartilem	=QUARTIL (č;1) – QUARTIL (č;3)

Zdroj: Vlastní zpracování

Druhý způsob vyhodnocení položené otázky vychází z potřeby kategorizace odpovědí podle časové délky u jednotlivých respondentů. Rozdělení odpovědí respondentů do časových kategorií po 30 minutách umožňuje efektivněji vyhodnotit četnosti respondentů z hlediska délky užívání sociálních sítí. Tyto výsledky informují o procentuálních počtech respondentů výzkumu, kteří užívají denně sociální sítě kratší dobu a naopak, kteří je užívají nepřiměřeně dlouho. Popsaný způsob analýzy dat umožňuje zodpovědět výzkumnou otázku číslo 2.

Záměrem otázek číslo 16 a 17 v dotazníkovém šetření je zjistit vnímanou míru kontroly užívání sociálních sítí u žáků základních škol. Otázky jsou položeny na Likertově škále od 1 (naprostý nesouhlas) do 5 (naprostý souhlas). Vyhodnoceny jsou stejným způsobem jako otázky na téma excesivního a kompulzivního užívání sociálních sítí. Analýza těchto dvou otázek umožňuje zodpovědět výzkumnou otázku číslo tři týkající se vnímané kontroly ze strany rodičů.

Interpretovaná data jsou rozdělena zvláště dle pohlaví respondentů na dívky a chlapce a podle věku. Důvodem rozdělení výzkumného vzorku je záměr posoudit případné odlišnosti dopadů sociálních sítí na žáky druhého stupně základních škol z hlediska jejich pohlaví a věku. Popsaný způsob kategorizace výsledků podle vybraných charakteristik umožňuje identifikaci nejohroženějších skupin žáků problematickým chováním v důsledku užívání sociálních sítí. Veškerá interpretovaná data jsou vyjádřena v relativních hodnotách. Důvodem je potřeba získat co nejvyšší výpovědní hodnotu získaných závěrů výzkumu. Relativní vyjádření hodnot taktéž umožňuje efektivnější srovnání jednotlivých dat mezi stanovenými kategoriemi respondentů.

4.8 Limity výzkumu

Limitem výzkumu je stanovený rozsah diplomové práce neumožňující detailním způsobem analyzovat veškeré konsekvence spjaté se zvoleným tématem. Za limitující faktor výzkumu lze považovat omezený počet respondentů výzkumu pocházející pouze z okresu Brno-venkov. Vzorek respondentů pocházející ze všech krajů České republiky má potenciál rozšířit výsledky vědního poznání. Limitujícím faktorem jsou odpovědi respondentů na otázku zjišťující celkový čas trávený na sociálních sítí. Získaná data informují o celkovém denním času tráveném na sociálních sítí, ze kterého nelze vyselektovat podíl času tráveného vzdělávacími a problémovými aktivitami.

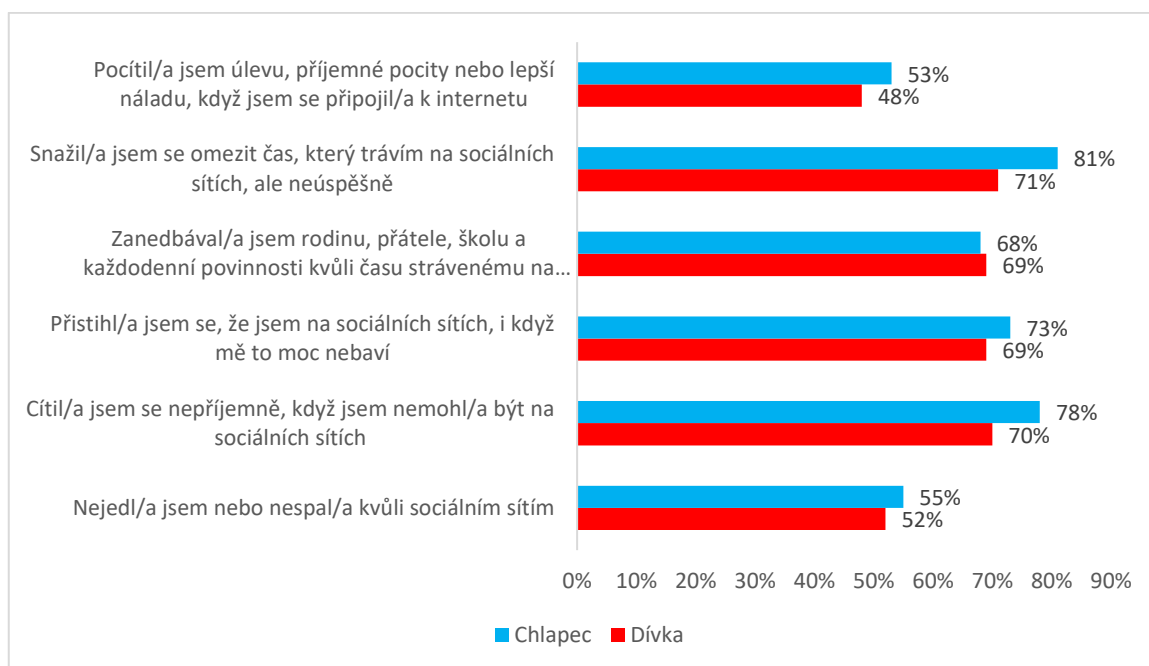
5 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Kapitola rekapituluje výsledky vlastního výzkumu provedeného kvantitativní metodou pomocí dotazníkového šetření se žáky druhého stupně základních škol v okrese Brno-venkov v Jihomoravském kraji. Nejprve jsou interpretovány výsledky analýzy jednotlivých částí dotazníkového šetření popsaného v metodické části práce. Následně jsou na základě výsledků analýz zodpovězeny výzkumné otázky. Poté jsou vlastní výsledky výzkumu validovány pomocí komparace s odbornou literaturou popsanou v teoretické části práce. V návaznosti na výsledky komparace jsou uvedena výzkumná doporučení s praktickou implementací zaměřená na efektivnější předcházení či řešení vzniku problematického chování na sociálních sítích žáků základních škol.

5.1 Interpretace výsledků analýzy excesivního užívání sociálních sítí

Excesivní chování je v teoretické části definováno šesti kritérii: význačností, změnami nálad, abstinenčními příznaky, tolerancí, konfliktem, relapsem (Blinka a kol., 2015). Míra excesivního užívání sociálních sítí u oslovených respondentů se odvíjí od těchto pěti kritérií a vychází z výsledků analýzy odpovědí na šest otázek z dotazníkového šetření. Analyzováno je celkem šest kritérií ze šesti otázek. Výsledky analyzovaných otázek navázané na téma excesivního užívání sociálních sítí jsou součástí níže přiloženého grafu.

Graf 3 Podíl respondentů, kterým se za poslední rok staly následující situace (v %)



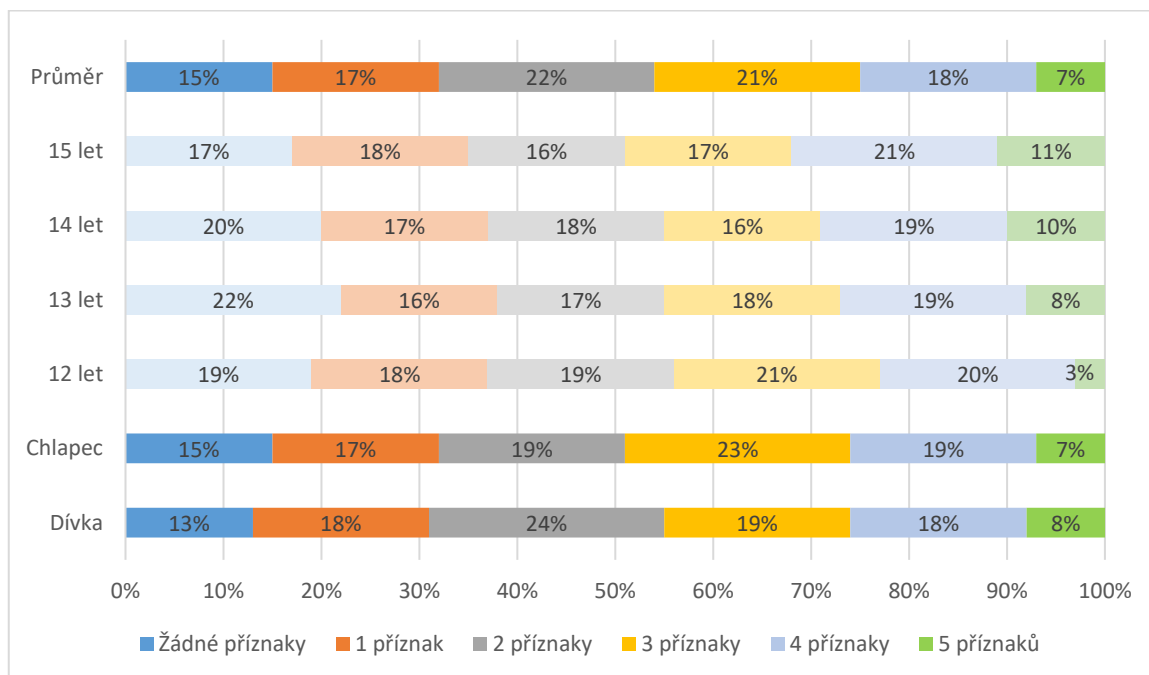
Zdroj: Vlastní zpracování

Ve výše přiloženém grafu jsou shrnuty v relativním vyjádření podíly respondentů výzkumu dle pohlaví, kterým se s v posledním roce staly popisované události. Jedná se o součet souhlasných odpovědí na každou z položených otázek, tedy varianty souhlasím a naprosto souhlasím. Souhlasné odpovědi na položené otázky k excesivnímu chování jsou rozděleny pouze dle pohlaví. Na první pohled jsou zřejmé nepatrné rozdíly mezi pohlavími u počtu souhlasných odpovědí. Respondenti obou pohlaví nejčastěji poskytli souhlasné odpovědi na otázky týkající se neúspěšné snahy omezit čas strávený na sociálních sítích, nepříjemných pocitů při nemožnosti připojení se k sociálním sítím. Naopak nejmenší počet souhlasných odpovědí respondentů obou pohlaví je zaznamenán na otázky týkající se na pocítění úlevy po připojení na sociální síť či zanedbávání jídla nebo spánku kvůli sociálním sítím.

Sledovaný obsah na sociálních sítích je spojen s množstvím vjemů, emocionálních prožitků, zážitků a dobrodružství, která brání ukončení sledování obsahu na sociálních sítích a jsou příčinou vzniku negativních konsekvencí spojené s nadměrným užíváním sociálních sítích. V důsledku atraktivnosti prezentovaného obsahu na platformách sociálních sítích většina respondentů výzkumu u obou pohlaví se přiznala k tomu, že tráví čas na sociálních sítích, i když je to ne baví, že jsou konfrontováni nepříjemnými pocity, pakliže nemohou být přihlášení na sociálních sítích, a naopak cítí příjemné pocity po přihlášení na sociální síť. Atraktivnost obsahu prezentovaného na sociálních sítích je důvodem zanedbávání spánku a stravy na straně přibližně poloviny oslovených respondentů obou pohlaví a zanedbávání rodiny a každodenních povinností přibližně u 69 % oslovených respondentů. Rizikem užívání sociálních sítí je skutečnost, že v průběhu času se sociální síť stanou jedinou volnočasovou aktivitou žáků základních škol, což způsobuje jejich nadměrné užívání a popsané negativní dopady v podobě vzniku excesivního užívání sociálních sítí.

Za ohrožené excesivním používáním internetu mohou být považováni pouze respondenti, u kterých se současně vyskytují všechny uvedené příznaky ve formě popsaných kritérií. Z tohoto důvodu je nutné rozdělit respondenty podle počtu příznaků, které se u nich vyskytly. Počty respondentů výzkumu v relativním vyjádření u jednotlivých počtů příznaků jsou součástí níže přiloženého grafu.

Graf 4 Počty respondentů kategorizovaných dle pohlaví a počtu příznaků excesivního užívání sociálních sítí (v %)



Zdroj: Vlastní zpracování

Výše přiložený graf v relativním vyjádření znázorňuje počty respondentů výzkumu u jednotlivých počtů příznaků excesivního užívání sociálních sítí. Interpretované výsledky jsou kategorizovány dle věku respondentů a pohlaví. První řádek obsahuje shrnutí všech dat bez ohledu na uvedené kategorie.

Z grafu lze vyčíst četnosti v relativním vyjádření u počtu příznaků dle jednotlivých vydefinovaných charakteristik respondentů. Poněkud překvapivě lze hodnotit zjištění, že 13- 22 % z celkového počtu oslovených respondentů nevykazuje vůbec žádné příznaky excesivního užívání sociálních sítí. Zjištění značí střídavé užívání sociálních sítí dle vhodně nastavených pravidel a způsobů užívání. Přibližně 80 % oslovených respondentů ve všech vydefinovaných kategoriích přiznalo 1-4 příznaky excesivního užívání sociálních sítí. Jedná se o nedostatečný počet příznaků na to, označit jedince za postiženého excesivním chováním. Excesivním chováním jsou postiženi pouze respondenti, kteří se přiznali ke všem zkoumaným příznakům. Z grafu je patrné, že pouze 7 % chlapců a 8 % dívek splňuje všechna kritéria excesivního užívání sociálních sítí. U zbylých jedinců lze hovořit o problematickém užívání sociálních sítí z hlediska toho, že se u nich objevují negativní následky spojené s nadměrným užíváním sociálních sítí.

