

Vliv sociálních sítí na prokrastinaci žáků středních škol

Michaela Šabršulová

Bakalářská práce
2024



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2023/2024

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Michaela Šabršulová**
Osobní číslo: **H21562**
Studijní program: **B0111A190011 Sociální pedagogika**
Forma studia: **Prezenční**
Téma práce: **Vliv sociálních sítí na prokrastinaci žáků středních škol**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti digitálních technologií, sociálních sítí a prokrastinace.

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

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníku.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

Seznam doporučené literatury:

- BLINKA, Lukáš, 2015. Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5311-9.
- CHRÁSKA, Miroslav, 2016. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. 2. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.
- KERSTING, Thomas, 2023. Odpojte se: ochraňte své děti před závislostí na elektronice. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-3620-9.
- LUDWIG, Petr, 2013. Konec prokrastinace: prokrastinace = chorobné odkládání úkolů a povinností. Brno: Jan Melvil Publishing. ISBN 978-80-87270-51-6.
- VÁGNEROVÁ, Marie, 2016. Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3268-1.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Jana Martincová, Ph.D., MBA**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **15. ledna 2024**
Termín odevzdání bakalářské práce: **26. dubna 2024**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



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

Ve Zlíně dne 15. ledna 2024

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

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

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 23.4.2024

.....

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

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

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

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

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

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

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

3). *Odpirá-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

Bakalářská práce se zabývá vlivem sociálních sítí na prokrastinaci žáků středních škol. Teoretická část práce je rozdělena do tří kapitol. První kapitola popisuje digitální technologie a digitální závislost. Druhá kapitola se již zaměřuje na sociální sítě. Pro lepší pochopení tohoto fenoménu jsme si přiblížili jak jejich pozitivní, tak negativní vlivy a také popisujeme nejpopulárnější sociální sítě. Třetí kapitola objasňuje pojem prokrastinace a možné důvody jejího vzniku. Jako poslední popisujeme propojení mezi prokrastinací a sociálními sítěmi. Realizace praktické části bakalářské práce probíhá formou kvantitativního výzkumu, kde testujeme hypotézy pomocí dat z dotazníkového šetření. Cílem bakalářské práce je zkoumat úroveň prokrastinace žáků středních škol v souvislosti s používáním sociálních sítí.

Klíčová slova: digitální technologie, digitální závislost, sociální sítě, prokrastinace, střední školy

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with the impact of social media on procrastination among high school students. The theoretical part of the thesis is divided into three chapters. The first chapter describes digital technologies and digital addiction. The second chapter focuses on social networks. To better understand this phenomenon, we have outlined both their positive and negative effects, as well as describing the most popular social networks. The third chapter clarifies the concept of procrastination and possible reasons for its occurrence. Finally, we describe the connection between procrastination and social networks. The practical part of the bachelor thesis is implemented through a quantitative research, where we test hypotheses using data from a questionnaire survey. The aim of the bachelor thesis is to examine the level of procrastination among high school students in relation to the use of social media.

Keywords: digital technologies, digital addiction, social networks, procrastination, high schools

Ráda bych poděkovala paní Mgr. Janě Martinové za pomoc a užitečné rady při odborném vedení této bakalářské práce. Velké poděkování také patří mým blízkým, a hlavně mému příteli, kteří mi byli po celou dobu oporou svou neustálou podporou a trpělivostí.

"Prokrastinace je zloděj času, chyt'te ho za límec." - Charles Dickens

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

OBSAH

ÚVOD.....	10
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE.....	13
1.1 DIGITÁLNÍ ZÁVISLOST	14
2 SOCIÁLNÍ SÍTĚ	16
2.1 POZITIVNÍ A NEGATIVNÍ VLIV SOCIÁLNÍCH SÍTÍ.....	17
2.2 NEJPOUŽÍVANĚJŠÍ SOCIÁLNÍ SÍTĚ.....	21
3 PROKRASTINACE	24
3.1 MOŽNÉ PŘÍČINY VZNIKU PROKRASTINACE	25
3.2 PROKRASTINACE A SOCIÁLNÍ SÍTĚ	27
3.2.1 Výzkumy vlivu sociálních sítí na prokrastinaci	28
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	30
4 DESIGN VÝZKUMU.....	31
4.1 VÝZKUMNÉ CÍLE	31
4.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	32
4.3 HYPOTÉZY.....	32
4.4 POJETÍ VÝZKUMU	32
4.5 VÝZKUMNÝ NÁSTROJ	32
4.6 VÝZKUMNÝ SOUBOR	33
4.6.1 Charakteristika respondentů.....	33
4.7 METODY ANALÝZY VÝZKUMU.....	34
4.8 REALIZACE VÝZKUMU.....	34
5 ANALÝZA DAT.....	36
5.1 DOTAZNÍK VLASTNÍ KONSTRUKCE	36
5.2 LAYOVA ŠKÁLA PROKRASTINACE PRO STUDENTY	41
5.3 TESTOVÁNÍ HYPOTÉZ	53
6 INTERPRETACE DAT.....	58
ZÁVĚR	62
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	64
SEZNAM PŘÍLOH.....	72

ÚVOD

Tato bakalářská práce se zaměřuje na zkoumání vlivu sociálních sítí na prokrastinaci žáků středních škol. Tato problematika je důležitá v kontextu moderního digitálního světa, kde sociální sítě hrají stále významnější roli v životech mladých lidí, staly se nedílnou součástí života mladé generace a mohou mít vliv na různé aspekty jejich života. Jak poznamenává Blinka (2015, str. 13) „Právě počítače a internet se staly v posledním desetiletí tak dominantním médiem, že se na ně přenesla pozornost veřejnosti i odborníků pro jejich potenciálně problematické efekty.“ V době, kdy digitální technologie pronikly do našeho každodenního života, je stále důležitější porozumět, jak ovlivňují chování studentů středních škol. Prokrastinace neboli sklony k odkládání povinností, se stávají stále závažnějším problémem, který může mít negativní dopad na výkonnost, akademický úspěch nebo osobní rozvoj mladých lidí. Můžeme mít pocit, že je náš život nenaplněný, nestíháme to, co ostatní a čas, který máme nám rychle utíká. Podle Ludwiga (2013, str. 21) „...lidé totiž více litují toho, co ve svém životě neudělali než toho, co udělali“. Tímto výzkumem budeme přispívat k lepšímu porozumění vztahu mezi sociálními sítěmi a prokrastinací žáků středních škol a poskytneme tak cenné informace pro pedagogy, rodiče a další aktéry v oblasti vzdělávání, jak efektivněji podporovat mladé lidi v jejich růstu v digitálním věku.

Teoretická část bakalářské práce se rozděluje do tří kapitol. V první kapitole teoretické části popisujeme historii a současnost digitálních technologií. V podkapitole poté popisujeme, co to je digitální závislost, nomofobie a FOMO. V této podkapitole také můžeme najít výzkum rizikového chování mezi českými adolescenty. V druhé kapitole teoretické části popisujeme vývoj a vznik sociálních sítí a jakou hrají roli v rychlém šíření trendů. V podkapitole první poté popisujeme, jaký pozitivní a negativní vliv na nás mohou sociální sítě mít. V podkapitole druhé poté popisujeme jednotlivé nejpůvodnější sociální sítě jako Facebook, Messenger, Instagram, TikTok, Twitter nebo Snapchat. Ve třetí kapitole teoretické části popisujeme pojem prokrastinace, její výzkumy v historii a dnes. V podkapitole první poté popisujeme různé možné příčiny vzniku prokrastinace jako je například perfekcionismus, rozhodovací paralýza, seberegulace nebo strach z úspěchu. V podkapitole druhé poté popisujeme propojení prokrastinace a sociálních sítí a výzkumy vlivu sociálních sítí na prokrastinaci.

Úvodní část praktické části bakalářské práce zahrnuje popis výzkumných cílů, otázek a hypotéz. Poté popisujeme použitý výzkumný nástroj. Využíváme dotazník, který hraje klíčovou roli při kvantitativní metodě sběru dat. Dále charakterizujeme výzkumný soubor,

popisujeme metody analýzy výzkumu a jak probíhala realizace výzkumu. Na konci se nachází analýza dat, interpretace dat a závěr. Vzorek našich respondentů tvoří studenti středních škol ze Zlínského kraje.

Cílem této bakalářské práce je zkoumat úroveň prokrastinace žáků středních škol v souvislosti s používáním sociálních sítí.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE

V dnešní době se digitální technologie staly nepostradatelnou součástí našeho každodenního života. V 90. letech 20. století začal internet rychle expandovat a stávat se běžně dostupným pro domácnosti a firmy, což vedlo k popularizaci webových stránek, e-mailu a online komunikace. Toto období bylo charakterizováno jako „dot-com boom“, kdy investoři masově investovali do internetových společností, což vedlo k rychlému růstu a zániku mnoha firem, ale také k rozvoji klíčových technologií. S nástupem chytrých telefonů a rozšířením mobilních sítí začala mobilní revoluce. Lidé začali široce využívat tato mobilní zařízení pro přístup k internetu, komunikaci a aplikacím. V tomto kontextu poznamenává Blinka, (2015, str. 13) že „Právě počítače a internet se staly v posledním desetiletí tak dominantním médiem, že se na ně přenesla pozornost veřejnosti i odborníků pro jejich potenciálně problematické efekty.“. Zajímavým trendem je i to, že na začátku vývoje digitálních technologií bylo jejich používání omezeno převážně na dospělé, ale postupem času došlo k převratu. Buermann (2007, str. 37) podotýká, že „V dnešní době jsou děti odborníky při výběru nových přístrojů.“ Podle Kerstinga (2023, str. 26) je „Průměrný věk, kdy dítě dostane první chytrý telefon je nyní 10,3 let.“

Digitální technologie se staly klíčovým prvkem našeho každodenního života, a to nejen jako prostředek, ale také formují náš způsob života, práce a vnímání světa kolem nás. Motivace pro používání digitálních technologií je rozmanitá a odpovídá různým lidským potřebám a touhám. Jedním z hlavních důvodů, proč se lidé obrací k digitálním technologiím, je uspokojování jejich tužeb po nových informacích. Internet a digitální média poskytují nekonečný proud aktuálních a relevantních informací na dosah ruky. Tato snadná dostupnost nám umožňuje být v neustálém spojení s děním ve světě. Seznamování se a udržování kontaktu s rodinou a přáteli je dalším rozměrem, které digitální technologie poskytují. Sociální sítě a komunikační aplikace umožňují trvale udržovat spojení s lidmi, kteří jsou nám blízcí, i když jsou geograficky vzdálení. Tímto způsobem digitální éra napomáhá udržování sociálních vazeb a překonávání prostorových bariér. Zároveň digitální technologie slouží jako prostředek seberealizace a sebe prezentace. Lidé mohou sdílet své názory, zkušenosti a projekty online, čímž vytvářejí svou digitální identitu. Tato forma sebe prezentace se stává důležitým aspektem v digitálním prostředí. Potřeba pobavit se, vyplnit volný čas a relaxovat, zejména od stresu každodenního života, je další motivací k využívání digitálních technologií. Zábava je nyní dostupná na každém kroku – od sledování filmů a videí po hraní her. Digitální technologie tak nabízí různorodé možnosti odpočinku a

relaxace. Umožňují nám pohodlnější přístup k informacím, komunikaci a zábavě, což vede k otázce, kterou položil Buermann (2007, str. 31) „Proč bychom měli číst knihu, když se můžeme podívat na její zfilmovanou verzi?“. Tato otázka reflektuje změnu v našem přístupu k informacím a zábavě v digitální éře. Společnost se stále více orientuje na multimediální obsah, který je okamžitě dostupný a snadno konzumovatelný.

1.1 Digitální závislost

S rozvojem digitálních technologií a přístupem k internetu se otevírají nové možnosti, ale také nová rizika. Jedním z těchto rizik je digitální závislost, která postihuje stále větší počet lidí napříč věkovými kategoriemi. Nejvíce rostoucí skupinou s digitální závislostí jsou však děti a dospívající ve věku 10-18 let. Digitální závislost je behaviorální závislost, které je na rozdíl od látkových závislostí spojená s určitým chováním. „Digitální závislost bývá obvykle definována jako kompulzivní užívání digitálních technologií, ve kterém je pokračováno i přes jeho negativní důsledky.“ (Chomynová a další, 2023, str. 7). Digitální závislost zahrnuje nadměrné používání počítačů, mobilních telefonů a internetu. To zahrnuje, používání sociálních sítí, neustálé vyhledávání informací, hraní digitálních her, sledování filmů a seriálů, konzumaci pornografického obsahu nebo provádění online nákupů. „Stejně jako u jiných závislostí či závislostních duševních poruch patří mezi jejich příznaky změny nálad, zvyšování tolerance, symptomy z odnětí a relaps.“ (Kuss, Lopez-Fernandez, 2016). I přes to není internetová závislost ani porucha spojená s užíváním digitálních technologií definována v klasifikacích duševních poruch DSM-5 a MKN-10.

Nomofobie z anglického „No mobile phone phobia“ je psychický stav, při němž jednotlivec zažívá úzkost nebo stres v důsledku nedostupnosti svého mobilního telefonu nebo strachu z toho, že bude bez něj. Může být spojená s obavami z izolace, ztráty spojení se sociálními sítěmi nebo strachem z toho, co bychom si mohly nechat ujít. Také pojem „FOMO“ z anglického „Fear of missing out“ je fenomén související se závislostí na sociálních sítích. Česky můžeme přeložit jako „Strach že mi něco uteče“. Jedná se o psychologický fenomén, který popisuje úzkost nebo obavy z toho, že ostatní zažívají zajímavé nebo společensky relevantní události, zatímco jednotlivec není přítomen. Osoba trpící FOMO může mít pocit, že zmeškává něco důležitého, vzrušujícího nebo zábavného. Jak uvádí Kersting (2023, str. 70-71) „Tyto děti, které jsou ponořené do světa sociálních médií, často zůstávají vzhůru dlouho po půlnoci, protože si nemohou odpustit nutkání být něčeho součástí.“

Z výzkumu rizikového chování mezi českými adolescenty, který byl realizován ve školním roce 2021/2022 mezi žáky SŠ ve věku 15-19 let, bylo zjištěno, že aktivnímu užívání sociálních sítí jako je například Instagram, TikTok nebo Messenger se věnuje až 98,8 % žáků. Ve všední den se 61,5 % žáků věnuje aktivnímu užívání sociálních sítí více než 2 hodiny a 22,4 % žáků více než 4 hodiny denně. Studie také potvrzuje, že častěji a více rizikově tráví čas na sociálních sítích dívky. (Chomynová a další, 2023, str. 33-34).

Toto zjištění přináší důležité poznatky o rozsahu a charakteru aktivního užívání sociálních sítí mezi adolescenty v České republice. Získaná data naznačují, že téměř všichni mladí lidé ve věku 15-19 let jsou aktivními uživateli sociálních médií. Vzhledem k tomu, že sociální sítě hrají stále významnější roli v životech mladých lidí, je důležité porozumět jejich zvyklostem a chování na těchto platformách. Zjištění, že většina žáků tráví na sociálních sítích více než dvě hodiny denně, poukazuje na jejich významnou časovou a možná i emocionální angažovanost v online prostředí.

2 SOCIÁLNÍ SÍŤ

Sociální sítě zásadně změnil způsob komunikace tím, že poskytují platformy pro sdílení obsahu na různých webových stránkách, což zásadně mění způsob, jak lidé interagují jak veřejně, tak soukromě. Tyto platformy umožňují uživatelům vytvářet personalizované profily, připojovat se a angažovat se sdílením obsahu. Termín "sociální sítě" zahrnuje vztahy vytvořené prostřednictvím těchto platform, zdůrazňující trvalou komunikaci pro podporu spojení na různých úrovních. Přetrvávající používání sociálních médií vyvolalo obavy o soukromí a zneužívání, což vedlo k výzkumu jejich společenského dopadu (Bhat, 2024).

V dnešní době se sociální sítě staly nepostradatelnou součástí každodenního života. Jejich nástup do naší společnosti byl tak rychlý, že se mnozí z nás teprve snaží plně pochopit jejich účinek na populaci a také se s nimi naučit správně pracovat. Během několika málo desetiletí prošly sociální sítě neuvěřitelným vývojem. Co začalo jako jednoduché internetové komunikační nástroje v 90. letech, se rychle transformovalo do globálního fenoménu. V současné době nám tyto platformy umožňují okamžitý přístup k informacím, zprávám a lidem na celém světě. Podle Blinky (2015, str. 567) „Je to ovšem komunikace, jež se stala na internetu dominantní a důvodem, proč jsou miliony lidí ve dne v noci online.“. Harchekarová uvádí že v současném světě sehrávají sociální sítě klíčovou úlohu v ovlivňování naší kultury, ekonomiky a celkového vnímání světa. Jsou novou platformou, která propojuje lidi k výměně nápadů, vzájemnému propojení, mobilizaci pro různé cíle, vyhledávání rad a poskytování pomoci. Sociální média odstranila komunikační překážky a vytvořila decentralizovaný kanál komunikace, otevírající dveře každému, kdo se chce aktivně zapojit. Tato platforma umožňuje například studentům, spolupracovat na projektech mimo školní prostředí z pohodlí domova. Pokud chcete najdete lidi se stejnými názory na širokém spektru témat, jako je vzdělání, ekonomika, politika, rasismus, zdraví nebo mezilidské vztahy. Přinesly také mnoho výhod, umožňuje nám snadné spojení s přáteli a rodinou po celém světě, rozbití mezinárodních hranic a kulturních bariér (Harchekar, 2017). Bez ohledu na vzdálenost můžeme být součástí nekonečného digitálního společenství. V dnešní době již také není používání sociálních sítí vázáno tím, že si musíme jít sednout doma k počítači jako to bylo dříve, dnes je máme neustále dostupné u sebe v mobilním telefonu. Tím se pro nás staly každodenní a nepostradatelnou aktivitou. Používáme je tedy v průběhu celého dne, což může ovlivňovat naše každodenní aktivity. Tyto technologie s sebou přinášejí nové možnosti, ale zároveň vytváří také nové výzvy. Mezi tyto výzvy může patřit nespočet informací. „Každodenní záplava informací je dnes už tak veliká, že nikdo

není schopen všechny tyto informace přijmout, natož pak ještě vyhodnotit a zpracovat.“ (Buermann, 2007, str. 50). Proto média začala cílit na naše nejnižší pudy, a to odpor a chtíč, aby udrželi naši pozornost. Tato soutěž o naši pozornost je stále intenzivnější a vyžaduje stále sofistikovanější strategie, aby média dokázala zaujmout a udržet si své publikum.

Ve výzkumu Bhata se můžeme také dozvědět že 22 % teenagerů se účastní sociálních sítí asi 10krát denně. Více než polovina zbývajících teenagerů se přihlašuje více než jednou denně, především pomocí mobilních telefonů. (Bhat, 2024). Většina sociálních sítí stanovuje věkovou hranici pro vytvoření účtu na 13 let, přičemž některé sítě dokonce na 16 let. Toto omezení má za cíl chránit mladistvé před nevhodným obsahem a online interakcemi. Nicméně mnoho dětí a teenagerů ji snadno obchází. Zadáním falešného data narození mohou vytvořit svůj profil bez ohledu na požadovaný věk. Tím se vytváří prostředí, ve kterém jsou data, která uživatelé poskytují při registraci, často neověřena a mohou být záměrně zkreslena. Provozovatelé sociálních sítí se tak potýkají s výzvou, jak efektivně kontrolovat věk uživatelů a zabránit přístupu mladistvých k nevhodnému obsahu. „Tímto nevhodným obsahem můžeme myslet například „dangerous challenges“, které na sociálních sítích označují rizikové trendy nebo výzvy, které mohou představovat fyzické nebo psychické nebezpečí pro účastníky“ (Chomýnová a další, 2023, str.7). Sociální sítě hrají klíčovou roli v rychlém šíření těchto trendů. Tyto výzvy často vznikají na jedné sociální síti a rychle se šíří na další platformy díky sdílení obsahu uživateli. Mezi tyto výzvy můžeme zařadit například „Tide Pod Challenge“, která začala v roce 2018. Účastníci jsou vyzýváni, aby jedli prací kapsle a sdíleli své reakce online. Tato výzva vedla k vážným zdravotním problémům, jako je otrava nebo zažívací problémy. „Outlet Challenge“, začala kolem roku 2020. Účastníci vkládali část nabíječky do zásuvky a následně zasunuly minci mezi kovové kontakty. Tato výzva vedla k požárům a vážným elektrickým šokům. „Labello Challenge“ je výzva, která se objevila během let 2021-2022. Tato výzva má několik variant. Jednou z těchto variant je že uživatel sdílí video, kde otevře nový balzám a oznámí, že až mu dojde pokusí se o sebevraždu.

2.1 Pozitivní a negativní vliv sociálních sítí

Sociální sítě nám přinášejí řadu pozitivních vlivů na naše životy a společnost jako celek, ale i přesto to, že pozitivní vlivy jsou výrazné, je důležité si být vědomi také negativních stránek. Sociální sítě umožňují uživatelům udržovat kontakt s rodinou, přáteli a známými bez ohledu na fyzickou vzdálenost. Díky nim můžeme snadno sdílet zážitky, fotografie a události ze

svého života. Oproti tomu je ztráta soukromí jedním z častých problémů. Uživatelé také často nadměrně sdílí osobní informace. Tomuto fenoménu se říká „oversharing“. Tím, že osoba o sobě poskytuje příliš mnoho informací, mohou být zneužity k nežádoucím účelům. „Jednou z diskutovaných otázek v poslední době je ochrana soukromí na sociálních sítích. Ty totiž svou otevřeností nabízejí ideální prostor pro podvodníky a rozvoj kyberšikany, kybergroomingu, kyberstalkingu a dalších jevů.“ (Chomynová a další, 2023, str. 17). Toto je výrazný problém hlavně u dětí a adolescentů, které si nejsou ještě vědomi toho, jaké informace je lepší uchovávat jako soukromé a nesdílet je na sociálních sítích. K tomu také navazuje kyberšikana v online prostředí, která je častým problémem. Price a Dalgleish uvádí že kyberšikana je termín, který se používá k popisu různých forem šikany, která se odehrává prostřednictvím elektronických médií, jako jsou internet a mobilní telefony. Tyto formy šikany mají za cíl agresivně a záměrně poškodit uživatele těchto médií. Podobně jako tradiční šikana, i kyberšikana zahrnuje opakované chování a narušení rovnováhy moci mezi agresorem a obětí (Price, Dalgleish, 2010). Uživatelé mohou být vystaveni urážkám, pomlouvání, sdílení upravených fotografií nebo třeba krádeži identity.

