

Sebepojetí adolescentů ve vztahu k užívání sociálních sítí

Bc. Kateřina Matulová

Diplomová práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Bc. Kateřina Matulová
Osobní číslo:	H23138
Studijní program:	N0111A190013 Sociální pedagogika
Forma studia:	Kombinovaná
Téma práce:	Sebepojetí adolescentů ve vztahu k užívání sociálních sítí

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti sebepojetí adolescentů, vývojové psychologie dospívání a problematického užívání sociálních sítí.

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

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

Seznam doporučené literatury:

- BLINKA, Lukáš, 2016. Online závislosti. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5311-9.
BUREŠOVÁ, Jitka, 2022. Online marketing: od webových stránek k sociálním sítím. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-1680-5.
CHRÁSKA, Miroslav, 2016. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.
KOŽÍŠEK, Martin a Václav PÍSECKÝ, 2016. Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5595-3.
VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ, 2022. Vývojová psychologie dětství a dospívání. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.

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

Datum zadání diplomové práce: **8. ledna 2025**
Termín odevzdání diplomové práce: **25. dubna 2025**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

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

Ve Zlíně dne 8. ledna 2025

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení diplomové práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem diplomové práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že

- jsem na diplomové práci pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne

.....

podpis autora

ABSTRAKT

Tato diplomová práce se zabývá vztahem mezi sebepojetím adolescentů a mírou problematického užívání sociálních sítí. Teoretická část se zaměřuje na koncept sebepojetí, vývojovou psychologii adolescentů a problematické užívání sociálních sítí. Praktická část je založena na kvantitativním výzkumu realizovaném prostřednictvím standardizovaných dotazníků Piers-Harris 2 (PHCSCS-2) a EIU (Excessive Internet Use), který byl doplněn otázkou mapující průměrnou denní frekvenci strávenou na mobilním telefonu. Výzkumný soubor tvořilo 114 žáků 2. stupně vybrané základní školy. Cílem výzkumu bylo zjistit nejen úroveň celkového sebepojetí a jeho jednotlivých oblastí, ale také míru problematického užívání sociálních sítí a frekvenci průměrného času stráveného na mobilním telefonu. Zajímali nás také souvislosti mezi sledovanými proměnnými. Výsledky ukázaly, že většina respondentů se pohybuje v pásmu průměrného sebepojetí, avšak s častými projevy nejistoty, zejména v oblasti intelektového a školního postavení a celkové životní spokojenosti. Většina respondentů zároveň tráví na mobilním telefonu více než čtyři hodiny denně, přičemž část z nich vykazuje známky problematického užívání sociálních sítí. Statistická analýza potvrdila významné souvislosti mezi jednotlivými proměnnými.

Klíčová slova: sebepojetí, adolescent, sociální síť, problematické užívání, mobilní telefon, digitální wellbeing, EIU, PHCSCS-2, závislost, kvantitativní výzkum

ABSTRACT

This thesis examines the relationship between adolescents' self-concept and the extent of problematic social network use. The theoretical part focuses on the concept of self-concept, the developmental psychology of adolescence and problematic social network use. The practical part is based on quantitative research conducted through standardized Piers-Harris 2 (PHCSCS-2) and Excessive Internet Use (EIU) questionnaires, supplemented by custom questions mapping the average daily frequency of mobile phone use. The research sample consisted of 114 Grade 2 pupils from a selected primary school. The aim of the research was to determine not only the level of overall self-concept and its individual domains, but also the level of problematic social networking use and the frequency of average time spent on a mobile phone. We were also interested in the relationships between the variables

studied. The results showed that the majority of respondents were in the average self-concept range, but with frequent expressions of insecurity, particularly in the areas of scholastic and school achievement and overall life satisfaction. At the same time, the majority of respondents spend more than four hours a day on their mobile phones, with some showing signs of problematic social networking use. Statistical analysis confirmed significant associations between the variables.

Keywords: self-concept, adolescent, social networks, problematic use, mobile phone, digital wellbeing, EIU, PHCSCS-2, addiction, quantitative research

Děkuji především vedoucí této diplomové práce Mgr. Karle Hrbáčkové, Ph.D. za cenné a přínosné poznatky pro tuto práci. Dále děkuji všem zúčastněným respondentům a vedení školy za umožnění výzkumu na jejich škole.