V grafu lze pozorovat trend poskytující informace o tom, že s rostoucím věkem respondentů v průměru vzrůstá počet identifikovaných příznaků spojených s excesivním chováním

i počet respondentů postižených excesivním chováním. Důvodem může být vyšší četnost užívání sociálních sítí i informačních a komunikačních technologií v důsledku lepší dostupnosti v rodině i školním prostředí. Na základě interpretovaných výsledků výzkumu lze dedukovat, že s rostoucím věkem respondentů výzkumu se zvětšuje problém spjatý s excesivním chováním způsobeným užíváním sociálních sítí.

Výsledky srovnání mezi pohlavími neposkytují informace o přílišných diferenciacích. Přibližně stejný počet respondentů výzkumu je postižen excesivním chováním u obou pohlaví. Nepatrné početní rozdíly jsou zaznamenány u jednotlivých počtů příznaků excesivního užívání sociálních sítí mezi pohlavími.

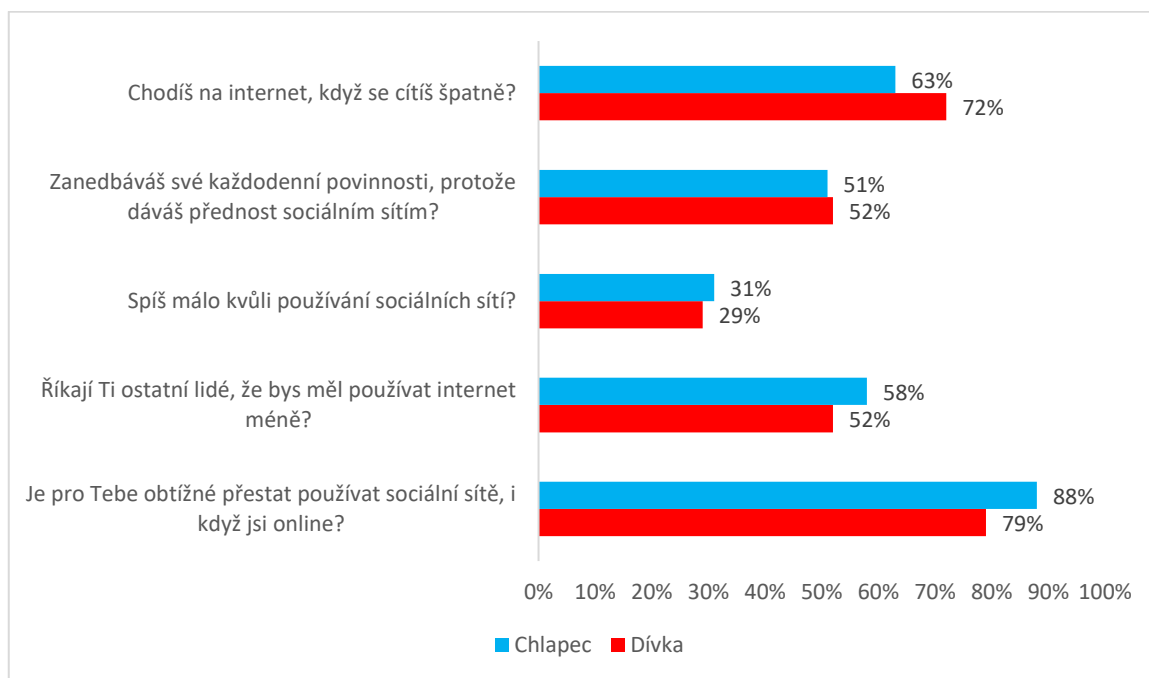
Výsledky zanesené ve výše přiloženém grafu demonstrují důležitost studia tématu excesivního užívání sociálních sítí u žáků základních škol způsobeného problematickým užíváním sociálních sítí. Ačkoliv se na první pohled z identifikovaných počtů respondentů postižených excesivním chováním může jevit problém jako zanedbatelný, opak je pravdou. Výsledky výzkumu sice poukazují na relativně nízký počet respondentů vykazující všechny příznaky excesivního užívání sociálních sítí, nicméně s ohledem na počty respondentů vykazující 1-4 příznaky excesivního užívání sociálních sítí je nutné tématu přiložit mnohem vyšší vážnost. Celkem 87 % dívek a 85 % chlapců se přiznalo k alespoň jednomu excesivnímu příznaku spojenému s problematickým užíváním v posledním roce.

Výsledky poukazují na rozšířené aspekty excesivního užívání sociálních sítí již u žáků druhých stupňů základních škol, což značí potřebu zefektivňování vzdělávacího systému zaměřeného na předcházení vzniku problematických forem užívání sociálních sítí. Současně výsledky vyjadřují potřebu vzdělávat i rodiče dětí a více je zapojovat do kontroly a nastavování pravidel bezpečného používání sociálních sítí. Výsledky výzkumu poukazují na to, že většina oslovených žáků na druhém stupni základních škol není schopna sama ze svého rozhodnutí omezit čas strávený na sociálních sítích, což lze považovat za hlavní příčinu vzniku analyzovaných příznaků definujících excesivní chování.

5.2 Interpretace výsledků analýzy kompulzivního užívání sociálních sítí

Kompulzivní chování lze charakterizovat jako nutkavé jednání člověka, které je nedostatečně řízeno rozumově, případně je chování jedince ovlivněno nedostatečnou schopností sebekontroly (Robertson, 2017). Tématu kompulzivního užívání sociálních sítí se věnovaly otázky v dotazníkovém šetření číslo 10-14. Počty souhlasných odpovědí respondentů výzkumu dle pohlaví v relativním vyjádření u jednotlivých otázek jsou součástí níže přiloženého grafu.

Graf 5 Podíl respondentů se souhlasnými odpověďmi na položené otázky (v %)



Zdroj: Vlastní zpracování

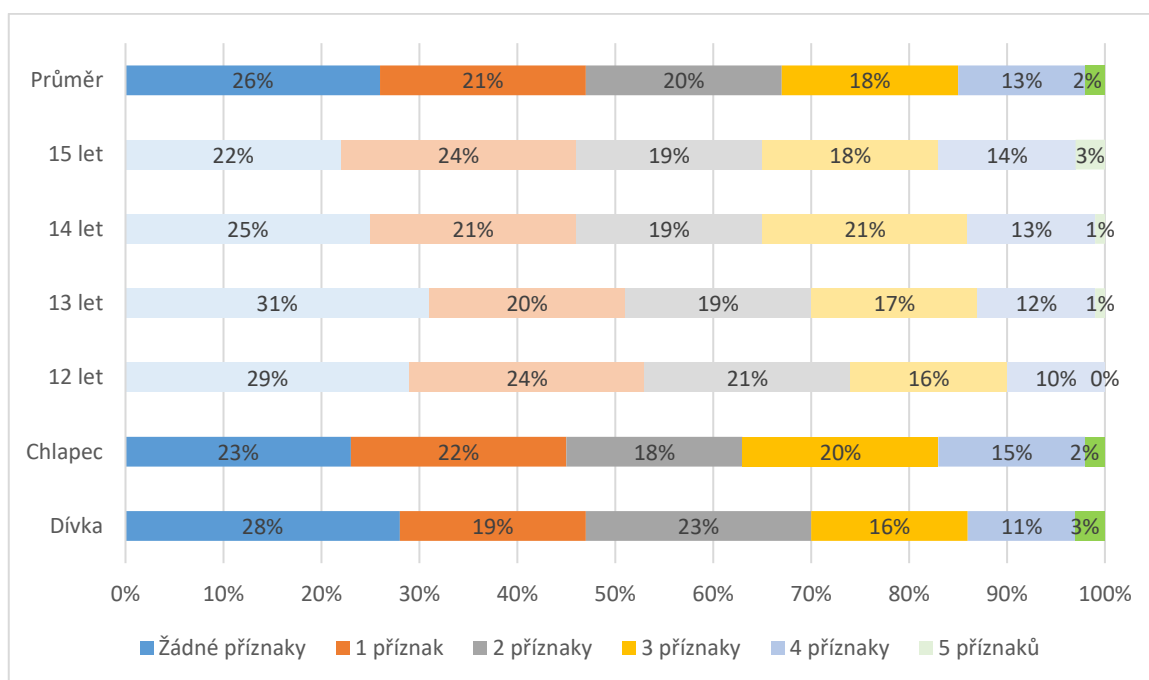
Z výše přiloženého grafu lze vyčíst podíl respondentů se souhlasnými odpověďmi na položené otázky v relativním vyjádření rozděleném dle pohlaví. Vypočítané hodnoty lze díky relativnímu vyjádření porovnat mezi pohlavími u každé otázky. Výsledky v grafu informují o tom, že největší počet dívek i chlapců měli v posledním roce problémy přestat používat sociální sítě, když jsou online. Naopak nejmenší počet respondentů výzkumu v posledním roce kvůli sociálním sítím zanedbával spánek.

V rámci výzkumu tématu kompulzivního užívání sociálních sítí byla respondentům položena otázka, zda zanedbávají své každodenní povinnosti z důvodů upřednostňování trávení volného času na sociálních sítích. Celkem 52 % dívek a 51 % chlapců poskytlo souhlasnou odpověď na položenou otázku. Obdobná otázka byla položena respondentům i v rámci výzkumu tématu zaměřeného na výzkum excesivního užívání sociálních sítí způsobeného užíváním sociálních sítí. V této souvislosti se na velmi obdobnou otázku souhlasně vyjádřilo 69 % dívek a 68 % chlapců. Zjištěné rozdíly lze přisuzovat skutečnosti, že v rámci výzkumu tématu kompulzivního užívání sociálních sítí byli respondenti dotazováni na pravidelné zanedbávání každodenních povinností v důsledku užívání sociálních sítí, u otázky zaměřené na téma excesivní chování byli respondenti dotazováni, zda v posledním roce zanedbávali každodenní povinnosti. V daném případě se mohli souhlasně vyjádřit i respondenti, kteří za poslední rok naplnili otázku např. čtyřikrát po sobě během roku. Z porovnání uvedených hodnot lze dedukovat, že větší množství respondentů

výzkumu zanedbává každodenní povinnosti kvůli sociálním sítím spíše příležitostně a výjimečně, zatímco menší počet v pravidelnějších časových intervalech.

Pro naplnění definice kompulzivního užívání sociálních sítí je nutné hledat průnik u všech popsaných kritérií (příznaků). Z uvedeného důvodu je níže přiložen graf, který rozděluje počty respondentů výzkumu v relativním vyjádření. Respondenti jsou rozděleni dle pohlaví a věku. Hodnoty těchto charakteristik jsou početně uvedeny u počtů vyskytnutých příznaků.

Graf 6 Počty respondentů kategorizovaných dle pohlaví a počtu příznaků kompulzivního užívání sociálních sítí (v %)



Zdroj: Vlastní zpracování

Ve výše přiloženém grafu jsou shrnuty v relativním vyjádření počty respondentů výzkumu dle pohlaví a věku u jednotlivých počtů příznaků kompulzivního užívání sociálních sítí. Vyjádření výsledků v relativních četnostech umožňuje snadným způsobem porovnávat výsledky analýzy u jednotlivých věkových kategorií, pohlaví i počtu příznaků.

Všech pět příznaků definující kompulzivní užívání sociálních sítí je naplněno u celkem 3 % dívek a 2 % chlapců. Ve srovnání s excesivním chováním se jedná o třetinové počty identifikovaných případů. Důvodem může být obtížnější definice kompulzivního užívání sociálních sítí, které je v praxi zaměňováno např. za obsedantně kompulzivní poruchu osobnosti. Blinka a kol. (2015) informují o tom, že dílčí analyzované příznaky mohou být přisuzovány projevům vzniklých v důsledku patologického užívání sociálních sítí. Výsledky výzkumu informují o tom, že celkem 69 % dívek a 75 % chlapců souhlasně informuje o 1-4 příznacích spojených s kompulzivním chováním v důsledku užívání sociálních sítí.

Napsaná informace příkládá důležitost zkoumanému tématu z hlediska toho, že většina oslovených respondentů vykazuje určité charakteristiky kompulzivního užívání sociálních sítí, které může souviset s problematickým užíváním sociálních sítí.

Celkem 28 % dívek a 23 % chlapců nevykazuje žádný příznak kompulzivního užívání sociálních sítí způsobeného problematickým užíváním sociálních sítí. Jedná se o respondenty, kteří na všechny položené otázky vyjádřili negativní stanovisko. Opět ve srovnání s otázkami vztahujícími se na excesivní chování se jedná o vyšší hodnoty. Současně lze z výsledků dedukovat, že chlapci jsou více ohroženi kompulzivním chováním zapříčiněným problematickým užíváním sociálních sítí ve srovnání s dívkami.

Relativní hodnoty u jednotlivých počtech příznaků kompulzivního užívání sociálních sítí se v závislosti na věku a pohlaví příliš neliší. Rozdíl je zaznamenán u věkových kategorií. Výsledky výzkumu informují o tom, že žádný oslovený respondent ve věku 12 let nespĺňuje definici kompulzivního užívání sociálních sítí, zatímco 3 % respondentů ve věku 15 let tuto definici napĺňují. Obdobně jako u excesivního užívání sociálních sítí lze dedukovat, že s rostoucím věkem vzrůstá riziko problematického užívání sociálních sítí a vznik kompulzivního užívání sociálních sítí. Popsanou dedukci částečně dokládají i relativní hodnoty u počtech příznaků ve věkových kategoriích, kde je pozorován trend rostoucího počtu příznaků kompulzivního užívání sociálních sítí s rostoucím věkem. Důvodem může být častější a dlouhodobější užívání sociálních sítí, které postupem času podněcují vznik kompulzivního užívání sociálních sítí.