Sociální sítě nám také nabízejí rychlý a interaktivní způsob komunikace. Uživatelé mohou okamžitě reagovat na zprávy, komentovat příspěvky, zapojovat se do online diskusí, sdílet své názory, myšlenky nebo umělecké výtvořky s širším publikem. Harchekar také k tomuto zmiňuje že jedním z pozitivních dopadů sociálních sítí je schopnost sjednotit lidi na sociálních sítích za účelem dosažení konkrétních cílů. Tento aspekt má zásadní význam pro podporu pozitivních změn ve společnosti (Harchekar, 2017). Jedním z pozitivních hnutí na sociálních sítích, která ukazují schopnost sjednocení lidí za účelem dosažení konkrétních cílů, jsou například hnutí Me Too a Black Lives Matter. Tyto hnutí přinesly sociální média na veřejnou scénu a umožnila lidem z různých částí světa spojit síly a bojovat za změnu a spravedlnost. Tento aspekt má zásadní význam pro podporu pozitivních sociálních změn ve společnosti, neboť umožňuje lidem sdílet své zkušenosti, nalézt podporu a společně bojovat za důležitá témata a hodnoty. Tímto způsobem sociální sítě poskytují platformu pro vyjádření sebe sama.

Bhat ve svém výzkumu uvádí, že pravidelná aktivita na sociálních sítích pomáhá teenagerům zlepšovat své komunikační dovednosti, najít společné zájmy a navazovat kontakty se školními spolužáky, přičemž rozvíjejí sociální a technické schopnosti (Bhat, 2024). Vliv na mezilidské vztahy může být dvojsečný, protože i když sociální sítě mohou pomoci udržovat vzdálené vztahy, může to také vést ke snížení kvality osobních interakcí, vzájemné

komunikace a schopnosti komunikovat tváří v tvář, což může snižovat sociální a komunikační dovednosti. Blinka uvádí že komunikaci přes sociální sítě v dnešní době využíváme hlavně k udržování kontaktu s našimi blízkými tedy s rodinou a přáteli, až druhotné je pro nás seznamování se na sociálních sítích s dalšími lidmi (Blinka, 2015, str. 580). Při seznamování se s cizími lidmi přes sociální sítě však vzniká riziko takzvaného „catfishingu“. „Catfish popisuje lidi, kteří vytvářejí falešné profily na sociálních sítích, a "catfishing" je procesem navazování přátelství s cizinci online za použití falešné nebo ukradené identity.“ (Harchekar, 2017). Cílem je získat pozornost, vytvořit iluzi vztahu nebo dosáhnout jiných osobních cílů. Tento fenomén může zahrnovat používání ukradených fotografií, lži o vlastní identitě včetně věku, pohlaví, povolání nebo zájmových oblastí. Catfishing může mít negativní dopad na oběti jak v emocionální rovině, tak velmi časté jsou také finanční ztráty nebo narušení důvěry v online interakce.

Důležitým aspektem je také rozsáhlý přístup k informacím o různých tématech. Uživatelé mohou snadno získávat aktuální informace o dění ve světě, různé informace z více různých pohledů a zdrojů, mohou se učit novým věcem a vzdělávat se. Tento nekonečný přístup k informacím také ale nese riziko šíření dezinformací a falešných zpráv, jelikož na internet může dávat kdokoliv jakékoliv informace bez nutnosti jejich ověření. Pokud začneme likovat, sdílet a komentovat určité příspěvky vytvoří ze takzvané „filter bubble“. Podle Cambridgeského slovníku je filter bubble „situace, kdy někdo pouze slyší nebo vidí zprávy a informace, které podporují to, čemu již věří a co se mu líbí, zejména situace vytvořená na internetu jako výsledek algoritmů (= souborů pravidel), které vybírají výsledky něčeho vyhledávání.“ (Cambridge dictionary, 2024). Algoritmus na sociálních sítích nám začne vyhazovat podobné příspěvky abychom na platformě měli potřebu dále interagovat a zůstali jsme na ní déle. Poté již máme omezený přístup k odlišným názorům a zůstáváme tak ve své „bublině“. Algoritmus za nás rozhoduje, jaké příspěvky uvidíme a jaké ne.

Sociální média mají negativní vliv na sebeúctu a sebehodnocení jednotlivců, kteří často porovnávají svůj život s životy svých přátel na základě příspěvků ve svých sociálních sítích. Uživatelé se často prezentují pouze v pozitivní chvíle svého života, což může ostatní lidi vést k pocitům, že jejich vlastní životy nejsou dostatečně naplňující či vzrušující. Tento tlak může vést k depresím a dalším problémům se sebeúctou. Dívky obvykle vyjadřují více emocí ve svých příspěvcích a častěji mění své profilové obrázky, což někteří psychologové spojují se sebe prezentací. Na druhou stranu, výzkum ukázal, že chlapci preferují prezentovat se jako silní, nezávislí a mocní. Například muži často zveřejňují obrázky objektů místo sebe

samých, zatímco dívky častěji sdílejí fotografie, na kterých jsou ony samy, jejich přátelé a různé věci (Harchekar, 2017). Sociální sítě jsou tedy platformami k porovnávání se. V tomto ohledu můžeme najít výrazné negativní vlivy na duševní i fyzické zdraví, které mohou vzniknout v důsledku nereálné představy o ideálu krásy, který je prezentován na sociálních sítích. Většina uživatelů sdílí pouze ty „perfektní“ útržky z jejich životů, na které dostávají zpětnou vazbu pomocí líků a komentářů. „Jelikož děti přijímají stovky, nebo dokonce tisíce chlubitvých fotografií, od svých vrstevníků, může to v nich vyvolat pochybnosti o kvalitě jejich vlastního života v porovnání s jinými.“ (Kersting, 2023, str. 62) Tyto dokonalé příspěvky mohou v jejich sledujících vyvolat úzkosti, nejistotu, pocity méněcennosti, nedostatečnosti nebo nespokojenosti s vlastním vzhledem nebo životem. K tomuto se pojí pojem, "Facebooková deprese", který identifikovali někteří výzkumníci. Harchekar ho popisuje jako stav, který se rozvíjí, když jedinci tráví nadměrně mnoho času na sociálních sítích, jako je Facebook, a následně začnou vykazovat typické symptomy deprese. Udržení spojení s vrstevníky je klíčovou součástí sociálního života nicméně, nadměrné trávení času v online prostředí, které vyžaduje nepřetržité zapojení, začíná mít na člověka takový vliv, že se začíná více zaměřovat na to, jak je vnímán ostatními a srovnává se s jejich životy nebo úspěchy. Tento proces může vést k úzkosti a depresi, zejména pokud se jedinec cítí nedostatečný nebo méněcenný ve srovnání s ostatními. Důležité je poznamenat, že "Facebooková deprese" není omezena pouze na Facebook, ale odkazuje na dopad dalších sociálních médií, které mohou způsobovat psychické problémy. Jelikož je Facebook v současnosti největší a nejrozšířeněji používanou sociální mediální platformou, tento fenomén byl pojmenován podle ní. Zjistilo se také, že nadměrné používání Facebooku u vzorku dívek zvýšilo riziko deprese a úzkosti. O rok později se opět vyhodnotila stejná skupina na příznaky deprese nebo úzkosti. Výsledky studie potvrdily, že uživatelé, kteří často sdíleli své problémy se svými přáteli prostřednictvím sociálních médií, zažívali vyšší úroveň úzkosti než ti, kteří to nedělali (Harchekar, 2017). Sociální sítě mají také výrazné zdravotní a sociální dopady. Chomynová uvádí mezi negativní dopady sociálních sítí například bolesti hlavy, očí, zad nebo jiných částí pohybového aparátu, únavu, zanedbávání osobní hygieny, jídla a spánku, nebo zhoršenou orientaci v čase. Pokles fyzické aktivity, obezita, omezení sociálních kontaktů v reálném světě, zanedbávání našeho volného času, nesoustředěnost nebo problémy v práci nebo škole mohou být dlouhodobými dopady (Chomynová a další, 2023 str. 8). Takovéto dlouhodobé dopady zdůrazňují potřebu uvědomění si rizik spojených se sociálními sítěmi a zdravého vyvážení jejich užívání s péčí o duševní a fyzické zdraví. Je důležité, abychom byli kritičtí vůči obsahu, který

konzumujeme, a aktivně pracovali na posilování svého vnímání sebe sama a svých vztahů mimo svět sociálních médií.

2.2 Nejpoužívanější sociální sítě

Facebook

Facebook patří mezi největší a nejvlivnější sociální sítě na světě. Tato platforma umožňuje uživatelům vytvářet osobní profily, sdílet fotografie, videa a názory (statusy) s ostatními uživateli. Hlavním cílem Facebooku je propojit lidi a umožnit jim komunikovat nejen se svými přáteli a rodinou, ale i se skupinami, které mají podobné zájmy. Jednou z klíčových funkcí Facebooku je také možnost vytvářet stránky pro podniky, umělce a organizace, což slouží k propojení s jejich fanoušky a zákazníky. Facebook poskytuje uživatelsky přívětivé rozhraní a množství funkcí, jako jsou skupiny, události a Facebook Live pro streamování videí v reálném čase. Nicméně, Facebook čelí kritice a debatám týkajícím se soukromí a šíření dezinformací a ovlivňování veřejného mínění.

Messenger

Messenger byl původně součástí Facebooku, ale stal se samostatnou sociální sítí. Tuto aplikaci můžeme mít v mobilním telefonu ale lze si jej mít také jako webovou aplikaci pro stolní počítač. Umožňuje uživatelům posílat textové a hlasové zprávy, sdílet fotografie a videa a účastnit se skupinových konverzací a videohovorů. Tato aplikace vznikla jako alternativa k posílání SMS zpráv a později i k telefonování. „Chatovací platforma Messenger patří v současnosti mezi nejpoužívanější komunikační nástroje.“ (Kubala, 2020). Messenger zůstává propojený s Facebookem, sdílející stejné uživatelské účty, je zde ale také možnost vytvořit si Messenger pomocí telefonního čísla a není zde nutnost mít profil na Facebooku. Messenger je klíčovým nástrojem pro uživatele, kteří chtějí rychle a interaktivně komunikovat se svým sociálním okolím.

Instagram

Instagram je odnoží společnosti Facebook. Tato sociální síť je založená na sdílení vizuálního obsahu. Uživatelé mohou na svých profilech sdílet fotografie a krátká videa, čímž prezentují momenty ze svého každodenního života. Platforma nabízí různé filtry a efekty, které umožňují úpravu obsahu. Instagram se stal významným nástrojem pro vyjádření identity a prezentaci osobních zájmů. Funkce, jako jsou „Stories“ a „IGTV“, rozšiřují možnosti sdílení o krátké příběhy a delší videa. Instagram zároveň podporuje interakci mezi uživateli

prostřednictvím komentářů, líků a soukromých zpráv. Algoritmus této sociální sítě upravuje obsah na základě uživatelských preferencí, což vytváří personalizovaný zážitek pro každého. Fotky na Instagramu lze také označit hastagem. „Důležitou roli v tom hrají tzv. hashtagy, označované znakem #. Slova, která jsou takto označena, pod sebou sdružují veškerý obsah, který uživatelé na Instagramu takto označili. Díky tomu vznikají komunity, které mají společné zájmy a chtějí se podělit o své fotografie, zážitky či zkušenosti (např. cestovatelé).“ (Kubala, 2019). Přestože Instagram přináší možnosti kreativního vyjádření a propojení s lidmi po celém světě, vyvstávají otázky ohledně jeho vlivu na psychické zdraví uživatelů. Tlak na dosažení ideálů krásy a životního stylu, který je prezentován na této platformě, může vést k sociálnímu srovnávání a narušení sebevědomí.

TikTok

Sociální síť s názvem TikTok, dříve Musica.ly, je inovativní sociální platforma, která rychle získala oblibu hlavně mezi mladší generací. Tato aplikace nám nabízí možnost sdílet a sledovat krátká kreativní videa, která jsou často doprovázena hudbou a různými vizuálními efekty. Také se zde dá dělat živé vysílání (livestream), kde mohou sledující tvůrce podpořit posíláním dáreků, které se dají nakoupit za peníze. Tato sociální síť má velmi propracovaný algoritmus, který má za úkol udržet diváka co nejdéle. „TikTok patří mezi sociální sítě s nejvyšší mírou aktivního zapojení (engagement rate) sledovatelů.“ (Chomynová a další, 2022, str. 40). Analyzuje videa, která uživatel sleduje, přeskočí a které označí srdíčkem. Tímto způsobem uživateli po malé chvíli dokáže nabízet videa, která ho budou pravděpodobně zajímat. Tímto se může uživatel dostat do takzvané „rabbit hole“, což označuje situaci, kdy uživatel začne sledovat jedno video a neúmyslně se ponoří do série videí, které jsou na sebe navazující, což může vést k prodlouženému času strávenému na aplikaci. Toto také vede k riziku, že pokud uživatel začne sledovat smutná depresivní videa, začne mu aplikace nabízet další a další a takto si uživatel může prohlubovat své depresivní nebo úzkostné stavy. Kopecký uvádí, že na TikToku jsou populární různé trendy a výzvy mohou mít vliv na chování uživatelů, a to jak pozitivně, podporující kreativitu, tak i negativně, například podporující rizikové chování (takzvané dangerous challenges). Bohužel tyto nevhodné výzvy aplikace blokuje velmi pozdě, a to až v případě dojde-li k nějakému úrazu nebo tragickému incidentu (Kopecký, 2023). Tyto výzvy jsme si již popsali na začátku kapitoly.

Twitter

Twitter dnes už známí jako X je sociální síť, vznikla v roce 2006. Je to mikroblogovací aplikace, která umožňuje uživatelům zveřejňovat krátké zprávy, nazývané „tweety“, omezené na 280 znaků. Tato platforma se vyznačuje rychlostí a jednoduchostí sdílení informací. Uživatelé mohou sledovat ostatní účty, sdílet své myšlenky a názory a reagovat na tweety jiných lidí. Twitter se stal důležitým nástrojem pro okamžité šíření zpráv a událostí ve světě, který je hojně využíván novináři, celebritami a obyčejnými lidmi. Také Twitter umožňuje používání hastagů k jednoduššímu propojení a hledání informací. Nicméně, Twitter čelí problémům spojených s šířením falešných informací a kyberšikanou. I přesto zůstává klíčovou platformou pro rychlou komunikaci a interakci veřejnosti.

Snapchat

Snapchat původně Picaboo, je mobilní aplikace spuštěná v roce 2011, pro sdílení fotografií a krátkých videí mezi uživateli. Snapchat se rychle stal populární zejména mezi mladší generací. Jeho jedinečnost spočívá v krátké trvanlivosti obsahu. Zprávy a příspěvky mizí po určitém čase od otevření. Tato funkce dává uživatelům pocit dočasné komunikace, která zmizí. Hodně uživatelů tohoto faktu ale zneužívá pořizováním snímků (screenshotů) nebo videí obrazovky. To může mít negativní dopady zejména v případě citlivých nebo osobních informací, které byly původně zamýšleny jako dočasné. Kvůli dočasnosti obsahu na Snapchatu je často využíván k posílání intimních fotografií. Snapchat také nabízí různé filtry, efekty a možnosti kreativního upravování obsahu, což přispívá k jeho zábavnému charakteru. Kvůli těmto filtrům na obličej však vznikl nový fenomén, a to Snapchat dysmorphia. „Během minulého roku zaznamenali lékaři nový trend, který vznikl mezi uživateli aplikace Snapchat. Dospívající projevují, čím dal větší zájem o plastickou chirurgii.“ (Kubala, 2019). Uživatelé chtějí vypadat jako lepší verze sebe sama, které vidí na Snapchatu po zapnutí filtru. Na Snapchatu se také velmi podporuje závislostí chování pomocí takzvaných Snapstreaků. Dle Kubaly (2019) „Je to odměna pro uživatele v podobě speciálního emoji (ikony), kterou získají díky tomu, že si mezi sebou vyměňují fotografie a zprávy po dobu minimálně tří po sobě jdoucích dní. Samotná aplikace navíc vytváří na uživatele tlak, neboť upozorňuje na blížící se konec této lhůty. Právě děti, z obavy, aby nepřišly o toto hodnocení a přátele, píšou denně desítky zpráv a neumí si představit nebýt online.“. Mezi další funkce patří „Stories“, které umožňují sdílet obsah s přáteli po dobu 24 hodin, a „Discover“, kde uživatelé mohou sledovat obsah od různých tvůrců.

3 PROKRASTINACE

Jak uvádí Steel (2007) „Prokrastinace představuje prototypické autoregulační selhání, definované jako iracionální zpoždění zamýšlených úkolů.“ Zjednodušeně můžeme říct, že prokrastinace je iracionální tendence odkládat důležité úkoly, které máme udělat a místo toho děláme úkoly, které pro nás nemají v tu chvíli takovou důležitost. Tento jev je často spojován s nedostatkem sebeovládání nebo slabou schopností seberegulace. Rozlišujeme také prokrastinaci a odkládání úkolů. Rozdíl spočívá v podstatě toho, že prokrastinace představuje opakovaný, zdlouhavý a iracionální způsob odkládání, který má negativní dopady na výsledky a pocity jedince. Oproti tomu odkládání úkolů může být jednorázovým rozhodnutím, které nezpůsobuje takové závažné následky. Prokrastinace je tedy spíše chronickým vzorcem chování, zatímco odkládání může být pouze jednorázovou událostí. Klíčové je také uvědomit si, že prokrastinace může být spojena s emocionálními faktory, jako je úzkost nebo strach z neúspěchu, což může vést k dalšímu zpoždění. Fiore (2014, s. 19) uvádí že, „Prokrastinace je mechanismus, kterým se vypořádáváme s úzkostí spojenou s rozhodováním nebo se započítím a dokončením úkolu.“. V minulosti byla prokrastinace často vnímána pouze jako nedostatek sebeovládání nebo lenost. Začátky vědeckého zkoumání prokrastinace se datují přibližně do 20. století, kdy se psychologové začali zajímat o faktory ovlivňující lidské chování a rozhodování. První výzkumy se často zaměřovaly na charakteristiky jedinců, kteří se vyznačovali vysokou mírou prokrastinace, a snažily se identifikovat psychologické faktory spojené s touto tendencí. Steel uvádí, že se výzkum prokrastinace začal postupně posouvat od jednoduchých popisů chování k hlubšímu zkoumání příčin a důsledků prokrastinace. Zvláště v 90. letech 20. století se tento výzkum rozvinul s vzestupem kognitivní psychologie a seberegulační teorie. Tyto teoretické přístupy položily základy pro nový a komplexnější pohled na prokrastinaci, která je chápána jako fenomén ovlivněný širokou škálou faktorů, včetně motivace, seberegulace a osobnostních vlastností (Steel, 2007). Dále Steel a Klingsiecková připomínají, že první zásadní empirická práce o prokrastinaci byla publikována v *Australian Psychologist* Beswick, od Rothbluma a Manna v roce 1988. V jejich článku „Psychologické předchůdce studentské prokrastinace“ zkoumali tři tehdy populární psychologická vysvětlení prokrastinace a to nerozhodnost, iracionální přesvědčení o vlastní hodnotě a nízké sebevědomí. Podle jejich článku existovaly důkazy o spojení mezi nerozhodností a prokrastinací a mezi nízkým sebevědomím a prokrastinací. Souvislost mezi iracionálními přesvědčeními o vlastní hodnotě a prokrastinací však byla zřejmá pouze u prokrastinace, kterou respondenti sami uvedli. Jako spolu

doprovázející jevy prokrastinace uvádí úzkost a deprese. Od publikace této práce výzkum prokrastinace pokračoval a znalosti o tomto fenoménu vzrostly. Spojení prokrastinace s nízkým sebevědomím, úzkostí, depresí a akademickými výsledky je stále velmi rozšířený a aktuální. Mezitím co výzkum zaměřený na vztah prokrastinace, nerozhodnosti a iracionálními přesvědčeními se pomalu, ale jistě uzavírá nebo se vyvinul do podstatně jiných výrazů (Steel, Klingsieck, 2016). Dnešní výzkum prokrastinace zahrnuje mnoho disciplín, včetně psychologie, pedagogiky a sociologie. Moderní technologie také otevřely nové možnosti pro zkoumání prokrastinace v online prostředí. Díky tomu výzkumníci mohou lépe porozumět tomu, jak digitální prostředí ovlivňuje prokrastinační chování

3.1 Možné příčiny vzniku prokrastinace

Mezi příčiny vzniku prokrastinace patří mnoho různých věcí. Jednou z nich je například perfekcionismus. Prokrastinace a perfekcionismus jsou často spojovány, protože existuje řada vzájemných vztahů mezi těmito dvěma koncepty. Perfekcionisté často mají vysoké očekávání ohledně svých výkonů a obávají se selhání nebo nedostatečnosti. Tento strach z neúspěchu může vést k prokrastinaci, protože se snaží vyhnout situacím, které by mohly potenciálně vést k selhání. Kromě toho si perfekcionisté kládou nerealistické nároky na sebe a na své výkony, což může vést k frustraci a nespokojenosti, a tedy k odložení úkolů. Perfekcionisté jsou také citliví na hodnocení ostatních a bojí se negativního posouzení svých výkonů. Tato obava o hodnocení může způsobit odložení úkolů, protože se bojí, že jejich práce nebude perfektní. Mají také tendenci pochybovat o svých schopnostech a často mají nízkou sebedůvěru, což může vést k obavám o neúspěch a odložení úkolů. Blinka (2015, s. 587) k tomuto uvádí že „Odkládání plnění úkolů na poslední chvíli tak může sloužit jako sebeobhajující strategie, proč není úkol splněn důsledně.“

Rozhodovací paralýza je jev, který může hrát důležitou roli ve vzniku prokrastinace. Tento termín popisuje situaci, kdy jedinec není schopen se rozhodnout nebo jednat kvůli velkému počtu možností nebo nejistotě ohledně správného rozhodnutí. „Zvažování všech možností nám spotřebuje tolik energie, že často nakonec nevybereme žádnou.“ (Ludwig, 2013, s.24). Když člověk čelí složitému úkolu nebo má před sebou mnoho možností, může se cítit neschopný se rozhodnout, což může vést k odložení rozhodnutí, a tedy i k prokrastinaci. Tento jev je často spojován s obavami o možné negativní důsledky rozhodnutí nebo s nedostatkem jistoty ohledně správné cesty. Lidé trpící rozhodovací paralýzou mohou

setrvávat v nečinnosti, dokud se situace nevyřeší sama, což v konečném důsledku může způsobit zpoždění nebo nedokončení úkolu.