„Sebeláska je jedinou láskou na celý život.“ – Oscar Wilde

OBSAH

ÚVOD	13
I TEORETICKÁ ČÁST	15
1 SEBEPOJETÍ ADOLESCENTŮ.....	16
1.1 KONCEPT VLASTNÍHO JÁ.....	17
1.2 STRUKTURÁLNÍ SLOŽKY SEBEPOJETÍ	18
Sebehodnocení a sebereflexe	21
1.3 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ SEBEPOJETÍ	22
1.4 VÝVOJ SEBEPOJETÍ V OBDOBÍ ADOLESCENCE	24
2 VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE DOSPÍVÁNÍ.....	27
2.1 FÁZE DOSPÍVÁNÍ.....	28
2.2 TĚLESNÉ ZMĚNY DOSPÍVAJÍCÍCH	29
2.3 OBDOBÍ REORIENTACE V ADOLESCENCI.....	30
2.4 NEJČASTĚJŠÍ OBTÍŽE V OBDOBÍ ADOLESCENCE	31
3 PROBLEMATICKÉ UŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ.....	36
3.1 SOCIÁLNÍ MÉDIA	37
3.2 ZÁVISLOST NA INTERNETU	39
3.3 SYNDROM FOMO	41
3.4 PREVENCE NADMĚRNÉHO UŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ	42
3.5 RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍ	43
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	48
4 METODOLOGIE VÝZKUMU	49
4.1 VÝZKUMNÉ CÍLE	50
4.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY A STANOVENÍ HYPOTÉZ.....	50
4.3 DRUH VÝZKUMU A ZDŮVODNĚNÍ HYPOTÉZ.....	51
4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR	53
4.5 VÝZKUMNÁ TECHNIKA	54
4.6 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT	62
5 ANALÝZA DAT.....	65
6 INTERPRETACE DAT.....	76
7 DISKUZE A LIMITY DIPLOMOVÉ PRÁCE.....	81
8 SHRUTÍ VÝSLEDKŮ.....	84
8.1 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	86
ZÁVĚR	87

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	89
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	93
SEZNAM TABULEK	94
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	95
SEZNAM PŘÍLOH.....	96

ÚVOD

Období adolescence, které WHO (© 2024) definuje tak, že se jedná o osoby ve věkovém rozmezí od 10 let do 19 let, je důležité období života, ve kterém nejčastěji nalezneme jedince, kteří nadměrně užívají sociální sítě. Častokrát toto nadměrné užívání sociálních sítí může propuknout v závislost, kdy jedinec nedokáže bez sociálních sítí fungovat (Spektrum zdraví, © 2015). Adolescenti jsou ohroženou věkovou skupinou, co se týká závislosti na sociálních sítích, můžeme o adolescenci hovořit jako o fázi mezi dětstvím a dospíváním, ve které dochází k nejvýraznějším změnám osobnosti, které doprovázejí nejrůznější životní situace, proto adolescenti vyhledávají své místo, kde se cítí bezpečně, pro mnohé se jedná právě o sociální sítě (Blinka, 2016, str. 289). Období adolescence je také typické pro hledání své identity, bojem s nejistotou a pochybnostmi o sobě samém, které je doprovázeno problémy se sebepojetím a sebehodnocením (Vágnerová a Lisá, 2022, str. 1005). Sebeпоjetí, jakožto jeden z klíčových pojmů pro náš výzkum, můžeme definovat jako soubor představ a hodnotících úsudků, které člověk má o sobě samém (Blatný a Plháková, 2003, str. 92).

V teoretické části této diplomové práce se budeme v první kapitole zabývat sebepojetím adolescentů, konceptem Já, strukturálními složkami sebepojetí a vnitřními a vnějšími faktory, které sebepojetí ovlivňují a zároveň sebepojetím v období adolescence. Ve druhé kapitole si přiblížíme vývojovou psychologii dospívání, kde si vymezíme, co je to dospívání, rannou a pozdní fázi dospívání, změny, kterými si dospívající člověk prochází, obdobím reorientace a nejčastější problémy, se kterými se člověk v období adolescence setkává. Ve třetí kapitole se zaměříme na problematiku užívání sociálních sítí, protože adolescenti jsou právě jednou z nejvíce ohrožených skupin, které nadměrně užívají sociální sítě. Zaměříme se na problematiku užívání sociálních sítí, sociální sítě jako takové a objasníme si pojmy jako je syndrom FOMO (fear of missing out) a závislost na internetu. Zaměříme se také na prevenci nadměrného užívání sociálních sítí a rizikové chování na sociálních sítích.