Průměrná hodnota zanesena na prvním řádku v grafu informuje o relativních hodnotách počtu respondentů u kategorií jednotlivých příznaků. Jedná se o průměr hodnot bez ohledu na pohlaví a věk respondentů. Průměrná hodnota ukazatele poskytuje informaci o tom, že celkem 74 % všech respondentů výzkumu projevuje alespoň jeden příznak kompulzivního užívání sociálních sítí. Popsané zjištění akcentuje důležitost zkoumání zvoleného tématu a hledání řešení zkoumaného problému.

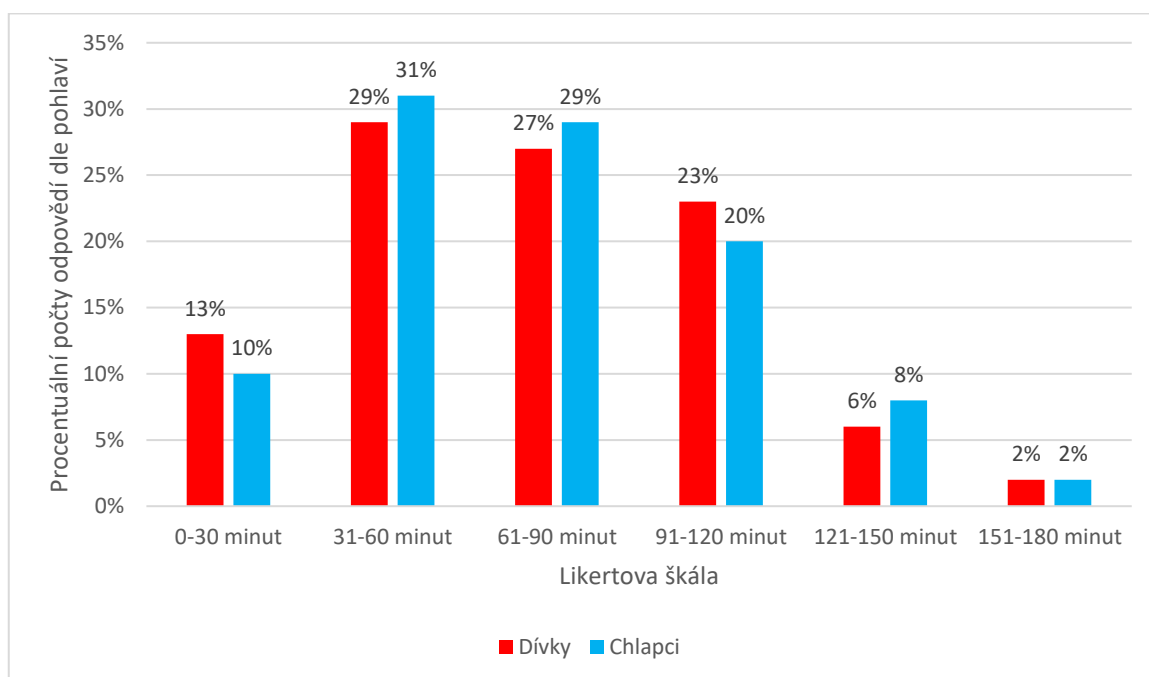
5.3 Interpretace výsledků analýzy délky užívání sociálních sítí

Součástí dotazníkového šetření byla položená otázka číslo 15 dotazující se respondentů výzkumu na denní délku času stráveného na sociálních sítích. Respondenti byli požádáni o vepsání hodnoty času převzatého z mobilní aplikace Digitální rovnováha, případně odhadnout průměrnou denní hodnotu.

Vyhodnocení odpovědí na položenou otázku je realizováno dvojitým způsobem. První způsob vyhodnocení spočívá v interpretaci dat v relativním vyjádření ve 30minutových časových

intervalech. Rozdělení počtu odpovědí do časových intervalů umožňuje zjistit relativní četnosti počtu respondentů užívajících denně sociální sítě přiměřeně i nepřiměřeně. Zároveň tento způsob umožňuje rozšířit zjištění analýzy realizované druhým způsobem, tedy prostým vyjádřením průměrné hodnoty času stráveného denně na sociálních sítích. V níže přiloženém grafu jsou zaznamenány četnosti odpovědí respondentů výzkumu na položenou otázku v relativním vyjádření dle pohlaví.

Graf 7 Kolik času denně trávíš v průměru na sociálních sítích?



Zdroj: Vlastní zpracování

Hodnoty zanesené ve výše přiloženém grafu informují o procentuálních počtech respondentů výzkumu dle pohlaví o denní průměrné délce užívání sociálních sítí. Výsledky informují o tom, že obě pohlaví užívají denně sociální sítě nejčastěji v časových intervalech 31-60 minut a 61-90 minut. Zaznamenány jsou i případy, kdy respondenti tráví denně na sociálních sítích více než 150 minut. Takto vysoká časová dotace užívání sociálních sítí může být u žáků základních škol škodlivá pro jejich osobnostní vývoj.

Odpovědi respondentů výzkumu informují o tom, že přibližně 70 % oslovených respondentů u obou pohlaví tráví denně na sociálních sítích do 90 minut času a přibližně 90 % oslovených respondentů tráví denně na sociálních sítích do 120 minut času. Zbylých 10 % respondentů tráví denně v průměru na sociálních sítích až 180 minut. V této skupině lze dedukovat absenci rodičovské kontroly či nastavení pravidel užívání sociálních sítí. U většiny

respondentů s nižší denní časovou dotací věnovanou sociálním sítím lze dedukovat nastavená pravidla rodičovské kontroly.

Limitem položené otázky je skutečnost, že zkoumá pouze celkový denní čas strávený na sociálních sítích bez ohledu na sledovaný obsah či provozované aktivity. Z uvedeného důvodu je od získaných hodnot nezbytné odečíst určitou hodnotu času stráveného na sociálních sítích pozitivním způsobem, např. v rámci školního vzdělávání. Nicméně i po odečtu určité časové dotace věnované vzdělávacím aktivitám na sociálních sítích výsledky informují o tom, že převážnou většinu času tráví žáci základních škol na sociálních sítích problematickým způsobem. Získané odpovědi na položenou otázku se příliš neliší u obou pohlaví. Z výsledků výzkumu lze dedukovat závěr, že nadužívání sociálních sítí žáky základních škol souvisí zejména se stupněm rodičovské kontroly spíše než s pohlavím jedince.

Druhý způsob vyhodnocení této otázky spočívá ve výpočtu prostého průměru denní doby strávené na sociálních sítích u jednotlivých pohlaví. Hodnota průměrné denní doby sledování sociálních sítí na straně dívek je 71 minut. Průměrná denní doby chlapců strávená na sociálních sítí činí 72 minut. Následně jsou z datového souboru vypočítány další statistické jednotky, jejichž výpočty jsou pro přehlednost shrnuty v níže přiložené tabulce.

Tabulka 5 Výpočty statistických hodnot délky užívání sociálních sítí

Ukazatel	Charakteristika	Hodnota dívky	Hodnota chlapci
Průměr	Průměrná hodnota	71	72
Modus	Nejčastější hodnota	38	41
Medián	Střední hodnota	68,5	69,5
Dolní kvartil	Hodnota 0,25	45	47,75
Horní kvartil	Hodnota 0,75	95,25	94,5
Minimum	Minimální hodnota	5	7
Maximum	Maximální hodnota	178	176
Variační rozpětí	Rozdíl mezi nejvyšší a nejnižší hodnotou	173	169
Kvartilové rozpětí	Rozdíl mezi horním a dolním kvantilem	50,25	46,75

Zdroj: Vlastní zpracování

Hodnoty uvedené ve výše přiložené tabulce informují zvláště pro obě pohlaví o základních statistických výpočtech denní délky užívání sociálních sítích. Hodnoty jsou vyjádřeny v minutách. Poskytují informace o denním užívání sociálních sítí. Výpočty a interpretace

těchto ukazatelů umožňují pochopit možný vztah mezi denní délkou a problematickým užíváním sociálních sítí.

Dívky denně v průměru tráví 71 minut času na sociálních sítích, zatímco chlapci 72 minut. Nejčastěji udávaná hodnota modus informuje o nejvyšší četnosti časové odpovědi na otázku. V daném případě nemá příliš vypovídající hodnotu ve studovaném kontextu. Vyšší vypovídající hodnotu má ukazatel medián, který poskytuje informace o střední hodnotě souboru. Hodnota mediánu je u dívek i chlapců vypočítána ve srovnání s hodnotou průměru nižší. Uvedené zjištění značí vyšší počet dívek a chlapců sledujících sociální sítě delší dobu než průměrnou, respektive neúměrně dlouhé časy užívání sociálních sítí u dívek i chlapců výše od hodnoty mediánu.

Hodnota dolního kvartilu u dívek je vypočítána ve výši 45 minut, zatímco u chlapců se jedná o hodnotu 47,75 minut. Zjištěné hodnoty lze interpretovat způsobem, že 25 % respondentů na straně dívek používá denně sociální sítě kratší dobu než 45 minut denně, zatímco 75 % dívek používá sociální sítě denně déle než 45 minut. Totožné zjištění platí i pro chlapce s rozdílem vypočítané hodnoty ve výši 47,75 minut.

Hodnota horního kvartilu u dívek je vypočítána ve výši 95,25 minut, zatímco u chlapců se jedná o hodnotu 94,5 minut. Zjištěné hodnoty lze interpretovat způsobem, že 75 % respondentů na straně dívek používá denně sociální sítě kratší dobu než 95,25 minut denně, zatímco 25 % dívek používá sociální sítě denně déle než 95,25 minut. Totožné zjištění platí i pro chlapce s rozdílem vypočítané hodnoty ve výši 94,5 minut.

Kvartilové rozpětí poskytuje informace o rozpětí mezi dolním a horním kvartilem. Jedná se o polovinu sledovaného souboru. Ukazatel informuje o tom, že celkem 50 % dívek využívá denně sociální sítě v časové dotaci mezi 45-95,25 minutami. Hodnota kvartilového rozpětí dívek je 50,25 minut. Celkem 50 % chlapců užívá denně sociální sítě v časové dotaci mezi 47,75-94,5 minutami. Hodnota kvartilového rozpětí u chlapců je 46,75 minut.

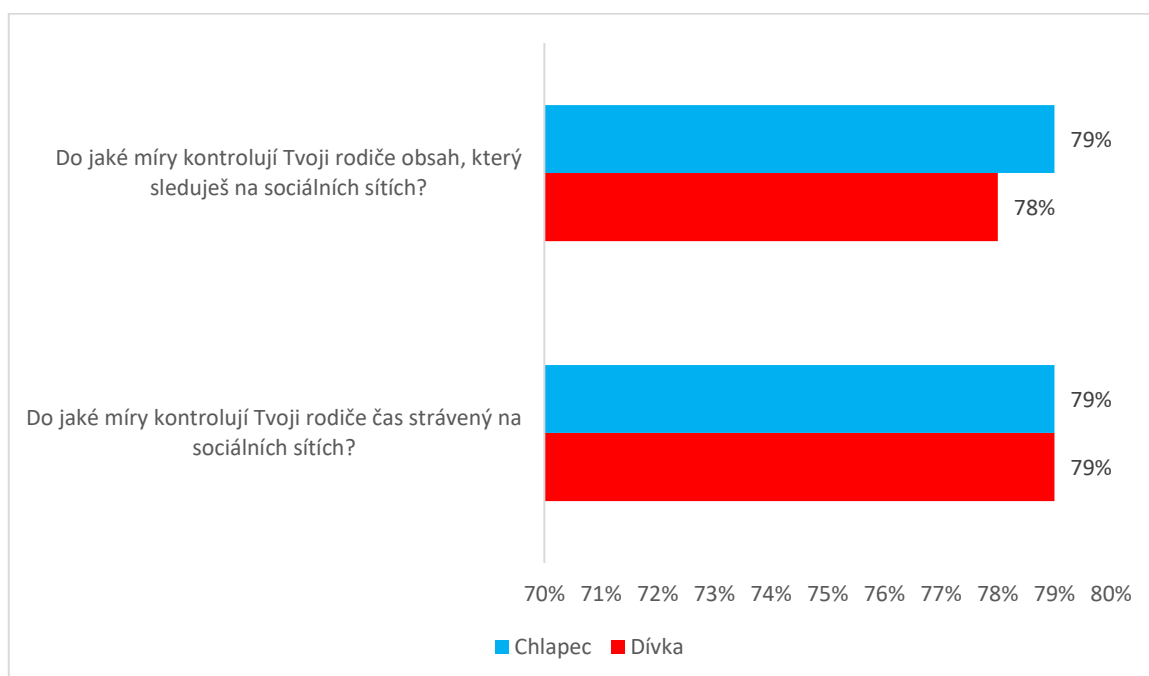
Minimální hodnota informuje o nejkratším zaznamenaném denním času věnovaném sledování sociálních sítích. Na straně dívek je tato hodnota identifikována časovou dotací ve výši 5 minut, zatímco u chlapců v délce 7 minut. Opakem je ukazatel maximální hodnoty, který u dívek dosahuje délky 178 minut a u chlapců délky 176 minut. Hodnota variačního rozpětí informující o rozdílu mezi minimální a maximální hodnotou u dívek činí 173 minut a u chlapců 169 minut. Jedná se o výpočet extrémních hodnot datového souboru poukazující na významné rozdíly. Rozdíl v denní délce užívání sociálních sítí pohybující se

okolo hodnoty 170 minut u žáků druhých stupňů základních škol je alarmující. Poukazuje zejména na rozdílnost přístupu kontroly ze strany rodičů a efektivitě nastavených pravidel užívání.