Jedním z důvodů může být také vnitřní motivace cíli. Pokud jsi představíme náš cíl, kterého chceme dosáhnout je to pro nás skvělý motivátor. Umíme si představit, jak se budeme po dosažení cíle cítit. V přítomnosti se však necítíme dostatečně spokojeně, protože náš cíl, za kterým se ženeme nám v životě chybí. Když se za naším cílem dostatečně ženeme a dosáhneme jej přichází pocit radosti označovaný jako joy. Lövhheim popisuje joy jako jednu z osmi základních emocí. Joy je označena jako pozitivní emoce a je spojena s vysokými hladinami serotoninu a dopaminu. Její projevy na obličeji jsou popsány jako úsměv a roztřesení očí. Je také považována za základní pocit vnitřní síly a je spojena s různými událostmi, vnímáními nebo myšlenkami, které přinášejí potěšení (Lövhheim, 2011). Poté ale přichází jev zvaný hédonická adaptace. Hédonická adaptace znamená, že pokud dosáhneme svého cíle pocitu štěstí a euforie nám vydrží pouze omezený čas. Poté si na tuto skutečnost zvykneme a považujeme jej za samozřejmost a zase se dostáváme do stavu, kdy chceme dosáhnout dalšího ještě většího cíle a opět nejsme spokojení a šťastní.

Dalším z důvodů může být seberegulace, což je dovednost poslechnout sám sebe, ovládat naše emoce, chování nebo myšlenky. Z výzkumu Steela (2007) můžeme zjistit že „Sebedisciplina může být ekvivalentem k rysu prokrastinace nebo že je alespoň přímou příčinou chování prokrastinace.“ Naučit se seberegulaci je jednou z klíčových kompetencí k tomu neprokrastinovat. Jedinci s vyšší úrovní seberegulace mají tendenci lépe zvládat své chování, emoce a myšlenky, což jim umožňuje efektivněji plánovat a realizovat své cíle. Seberegulace zahrnuje schopnost plánovat a organizovat činnosti, což vede k efektivnějšímu využívání času a minimalizaci prokrastinace. Důležitou roli hraje také adaptivní zvládnání emocí, kdy jedinci s lepší schopností regulovat své emoce mají menší tendenci se uchýlit k prokrastinaci jako únikovému mechanismu. S tímto se také pojí vnitřní dialog. Lidé trpící prokrastinací se často zapojují do vnitřního dialogu, ve kterém se sami sobě zdají být oběťmi, na něž jsou kladené příliš velké požadavky a obtížné úkoly. Tento vnitřní hlas může vést k pocitu vzpoury a posilovat tendence k prokrastinaci. Avšak změna tohoto vnitřního dialogu může hrát klíčovou roli v překonávání prokrastinace. Nahrazením negativních myšlenek a konfliktního hovoru pozitivnějšími a podporujícími slovy můžeme eliminovat překážky, které nás drží zpět.

Prokrastinace se nám také může vyplácet nebo nám dá pocit chvilkové úlevy. Jak uvádí Fiore (2014 s. 36) „Prokrastinace přináší úlevu od stresu spojeného s vykonáváním činností, které

nám nahánějí strach nebo které považujeme za obtížné.“. Tímto hledáme úlevu od stresu a pokud se nakonec dozvíme, že tato práce nebyla moc důležitá a zapomnělo se na ni jsme dvojitě odměněni – úleva od stresu při práci a čas, který jsme na ní zbytečně nestrávili. Prokrastinace se v praxi může vyplatit tak, že se například nenaučíme na zkoušku, která pak odpadne kvůli nemoci učitele.

Prokrastinace pro nás může být také obraným mechanismem, pokud se bojíme úspěchu. Někteří lidé se cítí pohodlněji ve známém a bezpečném prostředí své komfortní zóny. Úspěch by mohl znamenat změnu, nejistotu nebo zvýšenou zodpovědnost a očekávání od ostatních, což pro ně může být děsivé. Také lidé s nízkým sebevědomím mohou mít strach, že úspěch by byl jen náhodou a že nejsou skutečně hodni toho, aby byli úspěšní. Samozřejmě příčin nebo teorií vzniku prokrastinace je více. Lze však dojít k názoru, že primárním krokem je určit a pochopit příčinu vzniku prokrastinace, a poté hledat strategie pro zmírnění těchto spouštěcích mechanismů, jež vedou k neproduktivnímu odkládání úkolů. Identifikací příčin se vytváří možnost efektivně nalézt pomoc a řešení.

3.2 Prokrastinace a sociální sítě

Prokrastinace spojená se sociálními sítěmi se stala běžným jevem v dnešní společnosti. Sociální sítě nabízejí nekonečné možnosti pro rozptýlení a odvedení pozornosti od důležitých úkolů. Uživatelé si často sami uvědomují že u sociálních sítí prokrastinují, když se ponoří do prohlížení zpráv, fotografií a videí na platformách jako Facebook, Messenger, Instagram nebo TikTok. Tento druh prokrastinace může být zvláště problematický, protože sociální sítě mají tendenci vytvářet závislost. „Jeden z negativních dopadů sociálních médií nebo sítí je jejich návykovost. Strávení nesčetných hodin na sociálních stránkách může odvrátit pozornost od konkrétního úkolu a snížit motivaci lidí.“ (Harchekar, 2017). Neustálým přístupem a nekonečným zdrojem obsahu ztěžují uživatelům návrat k pracovním nebo studijním povinnostem. Navíc sociální sítě mohou podněcovat porovnávání se s ostatními, což může vést k pocitům nedostatečnosti nebo nízké sebeúcty, což dále zvyšuje pravděpodobnost prokrastinace.

Sociální sítě také využívají takzvaných notifikací. Notifikace nebo česky oznámení mají upoutat pozornost člověka, aby se opět zaměřil svou pozornost na telefon, tablet nebo jiné zařízení. „Notifikace jsou označovány za obzvláště problematické prvky designu mobilních (sociálních) médií,“ (Maier a další, 2021). Zvuk notifikace upoutá naši pozornost a může tak přerušit naši koncentraci na práci, kterou zrovna děláme. Za tento jev

může část našeho mozku, a to vertikální okruh. Jak uvádí Vágnerová (2016, s. 45) „Vertikální okruh umožňuje upoutání pozornosti nějakým podnětem či přesun k jinému. Např. když si člověk všimne rozsvíceného světla nebo náhlého zvuku.“. Je důležité si uvědomit, že notifikace na sociálních sítích mohou představovat jednu z výzev v boji s prokrastinací a udržením koncentrace na důležitých úkolech. Jejich neustálé vyskakování může narušovat naši práci a přerušovat tok našich myšlenek. Možnosti ovládnutí notifikací jsou často dostupné v nastavení aplikací, ať už jde o jejich ztlumení nebo úplné vypnutí. Kromě toho je vhodné vytvořit si jasná pravidla pro své vlastní užívání sociálních sítí a věnovat jim čas až po dokončení důležitých úkolů. Svě chování na sociálních sítích můžeme aktivně řídit a ovlivňovat tak svou produktivitu a pohodu.

3.2.1 Výzkumy vlivu sociálních sítí na prokrastinaci

Meier se zabýval výzkumem využívání sociální sítě Facebook k odkládání povinností a jeho vlivem na studenty. Hlavním cílem této studie bylo identifikovat důležité prediktory odkládání povinností pomocí Facebooku a zkoumat, zda časté odkládání s Facebookem ovlivňuje psychické blaho studentů v akademickém i mimoakademickém prostředí. Hlavní zjištění z dvou po sobě jdoucích studií je, že studenti často sáhnou po Facebooku, aby odkládali povinnosti. Obvyklá kontrola telefonu může odvádět pozornost od aktuálního primárního úkolu (např. studia) tím, že narušuje zapojení do tohoto úkolu jak behaviorálně, tak kognitivně. Pozoruje se tedy pozitivní vztah mezi návykem kontroly Facebooku a prokrastinací s Facebookem. Z dosavadních informací, které máme k dispozici, lze odvodit, že sociální média mohou mít vliv na prokrastinaci, zejména pokud je vyvinutý návyk na pravidelnou kontrolu těchto platform. Notifikace, například v podobě zvuků nebo vibrací, mohou být klíčovým faktorem, který vyvolává pocit vyrušení a ovlivňuje tak schopnost žáků se efektivně věnovat svým povinnostem. Studie se také zaměřila na negativní důsledky odkládání s Facebookem, zejména na akademický stres a celkové blaho studentů. Výsledky ukazují, že čím častěji studenti odkládali své povinnosti a šli místo toho na Facebook, tím více se zvyšoval jejich akademický stres a více uváděli nepříjemné pocity spojené s užíváním Facebooku (Maier a další, 2016).

Studie Anwara se zaměřuje na vztah mezi užíváním sociálních médií a akademickou prokrastinací. Cílem bylo prozkoumat, jak užívání sociálních sítí ovlivňuje sklony k odkládání akademických úkolů v závislosti na demografických faktorech, jako jsou věk, pohlaví a vzdělání. Studie se zaměřuje na studenty vysokých škol a univerzit, kteří plánují svou budoucí kariéru a kde je akademický úspěch klíčový. Zjištění naznačují, že studenti,

kteří intenzivně využívají sociální média, jsou náchylnější k akademické prokrastinaci, což má negativní dopad na jejich akademické výsledky. Věk a úroveň vzdělání také hrají roli, přičemž postgraduální studenti projevují menší sklony k prokrastinaci než bakaláři nebo středoškoláci. Tento jev může být podle studie zapříčiněn tvrdší konkurencí a vyššími nároky na postgraduální úrovni, kde je zapotřebí větší koncentrace, čas a úsilí. Závěry studie naznačují, že akademická prokrastinace je komplexní jev, který je ovlivněn různými faktory a vyžaduje další výzkum (Anwar a další, 2022).

Závěrem lze konstatovat, že prokrastinace spojená se sociálními sítěmi má v dnešní době významný vliv na akademický život studentů. Výzkumy naznačují, že časté užívání sociálních médií může vést k odkládání povinností a snížení akademického výkonu. Studie také ukázaly, že notifikace a pravidelná kontrola sociálních sítí přispívají k zvýšení prokrastinace a negativně ovlivňují psychické blaho studentů. Celkově lze tedy říct, že sociální sítě přinášejí mnoho výhod, ale současně představují riziko pro akademickou produktivitu a duševní zdraví studentů.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 DESIGN VÝZKUMU

Tuto bakalářskou práci jsme pojali jako kvantitativní výzkum. V praktické části výzkumu charakterizujeme výzkumné cíle, výzkumné otázky a hypotézy. Poté popíšeme pojetí výzkumu a představíme si výzkumný nástroj, který popíšeme a vysvětlíme důvod jeho volby. Poté charakterizujeme výzkumný soubor, vysvětlíme metodu analýzy dat a popíšeme, jak probíhala realizace výzkumu. V neposlední řadě analyzujeme a interpretujeme dat z dotazníku a popíšeme výsledky výzkumu.

V praktické části bakalářské práce se snažíme zkoumat úroveň prokrastinace žáků středních škol v souvislosti s používáním sociálních sítí. Prokrastinace a sociální sítě jsou v dnešní době velmi propojenými jevy. Jak uvádí Kuss (a další, 2016) „Za posledních 15 let se počet uživatelů internetu zvýšil o 1000 % a zároveň se rozmohl výzkum návykového užívání internetu. Závislost na internetu není dosud příliš pochopena a výzkum její etiologie a přirozené historie je stále v plenkách.“. Podobně je to i s prokrastinací. Její výzkum a důvody jejího vzniku se začaly zkoumat poměrně nedávno. Ke spojitosti prokrastinace a užívání internetu uvádí Alblwi (a další, 2021), že „Pokud online technologie zvyšují prokrastinaci, pak je to znepokojující, zejména ve vztahu k mladým dospělým a studentům.“. Na základě těchto poznatků je důležité provést zkoumání vztahu mezi prokrastinací a užíváním sociálních sítí. Tato studie se zaměřuje na identifikaci možných spojitostí mezi časem stráveným na sociálních sítích a úrovní prokrastinace u žáků středních škol. Naše práce si klade za cíl přispět k lepšímu pochopení tohoto fenoménu a poskytnout relevantní informace pro vzdělávací instituce a rodiče, aby mohli lépe porozumět potřebám a výzvám souvisejícím s digitálními médii a akademickým úspěchem mladých lidí.

4.1 Výzkumné cíle

Hlavní cíl výzkumu:

Hlavním cílem výzkumu je zkoumat úroveň prokrastinace žáků středních škol v souvislosti s používáním sociálních sítí.

Dílčí cíle výzkumu:

1. Zkoumat rozdíl mezi úrovní prokrastinace dívek a chlapců.
2. Zjistit rozdíl mezi subjektivní a objektivní úrovní prokrastinace.
3. Zkoumat popularitu jednotlivých sociálních sítí mezi žáky.

4.2 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumná otázka:

Jaká je úroveň prokrastinace žáků středních škol v souvislosti s používáním sociálních sítí?

Dílní výzkumné otázky:

1. Jaký je rozdíl mezi úrovní prokrastinace dívek a chlapců?
2. Jaký je rozdíl mezi subjektivní a objektivní úrovní prokrastinace žáků?
3. Jaké sociální sítě jsou populární mezi žáky?

4.3 Hypotézy

H1: Mezi úrovní prokrastinace a počtem hodin strávených na sociálních sítí existuje vztah.

H2: Mezi úrovní prokrastinace dívek a chlapců existuje rozdíl.

H3: Mezi subjektivní a objektivní úrovní prokrastinace existuje rozdíl.

4.4 Pojetí výzkumu

S ohledem na zodpovězení výzkumných otázek a dosažení cílů studie jsme se rozhodli pro kvantitativní přístup výzkumu, který jsme realizovali formou online dotazníkového šetření. Tento přístup jsme zvolili s cílem oslovit širší spektrum respondentů a využili jsme také výhody relativně rychlého shromáždění potřebných dat.

4.5 Výzkumný nástroj

Pro sběr dat byla zvolena metoda online dotazníkového šetření, konkrétně technika kvantitativního dotazníku. Dotazník je kombinací standardizovaného dotazníku Layova škála prokrastinace pro studenty a doplňujícím dotazníkem vlastní konstrukce. Dotazník má celkově 35 otázek.

K posouzení demografických údajů a úrovně užívání sociálních sítí jsme zvolili dotazník vlastní konstrukce. První 3 otázky v dotazníku zkoumají pohlaví, věk a ročník studia. Dalších 12 otázek zkoumá celkový čas strávený u obrazovky za týden, celkový čas strávený na sociálních sítích za týden, celkový čas strávený na jednotlivých sociálních sítích za týden, průměrný počet notifikací za den, nejoblíbenější sociální síť žáků, vlastní názor na žáků na využívání sociálních sítí k prokrastinaci a vlastní názor žáků na úroveň své prokrastinace.

Ke zkoumání úrovně prokrastinace žáků jsme zvolili Layovu škálu prokrastinace pro studenty. Autorem české verze je Mgr. Roman Gabrhelík. Tento dotazník je sebezposuzovací škálou o 20 otázkách. Využívá se zde pěti bodové Likertovy škály. Respondent vybírá možnost, která nejlépe vystihuje jeho situaci. Možnosti odpovědí jsou velmi netypické, spíše netypické, neutrální, spíše typické a velmi typické.

Bodování u otázek 1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19:

1 – velmi netypické, 2 – spíše netypické, 3 – neutrální, 4 – spíše typické, 5 – velmi typické

Obrácené bodování u otázek 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20:

5 – velmi netypické, 4 – spíše netypické, 3 – neutrální, 2 – spíše typické, 1 – velmi typické

Po vyhodnocení otázek je sečten počet bodů, který určuje míru akademické prokrastinace dle Layovy škály prokrastinace pro studenty.

1. neprokrastinující s bodovým hodnocením 20–28
2. lehčí prokrastinátoři s bodovým hodnocením 29–52
3. střední prokrastinátoři s bodovým hodnocením 53–63
4. těžcí prokrastinátoři s bodovým hodnocením 64 a více

4.6 Výzkumný soubor

Naším výzkumným souborem jsou žáci středních škol ve Zlínském kraji. Zvolili jsme dostupný výběr respondentů. Podle Českého statistického úřadu je v České republice 463 200 žáků středních škol. Tento výzkumný soubor jsme zvolili z toho důvodu, že tito žáci mají mnoho jak školních, tak mimoškolních povinností a jsou také generací, která již vyrůstala s moderními technologiemi a sociálními sítěmi.

4.6.1 Charakteristika respondentů

Výzkumného šetření se zúčastnilo 124 respondentů z toho 118 dotazníku bylo validních. Z tohoto vzorku bylo 76 (64,4 %) dívek, 40 (33,9 %) chlapců a 2 (1,7 %) nebinární respondenti. Věková kategorie byla velmi rozmanitá a to od 15 do 22 let. Respondentů od 15 do 16 let bylo 46 (39 %), od 17 do 18 let 50 (42,4 %) respondentů, od 19 do 20 let 16 (13,6 %) respondentů a ve věku od 21 do 22 let 6 (5 %) respondentů. Co se týče rozložení žáků v ročnících máme zde 50 (42,4 %) respondentů v 1. ročníku, 15 (12,7 %) respondentů ve 2. ročníku, 29 (24,6 %) respondentů ve 3. ročníku a 24 (20,3 %) respondentů ve 4. ročníku.

4.7 Metody analýzy výzkumu

K popisu sociodemografických dat jako je pohlaví, věk, ročník studia a kvantifikace stráveného času na sociálních sítích využíváme deskriptivní statistiku.

Hlavním výzkumnou otázkou je zkoumat úroveň prokrastinace žáků středních škol v souvislosti s používáním sociálních sítí. Ke zkoumání této otázky jsme využili otázku „Kolik z toho byly sociální sítě?“ a počet bodů v testu Layova škála prokrastinace. Nejprve jsme udělali P-P graf (probability to probability plot), který nám pomáhá identifikovat, zda data jsou normálně distribuovaná nebo jakým způsobem se odchyľují od předpokládaného rozdělení. Jelikož byla data normálně rozložena využíváme korelační analýzu, konkrétně Pearsonův koeficient korelace.

U VO1, která sleduje rozdíly v prokrastinaci u dívek a chlapců zkoumáme pohlaví respondentů a výsledky testu Layova škála prokrastinace. Nejprve jsme si zkontrolovali normalitu dat pomocí F-testu, což je statistický test používaný k porovnání rozptylů dvou nebo více souborů dat. Jeho hlavním cílem je zjistit, zda jsou rozptyly mezi soubory dat statisticky významně odlišné nebo zda jsou podobné. Poté jsme využili T-test, který se používá k porovnávání průměrů dvou skupin nezávislých nebo závislých proměnných. Jeho účelem je zjistit, zda existuje statisticky významný rozdíl mezi průměry těchto skupin.

U VO2 sleduje, zda mají žáci povědomí o míře své prokrastinace. K tomuto jsme využili otázku „Do jaké míry si myslíš, že prokrastinuješ?“ a výsledky testu Layovy škály prokrastinace pro studenty. Tyto data jsme analyzovali T-testem pro párová data, který se používá k porovnání dvou průměrů u stejné skupiny subjektů.

U VO3, která zkoumá popularitu sociálních sítí mezi žáky jsme využili chí – kvadrát test dobré shody. Zde jsme sledovali otázku v dotazníku „Jaká aplikace je tvá oblíbená?“.

4.8 Realizace výzkumu

V prvním kroku jsme kontaktovali čtyři střední školy ve zlínském kraji s nabídkou dotazníkového šetření u žáků jejich škol. Jedna škola neodpověděla a jedna škola nabídku přijala, při pozdějším kontaktu však přestala komunikovat. Obě školy, které nabídku přijali, nám oznámili, že tuto skutečnost dají vědět učitelům a nechají na nich, jestli dotazníky žákům dají. Obě školy také souhlasili s možností online dotazníků v hodinách IKT, která probíhala v mé nepřítomnosti. Na začátku dotazníku je uvedeno, čeho se dotazník týká a také informace o anonymitě dotazníků. Díky tomuto sběru bylo jisté, že studenti pochází

z relevantní skupiny. Všechna data z online dotazníku jsme poté převedli do programu Microsoft Excel, kde jsme dělali deskriptivní analýzu dat a chí-kvadrát test dobré shody. Ostatní metody analýzy dat jsme dělali v programu IBM SPSS Statistics, podle knihy Statistická analýza sociálněvědních dat (prostřednictvím SPSS) od Ladislava Rabušice, Petra Soukupa a Petra Mareše.

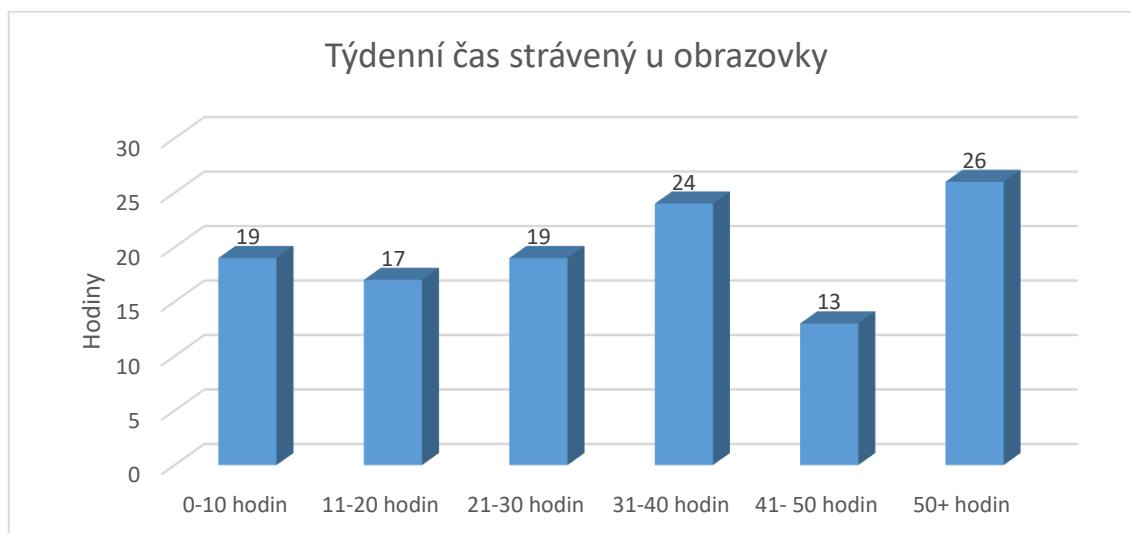
5 ANALÝZA DAT

V této kapitole budeme analyzovat data získaná v rámci výzkumného šetření. První část se popisuje výsledky dotazníku vlastní konstrukce. Druhá část se zabývá daty a analýzou standardizovaného dotazníku Layova škála prokrastinace pro studenty. Na konec se zaměříme na testování hypotéz. Tyto informace budou v následujících částech prezentovány formou tabulek nebo grafů s podrobným popisem zjištěných údajů.