V praktické části této diplomové práce bude uskutečněn kvantitativní výzkum pomocí dotazníkového šetření, na jehož základě chceme zjistit úroveň sebepojetí žáků 2. stupně vybrané základní školy, a to v oblasti přizpůsobivosti, intelektového a školního postavení, fyzického zjevu, nepodléhání úzkosti, popularity a štěstí a spokojenosti. Dále chceme odhalit, jaká je míra problematického užívání sociálních sítí žáků 2. stupně vybrané základní

školy. Také si klademe za cíl zmapovat frekvenci stráveného času žáků 2. stupně vybrané základní školy na mobilním telefonu. Rovněž chceme zjistit, jaká je souvislost mezi úrovní sebepojetí a mírou problematického užívání sociálních sítí žáků 2. stupně vybrané základní školy. Dalším cílem je odhalit, jak souvisí úroveň sebepojetí s frekvencí stráveného času na mobilním telefonu. V neposlední řadě chceme zmapovat souvislost mezi frekvencí stráveného času žáků 2. stupně vybrané základní školy na mobilním telefonu s problematickým užíváním sociálních sítí.

V období adolescence je typické to, že osoby v tomto věkovém období bojují se sebepojetím, hledají svou identitu, pochybují o sobě a zároveň jsou nejvíce rizikovou skupinou, která nadměrně užívá sociální sítě, je tento výzkum přínosný zejména proto, že zkoumá a rozebírá tyto rozdílné problematiky, které se sebou v mnoha případech významně souvisí. Výsledky výzkumu mohou sloužit jako podklad pro práci s adolescenty na jejich sebepojetí a problematickém užívání sociálních sítí pro školní poradenská pracoviště, OSPOD, nízkoprahová centra pro děti a mládež a další. Dále tento výzkum může být přínosný pro osvětu široké veřejnosti o tom, jak je důležité vnímat to, jakým způsobem a kolik času tráví adolescenti na sociálních sítích a jaký to má na ně dopad. Tato diplomová práce vychází z projektu Grantové agentury České republiky GA24-11912S „Seberegulace digitálního chování dětí“.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SEBEPOJETÍ ADOLESCENTŮ

Sebepojetí definujeme jako soubor hodnotících úsudků, které má člověk sám o sobě. Jedná se o percepce a úsudky, které má člověk o své osobě na základě prostředí, ve kterém žije a svých vlastních zkušeností. Člověk na sobě hodnotí své vlastnosti, fyzický zjev, vědomosti, hodnoty, postoje i sociální role. Důležitým prvkem celého sebepojetí je formování si vlastního Já a utváření své identity, která je v průběhu života důležitá. Každý jedinec má potřebu se neustále utvářet jako osobnost, zdokonalovat své Já a měnit sebe samého dle svých představ a podstatných ideálů. (Blatný a Plháková, 2003, str. 92–93)

Sebepojetí se vytváří v procesu socializace člověka do společnosti. Nedílnou roli v utváření sebepojetí hraje sociální prostředí, ve kterém se člověk formuje, ať již v tomto smyslu můžeme hovořit o rodině, zaměstnání, škole, nebo místu, kde jedinec tráví volný čas. (Blatný a Plháková, 2003, str. 438)

Sebepojetí, avšak není pouhým souhrnem představ o sobě samém, ale zahrnuje i vztah k sobě samému, a právě vztah k sobě, ačkoliv se to nemusí zdát, profiluje to, co sebepojetí ve skutečnosti pro nás, jako osoby samostatně smýšlející a existující, přináší. Vztah k sobě samému je hodnocen na základě pozitivních a negativních dimenzí, které mohou u každého jedince představovat něco jiného. Tyto dimenze obsahují nejen sebepojetí, ale i sebeúctu, sebehodnocení, sebevědomí a sebedůvěru, kdy všechny tyto dimenze jsou na sobě vzájemně závislé a doplňují se. Poté můžeme hovořit o tom, že vytvářejí ucelený komplex toho, čemu se říká sebepojetí. (Konečná, 2010, str. 51)