5.4 Interpretace výsledků analýzy rodičovské kontroly

Analyzovány jsou výsledky odpovědí na otázky číslo 16 a 17 v dotazníkovém šetření. Záměrem těchto otázek bylo zjistit vnímanou rodičovskou kontrolu ze strany žáků základních škol. Počty souhlasných odpovědí na položené otázky v relativním vyjádření zvlášť pro obě pohlaví jsou shrnuty v níže přiloženém grafu.

Graf 8 Podíl respondentů se souhlasnými odpověďmi na položené otázky (v %)

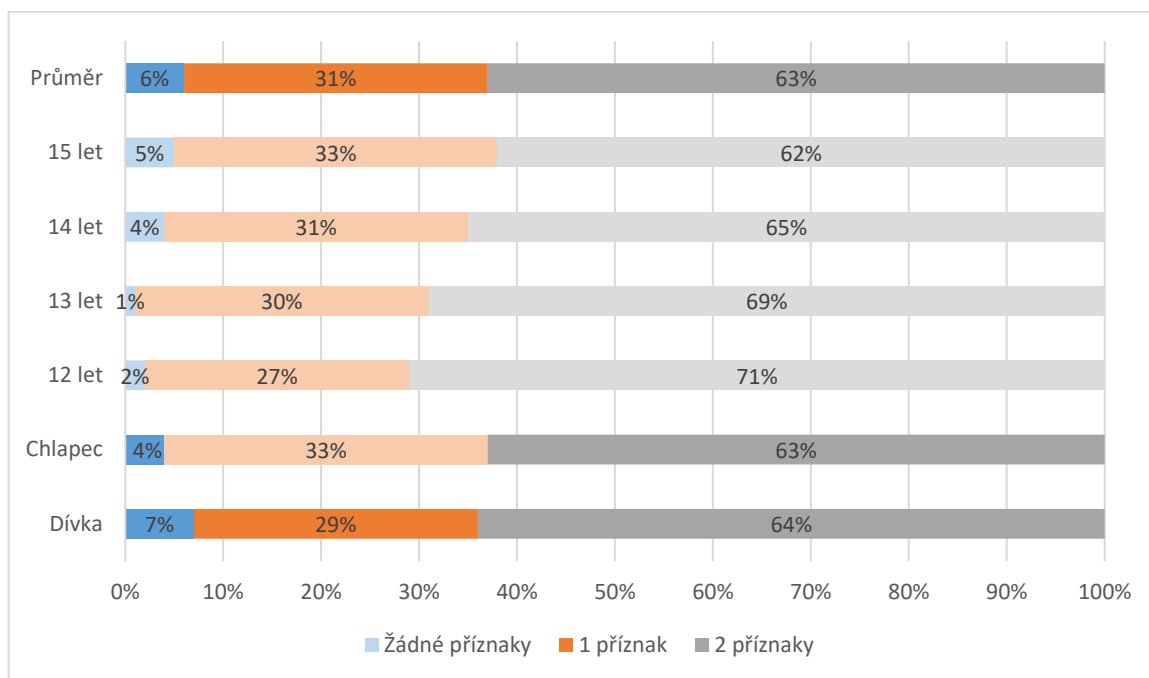


Zdroj: Vlastní zpracování

Z výše přiloženého grafu lze vyčíst podíl respondentů se souhlasnými odpověďmi na položené otázky v relativním vyjádření rozděleném dle pohlaví. Výsledky výzkumu jsou u obou otázek i pohlaví velmi vyrovnané. Pozitivně lze hodnotit zjištění, že 79 % (respektive 78 % u dívek) rodičů sleduje obsah a čas strávený jejich dětmi na sociálních sítích. Z výsledků lze dedukovat, že dohlížející rodiče svým dětem nastavují pravidla užívání sociálních sítí, což lze považovat za nejúčinnější preventivní nástroj pro předcházení problematickému užívání sociálních sítí.

V níže přiloženém grafu jsou uvedeny počty respondentů výzkumu dle pohlaví a věku v relativním vyjádření a podle počtu vyskytnutých příznaků.

Graf 9 Počty respondentů výzkumu dle pohlaví a počtu příznaků (v %)



Zdroj: Vlastní zpracování

Z výše přiloženého grafu lze vyčíst počty respondentů v relativním vyjádření dle pohlaví a věku u počtu příznaků. Průnik odpovědí u obou příznaků značí uplatňovanou rodičovskou kontrolu. Výsledky výzkumu poukazují na to, že mezi jednotlivými pohlavími nejsou přílišné rozdíly v četnosti. Celkem 64 % dívek a 63 % chlapců současně uvedlo oba příznaky rodičovské kontroly, z čehož lze dedukovat, že tato část respondentů výzkumu je ze strany rodičů vědomě kontrolována v délce a obsahu užívání sociálních sítí. U 33 % chlapců a 29 % dívek rodiče kontrolují buď strávený čas na sociálních sítích nebo sledovaný obsah na sociálních sítích. U 4 % chlapců a 7 % dívek rodiče žádnou kontrolu neprovádějí.

Výsledky zaznamenané v grafu rovněž umožňují porovnávat četnosti odpovědí na položené otázky u jednotlivých věkových kategorií. Na základě analyzovaných výsledků lze dedukovat, že s rostoucím věkem respondentů se snižuje množství nebo četnost rodičovské kontroly související se sociálními sítěmi. Popsané zjištění koreluje s předchozími zjištěními v oblastech zkoumání excesivního a kompulzivního užívání sociálních sítí. S rostoucím věkem respondentů výzkumu klesá úroveň vědomé rodičovské kontroly, což se projevuje v problematickém užívání sociálních sítí a nárůstu počtu excesivního i kompulzivního chování. Zjištěné spojitosti jsou důležitými výchozími informacemi při tvorbě konceptu systematického řešení zjištěného problému.

6 DISKUSE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Záměrem kapitoly je vlastní výsledky výzkumu diskutovat a validovat. Validace výsledků výzkumu je realizována formou komparace s odbornou literaturou a empirickými studiiemi zpracovanými v nedávné minulosti na podobné téma. Empirické studie jsou převzaty zejména ze zahraničí, což poskytuje výhodu v podobě možného srovnání výsledků zvoleného tématu v tuzemsku a zahraničí. Porovnat lze rozdíly mezi více zeměmi.

Primární empirický výzkum byl realizován kvantitativní formou pomocí dotazníkového šetření. Zaměřen byl na žáky druhého stupně sedmi základních škol v okrese Brno-venkov. Celkem se výzkumu zúčastnilo 273 respondentů výzkumu ve věku od 12-15 let. Z hlediska četnosti lze dle Adamse a McGuira (2022) vyvodit adekvátní výzkumné záměry. Uvedení autoři považují počet 273 respondentů za dostatečně početně reprezentativní.

Výzkumu se zúčastnilo celkem 57 % dívek a 43 % chlapců. Výzkumný vzorek u obou pohlaví je poměrně rovnoměrně rozdělen do jednotlivých let zkoumaného věkového rozpětí. Taktéž jsou respondenti rovnoměrně rozloženi do jednotlivých tříd druhého stupně základních škol. Autorce práce se podařilo získat data od maximálně možného variabilního vzorku cílových respondentů výzkumu, což dle Hatche (2023) přispívá k získání validnějších dat a výzkumných závěrů. Variabilní výzkumný vzorek respondentů výzkumu je hodnotný pro předpokládanou odlišnost názorů a hodnocení položených otázek, přičemž úkolem autorky práce je s využitím výzkumných metod analýzy a syntézy odlišné odpovědi vyhodnotit a přijmout relevantní výzkumné závěry.

V průběhu studia tuzemské odborné literatury související se zvoleným tématem od Dočekala a kol. (2019) se autorka práce dozvěděla o odlišných vlivových aspektech sociálních sítí na žáky základních škol z hlediska pohlaví. Důvodem je dle Abi-Jaoude a kol. (2020) skutečnost, že dívky a chlapci využívají sociální sítě pro jiné účely, sledují odlišný obsah, tráví na sociálních sítích odlišnou časovou délku, odlišná je aktivita působnosti na sociálních sítích. Rozdílných determinujících vzorců chování dívek a chlapců na sociálních sítích lze identifikovat dle Vinera a kol. (2019) mnohem více. Craig a kol. (2020) v souvislosti s tématem informují o odlišném vlivu pozitivních i negativních konsekvencí spjatých s užíváním sociálních sítí na chlapce a dívky. Popsaná zjištění přiměla autorku diplomové práce rozdělit výzkum dle pohlaví a získaná data analyzovat odděleně pro dívky a chlapce. Identifikovaný způsob interpretace dat poskytuje možnost komparovat výsledky mezi

pohlavími a zejména navrhnout adresnější individuální opatření pro dívky a chlapce zacílená na zmírnění četnosti problematického užívání sociálních sítí.

Následující otázky položené v dotazníkovém šetření respondentům výzkumu se již vztahovaly ke zvolenému tématu. Otázky z dotazníkového šetření byly převzaty od autorů Škapuřová a kol. (2015); Lopez-Fernandez a kol., (2019). Vyjma jedné otázky, dotazující se respondentů na denní délku času stráveného na sociálních sítích, byly všechny otázky položené na Likertově škále od 1 (naprostý nesouhlas) do 5 (naprostý souhlas). Vytvořené otázky na Likertově škále dle Wallimana (2021) poskytují výhodu v podobě získání číselných dat, které lze statisticky a přesněji vyhodnotit ve srovnání se slovními odpověďmi, které je velmi obtížné určitým způsobem kategorizovat a vyhodnocovat. Zvolený způsob interpretace výsledků výzkumu vyjádřený v relativních hodnotách, tedy v procentuálním vyjádření, umožňuje podle Lichtmana (2023) srozumitelněji informovat o výsledcích analýz. Souběžně je výhodou relativního způsobu vyjádření hodnot dle Chrásky (2016) jejich možnost snadného porovnání s relativními hodnoty jiných výzkumů. Výsledky výzkumu vyjádřené v relativních hodnotách umožňují identifikovat a zkoumat trendovost vývoje jednotlivých ukazatelů v průběhu časového období v případě realizace longitudinální studie či porovnávání dat z více časových období (Hatch, 2023).

Výsledky výzkumu poukazují na to, že v průběhu posledního roku polovina oslovených dívek a chlapců kvůli sociálním sítím zanedbávala spánek. Pouze jedna třetina dívek i chlapců uvedla, že během posledního roku spánek kvůli sociálním sítím zanedbala. Zbylá část oslovených respondentů neví, jakým způsobem na otázku odpovědět. Z popsaného zjištění lze dedukovat, že sociální sítě mají na poměrně velké množství žáků základních škol u obou pohlaví negativní vliv v podobě ovlivnění spánku. Přibližně polovina respondentů z důvodů užívání sociálních sítí spí kratší dobu. Nedostatek spánku dle Abi-Jaoude a kol. (2020) negativním způsobem ovlivňuje vývoj dítěte. Dle Keles a kol. (2020) může mít nedostatek spánku negativní konsekvence s poruchami soustředěnosti, depresemi, zanedbáváním povinností apod. Viner a kol. (2019) informují o tom, že zanedbávání spánku je jedním z negativních dopadů problematického užívání sociálních sítí. Tyto informace potvrzují i výsledky vlastního výzkumu, kdy polovina respondentů informovaně přiznává zanedbávání spánku kvůli sociálním sítím. Pozitivně lze na celém zjištění hodnotit skutečnost, že žáci si problémy se zanedbáváním spánku uvědomují, což je dle Argyleho (2017) hlavní předpoklad pro budoucí efektivní řešení problému.

Majoritní část obou pohlaví oslovených respondentů výzkumu se v posledním roce necítila příjemně v situaci bez umožněného přístupu na sociální síť. Pozorován je rozdíl mezi dívkami a chlapci. Nepříjemné pocity v posledním roce související s nemožností užívat sociální síť přiznalo celkem 70 % dívek a 80 % chlapců. Na základě popsaného zjištění lze dedukovat, že větší množství chlapců je „závislejších“ na sociálních sítích, přičemž jsou v době odloučení od sociálních sítí konfrontováni nepříjemnými pocity. Uvedené zjištění koreluje s odbornou literaturou od Blinky a kol. (2015) ve smyslu toho, že negativní pocity vznikající v průběhu nemožnosti přístupu na sociální síť a jsou u žáků základních škol jedním z negativních následků problematického užívání sociálních sítí, vyskytující se velmi často u mnoha jedinců. V souvislosti s negativními pocity vznikajícími při nepřístupnosti k sociálním sítím u žáků základních škol je žádoucí diskutovat potenciální vliv FOMO (Fear of missing out). Brown (2018) definuje FOMO jako strach ze zmeškání či obavu z toho, že jedince o něco přijde. Jedná se o druh úzkosti způsobený pocitem, že člověku utíká nějaká příležitost. Výzkum od Fioravantiho a kol. (2021) spojuje FOMO se sociálními sítěmi poskytujícími mnoho příležitostí a aktivit, kdy jedinec nemůže stíhat souběžně všechny aktivity, což může vést k pocitu strachu. Výsledky předkládaného výzkumu nejsou natolik detailní, aby umožnili relevantně vyhodnotit velikost vlivu FOMO na negativní pocity žáků základních škol při absenci přístupu k sociálním sítím. Z uvedeného důvodu je tato spojitost ponechána dalšímu výzkumnému přezkumu.