5.1 Dotazník vlastní konstrukce

Dotazník vlastní konstrukce obsahuje 15 otázek. Skládá se konkrétně z 10 otevřených otázek a 5 uzavřených otázek. Otevřené otázky se zaměřují na věk respondentů, průměrný čas strávený na obrazovce, průměrný čas strávený na sociálních sítích, průměrný čas strávený na jednotlivých aplikacích a průměrný počet notifikací. Otázky uzavřené zkoumají pohlaví respondentů, ročník studia, oblíbenou sociální síť žáků, dále to, jestli žáci využívají sociální sítě k prokrastinaci a také do jaké míry si žáci myslí že prokrastinují.

Otázka č. 4: Pokud máš v telefonu „čas strávený u obrazovky“ prosím podívej se na něj a napiš celkový čas strávený u obrazovky za minulý týden.

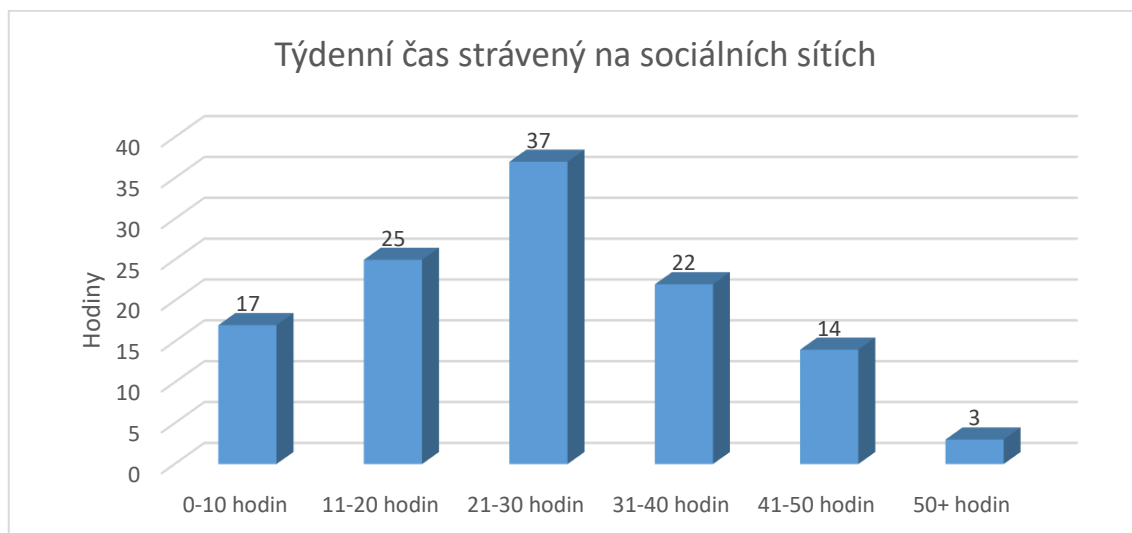


Graf 1 Týdenní čas strávený u obrazovky

Z dotazníkového šetření jsme zjistili, že respondenti tráví v průměru 32 hodin a 30 minut týdně u obrazovky telefonu. Z toho můžeme zjistit, že respondenti denně průměrně stráví více než 4 hodiny a 30 minut u telefonních obrazovek. Po zprůměrování jsme tyto data zkatégorizovali do 6 skupin. Ve skupině 0-10 hodin a 21-30 hodin máme shodně po 19 (16,1 %) respondentech. Ve skupině 11-20 hodin máme 17 (14,4 %) respondentů, ve skupině 31-

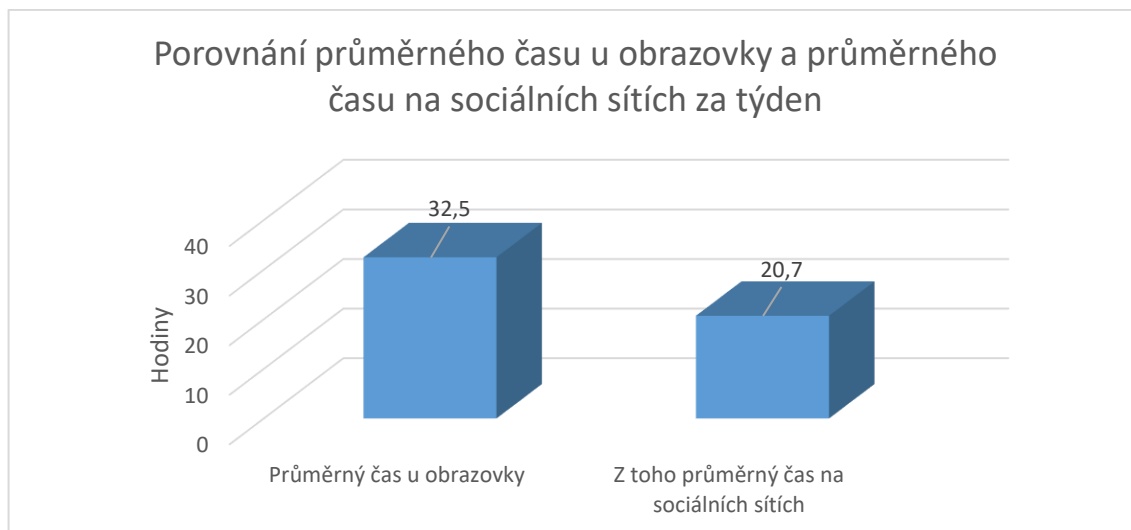
40 hodin máme 24 (20,3 %) respondentů a ve skupině 41-50 hodin máme respondentů 13 (11 %). Nejpočetnější skupinou je 50 a více hodin týdně, ve které máme 26 (22 %) respondentů.

Otázka č. 5: Kolik z toho byly sociální sítě?



Graf 2 Týdenní čas strávený u na sociálních sítích

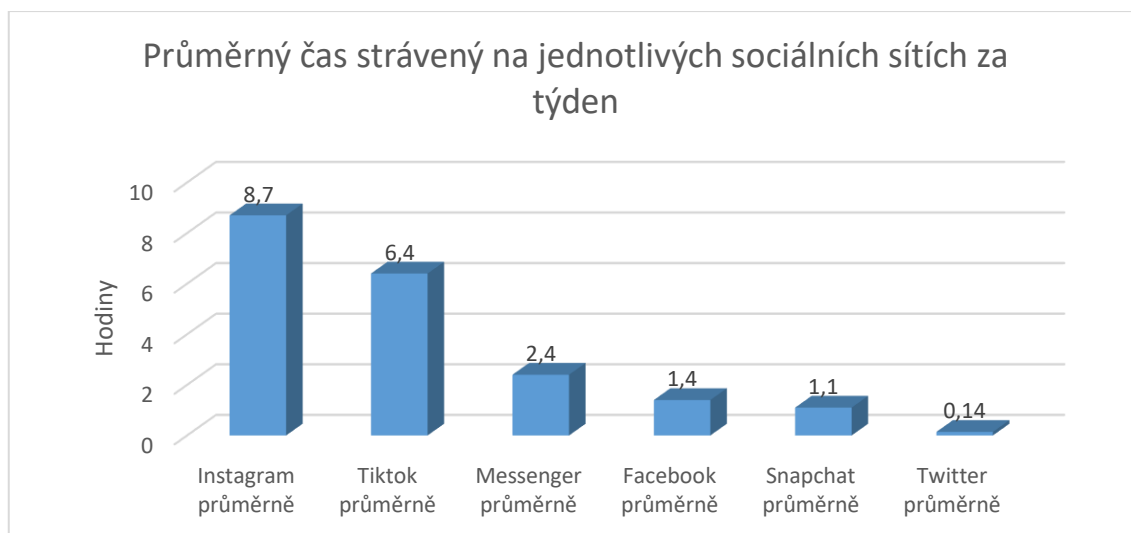
Průměrný týdenní čas na sociálních sítích je 20 hodin a 40 minut, z čehož můžeme zjistit, že průměrný čas, který respondenti stráví na sociálních sítích je kolem 3 hodin denně. Tyto data jsme poté také zkatégorizovali do 6 skupin. Nejpočetnější skupinou je 21-30 hodin týdně, kde máme 37 (31,4 %) respondentů. Druhou nejpočetnější skupinou je 11-20 hodni týdně, kde je 25 (21,2 %) respondentů. Ve skupině 31-40 hodin je 22 (18,6 %) respondentů, ve skupině 0-10 je 17 (14,4 %) respondentů, ve skupině 41-50 hodin je 14 (11,9 %) respondentů a ve skupině 50 a více jsou 3 (2,5 %) respondenti.



Graf 3 Porovnání průměrného času stráveného u obrazovky a průměrného času stráveného na sociálních sítích za týden

Zde na grafu můžeme vidět porovnání průměrného týdenního času stráveného u obrazovky a průměrného týdenního času stráveného na sociálních sítích. Průměrný týdenní čas strávený na sociálních sítích dělá 63,7 % z celkového týdenního průměrného času stráveného u obrazovky.

Otázka č. 6–11



Graf 4 Průměrný čas strávený na jednotlivých sociálních sítích za týden

Otázky číslo 6 až 11 se zaměřovaly na čas strávený na jednotlivých sociálních sítích, a to na Instagramu, TikToku, Messengeru, Facebooku, Snapchatu a Twiteru. Nejvíce času respondenti stráví na Instagramu, a to 8 hodin a 40 minut týdně. Další nejpoužívanější sociální síť byl TikTok, kde respondenti v průměru stráví 6 hodin a 20 minut týdně. Poté máme již s větším odskokem Messenger a zde respondenti stráví v průměru 2 hodiny a 20

minut týdně. Na Facebooku respondenti v průměru stráví 1 hodinu a 20 minut týdně a na Snapchatu v průměru 1 hodinu týdně. Nejméně času respondenti stráví na Twitteru a to asi 10 minut týdně.

Otázka č. 12: Kolik máš notifikací (oznámení) průměrně denně v minulém týdnu?

Na tuto otázku odpovědělo 9 respondentů, že nevědí a 3 respondenti odpověděli, že mají oznámení vypnutá. Respondenty, kteří nevěděli jsme z průměrování vyřadili a respondenty, co napsali že mají vypnutá oznámení jsme v průměrování označili jako 0 oznámení. Po zprůměrování nám vyšlo že žáci dostanou průměrně 145 oznámení denně.

Otázka č. 13: Jaká sociální síť je tvoje oblíbená?

Stanovení statických hypotéz:

H₀: Mezi četností odpovědí žáků v oblasti názorů na oblíbenou sociální síť neexistuje statisticky významný rozdíl.

H_A: Mezi četnostmi odpovědí žáků v oblasti názorů na oblíbenou sociální síť existuje statisticky významný rozdíl.

	Pozorovaná četnost	Očekávaná četnost	χ^2
Instagram	75	29,5	70,18
TikTok	24	29,5	1,03
Messenger	13	29,5	9,23
Jiné	6	29,5	18,72
Celkem	118	118	99,16

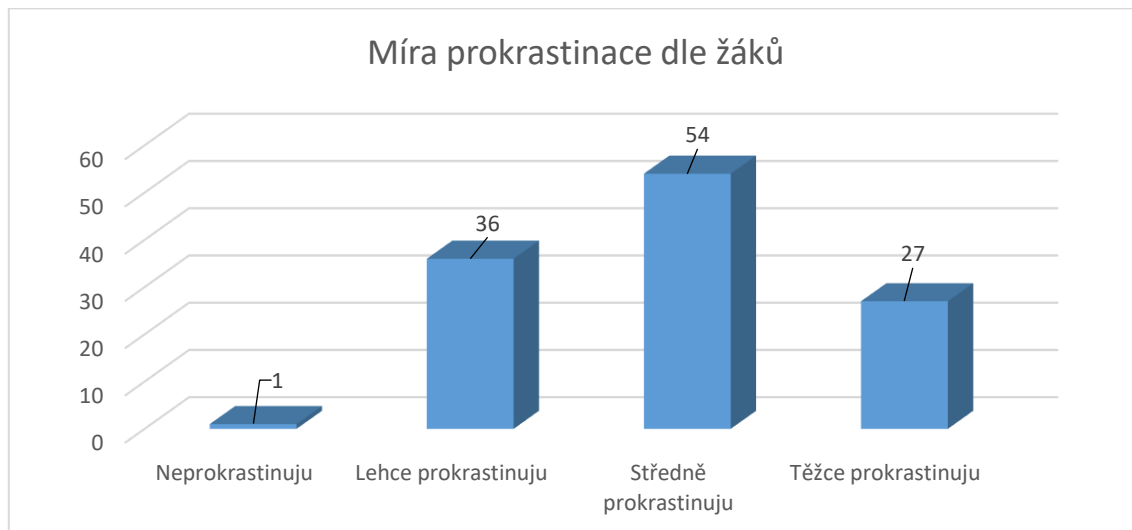
Tabulka 1 Chí-kvadrát test dobré shody – oblíbenost jednotlivých sociálních sítí mezi žáky

Porovnání: $\chi^2 = 99,16 > \chi_{0,05}(3) = 7,815$

Na tuto otázku odpovědělo 75 (63,6 %) respondentů Instagram, 24 (20,3 %) respondentů Tiktok, 13 (11 %) respondentů Messenger a 6 (5 %) respondentů jiné. Tyto zjištěné údaje korespondují s údaji, kolik času tráví respondenti na jednotlivých sociálních sítích viz. Graf 4. Na základě tohoto výpočtu potvrzujeme alternativní hypotézu, a to že mezi četnostmi odpovědí žáků v oblasti názorů na oblíbenou sociální síť existuje statistický významný rozdíl.

Otázka č. 14: Využíváš sociální sítě k prokrastinaci?

Na otázku, zda respondenti využívají sociální sítě k prokrastinaci 102 (86,4 %) z nich odpovědělo ano, pouze 9 (7,6 %) z nich odpovědělo ne a 7 (5,9 %) nevím.

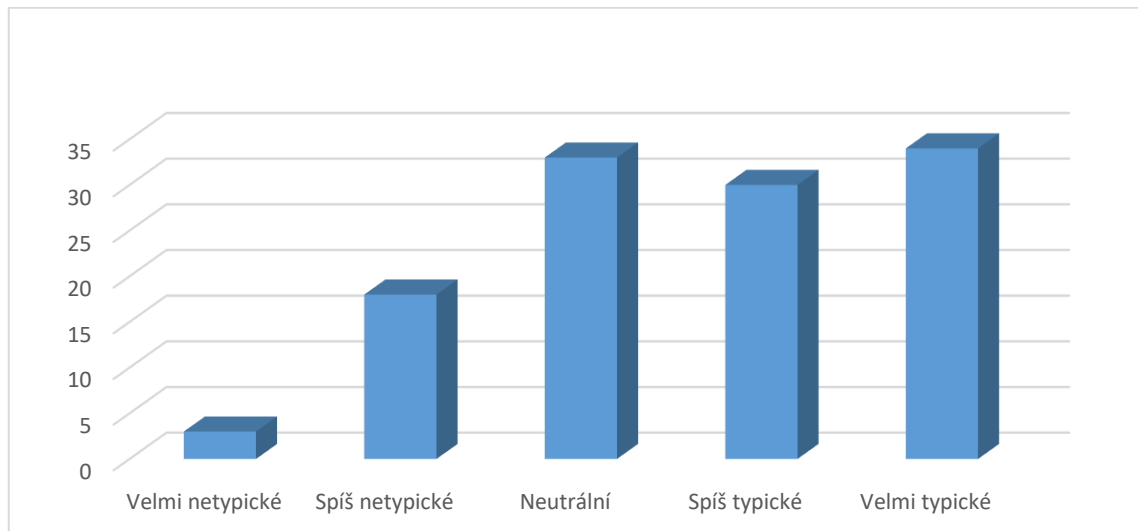
Otázka č. 15: Do jaké míry si myslíš že prokrastinuješ?

Graf 5 Míra prokrastinace dle žáků

U této otázky jsme zjistili, že pouze 1 (0,8 %) respondent odpověděl, že neprokrastinuje. Dále 36 (30,5 %) respondentů uvádí, že lehce prokrastinuje, 54 (45,8 %) respondentů si myslí, že středně prokrastinuje a 27 (22,9 %) respondentů uvedlo, že těžce prokrastinují.

5.2 Layova škála prokrastinace pro studenty

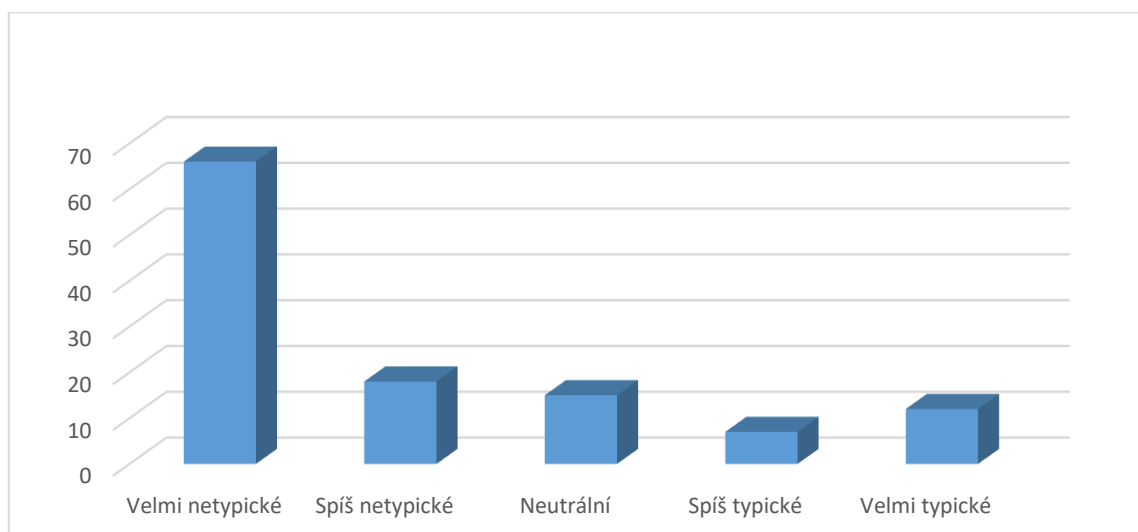
Otázka č. 1: Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlel dělat před několika dny



Graf 6 Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlel dělat před několika dny

Na tomto grafu můžeme vidět, že nejvíce respondentů a to 34 (28,8 %) se přiklání k odpovědi „velmi typické“, 30 (25,4 %) k odpovědi „spíše typické“ a 33 (28 %) k odpovědi „neutrální“. Pro 18 (15,3 %) respondentů je toto tvrzení „spíše netypické“ a pouze pro 3 (2,5 %) respondenty je „velmi netypické“.

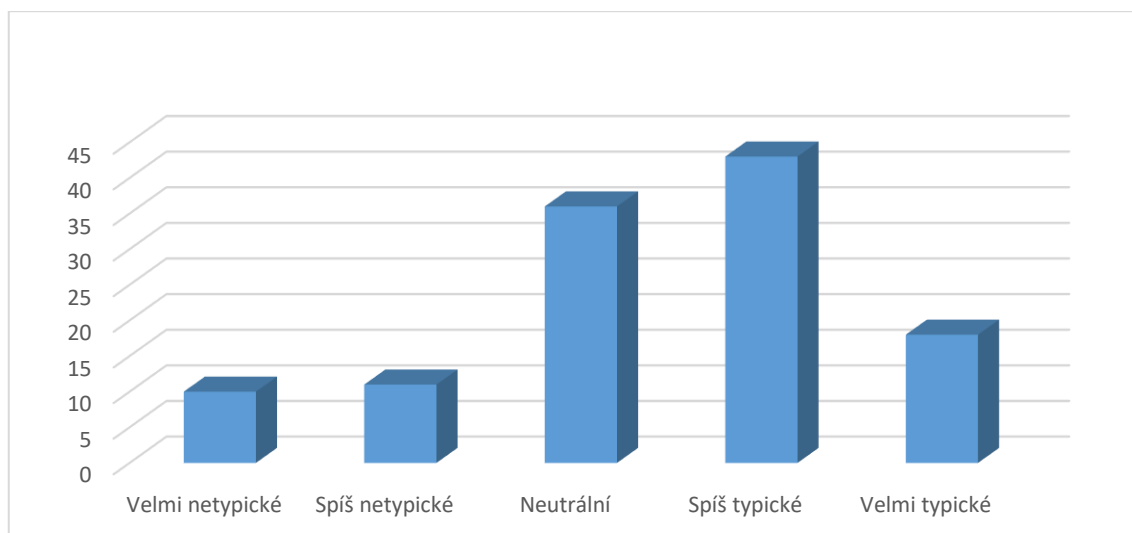
Otázka č. 2: Často propásnu koncerty a podobné akce, protože se nedostanu k tomu, abych koupil lístky včas



Graf 7 Často propásnu koncerty a podobné akce, protože se nedostanu k tomu, abych koupil lístky včas

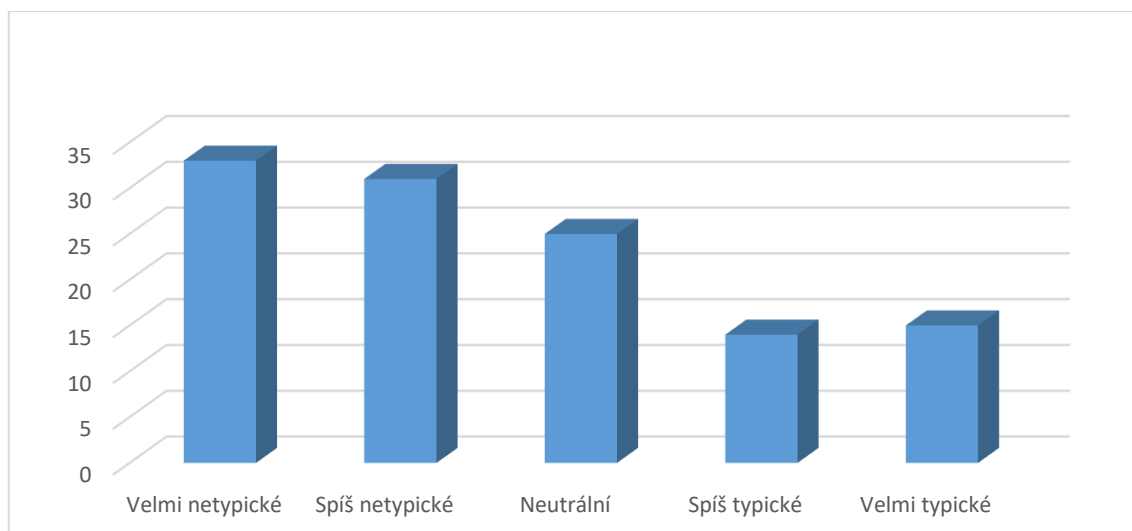
U této otázky více než polovina respondentů přesněji 66 (55,9 %) odpovědělo „velmi netypické“. Odpověď „spíše netypické“ označilo 18 (15,3 %) respondentů, 15 (12,7 %) respondentů označilo „neutrální“, 12 (10,2 %) respondentů označilo „velmi typické“ a 7 (5,9 %) respondentů označilo odpověď „spíš typické“.