Sebepojetí můžeme dělit na explicitní a implicitní. V zásadě se jedná o to, že člověk v průběhu svého života pozná svět ve dvou rovinách, a to racionální a emotivní. Racionální úroveň je založená na nevědomé úrovni používání prostředků ke zpracování informací a získání poznatků na úrovni jazykové. Emotivní rovina je spíše založena na nevědomém zpracovávání informací na základě intuice bez vynaložení úsilí. Obě tyto roviny mají významný podíl na ovlivňování sebepojetí jedince. Explicitní sebepojetí je založeno na uvědomělém komplexu názorů a poznatků o sobě samém, které má člověk pod kontrolou a může na ně působit a ovlivňovat je. Tyto poznatky vznikají na základě kognitivního zpracování informací, které má jedinec o své osobě a tyto poznatky si může vybavit ve svém vědomí. Implicitní sebepojetí je právě naopak to, které je neuvědomované a založené na emočním charakteru. Toto sebepojetí není vůbec lehké regulovat a je rozvíjeno mimo kontrolu samotného člověka. Poznátka jsou zpracovávány na základě intuice, zejména zde můžeme hovořit o emočních prožitcích. Tyto prožitky člověk získává zejména v raném věku, a proto jsou v zásadě uchovávány někde v paměti a těžko se vybavují. Avšak tato

zkušenost je pro život nesmírně důležitá, neboť dokáže soustavně ovlivňovat prožívání, názory, chování a pocity automaticky, aniž by si jedinec uvědomoval, proč tak vlastně reaguje, a na základě čeho se rozhoduje. Tato implicitní zkušenost se může projevovat nejen ve vztahu k sobě samému, ale i k okolí a blízkým. Implicitní i explicitní aspekty soustavně ovlivňují lidské prožívání, uvažování a chování nezávisle na sobě a různě. Obě roviny mají v životě své důležité místo v oblasti celkového sebepojetí. I když se může zdát, že právě explicitní sebepojetí je významnější, neboť je ovlivňováno vědomě, není tomu tak, protože nejvýznamnější je právě míra harmoničnosti mezi oběma. Obě tyto sebepojetí se rozvíjejí již od raného dětství, avšak implicitní sebepojetí začíná mnohem dříve než explicitní. Člověk se s implicitním sebepojetím setkává dříve, než začne vůbec používat jazyk, a právě poznatky získané v nejranějším dětství jsou ty, které se nejvíce vtisknou do paměti a poté ovlivňují myšlení, chování a jednání člověka na celý život. Tyto poznatky se ukládají do hlubin paměti, odkud se vybavují automaticky. Implicitní sebepojetí je častokrát zcela imunní proti novým poznatkům a zkušenostem, které člověka potkají později, a proto je často považováno právě za stavební kámen celé osobnosti člověka. Největší vliv na toto implicitní sebepojetí má nejbližší rodina, zejména matka. Opakované prožitky, které plynuly z chování rodičů v raném dětství jsou základem pro rozvoj implicitního sebepojetí. I když se častokrát zdá, že chování rodičů batole či novorozenec nevnímá, není tomu tak, právě toto období je rozhodující. Proto poté jedinci, kteří nevyrůstali v adekvátním prostředí, či rodiče nevytvářeli dostatečné výchovné prostředí pro dítě, trpí problémy se sebepojetím a s chápáním vlastního jednání, cítění a chování. (Vágnerová, 2010, str. 319–321)

1.1 Koncept vlastního Já

Své místo v sebepojetí má i koncept vlastního Já, kdy jej Vágnerová (2010, str. 298) definuje jako „*centrum integrace a koordinace všech psychických projevů daného jedince*“. Koncept Já drží své nezastupitelné místo v psychoanalytické koncepci Sigmunda Freuda. Můžeme konstatovat, že pojem osobnost vyjadřuje člověka jako celek, což se vztahuje i na jeho vlastnosti, zvyky, schopnosti, rysy a procesy poznávání. Specifickým rysem osobnosti je jeho vlastní Já a uvědomování si jej, a to je to, na čem stojí celý koncept sebepojetí a vymezení vlastní identity. Pojem Já můžeme chápat jako konstrukt, který poukazuje na strukturu osobnosti a její jádro, a zároveň vyjadřuje podstatu fungování po stránce psychologické. Jedná se o souhrn aspektů, které můžeme řadit mezi prožívání,