Přibližně 70 % oslovených respondentů výzkumu obou pohlaví se v posledním roce přistihlo, že tráví čas na sociálních sítích, i když je to vůbec nebaví. Důvodem mohla být nuda, dlouhá chvíle, přebytek volného času, snaha se zabavit, snaha zlepšit si náladu apod. Dle Brauna a kol. (2014) je hledání zábavné formy trávení volného času častým negativním jevem vznikajícím v důsledku problematického užívání sociálních sítí u žáků základních škol. Další důvod trávení času na sociálních sítích i přes absenci zábavy může být spjat se zmíněným FOMO efektem (Brown, 2018). Důvodem trávení času na sociálních sítích může být strach z jejich opuštění, který je založený na iracionální úvaze hovořící o tom, že po odhlášení ze sociálních sítí přijdou o jedinečnou příležitost. Konkrétní motivací jednotlivých žáků základních škol setrvávat na sociálních sítích i přes absenci pozitivního požitku je žádoucí ponechat dalšímu výzkumu.

Zanedbávání přátel, rodinných příslušníků i povinností je u žáků základních škol jeden z nejčastěji evidovaných negativních následků problematického užívání sociálních sítí (Výrost a kol., 2019). Popsané tvrzení potvrzují i vlastní výsledky výzkumu, ve kterém se

přiznalo bezmála 70 % respondentů výzkumu obou pohlaví k zanedbávání vyjmenovaných osob a povinností v posledním roce v důsledku účasti na sociálních sítích. Z uvedeného zjištění lze dedukovat, že oslovení žáci základních škol nadužívají sociální sítě, a proto v důsledku nedostatku času zanedbávají povinnosti, přátele a rodinu. Následkem zanedbávání povinností může být dle Thibauta (2017) zhoršení prospěchu ve škole. Svoboda (2020) k tomuto tématu dodává, že zanedbávání interakce s jinými lidmi může negativně ovlivnit jedince při navazování partnerských vztahů či osvojování si způsobů interakce a komunikace ve společnosti. Popsané následky se propisují do celého průběhu života jedince. Z uvedených důvodů lze považovat popsané zjištění za alarmující a je nutné hledat způsoby eliminace vzniku popsanych negativních dopadů sociálních sítí.

Majoritní většina oslovených respondentů výzkumu přiznává, že se v posledním roce neúspěšně pokoušela omezit čas strávený na sociálních sítích. Uvedené zjištění dokládá 71 % dívek a 81 % chlapců. Vyšší neúspěšnost ve snaze omezit čas strávený na sociálních sítích na straně chlapců může indikovat menší úroveň sebedisciplíny či větší úroveň závislosti na sledovaném obsahu na sociálních sítích. Z výsledků výzkumu lze u obou pohlaví dedukovat nízkou úroveň schopnosti omezit čas strávený na sociálních sítích. Důvodem může být atraktivita obsahu a nedostatečná vnitřní motivace věnovat volný čas jiným aktivitám. Výsledky výzkumu korelují s odbornou literaturou od Cartera (2017). Shoda je nalezena v tom, že děti ve věku 12-15 let nejsou schopny samostatně a relevantně vyhodnotit škodlivost nadužívání sociálních sítí a dobrovolně zkrátit dobu užívání. Nutná je v tomto případě pomoc rodičů či pedagogů s vysvětlením negativních konsekvencí a nastavení pravidel užívání sociálních sítí včetně nastavení časové dotace (Schaefer, 2017).

Celkem 65 % oslovených respondentů obou pohlaví pocítilo v posledním roce při přihlášení se na sociální sítě pocity radosti nebo potěšení. Celkem 18 % dívek a 14 % chlapců není schopno položenou otázku vyhodnotit a neví odpověď. Dané zjištění může dedukovat skutečnost, že tato část respondentů nevnímá po přihlášení na sociální sítě žádné pocity. Dle Arnkila (2018) může být důvodem emoční otupělost způsobená nadužíváním sociálních sítí či vyvinutou nízkou úrovní emoční inteligence jedince. Odpověď na tuto položenou otázku může vysvětlovat i dřívější otázka týkající se toho, že respondenti výzkumu tráví čas na sociálních sítích, i když je to nebaví. Pocity radosti po přihlášení na sociální sítě mohou být důvodem setrvávání na sociálních sítích, i když je to zde nebaví. Zároveň mohou být příčinou neschopnosti dobrovolně zkrátit čas trávený na sociálních sítích. Nastalé radosti či potěšení mohou souviset i s popisovaným efektem FOMO (Brown, 2018), kdy respondenti

výzkumu se po přihlášení na sociální sítě zbavují strachu o unikající informace v době odpojení.

Pro většinu oslovených respondentů výzkumu bylo v průběhu posledního roku obtížné přestat používat sociální sítě v situaci, kdy byli připojeni online. K popisovanému zjištění se přiznalo celkem 79 % oslovených dívek a 88 % oslovených chlapců. Výsledky informují o tom, že větší množství chlapců má problémy s ukončením online aktivit provozovaných na sociálních sítích. Současně vysoké procento neschopnosti odpojit se od sociálních sítí u obou pohlaví lze dle Pozziho a kol. (2016) považovat za další negativní důsledek problematického užívání sociálních sítí. Zjištění koreluje s odpověďmi na předchozí pokládané otázky, kdy majoritní většina oslovených respondentů výzkumu užívá sociální sítě z důvodů nadbytku času, pro účely zažití pocitu spokojenosti, ze strachu o přícházení o příležitosti apod. Neschopnost dobrovolně a samostatně se odpojit od konzumovaného obsahu sociálních sítí na straně žáků základních škol způsobuje dle Jedličky (2015) množství negativních následků spočívajících v zanedbávání povinností, rodiny, narušení sociálních vztahů mimo online komunitu, problémy s interakcí a komunikací. Negativních následků nadužívání sociálních sítí u takto mladých žáků je v odborné literatuře od Cunninghama (2016) popsáno mnohem více. V této souvislosti je spíše žádoucí zabývat se obsahem konzumovaným na sociálních sítích ze strany žáků základních škol, který natolik působí na emoční centra v mozku, že žáci nejsou schopni příjem těchto vjemů zastavit či ukončit. Toto nastíněné a velice komplexní téma je žádoucí detailněji studovat v rámci samostatného empirického výzkumu.

Respondenti výzkumu byli dotazováni, zda v posledním roce slýchávali např. od rodinných příslušníků, kamarádů či pedagogů informace o tom, že by měli omezit čas strávený na sociálních sítích. Z výsledků výzkumu vyplývá, že přibližně polovina respondentů u obou pohlaví v uplynulém roce obdržela tuto zpětnou vazbu. Výsledky poukazují na to, že větší počet chlapců obdržel informace o vhodnosti omezit čas strávený na sociálních sítích. Téměř pětina oslovených respondentů výzkumu u obou pohlaví není schopna posoudit položenou otázku. Z uvedeného zjištění lze dedukovat, že tato skupina respondentů není schopna vyhodnotit vážnost doporučení ve smyslu toho, zda je míněno s nadsázkou kamarády nebo výchovně ze strany rodičů či pedagogů. Souhrnně lze z odpovědí respondentů dedukovat nadužívání sociálních sítí žáky základních škol u obou pohlaví, pakliže polovina respondentů je na tento problém upozorňována. Výsledky korelují s odpověďmi na předchozí otázky. Souběžně jsou v souladu s odbornou literaturou od Delamatera

a kol. (2018). Kolektiv autorů informuje o tom, že nadužívání sociálních sítí je jedním z důvodů zásahu ze strany rodičů či pedagogů zaměřeného na omezení času stráveného na těchto platformách ve snaze eliminovat problematické užívání sociálních sítí.

Přibližně třicet procent oslovených respondentů výzkumu u obou pohlaví se přiznalo k tomu, že v posledním roce z důvodů trávení času na sociálních sítích málo spali. Zanedbání spánku dle Vinera a kol. (2019) významným způsobem narušuje vývoj jedince v takto mladém věku. Celkem 12 % dívek a 16 % chlapců uvádí, že není schopno posoudit, zda v posledním roce spali nedostatečně dlouhou dobu v důsledku užívání sociálních sítí. Pozitivní zjištění hovoří o tom, že majoritní část oslovených respondentů nezanedbává délku spánku kvůli problematickému užívání sociálních sítí. Abi-Jaoude a kol. (2020) v této souvislosti informují o tom, že četnost zanedbávání spánku z důvodů užívání sociálních sítí u žáků základních škol je do značné míry determinováno přístupem rodičů. Častější případy nadužívání sociálních sítí na úkor délky spánku je dle Jedličky (2015) zaznamenáno u dětí s nízkým či žádným rodičovským dozorem. Na základě výsledků výzkumu lze dedukovat, že většina oslovených respondentů má v rodině nastavena pravidla užívání sociálních sítí, které jim neumožňují trávit na těchto platformách čas dlouho do noci.

Přibližně polovina oslovených respondentů výzkumu u obou pohlaví se přiznává k tomu, že v důsledku užívání sociálních sítí v posledním roce zanedbala nebo zanedbávala své každodenní povinnosti. Dickison a kol. (2016) považuje za jeden z negativních dopadů užívání sociálních sítí vznik zanedbávání každodenních povinností. Tyto informace potvrzují výsledky vlastního výzkumu. Souběžně bylo zjištěno, že přibližně pětina oslovených respondentů není schopna položenou otázku posoudit. Z této reakce lze dedukovat, že tato skupina respondentů si není vědoma, zda jsou či nejsou sociální sítě důvodem jejich zanedbávání každodenních povinností. Dle Hewstona a Stroebeho (2021) je neuvědomování si problému s nadužíváním sociálních sítí a s ním spojeným problémem zanedbáváním každodenních povinností problematické z hlediska nápravy problému. Jedinec, který si není vědom problému nemá vnitřní potřebu ani motivaci na odstranění problému pracovat. Pouze třetina oslovených respondentů u obou pohlaví má vhodně nastavený režim užívání sociálních sítí, který jim umožňuje plnit každodenní povinnosti a nezanedbávat rodinu či přátele. Nastavení systému užívání sociálních sítí dle Lichtmana (2019) umožňuje významně eliminovat riziko vzniku problematického užívání sociálních sítí.

Z výsledků výzkumu dále vyplývá, že majoritní část respondentů výzkumu u obou pohlaví se v posledním roce přihlásila na sociální sítě v průběhu špatné nálady. Z výsledků lze dedukovat, že žáci na sociálních sítích hledají nové impulzy zlepšující náladu. Konzumovaný obsah na sociálních sítích může u žáků základních škol navyšovat úroveň dopaminu v mozku, což dle Bozzoly a kol. (2022) přispívá ke zlepšení nálady formou potlačení depresí, strachu a úzkostí. Dalším důvodem vyhledávání sociálních sítí během špatné nálady může být dle Browna (2018) strach způsobený FOMO efektem. Závěrem lze konstatovat, že v souladu s odbornou literaturou Strauss (2017) se jedná o negativní zjištění, neboť vyhledávání sociálních sítí během špatné nálady může způsobovat závislosti a negativní vlivy spočívající v tom, že po opuštění uživatelské platformy sociálních sítí mohou žáci trpět špatnou náladou.

Jedna z otázek dotazníkového šetření se dotazovala respondentů výzkumu na průměrnou denní dobu strávenou na sociálních sítích. Odpovědi byly opět rozděleny dle pohlaví. Pro lepší přehlednost byly vytvořeny časové kategorie ve 30 minutových časových intervalech. Výsledky výzkumu informují o tom, že majoritní část oslovených respondentů výzkumu tráví denně na sociálních sítích čas do 120 minut. Zaznamenány jsou i případy u obou pohlaví, kdy denní čas strávený na sociálních sítích dosahuje hodnoty až 180 minut. Jedná se o poměrně alarmující zjištění u dětí takto mladého věku. Určitým limitem položené otázky je skutečnost, že nereflektuje, jaký druh a typ obsahu na sociálních sítích sledují a zda se jedná pouze o problematické způsoby užívání sociálních sítí. Lze předpokládat, že určitá část uvedené doby je věnována studijním účelům, komunikaci s rodiči a jiným nezávadným formám obsahu. Z odpovědí respondentů výzkumu lze dále dedukovat denní nadužívání sociálních sítí, což dle Newmana (2018) způsobuje negativní konsekvence v podobě vzniku závislosti na online obsahu, problémy s plněním povinností, navazování vztahů v třídě kolektivu, negativní zdravotní dopady na fyzické i psychické zdraví. Položená otázka z dotazníkového šetření byla vyhodnocena současně druhým způsobem s využitím základních statistických analýz. Výsledky statistických analýz potvrzují popsání zjištění. Informují o četnostech užívání sociálních sítí u dívek i chlapců.

Přibližně 80 % oslovených respondentů výzkumu u obou pohlaví uvedlo informace, že jejich rodiče kontrolují jejich čas strávený na sociálních sítích. Souběžně usilují s pomocí „rodičovských“ aplikací s hledáním alternativních volnočasových aktivit u dětí a omezit tak čas strávený na sociálních sítích. Výsledky korelují částečně s odpověďmi na předchozí otázku, neboť 40 % respondentů výzkumu využívá denně sociální sítě do 60 minut.

S ohledem na možné způsoby užití sociálních sítí, i pro studijní účely či dorozumívání se s rodiči, lze popsanou časovou dotaci považovat za akceptovatelnou. Svoboda (2020) v této souvislosti informuje o potřebnosti nastavení pravidel užívání sociálních sítí u žáků základních škol ze strany rodičů, mimo jiné i v časové dotaci. Uvedené informace korelují i s předešlými výsledky výzkumu hovořící o tom, že majoritní většina oslovených respondentů výzkumu přiznává neschopnost samostatně ukončit činnost na sociálních sítích i v případě uvědomování si negativních důsledků.