Otázka č. 3: Když plánuji setkání s přáteli, všechny potřebné věci mám připraveny s dostatečným předstihem

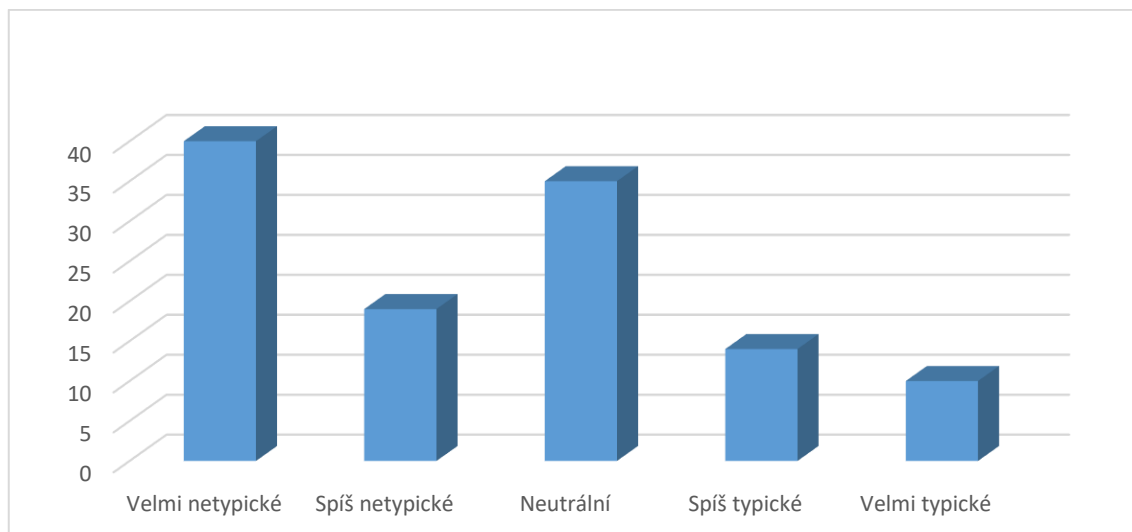


Graf 8 Když plánuji setkání s přáteli, všechny potřebné věci mám připraveny s dostatečným předstihem

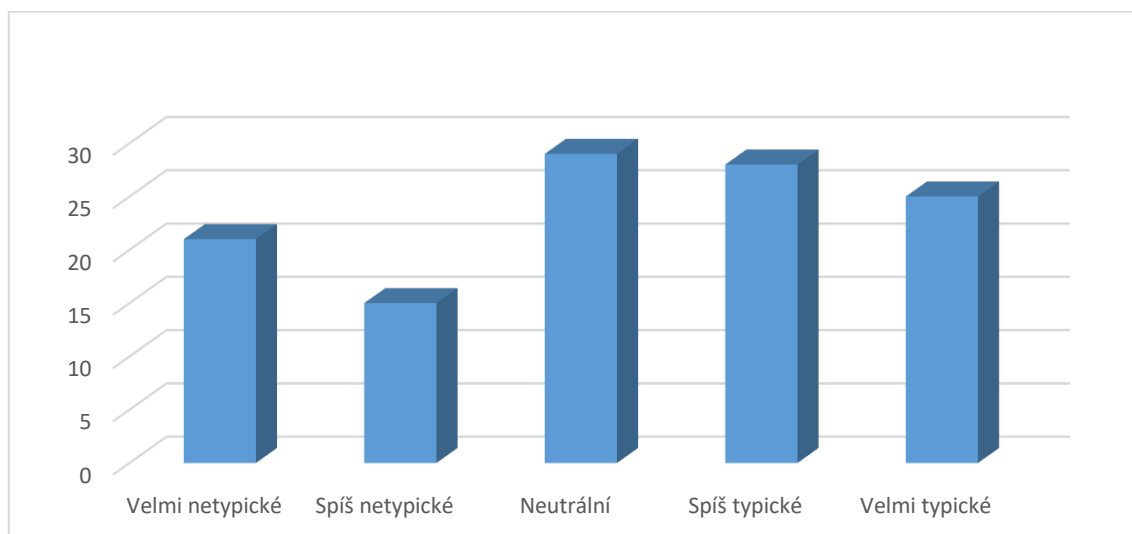
Z následujícího grafu vyplývá, že pro většinu respondentů je „spíše typické,“ že si s dostatečným předstihem připravují všechny potřebné věci, když plánují setkání se svými přáteli. Tuto odpověď vybralo 43 (36,4 %) respondentů. Druhá nejčastější odpověď byla „neutrální“. Tuto odpověď vybralo 36 (30,5 %) respondentů. Jako „velmi typické“ svoji odpověď označilo 18 (15,3 %) respondentů. Toto tvrzení je „spíš netypické“ pro 11 (9,3 %) respondentů a „velmi netypické“ pro 10 (8,4 %) respondentů.

Otázka č. 4: Když je ráno čas vstávat, nejčastěji ihned vstávám z postele**Graf 9 Když je ráno čas vstávat, nejčastěji ihned vstávám z postele**

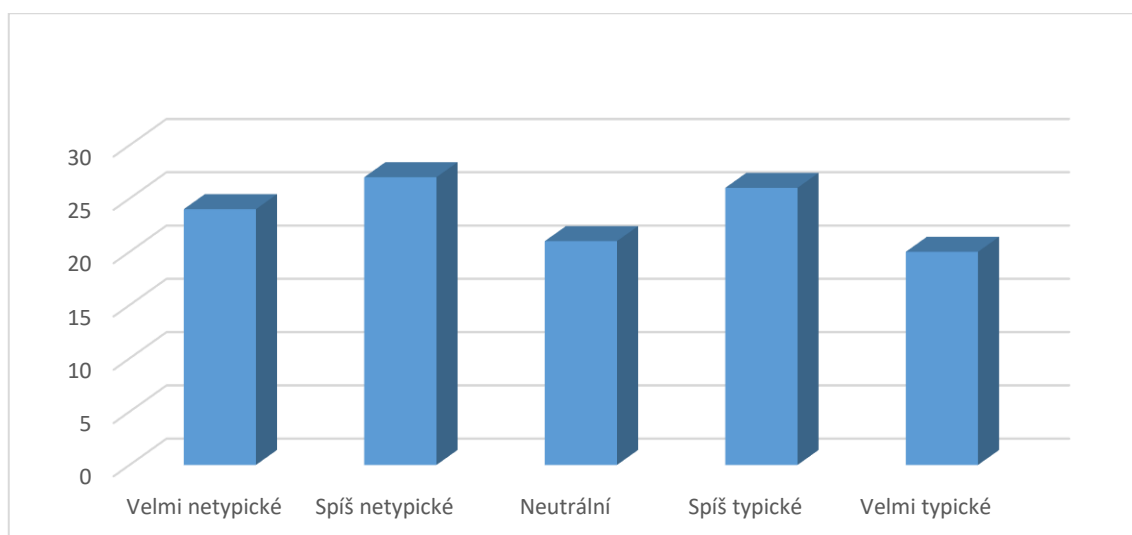
Pro více než polovinu respondentů je toto tvrzení „velmi netypické“ nebo „spíše netypické“. Přesněji odpověď „velmi netypické“ označilo 33 (28 %) respondentů a odpověď „spíše netypické“ označilo 31 (26,3 %) respondentů. Jako neutrální toto tvrzení označilo 25 (21 %) respondentů. Možnost „velmi netypické“ označilo 15 (12,7 %) respondentů a skoro shodně označili respondenti možnost „spíše typické“ a to 14 (11,9 %) respondentů.

Otázka č. 5: Po dopsání může dopis několik dní ležet, než jej odešlu**Graf 10 Po dopsání může dopis několik dní ležet, než jej odešlu**

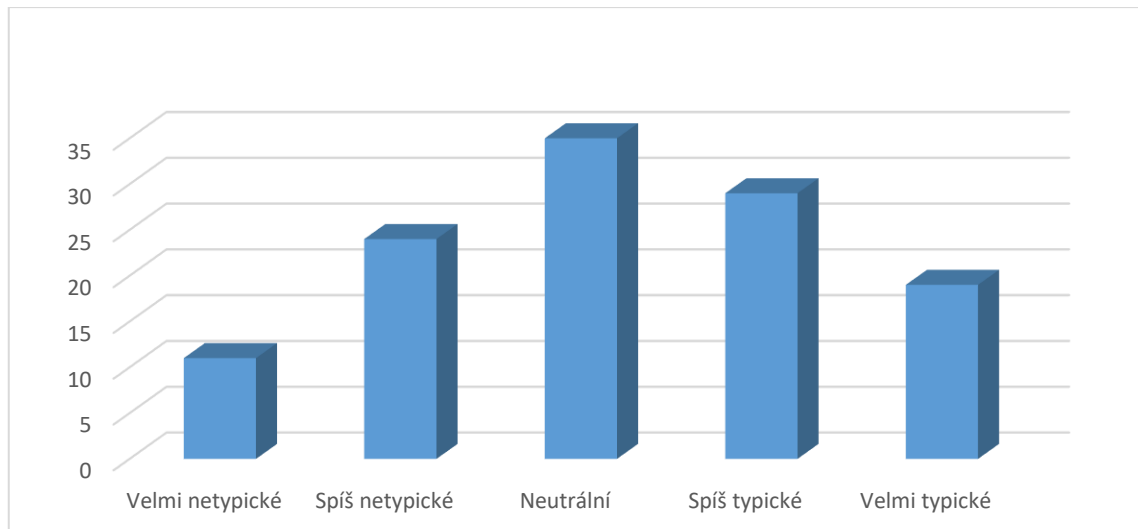
Toto tvrzení označilo 40 (33,9 %) respondentů jako velmi netypické. Druhá nejčastější odpověď respondentů je „neutrální“. Tuto možnost označilo 35 (29,6 %) respondentů. Dále následovala odpověď „spíše netypické“ s 19 (16,1 %) odpověďmi. Jako „spíše typické“ je toto tvrzení pro 14 (11,9 %) respondentů a „velmi typické“ pro 10 (8,5 %) respondentů.

Otázka č. 6: Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě**Graf 11 Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě**

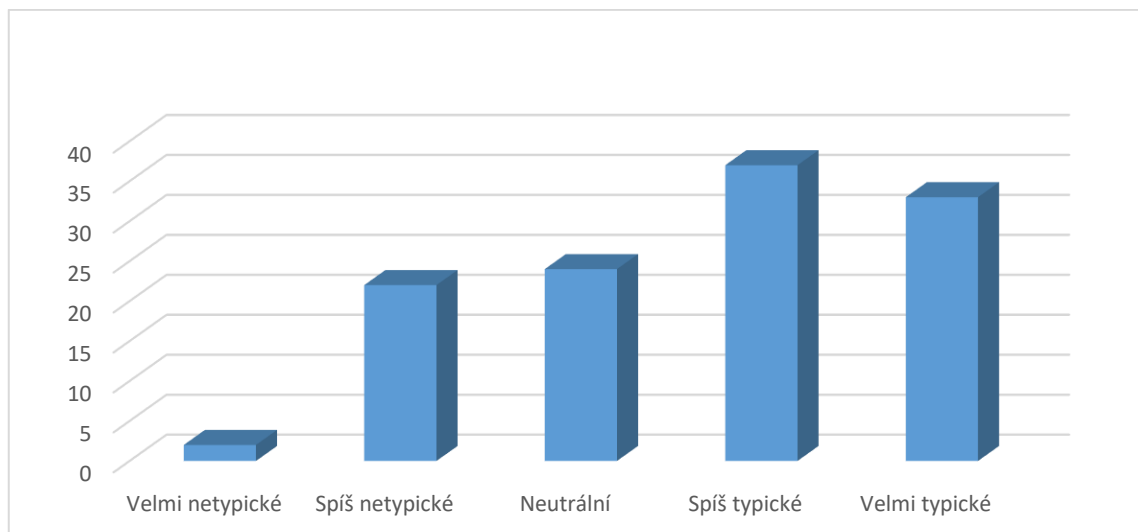
Jako „neutrální“ na toto tvrzení odpovědělo 29 (24,6 %) respondentů. Pro 28 (23,7 %) respondentů je „spíš typické“ a pro 25 (21,2 %) respondentů je „velmi typické“ odpovídat na zmeškané telefonáty okamžitě. Pro 21 (17,8 %) respondentů je to „velmi netypické“ a pro 15 (12,7 %) respondentů „spíš netypické“.

Otázka č 7: I úkoly, které vyžadují krátké sezení u stolu a práci na nich, dělám dny**Graf 12 I úkoly, které vyžadují krátké sezení u stolu a práci na nich, dělám dny**

Pro 27 (22,9 %) respondentů je „spíš netypické“ že u úkolů, které vyžadují krátké sezení u stolu by pracovaly více dnů. Jako „velmi netypické“ označilo tuto možnost 24 (20,3 %) respondentů. Naopak pro 26 (22 %) respondentů je toto tvrzení „spíše typické“ a pro 20 (16,9 %) respondentů „velmi typické“. Toto tvrzení je „neutrální“ pro 21 (17,8 %) respondentů. Jak můžeme vidět u této otázky jsou počty odpovědí velmi vyrovnané.

Otázka č. 8: Obvykle se rozhodují, jak nejrychleji je to možné**Graf 13 Obvykle se rozhodují, jak nejrychleji je to možné**

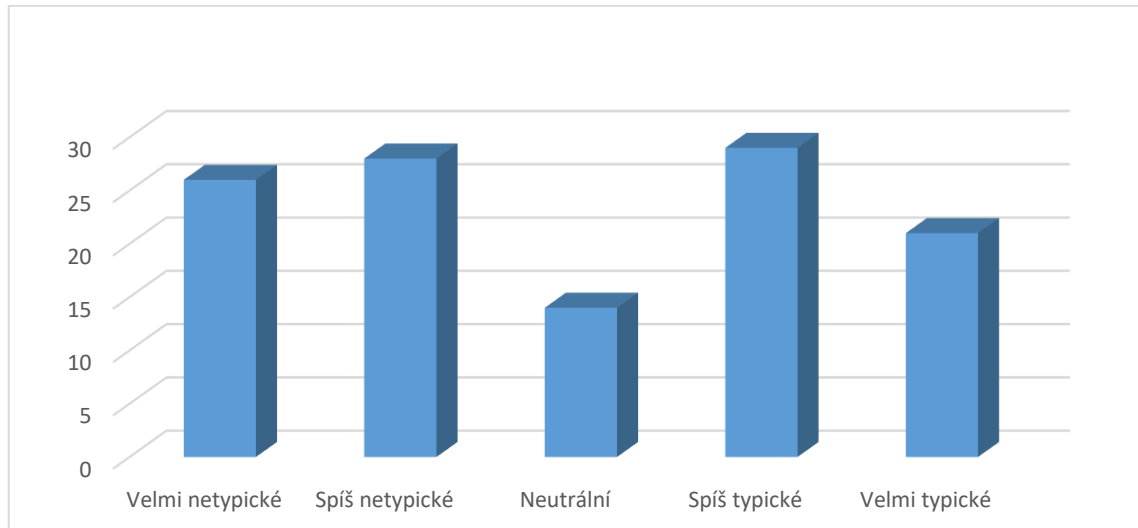
Nejvíce respondentů a to 35 (29,7 %) označilo toto tvrzení odpovědí „neutrální“. Pro 29 (24,6 %) respondentů je „spíše typické“ rozhodovat se, jak nejrychleji je to možné a pro 24 (20,3 %) respondentů je toto tvrzení „spíše netypické“. Jako „velmi typické“ toto tvrzení označilo 19 (16,1 %) respondentů a jako „velmi netypické“ 11 (9,3 %) respondentů.

Otázka č. 9: Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím**Graf 14 Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím**

Více než polovinu respondentů je „velmi typické“ nebo „spíše typické“ nabrat zpoždění ještě před tím, než začnou dělat práci, kterou musí dělat. Přesněji je to „velmi typické“ pro 33 (28 %) respondentů a „spíše typické“ pro 37 (31,4 %) respondentů. Jako „neutrální“ toto tvrzení

označilo 24 (20,3 %) respondentů a jako „spíše netypické“ 22 (18,6 %) respondentů. Pouze 2 (1,7 %) respondenty je toto „tvrzení velmi netypické“.

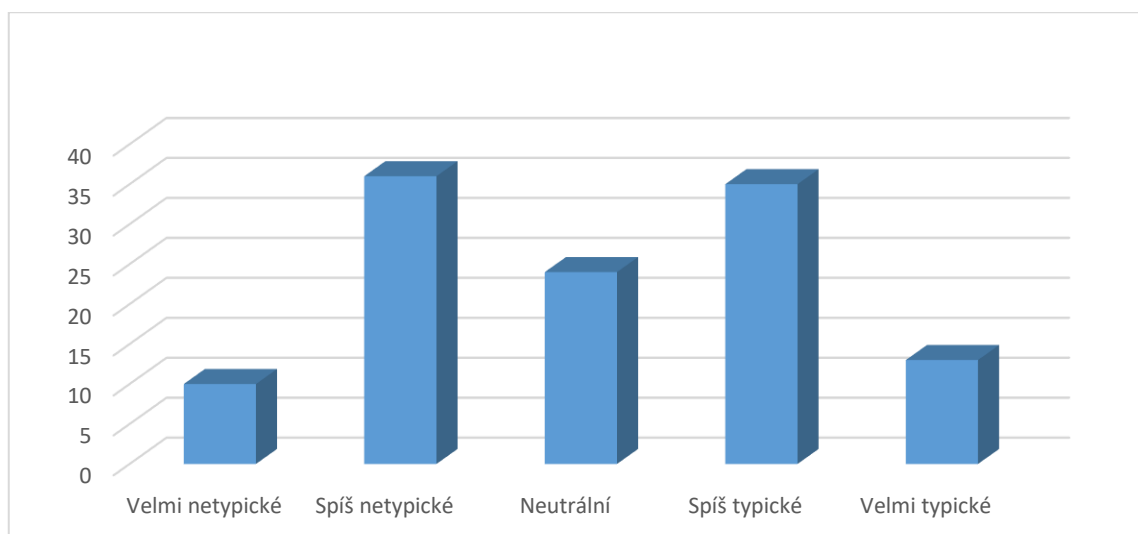
Otázka č. 10: Když cestuji, obvykle musím s chystáním pospíchat, abych přijel na letiště nebo nádraží v příhodný čas



Graf 15 Když cestuji, obvykle musím s chystáním pospíchat, abych přijel na letiště nebo nádraží v příhodný čas

Pro 29 (24,6 %) respondentů je toto tvrzení „spíše typické“ a pro 28 (23,7 %) respondentů „spíše netypické“. Odpověď „velmi netypické“ zvolilo 26 (22 %) respondentů a odpověď „velmi typické“ zvolilo 21 (17,8 %) respondentů. Odpověď „neutrální“ zvolilo 14 (11,9 %) respondentů.

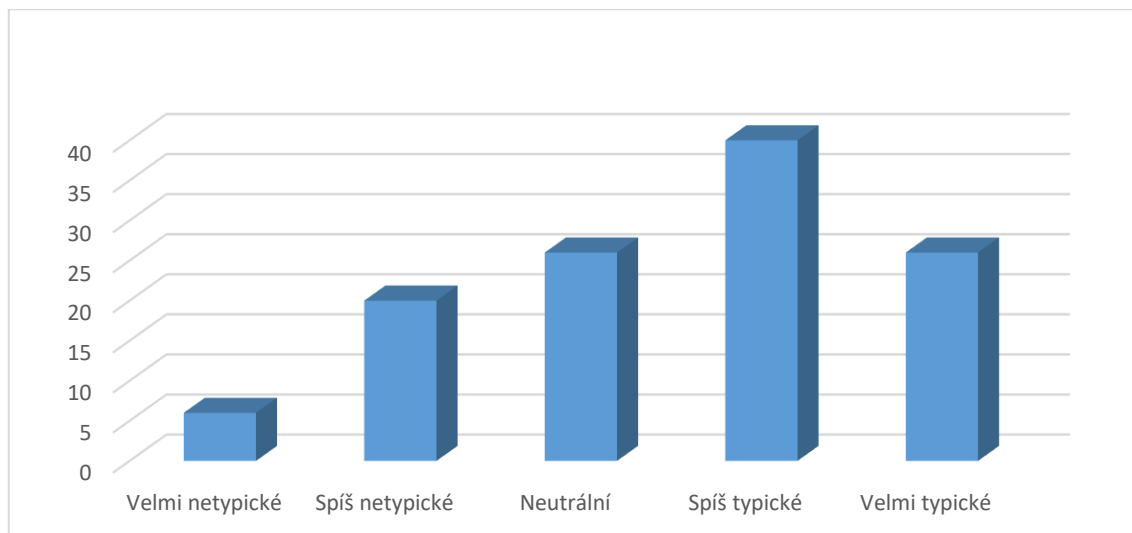
Otázka č. 11: Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat



Graf 16 Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat

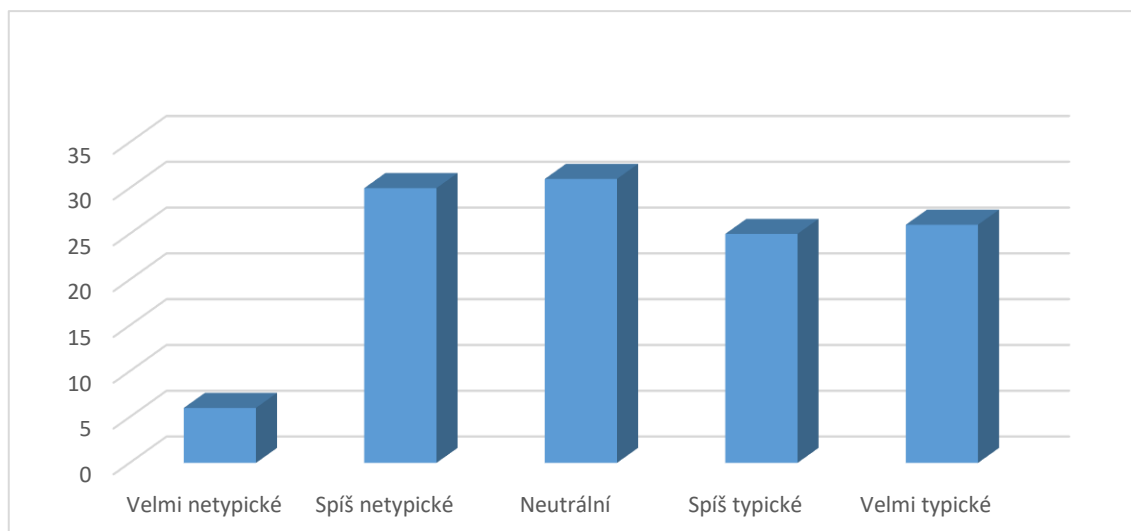
Nejvíce respondentů a to 36 (30,5 %) odpovědělo jako „spíše netypické“ a 35 (29,7 %) respondentů jako „spíše typické“. Pro 24 (20,3 %) respondentů je toto tvrzení „neutrální“ a pro 13 (11 %) respondentů je „velmi typické“. Pouze pro 10 (8,5 %) respondentů je „velmi netypické“.