protože člověk o sobě ví, že má nějaké schopnosti, možnosti a dovednosti, jen je musí najít a uvědomit si je. Také ví, že v něco věří, má své cíle a vazby k okolí. Všechny tyto aspekty dohromady vytváří celý koncept Já, avšak nemají pro jedince stejnou váhu, protože některé jsou pro něj bližší, některé vzdálenější a některé vnímá jen povrchně. A v tom je koncept vlastního Já zcela unikátní, neboť každý má tyto aspekty jinak uspořádané a u každého dominují jiné, a to je to, co tvoří člověka jedinečnou osobností. (Sedláčková, 2009, str. 12) Samotné Já má dvě roviny, a to Já jako subjekt a Já jako objekt. Já jako subjekt je založeno na tom, že je člověk aktivním činitelem, že poznává, cítí, vnímá a koná. Jedná se o to, že uplatňuje svoje schopnosti cokoliv řešit, dělat, cítit a rozhodovat se. Já jako objekt je založeno na tom, jak se osoba prezentuje, což znamená, jak je vnímán, poznáván a hodnocen. Obrazem, jakým je osoba vnímaná napovrch zahrnuje i mentální sebereprezentace, jak člověk hodnotí sám sebe, neboť to, jak se cítí, a jaký má k sobě vztah, nakonec vidí a vnímá i široké okolí. (Vágnerová, 2010, str. 298-299)

Za vyvinuté pojetí sebe samého můžeme v psychologii označit ego, které je nejčastěji děleno na dvě roviny, a to ego reálné a ideální. Ego reálné můžeme definovat jako něco, za co se ve skutečnosti považujeme, co nás vystihuje a jaké aspekty osobnosti v nás dominují. Ego ideální zase můžeme označit tak, že charakterizuje, čím bychom chtěli být. Také to, jaké vlastnosti a dovednosti bychom chtěli získat, protože nám nejsou vlastní. Tyto dvě roviny se rozcházejí v sebehodnocení, jinak řečeno v míře spokojenosti se sebou samým. Můžeme to také označit za míru sebeakceptování se, protože vytváří sílu našeho vnitřního ega. Ačkoliv se člověk v mnoha případech snaží přetvářovat, že se ve svém těle cítí dobře a sám sebe přesvědčovat o tom, že je skutečně tím, kým vždy chtěl být, nakonec jej i tato myšlenka dostihne, neboť jak se nakonec cítí, odhalí i společnost a nekonečná přetvářka začne postrádat svůj smysl. Protože nakonec skutečnost, jak se chováme, jaké máme schopnosti a úspěchy ovlivňuje, jak se skutečně ve svém těle cítíme. I když se může zdát, že to, co si člověk přeje, může pílí nakonec získat, tak u vlastností a charakteristických rysů tomu tak není. Proto je důležité si uvědomit své vlastnosti, dovednosti a um, kterého jsme schopni dosáhnout a vědět, kde jsou nastavené naše limity toho, čeho můžeme skutečně dosáhnout a toho, co by opravdu mělo zůstat u nesplnitelného přání. (Sedláčková, 2009, str. 13-14)

1.2 Strukturální složky sebepojetí

Člověk je součástí světa, ve kterém poznává a hodnotí nejen okolí, ale i sebe samého. Každý má potřebu poznávat sám sebe a vybírá si ze světa kolem sebe cenné informace, které

jej mohou navést k sebepoznání. Přitahuje na sebe pozornost, objevuje nové zkušenosti a zpracovává vjemy kolem sebe, selektuje ty, které se mu nehodí, a nakonec si seskládá schéma svého vlastního obrazu. Sebeobraz a vlastně celkové sebepojetí je tvořeno ze sebevědomí, sebeúcty a sebehodnocení. Později se k nim přidala i sebereflexe, kterou můžeme považovat za schopnost zobecnit poznatky o sobě samém, které člověk získává na základě interakce s vnějším světem. (Sedláčková, 2009, str. 14)