Z výsledků dotazníkového šetření lze vyvodit informace o tom, že majoritní většina rodičů kontroluje sledovaný obsah svých dětí na sociálních sítích. Souběžně s pomocí aplikací se rodiče snaží zamezovat přístup na závadný obsah, např. pornografii, násilí, dezinformační skupiny. Popsané zjištění lze hodnotit pozitivně, neboť dle Slowíka (2022) napomáhá omezovat čas strávený na sociálních sítích a předcházet sledování negativního obsahu, který by mohl negativně ovlivnit vývoj jedinců. V této souvislosti Robertson (2017) apeluje na důležitost vzdělávání žáků i jejich rodičů v oblasti kritického myšlení a bezpečného způsobu užívání sociálních sítí. Žáci základních škol by podle Slowíka (2016) měli být kontinuálně učeni schopnosti kriticky vyhodnotit škodlivost obsahu, schopnosti validovat pravdivost informací na sociálních sítích, schopnosti využívat sociální sítě pro účely vzdělávání a osobnostního rozvoje.

Obsahem vlastního výzkumu bylo zejména analyzovat téma excesivního a kompulzivního užívání sociálních sítí žáků druhého stupně vybraných základních škol. Analýza obou negativních projevů chování u žáků druhého stupně základních škol v důsledku užívání sociálních sítí byla realizována zvlášť pro pohlaví a věk. Výsledky analýz obou forem chování vznikajících v důsledku užívání sociálních sítí poskytují informace o tom, že s navyšujícím se věkem žáků základních škol vzrůstá riziko vzniku popsaných forem chování. Obdobné výsledky jsou zjištěny u dívek i chlapců. U každého druhu chování byly zkoumány příznaky, přičemž rozhodující pro naplnění definice excesivního či kompulzivního užívání sociálních sítí je naplnění všech příznaků. Výsledky u excesivního i kompulzivního užívání sociálních sítí poukazují na to, že velmi malé procento dívek i chlapců souběžně splňuje všechna kritéria excesivního či kompulzivního užívání sociálních sítí, tedy definici těchto způsobů chování. Souběžně je zjištěno, že většina respondentů u obou pohlaví splňuje alespoň jedno a více kritérií excesivního a kompulzivního užívání sociálních sítí. Popsané zjištění poukazuje na to, že většina oslovených žáků základních škol

nesplňuje definici excesivního či kompulzivního užívání sociálních sítí způsobené užíváním sociálních sítí, nicméně většina žáků splňuje několik znaků identifikovaných druhů chování.

Výsledky analýzy excesivního užívání sociálních sítí korelují s výzkumnou studií od kolektivu autorů od Vokála a kol. (2021). Kolektiv autorů se ve své výzkumné zprávě zabýval výzkumem excesivního užívání sociálních sítí žáků základních škol před pandemií a v průběhu pandemie nemoci Covid-19. Záměrem výzkumu bylo, vyjma zjištění četnosti žáků ovlivněných excesivním chováním, porovnat výsledky obou období zejména z toho důvodu, že během pandemie nemoci Covid-19 došlo k uzavěře školních zařízení a vyšší četnosti užívání sociálních sítí žáky základních škol. Výsledky potvrzují, že častější užívání sociálních sítí i během výuky ve školní praxi způsobuje závislost na užívání sociálních sítí a je spojeno s množstvím negativních konsekvencí i v podobě vzniku excesivního užívání sociálních sítí. Výsledky této studie se s výsledky předkládaného výzkumu shodují v tom, že pouze malé procento žáků naplňuje definici excesivního užívání sociálních sítí, nicméně většina žáků naplňuje příznaky excesivního užívání sociálních sítí. Z popsaného zjištění lze dedukovat závažnost problému, jehož neřešení může mít následky ve vzniku excesivního užívání sociálních sítí.

Výsledky vlastního výzkumu informují o tom, že většina respondentů výzkumu u obou pohlaví i věku je kontrolována ze strany rodičů ohledně užívání sociálních sítí. Kontrolována je délka užívání sociálních sítí a obsah sledovaný na sociálních sítích. Mezi pohlavími nejsou zaznamenány přílišné rozdíly. Z výsledků výzkumu lze dedukovat, že s rostoucím věkem se snižuje množství rodičovské kontroly ohledně užívání sociálních sítí. Popsané zjištění koreluje s předchozími výsledky výzkumu informující o tom, že starší žáci základních škol jsou častěji ohroženi excesivním či kompulzivním chováním z důvodů užívání sociálních sítí. Dle kolektivu autorů Bozzoly a kol. (2022) napomáhá rodičovská kontrola eliminovat vznik negativních konsekvencí spjatých s užíváním sociálních sítí. Kožíšek a Písecký (2016) považují rodičovskou kontrolu a nastavená pravidla užívání sociálních sítí za jeden z nejúčinnějších preventivních nástrojů pro bezpečné užívání sociálních sítí z hlediska sledovaného obsahu i následného dopadu na zdravotní stav uživatelů.

6.1 Odpovědi na výzkumné otázky

Záměrem subkapitoly je na základě vlastních výsledků výzkumu validovaných o informace plynoucí z odborné literatury a empirických studií zodpovědět stanovené výzkumné otázky

a potvrdit či zamítnou vytvořené návazné hypotézy. Odpovědi na výzkumné otázky umožňují lépe ilustrovat výsledky výzkumu a napomáhají dosáhnout stanovených cílů práce.

1. Jaká je míra problematického užívání sociálních sítí u žáků základních škol?

Vlastní výsledky výzkumu společně s odbornou literaturou od Robertsona (2017) informují o formách problematického užívání sociálních sítí u žáků druhého stupně základních škol. Z vlastních výsledků výzkumu lze dedukovat závěr, že většina oslovených respondentů výzkumu u obou pohlaví se v posledním roce setkala s problematickým užíváním sociálních sítí, což bylo doprovázeno negativními konsekvencemi v podobě zanedbávání spánku, stravy, denních povinností, společenského kontaktu apod. Zaznamenány jsou obdobné výsledky výzkumu u obou pohlaví, přičemž více závažněji se problém jeví u chlapců z důvodu většího počtu přiznaných problémů. Vážnost tématu dokládá i zjištění informující o průměrné denní době strávené žáky druhého stupně základních škol na sociálních sítí. Z výsledků odpovědí na tuto otázku lze dedukovat, že přibližně polovina oslovených respondentů denně nadužívá připojení na sociální síť, přičemž zde vyhledávají a konzumují mimo jiné problematický obsah spojený s množstvím negativních důsledků.

Současné výsledky výzkumu informují o malém relativním počtu respondentů výzkumu u obou pohlaví splňující kritéria excesivního či kompulzivního užívání sociálních sítí. Výsledky výzkumu mohou být zavádějící z důvodů kladení nedostatečné vážnosti tématu. Vážnost tématu by měla být přisouzena s ohledem na informace hovořící o tom, že převážná většina respondentů výzkumu se již v mladém věku na druhém stupni základních škol setkala s některými příznaky excesivního či kompulzivního užívání sociálních sítí, z čeho lze dedukovat problematické užívání sociálních sítí u většiny oslovených respondentů. Závažnost problému vzrůstá s rostoucím věkem v důsledku snižování rodičovské kontroly a častějšího užívání sociálních sítí.

Součástí výzkumné otázky byla položena hypotéza informující o tom, že nadpoloviční většina žáků je ovlivněna příznaky excesivního chování. Výsledky výzkumu položenou hypotézu potvrzují, neboť většina respondentů výzkumu vykazuje alespoň jeden příznak excesivního chování.

1.1 Jaká je míra excesivního užívání sociálních sítí u žáků základních škol?

Interpretace výsledků analýzy excesivního užívání sociálních sítí u žáků základních škol je shrnuta v kapitole 5.1. Celkem 8 % dívek a 7 % chlapců splňuje kritéria excesivního užívání sociálních sítí způsobené problematickým užíváním sociálních sítí. Souběžně bylo zjištěno,

že 87 % dívek a 85 % chlapců vykazuje alespoň jeden příznak excesivního užívání sociálních sítí zapříčiněného problematickým užíváním sociálních sítí. Výsledky vlastního výzkumu naznačují rostoucí počet příznaků excesivního užívání sociálních sítí s rostoucím věkem žáků. Důvody mohou spočívat v omezenější rodičovské kontrole a čtenějším užívání sociálních sítí. Z výsledků výzkumu nejsou pozorovány přílišné odlišnosti mezi pohlavími. Výsledky výzkumu poukazují na aktuálnost a závažnost zkoumaného tématu. Nízké číselné hodnoty excesivního užívání sociálních sítí mohou být zavádějící, jelikož u žáků druhého stupně základních škol se jedná s ohledem na věk o významný problém. Zjištění lze demonstrovat i výsledky výzkumné studie kolektivu autorů Vokál a kol. (2021). Výsledky výzkumné studie těchto autorů poukazují na poloviční počet žáků základních škol ovlivněných excesivním chováním před 5 lety.

Součástí výzkumné otázky je položená hypotéza hovořící o tom, že alespoň 10 % žáků vykazuje příznaky excesivního chování. Vytvořená hypotéza je na základě výsledků vlastního výzkumu zamítnuta z důvodu zjištěného nižšího počtu respondentů plnící definici excesivního užívání sociálních sítí.

1.2 Jaká je míra kompulzivního užívání sociálních sítí u žáků základních škol?

Interpretace výsledků analýzy kompulzivního užívání sociálních sítí je popsána v kapitole číslo 5.2. Souhrnně výsledky výzkumu informují o tom, že většina oslovených respondentů výzkumu na straně dívek i chlapců se v posledním roce setkala s jedním či více kritérii kompulzivního užívání sociálních sítí, přičemž definici kompulzivního užívání sociálních sítí splňuje velmi malé procento respondentů u obou pohlaví. Konkrétně se míra kompulzivního užívání sociálních sítí jedná o 3 % dívek a 2 % chlapců. Zbylých 69 % dívek a 75 % chlapců vykazuje alespoň jeden příznak kompulzivního užívání sociálních sítí způsobeného problematickým užíváním sociálních sítí. Zjištění poukazují na vážnost tématu a potřebu jeho systematického řešení. Výsledky výzkumu zamítají hypotézu spočívající v tom, že více než 10 % respondentů výzkumu vykazuje kompulzivní užívání sociálních sítí.

2. Kolik času tráví žáci základních škol na sociálních sítích?

Potřebná empirická data na položenou otázku dotazující se na průměrnou denní dobu strávenou na sociálních sítích byla získaná zvláště pro obě pohlaví ve snaze získat možnost porovnání. Odpovědi na položenou výzkumnou otázku jsou kategorizovány do časových období po 30 minutách. Vyhodnocení je v kapitole 5.3. Odpovědi respondentů výzkumu informují o tom, že přibližně 70 % žáků základních škol u obou pohlaví tráví denně na sociálních sítích do 90 minut času a přibližně 90 % oslovených respondentů tráví denně na

sociálních sítích do 120 minut času. Zbylých 10 % respondentů tráví denně v průměru na sociálních sítích až 180 minut. V této skupině lze dedukovat absenci rodičovské kontroly či nastavení pravidel užívání sociálních sítí. U většiny respondentů s nižší denní časovou dotací věnovanou sociálním sítím lze dedukovat nastavená pravidla rodičovské kontroly. Popsané výsledky jsou validovány pomocí druhého způsobu analýzy dat s využitím základních statistických metod.

Limitem položené otázky je skutečnost, že zkoumá pouze celkový denní čas strávený na sociálních sítích bez ohledu na sledovaný obsah či provozované aktivity. Z uvedeného důvodu je od získaných hodnot nezbytné odečíst určitou hodnotu času stráveného na sociálních sítích pozitivním způsobem, např. v rámci školního vzdělávání. Nicméně i po odečtu určité časové dotace věnované vzdělávacím aktivitám na sociálních sítích výsledky informují o tom, že převážnou většinu času tráví žáci základních škol na sociálních sítích problematickým způsobem. Získané odpovědi na položenou otázku se příliš neliší u obou pohlaví. Z výsledků výzkumu lze dedukovat závěr, že nadužívání sociálních sítí žáky základních škol souvisí zejména se stupněm rodičovské kontroly spíše než s pohlavím jedince.

3. Jaká je vnímaná míra kontroly užívání sociálních sítí žáků základních škol ze strany jejich rodičů?

Interpretace výsledků analýzy na téma vztahující se k rodičovské kontrole je zpracována v kapitole číslo 5.4. Výsledky výzkumu poskytují pozitivní zjištění informující o tom, že převážná většina respondentů výzkumu u obou pohlaví vnímá kontrolu užívání sociálních sítí ze strany rodičů. Rodiče kontrolující popsané aspekty mohou nastavovat dětem pravidla užívání sociálních sítí, což přispívá k zamezení vzniku problematického užívání sociálních sítí. Negativně lze hodnotit zjištění hovořící o tom, že s přibývajícím věkem žáků základních škol dochází k omezení kontroly chování žáků na sociálních sítí ze strany rodičů, což má za následek delší užívání sociálních sítí a rostoucí počet příznaků excesivního i kompulzivního užívání sociálních sítí. Výsledky výzkumu potvrzují položenou hypotézu hovořící o tom, že nadpoloviční většina respondentů výzkumu vnímá kontrolu užívání sociálních sítí ze strany vlastních rodičů.