Otázka č. 12: Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí

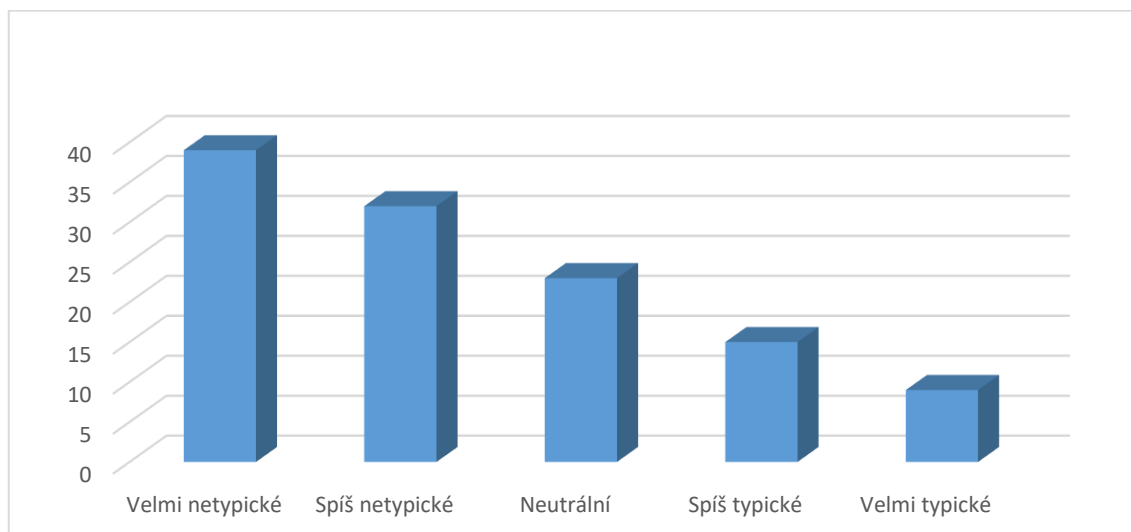


Graf 17 Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí

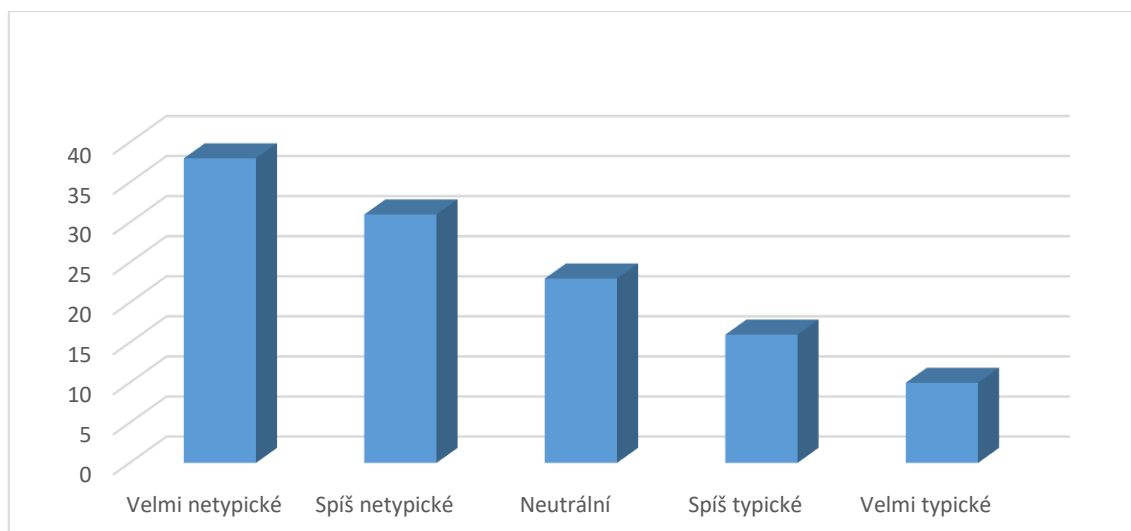
Více než polovina studentů odpověděla že je pro ně „velmi typické“ nebo „spíše typické“ že při práci na úkolu, který je před odevzdáním často ztrácí čas. Přesněji odpověď „velmi typické“ označilo 26 (22 %) respondentů a „spíše typické“ označilo 40 (34 %). Toto tvrzení je „neutrální“ pro 26 (22 %) respondentů a „spíše netypické“ pro 20 (16,9 %) respondentů. Pouze 6 (5,1 %) respondentů je toto tvrzení „velmi netypické“.

Otázka č. 13: Pokud obdržím účet na malý obnos, ihned jej zaplatím**Graf 18 Pokud obdržím účet na malý obnos, ihned jej zaplatím**

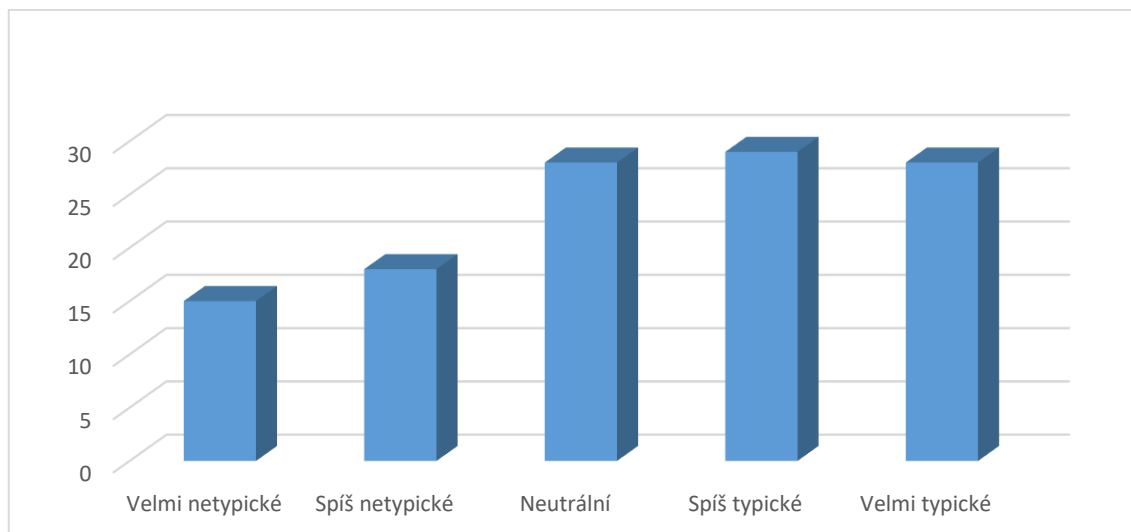
Na tuto otázku odpovědělo 31 (26,3 %) respondentů jako „neutrální“ a 30 (25,4 %) jako „spíše netypické“. Pro 26 (22 %) respondentů je toto tvrzení „velmi typické“ a pro 25 (21,2 %) „spíše typické“. Pouze pro 6 (5,1 %) je „velmi netypické“, že pokud obdrží na účet pouze malý obnos, ihned jej zaplatí.

Otázka č. 14: Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání**Graf 19 Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání**

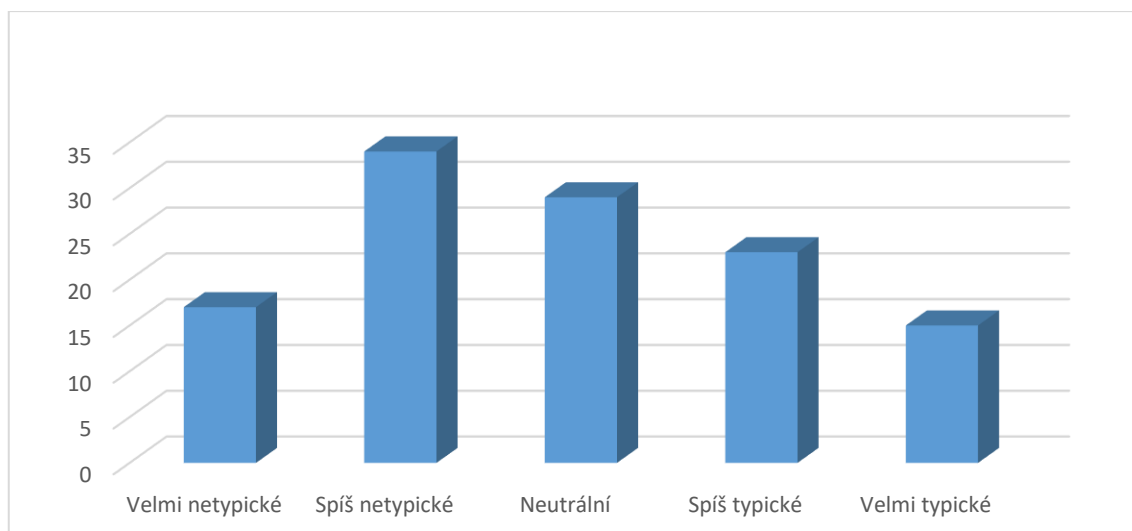
Pro více než polovinu respondentů je „velmi netypické“ nebo „spíše netypické“, že začnou pracovat na úkolu krátce po jeho zadání. Přesněji 39 (33,1 %) respondentů označilo možnost „velmi netypické“ a 32 (27,1 %) respondentů označilo možnost „spíše netypické“. Možnost „neutrální“ vybralo 23 (19,5 %) respondentů a možnost „spíše typické“ vybralo 15 (12,7 %) respondentů. Pouze 9 (7,6 %) respondentů vybralo možnost „velmi typické“.

Otázka č. 15: Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba**Graf 20 Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba**

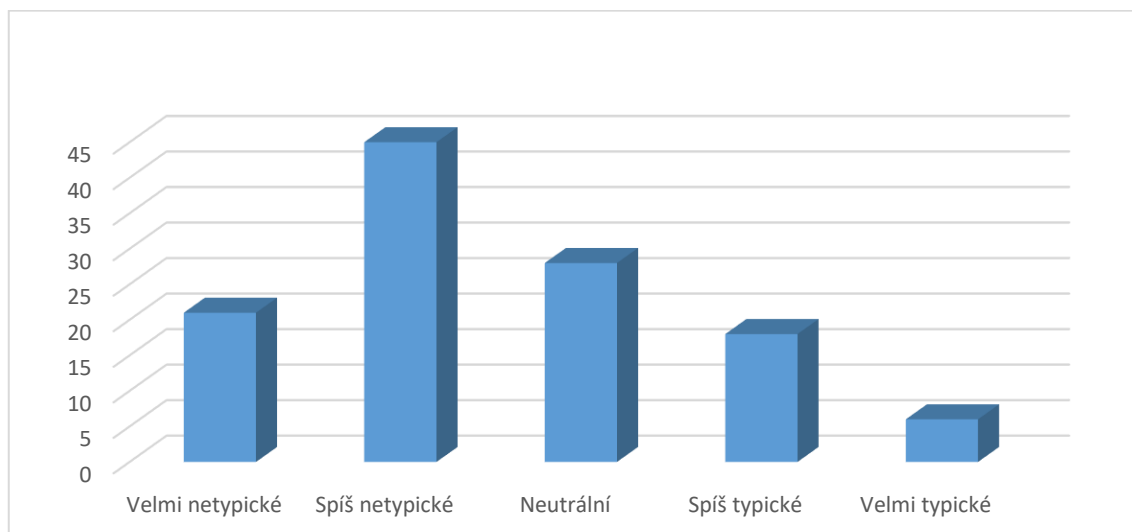
U této otázky znova více než polovina respondentů označila možnost „velmi netypické“ nebo „velmi netypické“. Přesněji možnost „velmi netypické“ označilo 38 (32,2 %) respondentů a možnost „spíše netypické“ označilo 31 (26,3 %) respondentů. Možnost neutrální označilo 23 (19,5 %) respondentů. Jako „spíše typické“ je toto tvrzení pro 16 (13,6 %) respondentů a jako „velmi typické“ je toto tvrzení pro 10 (8,5 %) respondentů.

Otázka č. 16: Vždy mi to vychází tak, že dárky na Vánoce nakupuji na poslední chvíli**Graf 21 Vždy mi to vychází tak, že dárky na Vánoce nakupuji na poslední chvíli**

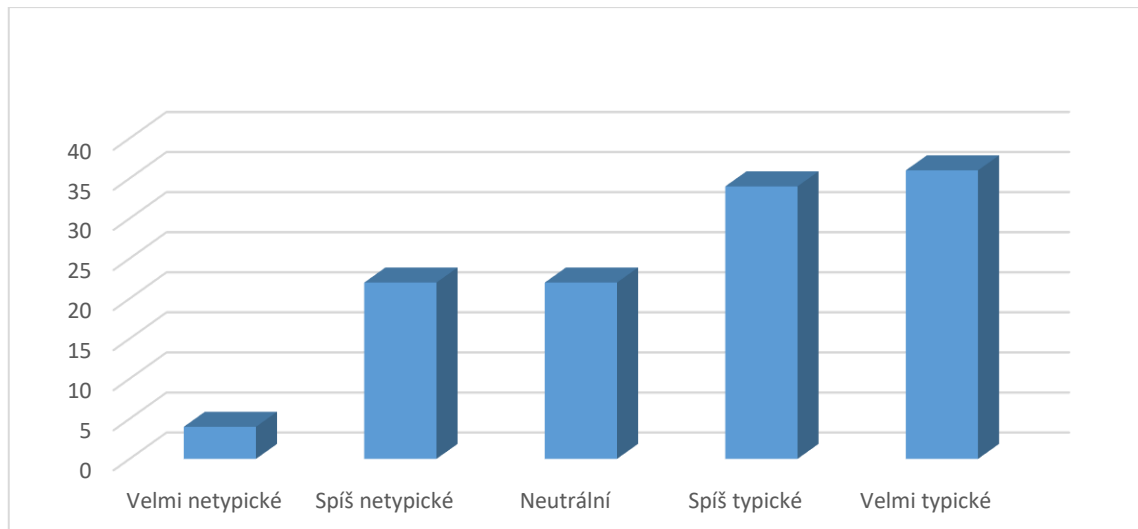
Na tuto otázku odpovědělo nejvíce respondentů jako „spíše typické“ a to 29 (24,6 %) respondentů. Možnost „velmi typické“ a „neutrální“ uvedlo shodně 28 (23,7 %) respondentů. Toto tvrzení je pro „spíše netypické“ pro 20 (16,7 %) respondentů a „velmi netypické“ pro 15 (12,7 %) respondentů.

Otázka č. 17: Obvykle kupuji i tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli**Graf 22 Obvykle kupuji i tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli**

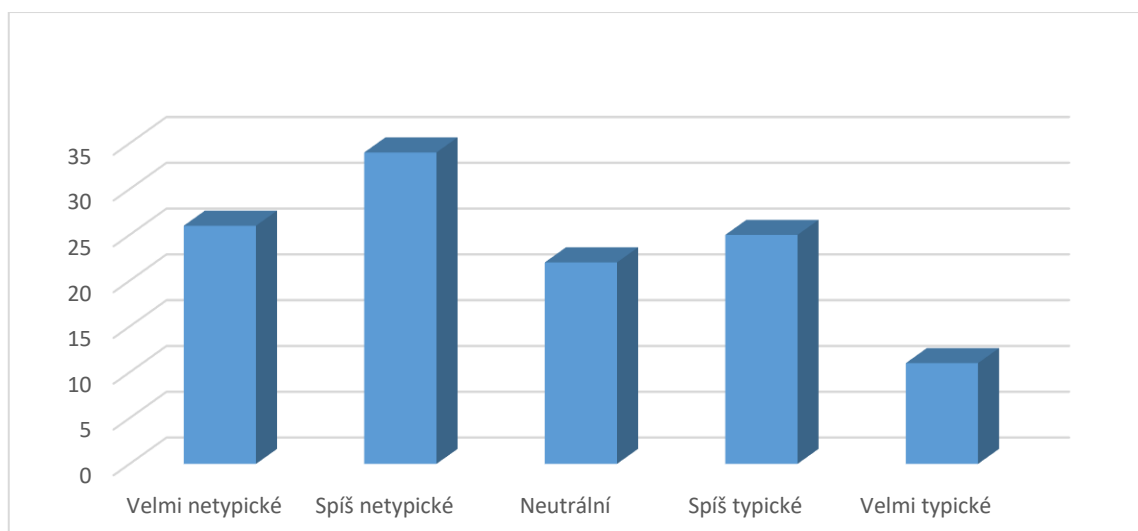
Pro 34 (28,8 %) respondentů je „spíše netypické“ kupovat tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli. Zato 29 (24,6 %) respondentů odpovědělo možností „neutrální“. Možnost „spíše typické“ označilo 23 (19,5 %) Jako „velmi netypické“ označilo možnost 17 (14,4 %) respondentů a jako „velmi typické“ označilo možnost 15 (12,7 %) respondentů.

Otázka č. 18: Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánoval**Graf 23 Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánoval**

Více než polovina respondentů odpověděla na tuto otázku „velmi netypické“ nebo „spíše netypické“. Přesněji to bylo 21 (17,8 %) respondentů možností „velmi netypické“ a 45 (38,1 %) respondentů možností „spíše netypické“. Možnost „neutrální“ zvolilo 28 (23,7 %) respondentů, možnost „spíše typické“ zvolilo 18 (15,3 %) respondentů a možnost „velmi typické“ zvolilo pouze 6 (5,1 %) respondentů.

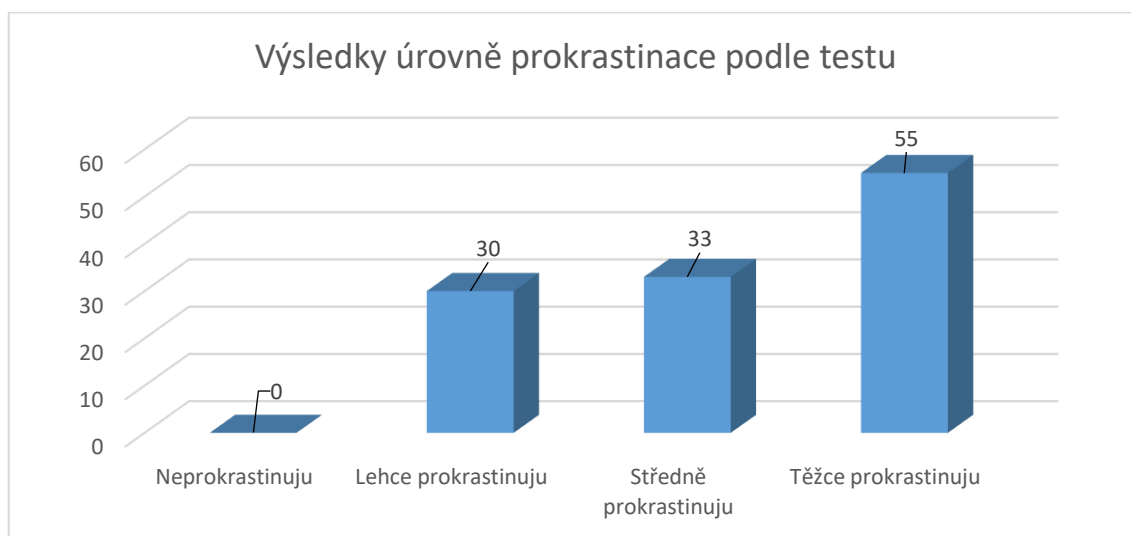
Otázka č. 19: Opakovaně říkám „udělám to zítra“**Graf 24 Opakovaně říkám „udělám to zítra“**

Znova více jak polovina respondentů na tvrzení opakovaně říkám „udělám to zítra“ zvolila možnost „velmi typické“ nebo „spíše typické“. Přesněji možnost „velmi typické“ zvolilo 36 (30,5 %) respondentů a možnost „spíše typické“ zvolilo 34 (28,8 %) respondentů. Možnost „neutrální“ zvolilo stejně respondentů, jako možnost „spíše netypické“ a to 22 (18,6 %) respondentů. Nejméně respondentů zvolilo možnost „velmi netypické“ a to pouze 4 (3,4 %).

Otázka č. 20: Obvykle se postarám o to, abych měl všechny úkoly hotové před tím, než se večer uklidním a relaxuji**Graf 25 Obvykle se postarám o to, abych měl všechny úkoly hotové před tím, než se večer uklidním a relaxuji**

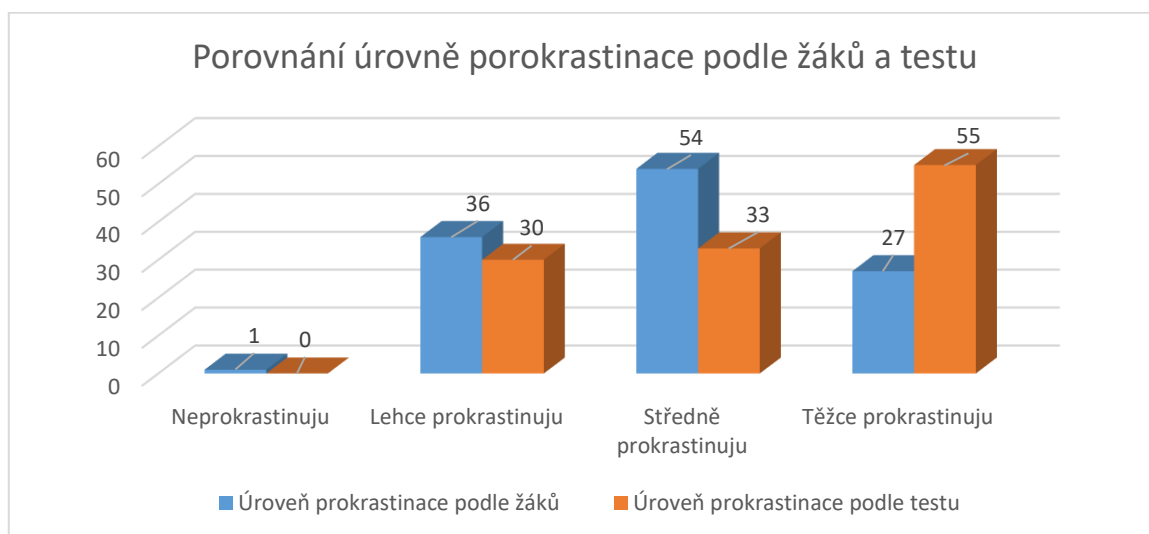
U fráze obvykle se postarám o to, abych měl všechny úkoly hotové, před tím, než se večer uklidním a relaxuji polovina respondentů odpověděla „velmi netypické“ nebo „spíše netypické“. Přesněji to bylo 26 (22 %) respondentů pro „velmi netypické“ a 34 (28,8 %) respondentů pro „spíše netypické“. Odpověď „neutrální“ označilo 22 (18,6 %) respondentů, odpověď „spíše typické“ zvolilo 25 (21,2 %) respondentů a odpověď „velmi typické“ zvolilo 11 (9,3 %) respondentů.

Výsledky testu Layova škála prokrastinace pro studenty



Graf 26 Výsledky míry prokrastinace podle testu Layova škála prokrastinace

Dle výsledků testu jsme zjistili, že žádný z respondentů nezapadá do skupiny neprokrastinuju. Do skupiny lehce prokrastinuju zapadá 30 (25,4 %) respondentů, do skupiny středně prokrastinuju zapadá 33 (28 %) respondentů. Nejpočetnější skupinou je skupina těžce prokrastinujících a zde dle testu zapadá 55 (46,6 %) respondentů.



Graf 27 Porovnání úrovně prokrastinace podle žáků a podle testu Layova škála prokrastinace

Na tomto grafu můžeme vidět porovnání míry prokrastinace podle toho, co si myslí respondenti a podle výsledků jejich testů. Za neprokrastinujícího se označil pouze 1 (0,8 %) respondent, avšak podle výsledků testu nedošlo k identifikaci neprokrastinujícího respondenta. Lehkou prokrastinaci uvádí 36 (30,5 %) respondentů, podle testu však lehkou prokrastinaci vykazuje pouze 30 (25,4 %) respondentů. Nejvíce respondentů a to 54 (45,8 %) se ztotožnilo se středně těžkou prokrastinací. Testy nám ale ukazují, že středně těžkou prokrastinaci vykazuje pouze 33 (28 %) respondentů. Za těžce prokrastinující se označilo 27 (22,9 %) respondentů, nicméně podle testu tato skupina zahrnuje 55 (46,6 %) respondentů.

5.3 Testování hypotéz

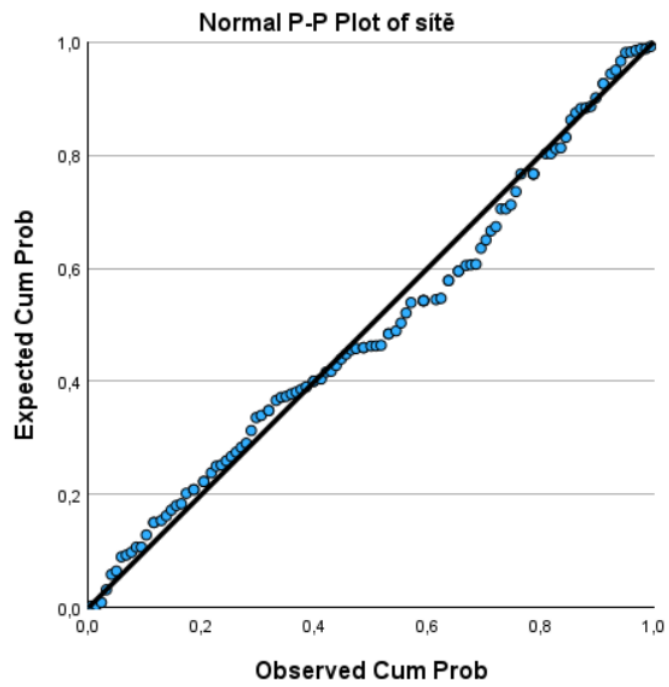
H₀1: Mezi úrovní prokrastinace a počtem hodin strávených na sociálních sítích neexistuje vztah.

H_A1: Mezi úrovní prokrastinace a počtem hodin strávených na sociálních sítích existuje vztah.

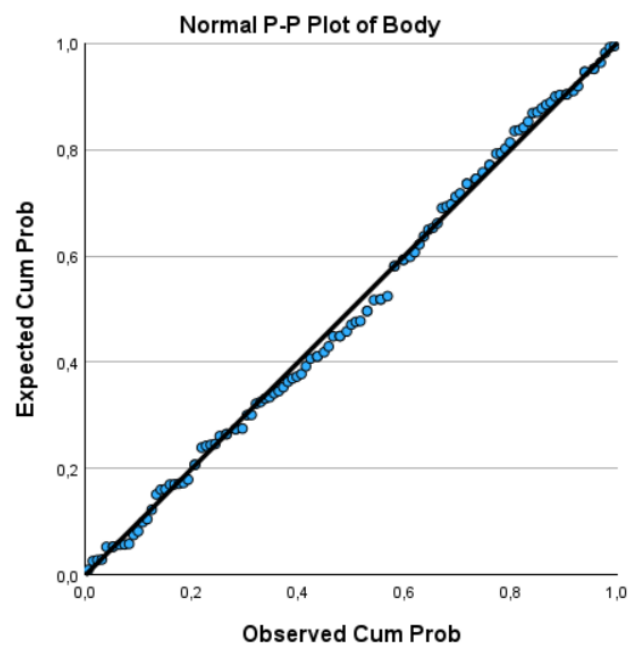
Proměnná	Operacionalizace proměnné
Úroveň prokrastinace	Počet bodů v testu Layova škála prokrastinace pro studenty
Počet hodin strávených na sociálních sítích	Počet hodin strávených týdně na sociálních sítích

Tabulka 2 Operacionalizace proměnných u hypotézy 1

U první hypotézy jsme analyzovali data z otázek 16. – 35., z kterých jsme vypočítaly počet bodů v testu Layova škála prokrastinace pro studenty. Tento test jsme vyhodnotili pomocí standardizovaného postupu, který zahrnoval analýzu odpovědí respondentů na jednotlivé otázky testu viz. strana 33 výzkumný nástroj. Dále jsme analyzovali data z otázky číslo 5. „Kolik z toho byli sociální sítě?“. Proměnná úroveň prokrastinace je metrickou proměnnou, která je vyjádřena počtem bodů dosažených v testu Layova škála prokrastinace pro studenty. Proměnná počet hodin strávených na sociálních sítích je také metrickou proměnnou, která je vyjádřena počtem hodin strávených týdně na sociálních sítích.



Graf 28 P-P plot „Hodiny strávené na sociálních sítích“



Graf 29 P-P plot "Počet bodů v testu"

Analýzu dat jsme dělali v programu IBM SPSS Statistics. Nejprve jsme testovali normalitu rozložení dat pomocí P-P plot (probability to probability plot), což je grafická metoda pro porovnání empirické distribuce dat s teoretickou distribucí pravděpodobnosti. Jak můžeme vidět na grafech rozložení dat je vcelku normální. Lehkou odchylku však můžeme vidět u Grafu 29.

		Sítě	Body
Sítě	Pearson Correlation	1	,413**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	118	118
Body	Pearson Correlation	,413**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	118	118

Tabulka 3 Pearsonův koeficient korelace "Čas strávený na sociálních sítích a počet bodů v testu" Jelikož je rozložení dat normální využili jsme Pearsonův koeficient korelace, který se používá k určení existence korelace mezi dvěma proměnnými. Zvolili jsme testování v obou směrech, které bere v úvahu, zda existuje statisticky významná korelace mezi proměnnými v libovolném směru (pozitivním nebo negativním). Hodnota Pearsonova koeficientu korelace je 0,413, což ukazuje střední až středně silnou pozitivní lineární korelaci. To znamená, že existuje tendence, že s růstem času stráveného na sociálních sítích roste i počet bodů v testu Layova škála prokrastinace, a tedy i úroveň prokrastinace. Tato závislost však není dokonalá. Nízká hladina významnosti (Sig. (2-tailed)) zároveň naznačuje, že existuje pravděpodobnost, že nalezená korelace nebo vztah není jen výsledkem náhody, ale má skutečnou základnu v datech. Proto přijímáme hypotézu alternativní a to že, mezi úrovní prokrastinace a počtem hodin strávených na sociálních sítích existuje vztah a odmítáme nulovou hypotézu.

H₀2: Mezi úrovní prokrastinace dívek a chlapců neexistuje rozdíl.

H_A2: Mezi úrovní prokrastinace dívek a chlapců existuje rozdíl.

Proměnná	Operacionalizace proměnné
Úroveň prokrastinace	Počet bodů v testu Layova škála prokrastinace
Dívky a chlapci	Kategorie: Dívka, chlapec

Tabulka 4 Operacionalizace proměnných u hypotézy 2

U druhé hypotézy jsme se zaměřili na data z otázek 16.-35. z kterých jsme vypočítaly počet bodů v testu Layova škála prokrastinace pro studenty. Tento test jsme vyhodnotili pomocí standardizovaného postupu, který zahrnoval analýzu odpovědí respondentů na jednotlivé otázky testu viz. strana 33 výzkumný nástroj. Také jsme se zaměřili na otázku č. 1, která zkoumala pohlaví respondentů. Z této analýzy jsme vyřadili 2 respondenty, z důvodu že uvedli své pohlaví jako nebinární. Proměnná úroveň prokrastinace je metrickou proměnnou, která je vyjádřena počtem bodů dosažených v testu Layova škála prokrastinace pro studenty. Proměnná dívky a chlapci je nominální proměnnou, která je vyjádřena kategoriemi dívka/chlapec.

		Body		
		Equal variances assumed	Equal variances not assumed	
Levene's Test for Equality of Variances	F	,288		
	Sig.	,593		
t-test for Equality of Means	t	-,405	-,410	
	df	114	82,448	
	Significance	One-Sided p	,343	,341
		Two-Sided p	,686	,683
	Mean Difference	-,06579	-,06579	
	Std. Error Difference	,16253	,16037	
	95% Confidence Interval of the Difference	Lower	-,38776	-,38479
		Upper	,25618	,25321

Tabulka 5 F – test a studentův T – test „Pohlaví respondentů a úroveň prokrastinace“

Data jsme analyzovali pomocí programu IBM SPSS Statistics. Normalitu dat jsme zkoumali pomocí Levenesova F-testu, což je statistický test, který se používá k porovnání rozptylů dvou nebo více skupin dat. Jeho hlavním účelem je zjistit, zda jsou rozptyly mezi skupinami statisticky významně odlišné nebo zda jsou si rozptyly podobné. Jelikož mám F vyšlo 0,288, což je nižší než kritická hodnota F, která je 0,593 využili jsme T-test s rovností rozptylu. Tento test se používá k porovnání průměrů dvou nezávislých skupin, když se předpokládá, že rozptyly těchto skupin jsou stejné. Využili jsme zde oboustranného testu. Hodnota T - 0,405 naznačuje, že průměrná úroveň prokrastinace je mírně nižší mezi muži než mezi ženami, ale signifikance Two – Sided p 0,686 naznačuje, že tento rozdíl není statisticky významný. Proto přijímáme hypotézu nulovou a to že, mezi úrovní prokrastinace dívek a chlapců neexistuje rozdíl a odmítáme hypotézu alternativní.

H₀₃: Mezi subjektivní a objektivní úrovní prokrastinace neexistuje rozdíl.

H_{A3}: Mezi subjektivní a objektivní úrovní prokrastinace existuje rozdíl.

Proměnná	Operacionalizace proměnné
Subjektivní úroveň prokrastinace	Kategorie: neprokrastinuju, lehce prokrastinuju, středně prokrastinuju, těžce prokrastinuju
Objektivní úroveň prokrastinace	Výsledky testu Layova škála prokrastinace

Tabulka 6 Operacionalizace proměnných u hypotézy 3

U druhé hypotézy jsme porovnávaly a data z otázky číslo 15. „Do jaké míry si myslíš, že prokrastinuješ?“ a data z otázek 16.-35., z kterých jsme vypočítaly počet bodů v testu Layova škála prokrastinace pro studenty. Tento test jsme vyhodnotili pomocí standardizovaného postupu, který zahrnoval analýzu odpovědí respondentů na jednotlivé otázky testu viz. strana 33 výzkumný nástroj. Tyto body jsme poté převedly na kategorie: neprokrastinuju, lehce prokrastinuju, středně prokrastinuju, těžce prokrastinuju. Proměnná subjektivní úroveň prokrastinace je ordinální proměnnou, která je vyjádřena kategoriemi: neprokrastinuju, lehce prokrastinuju, středně prokrastinuju, těžce prokrastinuju. Proměnná objektivní úroveň prokrastinace je také ordinální proměnnou, která je vyjádřena výsledkem testu Layova škála prokrastinace pro studenty, tedy kategoriemi: neprokrastinuju, lehce prokrastinuju, středně prokrastinuju, těžce prokrastinuju.

Paired Samples Effect Sizes

Pair 1	Žáci - Test	Cohen's d	Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
			,86240	-,354	-,539	-,167
		Hedges' correction	,86798	-,351	-,536	-,166

Tabulka 7 T – test pro párová data "Míra prokrastinace dle studentů a míra prokrastinace dle testu"

Analýzu těchto dat jsme také prováděli v programu IBM SPSS Statistics. Zde jsme se rozhodli využít k analýze dat T-test pro párová data, který je statistickou metodou používanou k porovnání průměrů dvou skupin spojených párovým vztahem. V T-testu pro párová data nám vyšlo Cohenovo d 0,8624, což naznačuje velký rozdíl v datech respondentů. Proto přijímáme hypotézu alternativní a to že, mezi subjektivní a objektivní úrovní prokrastinace existuje rozdíl a odmítáme hypotézu nulovou.

6 INTERPRETACE DAT

Hlavním cílem tohoto výzkumu bylo zkoumat vliv sociálních sítí na prokrastinaci žáků středních škol. Výzkum byl prováděn pomocí online dotazníku na dvou středních školách v hodinách IKT. Díky datům z těchto dotazníků budeme odpovídat na výzkumné otázky, které jsme si stanovili na začátku praktické části.

1. Hlavní výzkumná otázka: Jaká je úroveň prokrastinace žáků středních škol v souvislosti s používáním sociálních sítí?

Hlavní výzkumná otázka se zaměřuje na to, jaká je úroveň prokrastinace žáků středních škol v souvislosti s používáním sociálních sítí. Jak můžeme zjistit z analýzy dat žáci tráví až 32 hodin a 30 minut týdně u obrazovek mobilních zařízení a z toho 20 hodin a 40 minut na sociálních sítích, což dělá 65 % celkového času stráveného na mobilních zařízeních. Tato data v podstatě odpovídají datům ze zprávy o digitálních závislostech v České republice. Chomynová (a další, 2023, s. 33-34) zde uvádí, „Celkem 61,5 % studentů tráví v běžný všední den více než 2 hodiny na sociálních sítích (53,8 % chlapců a 67,4 % dívek), více než 4 hodiny denně celkem 22,4 %“. Z našeho výzkumu vyšlo že respondenti tráví průměrně každý den 3 hodiny na sociálních sítích, což představuje značný časový úsek v jejich životě. Tato činnost může mít několik důsledků, které zasahují do jejich každodenního fungování a kvality života. Dlouhodobé trávení času na sociálních sítích může vést k narušení denního režimu a zanedbávání základních životních potřeb, jako je spánek, stravování a osobní hygiena. Také to může vést k pocitům únavy a vyhoření, které jsou spojeny s přetížením digitálními informacemi a sociální interakcí. Trvalé ponoření do světa sociálních sítí může také omezit reálné sociální kontakty mimo online prostředí a vést k pocitům izolace a osamělosti. Tento nadměrný čas strávený na sociálních sítích může rovněž negativně ovlivnit schopnost jednotlivce soustředit se na jiné aktivity a povinnosti, jako je práce nebo studium.

Ve výsledcích testu Layova škála prokrastinace žádný z respondentů nezapadá do skupiny neprokrastinujících, do skupiny lehce prokrastinujících zapadá 30 (25,4 %) respondentů, do skupiny středně prokrastinujících zapadá 33 (28 %) respondentů a nejpočetnější skupinou je však skupina těžce prokrastinujících a zde podle testu zapadá 55 (46,6 %) respondentů. Také u otázky, zda žáci využívají sociální sítě k prokrastinaci nám potvrdilo 102 (86,4 %) žáků, že ano, pouze 9 (7,6 %) žáků odpovědělo ne a 7 (5,9 %) žáků odpovědělo nevím.

Dle výsledku analýzy, existuje spojitost mezi vyšším časem stráveným na sociálních sítích a vyšším počtem bodů v testu Layova škála prokrastinace pro studenty tedy i vyšší úroveň prokrastinace. Potvrdili jsme zde středně silný pozitivní lineární vztah mezi proměnnými. Můžeme se tedy domnívat, že vyšší čas strávený na sociálních sítích má vliv na úroveň prokrastinace žáků středních škol.

2. Dílčí výzkumná otázka 1: Jaký vliv má pohlaví na úroveň prokrastinace?

U první dílčí výzkumné otázky, která se zaměřuje na rozdíly v prokrastinaci u dívek a chlapců jsme se zaměřili na pohlaví respondentů a výsledkům testů Layova škála prokrastinace pro studenty. Ve výzkumu Kassima se můžeme dozvědět, že muži vykazovali vyšší úroveň prokrastinace než ženy. Je však třeba poznamenat, že tento výzkum byl zaměřen na vysokoškolské studenty (Kassim a další, 2022). Ke stejným závěrům došel i výzkum Balkise, kde se také potvrdilo, že vyšší úroveň prokrastinace častěji trpí studenti (Balkis a další, 2017). Na druhou stranu ve výzkumu Anwara bylo zjištěno, že pohlaví nemá vliv na úroveň akademické prokrastinace (Anwar a další, 2022). Z naší analýzy dat jsme se dozvěděli že průměrná úroveň prokrastinace je mírně nižší mezi muži než mezi ženami. Nemáme však dostatek důkazů na to, abychom řekli, že existuje statisticky významný rozdíl mezi skupinami. V našem výzkumu bylo ovšem více dívek než chlapců a vzorek respondentů tedy nebyl dobře vyvážený, což může ovlivnit výsledky analýzy. Z těchto důvodů je třeba interpretovat výsledky s opatrností. Jelikož jsou výsledky různých výzkumů rozdílné, můžeme říct, že by mohlo být zajímavým tématem pro další zkoumání. Budoucí studie by měly klást důraz na rovnoměrné zastoupení dívek a chlapců ve vzorku a zkoumat potenciální faktory, které mohou ovlivňovat rozdíly v prokrastinaci mezi pohlavími. Takový přístup by přispěl k hlubšímu porozumění této problematice a pomohl lépe pochopit vztah mezi pohlavím a prokrastinací.

Dílčí výzkumná otázka 2: Jaké mají žáci povědomí o míře své prokrastinace?

U druhé dílčí výzkumné otázky, která se zaměřujeme na to, jestli žáci mají povědomí o míře své prokrastinace jsme zkoumali subjektivní názor žáků, jaká je úroveň jejich prokrastinace a objektivní úroveň prokrastinace podle výsledky testů Layova škála prokrastinace pro studenty. Při porovnání subjektivního vnímání úrovně prokrastinace žáků s objektivními výsledky testů Layovy škály prokrastinace pro studenty jsme zaznamenali značný rozdíl v datech respondentů. Tento rozdíl naznačuje, že existuje disproporce mezi tím, jak žáci subjektivně vnímají svou úroveň prokrastinace a skutečnými výsledky testů, tedy objektivní úrovní prokrastinace. Je možné, že žáci mají tendenci podceňovat svou prokrastinaci, nemají

dostatečné povědomí o tom, jak se prokrastinace projevuje v každodenním životě nebo jaké formy může nabývat a jak může prokrastinace ovlivnit jejich výkonost, studijní úspěchy a osobní rozvoj. Dále je možné, že žáci nejsou dostatečně informováni o dlouhodobých důsledcích prokrastinace a o tom, jak může ovlivnit jejich akademické i mimoakademické životní oblasti. Tento nedostatek povědomí může vést k podcenění významu řešení prokrastinace a hledání efektivních strategií pro zlepšení časového řízení a plánování úkolů. Výsledky naznačují, že je důležité poskytnout žákům více informací o problematice prokrastinace a jejích důsledcích. Efektivní vzdělávací programy by mohly pomoci zvýšit povědomí žáků o prokrastinaci a podpořit je v nalezení strategií pro efektivní řízení času a plánování úkolů, což by mohlo vést k lepšímu akademickému výkonu a osobnímu rozvoji.