7 VÝZKUMNÁ DOPORUČENÍ A PRAKTICKÁ IMPLEMENTACE

Na vlastní interpretované výsledky výzkumu, validované s pomocí odborné literatury a empirických studií zpracovaných v nedávné minulosti na podobné téma, navazují výzkumná doporučení s praktickou implementací zaměřená na předcházení vzniku problematického užívání u žáků druhého stupně základních škol. Primárně jsou doporučení určena pro spolupracující základní školy z důvodů znalosti vybraných charakteristik jejich žáků. V případě snahy generalizovat výsledky výzkumu na ostatní základní školy v České republice je nutné uvážit možné odchylky v jednotlivých doporučeních v důsledku odlišných charakteristik žáků, které mohou disponovat jinými problémy a potřebami v oblasti užívání sociálních sítí. Nejprve jsou přehledově v bodech navržena jednotlivá výzkumná doporučení s praktickou implementací a posléze je detailněji vysvětlen kontext a způsob užití každého výzkumného doporučení v praxi.

- Omezování času žáků stráveného na sociálních sítích;
- Kontrola sledovaného obsahu na sociálních sítích;
- Vzdělávání žáků i rodičů ohledně způsobů užívání sociálních sítí;
- Uplatňování volnočasových aktivit za účelem předejití nadužívání sociálních sítí;
- Kontinuální vzdělávání v oblasti kritického myšlení umožňující vyhodnotit škodlivost a pravdivost obsahu;
- Vzdělávání v oblasti bezpečného používání sociálních sítí (ochrana dat, soukromí, identity);
- Zřízení speciální pracovní funkce školního psychologa s působností řešení tématu sociálních sítí se žáky;
- Pravidelné pořádání praktických vzdělávacích kurzů a přednášek s odborníky na kybernetickou bezpečnost ve školách;
- Vzdělávání žáků a rodičů v oblasti pozitivních způsobů užívání sociálních sítí (sebevzdělávání);
- Pořádání přednášek psychologů pro děti a rodiče ve škole o tématu řešení negativních dopadů sociálních sítí a jejich předcházení;
- Spolupráce s psychology a odborníky na kybernetickou bezpečnost při implementaci sociálních sítí do oblasti výuky na základních školách;

Výsledky vlastního výzkumu validované s odbornou literaturou informují o tom, že nadměrné užívání sociálních sítí u žáků základních škol je jedním z hlavních determinantů vzniku excesivního či kompulzivního užívání sociálních sítí, případně některých příznaků těchto chování. Výsledky poukazují na to, že s rostoucím věkem žáků základních škol se snižuje rodičovská kontrola, což má za následek delší užívání sociálních sítí a následný vznik popisovaných negativních konsekvencí. Z uvedeného důvodu je doporučeno žákům na základních školách nastavit maximální denní délku užívání sociálních sítí a vytvářet jim alternativní volnočasové společenské aktivity, kde mohou vzájemně interagovat a rozvíjet sociální vazby. Omezit čas na sociálních sítích lze prostřednictvím instalace aplikací zaměřených na „rodičovskou kontrolu,“ které po určité době žákům vstup na sociální sítě zamezí.

Současně je doporučeno v rámci rodičovské kontroly kontrolovat sledovaný obsah sociálních sítí. Žádoucí je zamezit žákům základních škol sledovat nevhodný obsah spojený s násilím, pornografií a jinými formami kybernetické bezpečnosti. Opět pomocí mobilní aplikace lze žákům zablokovat přístup na nevhodné webové stránky.

Doporučeno je na základě výsledků s dětmi pravidelně hovořit o možných bezpečnostních rizicích a negativních důsledcích jejich jednání na sociálních sítích. Doporučeno je pravidelné vzdělávání v této oblasti žáků i jejich rodičů. Informovaný žák do značné míry zná a chápe možné důsledky svého jednání a na rozdíl od neinformovaného žáka neinklinuje k záměrnému vyhledávání závadného obsahu a porušování nastavených pravidel. Autorka práce doporučuje vzdělávat žáky i rodiče v oblasti kritického myšlení za účelem posílení schopnosti bezpečného užívání sociálních sítí. Vhodné je účastnit se pravidelných vzdělávacích kurzů ve škole, workshopů vedených odborníky na kybernetickou bezpečnost.

Autorka práce dále doporučuje vzdělávat žáky a rodiče v oblasti bezpečného používání sociálních sítí s akcentem na ochranu osobních údajů. Žáci základní školy by měli být srozuměni s bezpečnostním rizikem spojeným se zveřejňováním vlastních citlivých údajů týkající se místa bydliště, narození apod. Současně by měli být učeni o zásadách bezpečné komunikace s cizími lidmi na sociálních sítích, které usilují s využitím mnoha forem manipulativního jednání o dosažení vlastního prospěchu na úkor druhé osoby. Účelné je pravidelně pořádat přednášky na dané téma ve školách, ukazovat žákům a rodičům konkrétní případy z minulosti, na kterých si žáci spíše uvědomí vážnost tématu a získají přesnější představu o možných rizicích.

Další doporučení je zaměřeno na kontinuální vzdělávání žáků i jejich rodičů v oblasti pozitivních způsobů užívání sociálních sítí. Sociální sítě mohou být cenným zdrojem učebních a vzdělávacích materiálů. Stále větší množství podcastů a výukových materiálů je sdíleno pomocí sociálních sítí. Zároveň se zde nachází uzavřené komunity členů, ve kterých lze diskutovat o konkrétním tématu, sdílet informace, zkušenosti, navzájem se vzdělávat. Žáci by měli disponovat schopností tyto komunity vyhledat a zároveň si ověřit pravdivost sdíleného obsahu. Současně by měli být žáci i rodiče vzdělávání v tom ohledu, že sociální sítě nemohou sloužit jako jediný výlučný vzdělávací způsob. Nutné je při vzdělávání zapojit ideálně více smyslů, nicméně pouze sledování videí či čtení textu na monitoru neprocvičuje dostatečně lidský mozek a nepřispívá ke kvalitnímu vzdělávání. Žádoucí je hledat kombinaci více způsobů učení a využívat výuková videa spíše jako vzdělávací doplněk.

V reakci na detekovaný nárůst počtu příznaků i žáků negativně ovlivněných problematickým užíváním sociálních sítí je doporučeno zapojit práci psychologů a odborníků na téma sociálních sítí. Doporučeno je ve školách zřídit funkci školního psychologa se zaměřením na prevenci a řešení problémů spjatých s užíváním sociálních sítí. Školní psycholog by měl kontinuálně vzdělávat děti i rodiče a napomáhat s řešením již nastalých problémů v chování. Souběžně by se měl podílet na tvorbě vzdělávacího konceptu při implementaci sociálních sítí do vzdělávání žáků základních škol. Školní psycholog by měl současně plnit funkci mediátora, kouče i psychologa s cílem využívat co nejvíce pozitivních potenciálních sociálních sítí pro vzdělávací účely a eliminovat problematické užívání sociálních sítí.

ZÁVĚR

Záměrem diplomové práce bylo zjistit míru problematického užívání sociálních sítí u žáků druhého stupně vybraných sedmi základních škol nacházející se v okrese Brno-venkov. Vedlejším cílem bylo zjistit kolik času tráví žáci základních škol na sociálních sítí. Dalším vedlejším cílem bylo zjistit, jaká je vnímaná míra kontroly užívání sociálních sítí žáků základních škol ze strany jejich rodičů. V návaznosti na zjištěné informace jsou navržena opatření umožňující efektivněji řešit již nastalé situace spojené s problematickým užíváním sociálních sítí u žáků základních škol. Cíle práce jsou naplněny.

Mezi nejvýznamnější zjištění lze zařadit skutečnost, že pouze malé procento oslovených respondentů u obou pohlaví naplňuje definici excesivního či kompulzivního užívání sociálních sítí. Majoritní většina oslovených respondentů vykazuje pouze některé příznaky uvedených způsobů užívání sociálních sítí, přičemž tyto jedince nelze označit těmito termíny. Výsledky výzkumu poukazují na vážnost studia zvoleného tématu s ohledem na vysoké procento respondentů naplňující příznaky problematického užívání sociálních sítí.

Z výsledků výzkumu lze dedukovat, že s rostoucím věkem respondentů výzkumu ubývá rodičovské kontroly, což má za následek častější a déle trvající užívání sociálních sítí, které je spjato s množstvím negativních konsekvencí, např. excesivním a kompulzivním užíváním sociálních sítí. Za jednu z nejvýznamnějších příčin způsobující problematické užívání sociálních sítí je přebytek volného času, který žáci základních škol tráví na sociálních sítích. Nutné je hledat alternativní volnočasové aktivity posilující socializaci a vzdělávání žáků základních škol.

Výsledky výzkumu poukazují na korelaci mezi rodičovskou kontrolou a problematickým užíváním sociálních sítí u žáků základních škol. Žáci základních škol, kteří mají nastavená pravidla a kontrolu užívání sociálních sítí ze strany rodičů tráví na sociálních sítí předem vyměřený čas sledováním povoleného obsahu. Tato skupina žáků nevykazuje žádné nebo velmi malé počty příznaků problematického užívání sociálních sítí. Naopak žáci s nízkým či žádným stupněm rodičovské kontroly nadužívají sociální sítě a tráví na nich nadměrné množství času. Negativním následkem je vznik excesivního či kompulzivního chování.

Užívání sociálních sítí u žáků základních škol je důležité z hlediska jejich vzdělávacího a posléze profesního vývoje. Žáci se musí kontinuálně učit pracovat se sociálními sítěmi, jelikož jsou integrální součástí profesního života. Současně jsou sociální sítě cenným informačním zdrojem a vzdělávací platformou. Žáci se by se měli od svých pedagogů

a rodičů učit způsoby pozitivního užívání sociálních sítí, učit se rozpoznávat a pracovat s bezpečnostními riziky, vzdělávat se v oblasti kritického myšlení. Sociální sítě by měly být využívány jako vzdělávací doplněk. Žáci by se měli učit kritickým způsobem rozeznávat relevanci jednotlivého obsahu prezentovaného na sociálních sítích.

V návaznosti na výsledky výzkumu je doporučeno kontinuálně vzdělávat žáky i jejich rodiče v oblasti užívání sociálních sítí. Ředitelům spolupracujících základních škol je doporučeno navázat spolupráci se školním psychologem, v jehož pracovní náplni a kompetenci bude výhradně téma sociálních sítí. Jeho úkol bude spočívat ve vzdělávání, vytváření preventivních programů a opatření, v řešení nastalého problému užívání sociálních sítí. Doporučeno je zavádět a uplatňovat důslednou rodičovskou kontrolu, neboť majoritní většina respondentů výzkumu přiznává, že i přes vnímané problémy nejsou schopni si samostatně nastavit pravidla bezpečného užívání sociálních sítí.

S předkládaným výzkumem se pojí limitující faktory znemožňující dosáhnout plného potenciálu výzkumu. Jedním z limitujících faktorů výzkumu je skutečnost, že respondenti výzkumu poskytl čas trávený na sociálních sítích denně. Součástí této časové hodnoty jsou vzdělávací aktivity, komunikace s rodiči či přáteli, rovněž problematické užívání sociálních sítí. Za účelem eliminace uvedeného limitujícího faktoru je doporučeno v dalším výzkumu získat data od respondentů výzkumu očištěná o čas strávený na sociálních sítích vzdělávacím způsobem a následně provést totožnou analýzu za účelem ověření předkládaných výsledků výzkumu.

Doporučeno je realizovat kvantitativní formu výzkumu pomocí dotazníkového šetření se žáky druhého stupně základních škol ve všech krajích České republiky s cílem získat reprezentativnější výzkumný vzorek a možnost generalizovat výsledky výzkumu na všechny základní školy nacházející se na území České republiky.

Výsledky předkládaného výzkumu je doporučeno rozšířit o výsledky dalšího výzkumu realizovaného kvantitativní formou prostřednictvím dotazníkového šetření zaměřeného na zjištění detailnějších psychologických faktorů ovlivňující vznik problematického užívání sociálních sítí. Výzkum by se měl zaměřit na téma FOMO a jeho vliv na problematické užívání sociálních sítí. Dále je vhodné pomocí tohoto výzkumu zkoumat způsoby eliminace atraktivnosti a přitažlivosti obsahu sociálních sítí. Výsledky tohoto výzkumu mají potenciál naznačit preventivní způsoby, jak se vyhnout problematickému užívání sociálních sítí na straně žáků základních škol.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ABI-JAOUDE, Elia; NAYLOR, Karline Treurnicht; PIGNATIELLO, Antonio. Smartphones, social media use and youth mental health. *Cmaj*, 2020, 192.6: E136-E141.

ADAMS, Kathryn A. a Eva K. MCGUIRE. *Research methods, statistics, and applications*. Sage Publications, 2022, 696 p. ISBN 978-10-7181-783-4

ADLER, Alfred. *Člověk, jaký je: základy individuální psychologie*. Praha: Portál, 2018, 264 s. ISBN 978-80-262-1385-7.

AGGARWAL, Manasvi a Narasimha M. MURTY. *Machine learning in social networks: embedding nodes, edges, communities, and graphs*. Springer Nature, 2020, 124 p. ISBN 978-98-1334-021-3.

ALADWANI, Adel M.; ALMARZOUQ, Mohammad. Understanding compulsive social media use: The premise of complementing self-conceptions mismatch with technology. *Computers in Human Behavior*, 2016, 60: 575-581.

ANDRYSOVÁ, Pavla, Jana MARTINCOVÁ a Vendula MACHÁČKOVÁ. *Profesní kontext sociální pedagogiky: motivace studentů k výkonu*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, 2014, 149 s. ISBN 978-80-7454-464-4.

ARGYLE, Michael. *Social interaction: process and products*. Routledge, 2017, 384 p. ISBN 978-11-3496-432-1.

ARNKIL, Tom Erik. *Dialogical meetings in social networks*. Routledge, 2018, 236 p. ISBN 978-18-5575-410-2.

BLAŠTÍKOVÁ, Lucie. *Klima školy a jeho ovlivnění školním metodikem prevence a sociálním pedagogem v základní škole*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015, 103 s. ISBN 978-80-244-4894-7.

BLINKA, Lukas, et al. *Online závislosti*. Grada, 2015, 198 s. ISBN 978-80-2475-311-9.

BORGATTI, Stephen P., EVERETT, Martin G. a Jeffrey C. JOHNSON. *Analyzing social networks*. Sage, 2018, 384 p. ISBN 978-15-2640-410-7.

BOZZOLA, Elena, et al. The use of social media in children and adolescents: Scoping review on the potential risks. *International journal of environmental research and public health*, 2022, 19.16: 9960.

- BRAUN, Richard, Dana MARKOVÁ a Jana NOVÁČKOVÁ. *Praktikum školní psychologie*. Praha: Portál, 2014, 216 s. ISBN 978-80-262-0176-2.
- BROWN, Helena Moreno. *Fear of Missing Out*. Fashion Institute of Technology, State University of New York, 2018, 352 p. ISBN 978-92-4-000419-1.
- CARTER, Irl. *Human behavior in the social environment: A social systems approach*. Routledge, 2017, 327 p. ISBN 978-02-0236-398-1.
- COHEN, Robin a Paul KENNEDY. *Global sociology*. Bloomsbury Publishing, 2017, 488 p. ISBN 978-02-3029-374-8.
- CUNNINGHAM, David Martin. *Implementation of Social Networking in K-12 Education as an Instructional Tool*. Northcentral University, 2016, 209 p. ISBN 978-9898-704-08-5.
- CRAIG, Wendy, et al. Social media use and cyber-bullying: A cross-national analysis of young people in 42 countries. *Journal of Adolescent Health*, 2020, 66.6: S100-S108.
- DAVIS, Mark H. *Empathy: A social psychological approach*. Routledge, 2018, 271 p. ISBN 978-08-1333-001-3.
- DELAMATER, John D., MYERS, Daniel J. a Jessica L. COLLETT. *Social psychology*. Routledge, 2018, 715 p. ISBN 978-03-6732-019-5.
- DELAMONT, Sara. *Interaction in the classroom: Contemporary sociology of the school*. Routledge, 2017, 162 p. ISBN 978-08-1537-738-2.
- DEPOY, Elizabeth a Laura N. GITLIN. *Introduction to research E-book: understanding and applying multiple strategies*. Elsevier Health Sciences, 2019, 416 p. ISBN 978-03-2361-248-7.
- DĚDOVÁ. *Psychologie školní šikany*. Praha: Grada, 2016, 415 s. Psyché. ISBN 978-80-2472-992-3.
- DHIR, Amandeep, et al. Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 2018, 40: 141-152.
- DICKISON, Mark E., MAGNANI, Matteo a Luca ROSSI. *Multilayer social networks*. Cambridge University Press, 2016, 208 p. ISBN 978-11-0743-875-0.
- DOČEKAL, Daniel, et al. *Dítě v síti*. Mladá fronta, 2019, 208 s. ISBN 978-80-204-5145-3.

DODSWORTH, Robin a Richard A. BENTON. *Language variation and change in social networks: A bipartite approach*. Routledge, 2019, 206 p. ISBN 978-98-1130-727-0.

FIORAVANTI, Giulia, et al. Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 2021, 122: 106839.

GIDDENS, Anthony a Philip W. SUTTON. *Essential concepts in sociology*. John Wiley & Sons, 2021, 248 p. ISBN 978-1-509-54810-1.

GULOVÁ, Lenka a Radim ŠÍP. *Výzkumné metody v pedagogické praxi*. Grada Publishing as, 2013, 245 s. ISBN 978-80-247-4368-4.

HARGREAVES, David H. *Interpersonal relations and education*. Routledge, 2017, 446 p. ISBN 978-11-3829-399-1.

HATCH, J. Amos. *Doing qualitative research in education settings*. State university of New York press, 2023, 312 p. ISBN 978-07-9148-794-5.

HEWSTONE, Miles a Wolfgang STROEBE (ed.). *An introduction to social psychology*. John Wiley & Sons, 2021, 880 p. ISBN 978-11-1948-626-8.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu, 2., aktualizované vydání*. Grada Publishing as, 2016, 256 s. ISBN 978-80-247-5326-3.

JEDLIČKA, Richard. *Poruchy socializace u dětí a dospívajících: prevence životních selhání a krizová intervence*. Praha: Psyché Grada, 2015, 544 s. ISBN 978-80-247-5447-5.

JEDLIČKA, Richard, Jaroslav KOŤA a Jan SLAVÍK. *Pedagogická psychologie pro učitele: psychologie ve výchově a vzdělávání*. Praha: Psyché Grada, 2018, 528 s. ISBN 978-80-271-0586-1.

KAWASH, Jalal, AGARWAL, Nitin a Tansel ÖZYER (ed.). *Prediction and Inference from Social Networks and Social Media*. Springer International Publishing, 2017, 225 p. ISBN 978-33-1951-048-4.

KELES, Betül; MCCRAE, Niall; GREALISH, Annmarie. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International journal of adolescence and youth*, 2020, 25.1: 79-93.

KOPECKÝ, Kamil a Veronika KREJČÍ. *Sociální sítě–úvod do problematiky*. Palacký University Olomouc. 2023, 93 s. ISBN 978-80-244-3571-8.

KOŽÍŠEK, Martin a Václav PÍSECKÝ. *Bezpečně na internetu*. Praha: Grada, 2016, 176 s. ISBN 978-80-247-5595-3.

LICHTMAN, MarilynKa *sociálních sítích*. Jan Melvil Publishing, 2019, 328 s. ISBN 978-80-7555-084-2.

LOPEZ-FERNANDEZ, Olatz, et al. Cross-cultural validation of the compulsive internet use scale in four forms and eight languages. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2019, 22.7: 451-464.

LOSEKOOT, Michelle a Eliška VYHNÁNKOVÁ. *Jak na síť: ovládněte čtyři principy úspěchu na sociálních sítích*. Jan Melvil Publishing, 2019, 328 s. ISBN 978-80-7555-085-9.

MCDOUGALL, William. *An introduction to social psychology*. Psychology Press, 2015, 560 p. ISBN 978-14-2122-323-0.

NEWCOMB, Theodore M., TURNER, Ralph H. a Philip E. CONVERSE. *Social psychology: The study of human interaction*. Psychology Press, 2015, 603 p. ISBN 978-13-1751-976-8.

NEWMAN, Mark. *Networks*. Oxford university press, 2018, 800 p. ISBN 978-01-9880-509-0.

POSPÍŠILOVÁ, Marie. *Facebooková (ne) závislost: identita, interakce a uživatelská kariéra na Facebooku*. Charles University in Prague, Karolinum Press, 2016, 138 s. ISBN 978-80-2463-306-0.

POZZI, Federico Alberto, et al. *Sentiment analysis in social networks*. Morgan Kaufmann, 2016, 278 p. ISBN 978-01-2804-412-4.

REAY, Diane. *Class work: Mothers' involvement in their children's primary schooling*. Routledge, 2023, 206 p. ISBN 978-18-5728-916-9.

ROBERTSON, Susan. *A class act: Changing teachers work, the state, and globalisation*. Routledge, 2017, 256 p. ISBN 978-08-1533-578-8.

SCHAEFER, Richard T. *Sociology: A brief introduction*. McGraw-Hill, 2017, 464 p. ISBN 978-12-6025-928-5.

SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. Grada Publishing, as, 2016, 168 s. ISBN 978-80-271-9426-1.

SLOWÍK, Josef. *Inkluzivní speciální pedagogika*. Grada Publishing as, 2022, 238 s. ISBN 978-80-271-3010-8.

STRAUSS, Anselm L. *Social psychology and human values*. Routledge, 2017, 450 p. ISBN 978-11-3853-292-2.

SVOBODA, Jan. *Lidský vztah a jeho role při řešení problémů: (rodina, mateřská škola, základní škola)*. V Praze: Jonathan Livingston, 2020, 161 s. ISBN 978-80-7551-177-5.

ŠKAŘUPOVÁ, Kateřina, ÓLAFSSON, Kjartan a Lukas BLINKA. Excessive internet use and its association with negative experiences: quasi-validation of a short scale in 25 European countries. *Computers in Human Behavior*, 2015, 53: 118-123.

THIBAUT, John W. *The social psychology of groups*. Routledge, 2017, 339 p. ISBN 978-11-3853-861-0.

VEJVODOVÁ, Jana a Miloš GREGOR. *Nejlepší kniha o fake news!!!*. Cpress, 2018, 142 s. ISBN 978-80-264-1805-4.

VINER, Russell M., et al. Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2019, 3.10: 685-696.

VOKÁL, Bc Daniel, et al. Excesivní používání internetu českými dospívajícími: srovnání před a během pandemie Covid-19. *Brno: Masarykova univerzita*, 2021.

VÝROST, Jozef, SLAMĚNÍK, Ivan a Eva SOLLÁROVÁ. *Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace*. Grada Publishing, as, 2019, 760 s. ISBN 978-80-247-5775-9.

WALLIMAN, Nicholas. *Research methods: The basics*. Routledge, 2021, 234 p. ISBN 978-03-6769-408-1.

YOON, Sunkyung, et al. Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook–depression relations. *Journal of affective disorders*, 2019, 248: 65-72.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Apod. A podobně

Např. Například

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Procentuální rozdělení respondentů výzkumu dle věku	43
Graf 2 Procentuální rozdělení respondentů výzkumu dle studované třídy	44
Graf 3 Podíl respondentů, kterým se za poslední rok staly následující situace (v %)	51
Graf 4 Počty respondentů kategorizovaných dle pohlaví a počtu příznaků excesivního užívání sociálních sítí (v %).....	53
Graf 5 Podíl respondentů se souhlasnými odpověďmi na položené otázky (v %)	55
Graf 6 Počty respondentů kategorizovaných dle pohlaví a počtu příznaků kompulzivního užívání sociálních sítí (v %).....	56
Graf 7 Kolik času denně trávíš v průměru na sociálních sítích?	58
Graf 8 Podíl respondentů se souhlasnými odpověďmi na položené otázky (v %)	61
Graf 9 Počty respondentů výzkumu dle pohlaví a počtu příznaků (v %).....	62

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Otázky zaměřené na výzkum excesivního užívání sociálních sítí.....	45
Tabulka 2 Otázky zaměřené na výzkum kompulzivního užívání sociálních sítí.....	46
Tabulka 3 Otázky zaměřené na zjištění míry rodičovské kontroly	47
Tabulka 4 Charakteristiky a vzorce výpočtu vybraných statistických metod	49
Tabulka 5 Výpočty statistických hodnot délky užívání sociálních sítí.....	59

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Otázky z dotazníkového šetření

PŘÍLOHA P I: OTÁZKY Z DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Dobrý den,

Jmenuji se Bc. Martina Vajbarová a jsem studentkou pátého ročníku Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně studijního oboru Sociální pedagogika. V současnosti se zabývám zpracováním diplomové práce na téma „Problematické užívání sociálních sítí u žáků základních škol.“

Prosím o vyplnění krátkého anonymního dotazníku.

Děkuji

Pokyny:

Přečtěte si pečlivě každou otázku a zakřížkujte jednu z uvedených možností, kdy 1 – naprosto nesouhlasím, 5 – naprosto souhlasím. Neexistují špatné odpovědi. Odpovídej podle toho, jak tě vystihují.

Dotazník

1. Jaké je Tvoje pohlaví?

- dívka chlapec

2. Jaký je Tvůj věk?

- 12 let 13 let 14 let 15 let

3. Do jaké třídy chodíš?

6. třída 7. třída 8. třída 9. třída

Jak často se ti v POSLEDNÍM ROCE stala některá z následujících věcí?	1 – naprosto nesouhlasím				5 – naprosto souhlasím
4. Nejedl/a jsem nebo nespál/a kvůli internetu.	1	2	3	4	5
5. Cítil/a jsem se nepříjemně, když jsem nemohl/a být na internetu.	1	2	3	4	5
6. Přistihl/a jsem se, že jsem na internetu, i když mě to moc nebaví.	1	2	3	4	5
7. Zanedbával/a jsem rodinu, přátele nebo školu kvůli času strávenému na internetu.	1	2	3	4	5
8. Snažil/a jsem se omezit čas, který trávím na internetu, ale neúspěšně.	1	2	3	4	5

9. Pocítil/a jsem úlevu, příjemné pocity nebo lepší náladu, když jsem se připojil/a k internetu.	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

	1 – naprosto nesouhlasím				5 – naprosto souhlasím
10. Je pro Tebe obtížné přestat používat internet, když jsi online?	1	2	3	4	5
11. Říkají Ti ostatní lidé, že bys měl používat internet méně?	1	2	3	4	5
12. Spíš málo kvůli používání internetu?	1	2	3	4	5
13. Zanedbáváš své každodenní povinnosti, protože dáváš přednost internetu?	1	2	3	4	5
14. Chodíš na internet, když se cítíš špatně?	1	2	3	4	5

15. Kolik času (kolik hodin a minut průměrně za den) strávíš na sociálních sítích? Tento údaj najdeš ve svém telefonu v Nastavení – Čas u obrazovky (nebo Digitální rovnováha) – denní průměr na sociálních sítích. Tento údaj vypiš (např. 3h 17m), pokud nenajdeš, zkus odhadnout:

Hodin Minut

	1 – naprosto nesouhlasím				5 – naprosto souhlasím
16. Do jaké míry kontrolují Tvoji rodiče čas strávený na sociálních sítích?	1	2	3	4	5
17. Do jaké míry kontrolují Tvoji rodiče obsah, který sleduješ na sociální síti?	1	2	3	4	5