4. Dílčí výzkumná otázka 3: Jaké sociální sítě jsou populární mezi žáky?

Třetí dílčí výzkumná otázka se zaměřuje na popularitu jednotlivých sociálních sítí mezi žáky. Na základě našeho průzkumu jsme zjistili, že Instagram je mezi žáky nejoblíbenější sociální sítí, následovaný TikTokem. Tento výsledek je podporován také daty z dotazníku, které ukazují, kolik času respondenti průměrně tráví na jednotlivých platformách. Zjistili jsme, že respondenti věnují nejvíce času právě Instagramu, a to v průměru 8 hodin a 45 minut týdně. Na TikToku pak stráví průměrně 6 hodin a 30 minut týdně viz. Graf č. 2. „V současnosti patří mezi nejoblíbenější síť u adolescentů v České republice Instagram.“ (Vokrouhliková, 2019). Existuje několik možných důvodů, proč jsou Instagram a TikTok mezi žáky tak populární. Jedním z hlavních faktorů může být jejich schopnost využít účinné algoritmy k udržení pozornosti uživatelů. Tyto platformy dokáží nabídnout obsah, který je pro uživatele zajímavý a přitažlivý, což vede k tomu, že na nich tráví čím dál více času. Dalším faktorem může být i sociální interakce a možnost sdílení obsahu s ostatními. Obě platformy umožňují uživatelům snadněji sdílet své zážitky a komunikovat s přáteli a sledujícími prostřednictvím obrázků, videí a příspěvků. Tato možnost interakce a sdílení může přispívat k pocitu příslušnosti a společenství mezi uživateli, což zvyšuje atraktivitu těchto sociálních sítí. V neposlední řadě může hrát roli i trendování obsahu a popularita influencerů na těchto platformách. Uživatelé se často inspirojí obsahem, který vidí od influencerů nebo od svých přátel, a snaží se vytvářet a sdílet podobný obsah, což dále posiluje atraktivitu Instagramu a TikToku jako preferovaných sociálních sítí mezi žáky.

Je vhodné, aby žáci byli obeznámeni s tím, jak fungují algoritmy na sociálních sítích, jako jsou Instagram a TikTok. Algoritmy tyto platformy používají k tomu, aby personalizovaly obsah, který uživatelé vidí. To znamená, že algoritmy vyhodnocují uživatelské preference,

chování a interakce s obsahem a na základě toho jim předkládají další obsah, který je pravděpodobně zajímavý. Je důležité, aby žáci chápali, že algoritmy, které mohou vytvářet tzv. "filter bubble", kdy jsou uživatelé vystaveni převážně obsahu, který potvrzuje jejich stávající názory a zájmy, a to na úkor diverzity informací. To může vést k tomu, že uživatelé ztrácejí širší pohled na svět a nejsou vystaveni různorodým názorům a perspektivám. Kromě toho je důležité upozornit žáky na různé nebezpečné výzvy a trendy, které mohou na sociálních sítích kolovat. Některé výzvy, jako jsou tzv. "dangerous challenges", mohou být pro uživatele nebezpečné nebo dokonce život ohrožující. Žáci by měli být informováni o rizicích a následcích účasti v těchto výzvách a měli by si uvědomit, že následování trendů na sociálních sítích by nemělo být na úkor jejich bezpečí a zdraví. Vzdělávací programy mohou hrát klíčovou roli v tom, aby žáci byli lépe informováni o tom, jak sociální sítě fungují a jaké jsou potenciální rizika spojená s jejich používáním. Takové povědomí může žákům pomoci lépe porozumět digitálnímu prostředí a lépe se chránit před nebezpečími online světa.

ZÁVĚR

Téma bakalářské práce bylo zaměřeno na zkoumání vlivu sociálních sítí na prokrastinaci žáků středních škol. Cílem této práce bylo zkoumat možný vliv sociálních sítí na prokrastinaci žáků středních škol. Výzkumné šetření bylo prováděno pomocí dotazníkového šetření ve dvou středních školách ve Zlínském kraji.

První kapitola teoretické části nás uvedla do tématu digitálních technologií a problematiky digitální závislosti. Ve druhé části bakalářské práce jsme vymezili, co jsou sociální sítě, jaké mají pozitivní a negativní vlivy na jejich uživatele a také nejpoužívanější sociální sítě. Poslední část teorie pojednávala o tématu prokrastinace, která je v dnešní době velmi rozšířena, její možné příčiny vzniku, propojení prokrastinace a sociálních sítí a výzkumy vlivu sociálních sítí na prokrastinaci.

Výzkum, který jsme provedli nám poukázal na to, že čím více hodin trávili žáci na sociálních sítích tím vyšší úroveň prokrastinace se u nich projevovala. Také jsme se snažili zjistit, zda má pohlaví vliv na úroveň prokrastinace. Toto se nám však nepotvrdilo a nenašli jsme významný vztah mezi pohlavím a úrovní prokrastinace. Jedním z našich cílů bylo také zjistit, zda mají žáci povědomí o míře své prokrastinace. U této otázky jsme zjistili významné rozdíly mezi odpověďmi žáků a výsledky testu Layova škála prokrastinace pro studenty. Což naznačuje milné představy studentů a úrovní jejich prokrastinace. Chtěli jsme také zjistit, zda mezi žáky existuje oblíbená sociální síť. Nejčastěji označovanou sociální sítí byl Instagram a na druhé místě se umístil TikTok. Toto nám také potvrdili otázky o času stráveném na jednotlivých sociálních sítích.

Podle našeho názoru by bylo vhodné, aby vzdělávací programy zahrnovaly osvětu o digitální gramotnosti, prokrastinaci a organizaci času. Sociální sítě a digitální technologie se totiž stávají nedílnou součástí našich životů a je nutné se s touto změnou naučit žít, jelikož nezodpovědné používání těchto technologií může mít negativní dopady, jako je například prokrastinace nebo digitální závislost. Rovněž je důležité, aby školní management podporoval aktivity a iniciativy, které mají za cíl podporu zdravého digitálního životního stylu žáků. Kromě toho by měli také rodiče hrát aktivní roli ve vzdělávání svých dětí v oblasti správy času na elektronických zařízeních a sociálních sítích. Společným úsilím pedagogů, školního managementu, rodičů a dalších relevantních institucí můžeme vytvořit prostředí podporující zdravý a vyvážený vztah k digitálním technologiím. Mělo by se proto zvážit

vytvoření minimálního preventivního programu zaměřeného na problematiku sociálních sítí, který by se zařadil do školního vzdělávacího programu nebo nízkoprahových zařízení.

Naše práce přináší nové poznatky o vztahu mezi sociálními sítěmi a prokrastinací žáků středních škol. Doufáme, že naše zjištění poslouží jako základ pro další výzkum a realizaci preventivních opatření v pedagogické praxi. Je důležité si uvědomit, že správné využívání digitálních technologií je klíčové pro podporu efektivního vzdělávání a osobního rozvoje mladé generace.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] ALBLWI, Abdulaziz. MCALANEY, John, AL THANI, Dena Ahmed, PHALPH, Keith, ALI, Raian. *Procrastination on social media: predictors of types, triggers and acceptance of countermeasures* [online]. 2021. Dostupné z: https://link.springer.com/article/10.1007/s13278-021-00727-1?fbclid=IwAR1p7gEmey2GTD49NaDJXQQCD9yalUi4JD2gBojyECGwrLwDuaGbQd_XeU8#Abs1
- [2] ANWAR, Mussarat, ANWAR, Ayesha, MARWAN, Amir Hamza. *Impact of social media usage on academic procrastination*. 2022. [online]. In: Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/363306209_impact_of_social_media_usage_on_academic_procrastination
- [3] BALKIS, Murat, ERDINÇ, Duru. *Gender differences in the relationship between academic procrastination, satisfaction with academic life and academic performance*. 2017. [online]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/316279997_gender_differences_in_the_relationship_between_academic_procrastination_satisfaction_with_academic_life_and_academic_performance
- [4] BHAT, Sangeeta. *Impact of Social Media on Society* [online]. 2024. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/379070391_Impact_of_Social_Media_on_Society
- [5] BLINKA, Lukáš. *Online Závislosti: Jednání Jako Droga?: Online Hry, Sex A Sociální Síť : Diagnostika Závislosti Na Internetu : Prevence A Léčba*. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5311-9.
- [6] BUERMANN, Uwe. *Jak (Pře)Žít S Médii: Příležitosti A Hrozby Informačního Věku A Nové Úkoly Pedagogiky: Výzkumná Práce Institutu Pro Pedagogiku A Smyslovou A Mediální Ekologii*. [1. vyd.]. Přeložil Radomil Hradil. Hranice: Fabula – Hana Jankovská, 2009. ISBN 978-80-86600-58-1.
- [7] CAMBRIDGE DICTIONARY. *Filter bubble* [online]. Dostupné z: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/filter-bubble>. [cit. 2024-04-04].
- [8] ČERNÁ, Alena. *Kyberšikana: průvodce novým fenoménem*. 2013. Praha: grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-6374-7.

- [9] ČSÚ. *Přehled Vzdělávání Ve Středních Školách (Bez Konzervatoří) - Stav K 30. 9. 2023*. [online]. Dostupné z: https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/index.jsf?page=vystup-objekt&pvo=VZD04a&z=T&f=TABULKA&skupId=1107&katalog=30848&pvo=VZD04a&c=v3~1__RP2022RK2023MP09MK06DP01DK30#w=.
- [10] GABRHELÍK, Roman. *Akademická prokrastinace: ověření sebepopuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace online*. Disertační práce. Brno: Masarykova Univerzita, fakulta sociálních studií. 2008. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/qi4jy/>.
- [11] HARCHEKAR, Jyoti Suraj. *Impact of social media on society*. 2017. [online]. dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/318735568_impact_of_social_media_on_society
- [12] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. 2., aktualizované vydání*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada), 2016. ISBN 978-80-247-5326-3.
- [13] CHOMYNOVÁ, Pavla, DVOŘÁKOVÁ, Zuzana, ČERNÍKOVÁ, Tereza, ORLÍKOVÁ, Barbora, GROHMANNOVÁ, Kateřina, FRANKOVÁ, Eva. *Zpráva o digitálních závislostech v české republice 2023* [online]. 2022. Praha: úřad vlády české republiky. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33889/1220/Zprava_o_digitalnich_zavislostech_v_CR_2023.pdf
- [14] CHOMYNOVÁ, Pavla, DVOŘÁKOVÁ, Zuzana, ČERNÍKOVÁ, Tereza, ROUS, Zdeněk, GROHMANNOVÁ, Kateřina, CIBULKA, Jan, FRANKOVÁ, Eva. *Zpráva o digitálních závislostech v české republice 2022* [online]. 2022. Praha: úřad vlády české republiky. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33706/1150/zprava-o-digitalnich-zavislostech-v-cr-2022_v220830.pdf.
- [15] KASSIM, Farhah, SAMIUN, Nurul Syifaa, AHMAD Nurrulaini, AZ-ZAHARA, Nur Aini, ZAMRI, Ahmad, KAMARULZAMAN, Wirawani. *Gender difference in procrastination among university students* [online]. 2022. [Dostupné z: https://www.academia.edu/112967950/gender_difference_in_procrastination_among_university_students?uc-sb-sw=27347327

- [16] KERSTING, Thomas. *Odpojte se: ochraňte své děti před závislostí na elektronice*. Přeložila Jana Fersterová. Praha: Grada, 2023. ISBN 978-80-271-3620-9.
- [17] KLINIKA ADIGTOLOGIE. Layova škála prokrastinace pro studenty [online]. 2019. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/layova-skala-prokrastinace-pro-studenty>.
- [18] KOPECKÝ, Kamil. *Komentář: posouvání věkových hranic pro vstup do prostředí sociálních sítí nic neřeší – ochranu dětí a jejich dat v kyberprostoru toto opatření nezajistí*. E-bezpečí, roč. 3, č. 1, s. 22-25. Olomouc: univerzita palackého, 2018. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=1303>
- [19] KOPECKÝ, Kamil. *Problém zvaný tik tok*. E-bezpečí, roč. 4, č. 1, s. 5-11. Olomouc: univerzita palackého, 2019. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=1403>.
- [20] KOPECKÝ, Kamil. *Tiktokem se opět šíří penny challenge. Jejím principem je vytváření jisker pomocí mince položené na nabíječku částečně připojenou do zásuvky*. E-bezpečí, roč. 6, č. 2, s. 35-38. Olomouc: univerzita palackého, 2021. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=2439>
- [21] KOPECKÝ, Kamil. *Tiktok rizikový je, děti z něj ale neodejdou*. E-bezpečí, roč. 8, č. 1, s. 13-16. Olomouc: univerzita palackého, 2023. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=3171>.
- [22] KUBALA, Lukáš. *Facebook umírá, žezlo přebírá Instagram*. E-bezpečí, roč. 4, č. 1, s. 34-37. Olomouc: univerzita palackého, 2019. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=1440>
- [23] KUBALA, Lukáš. *Facebook – Základní Zabezpečení A Ochrana Soukromí*. E-Bezpečí, Roč. 5, Č. 1, S. 34-38. Olomouc: Univerzita Palackého, 2020. ISSN 2571-1679. Dostupné Z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=1822>
- [24] KUBALA, Lukáš. *Snapchat už nepřináší revoluční novinky, pouze rizika*. E-Bezpečí, Roč. 4, Č. 1, S. 38-41. Olomouc: Univerzita Palackého, 2019. ISSN 2571-1679. Dostupné Z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=1441>.
- [25] KUSS, Daria J., LOPEZ-FERNANDEZ, Oltaz. *Internet addiction and problematic internet use: a systematic review of clinical research* [online]. 2016. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/289521709_internet_addiction_and_problematic_internet_use_a_systematic_review_of_clinical_research.

- [26] LÖVHEIM, Hugo. *A new three-dimensional model for emotions and monoamine neurotransmitters* [online]. 2011. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/51863789_a_new_three-dimensional_model_for_emotions_and_monoamine_neurotransmitters.
- [27] LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace: prokrastinace = chorobné odkládání úkolů a povinností*. V brně: jan melvil. Briquet, 2013. ISBN 978-80-87270-51-6.
- [28] MEIER, Adrian, REINECKE leonard, MELTZER Christine E. *"Facebocrastination"? Predictors of using facebook for procrastination and its effects on students' well-being* [online]. 2016. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/304524704_facebocrastination_predictors_of_using_facebook_for_procrastination_and_its_effects_on_students_well-being.
- [29] PRICE, Megan, DALGLEISH, John. *Cyberbullying: experiences, impacts and coping strategies as described by australian young people*. [online]. 2010. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/284793882_cyberbullying_experiences_impacts_and_coping_strategies_as_described_by_australian_young_people.
- [30] RABUŠIC, Ladislav, SOUKUP, Petr, MAREŠ, Petr. *Statistická analýza sociálněvědních dat (prostřednictvím SPSS)*. 2., přepracované vydání. Brno: Masarykova univerzita. 2019. ISBN 978-80-210-9248-8.
- [31] STEEL, Piers, KLINGSIECK, Katrin. *Academic procrastination: psychological antecedents revisited*. [online]. 2016. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/291389227_academic_procrastination_psychological_antecedents_revisited.
- [32] STEEL, Piers. *The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure*. [online]. 2007. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/6598646_the_nature_of_procrastination_a_meta-analytic_and_theoretical_review_of_quintessential_self-regulatory_failure_psychol_bull_133_65-94.
- [33] STOTHART, Cary, MITCHUM, Ainsley, YEHNERT, Courtney. *The Attentional Cost of Receiving a Cell Phone Notification*. [online]. 2015. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/279457726_The_Attentional_Cost_of_Receiving_a_Cell_Phone_Notification2015.

- [34] STŘÍLKOVÁ, Pavla. *Nebezpečné výzvy nebo také tzv. dangerous challenges*. E-Bezpečí, roč. 3, č. 1, s. 18-21. Olomouc: Univerzita Palackého, 2018. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=1408>.
- [35] VÁGNEROVÁ, Marie. *Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3268-1.

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Týdenní čas strávený u obrazovky	36
Graf 2 Týdenní čas strávený u na sociálních sítích	37
Graf 3 Porovnání průměrného času stráveného u obrazovky a průměrného času stráveného na sociálních sítích za týden	38
Graf 4 Průměrný čas strávený na jednotlivých sociálních sítích za týden.....	38
Graf 5 Míra prokrastinace dle žáků	40
Graf 6 Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlel dělat před několika dny	41
Graf 7 Často propásnu koncerty a podobné akce, protože se nedostanu k tomu, abych koupil lístky včas	41
Graf 8 Když plánuji setkání s přáteli, všechny potřebné věci mám připraveny s dostatečným předstihem.....	42
Graf 9 Když je ráno čas vstávat, nejčastěji ihned vstávám z postele.....	43
Graf 10 Po dopsání může dopis několik dní ležet, než jej odešlu	43
Graf 11 Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě.....	44
Graf 12 I úkoly, které vyžadují krátké sezení u stolu a práci na nich, dělám dny	44
Graf 13 Obvykle se rozhoduji, jak nejrychleji je to možné	45
Graf 14 Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím.....	45
Graf 15 Když cestuji, obvykle musím s chystáním pospíchat, abych přijel na letiště nebo nádraží v příhodný čas	46
Graf 16 Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat	46
Graf 17 Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí	47
Graf 18 Pokud obdržím účet na malý obnos, ihned jej zaplatím	48
Graf 19 Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání.....	48
Graf 20 Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba.....	49
Graf 21 Vždy mi to vychází tak, že dárky na Vánoce nakupuji na poslední chvíli.....	49
Graf 22 Obvykle kupuji i tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli.....	50
Graf 23 Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánoval	50
Graf 24 Opakovaně říkám “udělám to zítra”	51
Graf 25 Obvykle se postarám o to, abych měl všechny úkoly hotové před tím, než se večer uklidním a relaxuji.....	51
Graf 26 Výsledky míry prokrastinace podle testu Layova škála prokrastinace	52
Graf 27 Porovnání úrovně prokrastinace podle žáků a podle testu Layova škála prokrastinace	52
Graf 28 P-P plot „Hodiny strávené na sociálních sítích“	54

Graf 29 P-P plot "Počet bodů v testu"54

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Chí-kvadrát test dobré shody – oblíbenost jednotlivých sociálních sítí mezi žáky	39
Tabulka 2 Operacionalizace proměnných u hypotézy 1	53
Tabulka 3 Pearsonův koeficient korelace "Čas strávený na sociálních sítích a počet bodů v testu"	55
Tabulka 4 Operacionalizace proměnných u hypotézy 2	55
Tabulka 5 F – test a studentův T – test „Pohlaví respondentů a úroveň prokrastinace“	56
Tabulka 6 Operacionalizace proměnných u hypotézy 3	57
Tabulka 7 T – test pro párová data "Míra prokrastinace dle studentů a míra prokrastinace dle testu"	57

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Vliv sociálních sítí na prokrastinaci žáků středních škol

Dobrý den, jmenuji se Michaela Šabršulová, jsem studentkou Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, kde studuji sociální pedagogiku. Chtěla bych Vás požádat o vyplnění dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce, která zkoumá vliv sociálních sítí na prokrastinaci žáků středních škol.

Tento dotazník je zcela anonymní a veškeré informace z něj budou použity pouze pro účely mé práce.

Předem děkuji za Váš čas a ochotu zapojit se.

* Označuje povinnou otázku

1. Pohlaví *

Označte jen jednu elipsu.

Dívka

Chlapec

Jiné: _____

2. Kolik je ti let? *

3. V jakém jsi ročníku? *

Označte jen jednu elipsu.

1. ročník

2. ročník

3. ročník

4. ročník

Aby ses dostal na minulý týden, přepni z políčka den na týden a posuň doprava v políčku, kde ukazuje fialová šipka doprava.

Čas strávený na sociálních sítích znázorňuje modrá šipka.

Celkový čas znázorňuje oranžová šipka.

Jednotlivé aplikace znázorňuje zelená šipka.

Notifikace (oznámení) znázorňuje žlutá šipka.



Na následující otevřené otázky prosím odpovídej tak, že číslo zaokroulíš a napišeš v tomto tvaru: "Můj čas je 20 hodin a 11 minut" takže do odpovědi napišu pouze 20h. Děkuji

4. Pokud máš v telefonu "čas strávený u obrazovky" prosím podívej se na něj a napiš celkový čas strávený u obrazovky za minulý týden. *

5. Kolik z toho byly sociální sítě? *

6. Kolik času jsi strávil na Facebooku? *

7. Kolik času jsi strávil na Messengeru? *

8. Kolik času jsi strávil na Instagramu? *

9. Kolik času jsi strávil na TikToku? *

10. Kolik času jsi strávil na Twitteru (X)? *

11. Kolik času jsi strávil na Snapchatu? *

12. Kolik máš notifikací (oznámení) průměrně denně v minulém týdnu? *

13. Jaká sociální síť je tvá oblíbená? *

Označte jen jednu elipsu.

- Facebook
- Messenger
- Instagram
- Tiktok
- Twitter (X)
- Snapchat
- Jiné: _____

Prokrastinace= je tendence odkládat povinnosti a nahrazovat je něčím jiným.

14. Využíváš sociální sítě k prokrastinaci? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne
- Nevím

15. Do jaké míry si myslíš že prokrastinuješ? *

Označte jen jednu elipsu.

- Neprokrastinuju
- Lehce prokrastinuju
- Středně prokrastinuju
- Těžce prokrastinuju

16. Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlel dělat před několika dny *

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5

Veln Velmi typické

17. Často propásnu koncerty a podobné akce, protože se nedostanu k tomu, abych koupil lístky včas *

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5

Veln Velmi typické

18. Když plánuji setkání s přáteli, všechny potřebné věci mám připraveny s dostatečným předstihem *

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5

Veln Velmi typické

19. Když je ráno čas vstávat, nejčastěji ihned vstávám z postele *

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5

Veln Velmi typické

20. Po dopsání může dopis několik dní ležet, než jej odešlu *

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5

Veln Velmi typické

21. Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě *

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5

Veln Velmi typické

22. I úkoly, které vyžadují krátké sezení u stolu a práci na nich, dělám dny *

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5

Veln Velmi typické

23. Obvykle se rozhodují, jak nejrychleji je to možné *

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5

Veln Velmi typické

24. Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím *

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5

Velmi Velmi typické

25. Když cestuji, obvykle musím s chystáním pospíchat, abych přijel na letiště nebo nádraží v příhodný čas *

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5

Velmi Velmi typické

26. Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat *

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5

Velmi Velmi typické

27. Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí *

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5

Velmi Velmi typické

28. Pokud obdržím účet na malý obnos, ihned jej zaplatím *

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5

Velmi Velmi typické

29. Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání *

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5

Velmi Velmi typické

30. Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba *

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5

Velmi Velmi typické

31. Vždy mi to vychází tak, že dárky na Vánoce nakupuji na poslední chvíli *

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5

Velmi Velmi typické

32. Obvykle kupuji i tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli *

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5

Velmi Velmi typické

33. Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánoval *

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5

Velmi Velmi typické

34. Opakovaně říkám "udělám to zítra" *

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5

Velmi Velmi typické

35. Obvykle se postarám o to, abych měl všechny úkoly hotové před tím, než se *
večer uklidním a relaxuji

Označte jen jednu elipsu.

1 2 3 4 5

Velmi Velmi typické

Obsah není vytvořen ani schválen Googlem.

Google Formuláře