Sebevědomí

Pojem sebevědomí můžeme považovat za nedílnou součást sebepojetí, v podstatě to, za co považuje jedinec sám sebe. Sebevědomí se vyvíjí v závislosti na vnějším okolí již od raného dětství po celý život. Můžeme říct, že má několik dimenzí. První dimenzí je zobrazení Já, které můžeme vymezit jako to, co jsem především. Druhá dimenze je hodnocení Já, které můžeme považovat za to, že vysvětluje, čím máme být a co se od nás očekává. Třetí dimenzí je směřování, které nám představuje to, čím bychom chtěli být. Čtvrtou dimenzí sebevědomí je vyjádření moci, která nám vymezuje myšlenky toho, co bychom mohli v životě učinit a vytvořit. Poslední dimenzí je vyjádření vlastní role, tudíž toho, co mám v životě dělat a kam směřovat. Všechny tyto dimenze se vyvíjí v souvislosti s tím, jak na člověka působí rodiče, sourozenci, kamarádi, vrstevníci a další. Sebevědomí jako takové můžeme do jisté míry považovat za sebedůvěru a uvědomování si vlastní ceny a hodnoty. Formuje a zaštiťuje člověku kvality a schopnosti, které mohou pomáhat při úspěších a těžkých budoucích výkonech. Umožňuje člověku, že si může být sám sebou jistý, uvědomovat si, že to, co dělá, dělá dobře a samozřejmě pozitivní náhled na sebe samého vytváří pozitivní prostředí pro orientaci se ve světě. Sebevědomí můžeme dělit na nízké, zdravé a vysoké. Nízké sebevědomí můžeme definovat jako nevíru v sebe samotného. Základy nízkého sebevědomí pramení již od dětství, kdy se jedinec potýkal s nízkým hodnocením ze strany klíčových osob, které na něj měly největší vliv, nejčastěji můžeme v tomto kontextu hovořit o rodině a vrstevnících. Tyto klíčové osoby v životě jedince mu dávaly pocit, že je nutné o sobě samém pochybovat a nevěřit si, neboť vždycky může být někdo lepší a úspěšnější než on, avšak lidé dávno zjistili, že shazování sebevědomí od raného dětství nevede k tomu, že dítě bude poslušné a zdvořilé, nýbrž k tomu, že si nikdy nebude věřit a bude o sobě pochybovat. Nakonec to může vyústit v to, že si jedinec bude myslet, že je jeho existence na tomto světě zbytečná. (Sedláčková, 2009, str. 19-20) Zdravé sebevědomí je zase vymezené jako přiměřená míra sebevědomí, které je základním kamenem pro životní rovnováhu. Opět můžeme hovořit, že základ pro zdravé sebevědomí

pramení z primární rodiny a dalších klíčových osob, které měly vliv na život jedince. Zde docházelo ke kvalitní a adekvátní zpětné vazbě k jedinci, kdy dostával pochvaly, když něco učinil správně. Takoví jedinci si poté uvědomují vlastní hodnotu a také to, že na světě existuje spousta lidí, kteří budou lepší než oni, avšak znají své limity a tyto limity pro ně nejsou důvodem, proč by o sobě pochybovali, ale důvodem, aby na sebe byli pyšní, že svých limitů dosáhli. (Hartl, 2004, str. 303) Vysoké sebevědomí můžeme definovat jako to, kdy se jedinec neustále přeceňuje a je přesvědčen o tom, že je středobodem vesmíru. Tito jedinci nevnímají zpětnou vazbu okolí jako důležitou, neboť je primárně zajímá jen, co si o sobě myslí oni sami. I když se na první pohled může zdát, že tyto osoby to v životě dokážou dotáhnout daleko, neboť nemají limity úspěchu a neustále se snaží jít za hranu svých neúspěšně nastavených limitů, opak je pravdou. Spíše se u takových jedinců stává, že nemají pevně stanovený limit úspěchu, tudíž zde můžeme hovořit o tom, že vlastně nikdy nedosáhnou pocitu úspěchu, protože nikdy nemají dost. Mají tak narušenou představu toho, čeho jsou v životě schopni, že nikdy nedosáhnou vysněného úspěchu. A poté se může jejich nekonečná snaha o úspěch obrátit proti nim a poškodit jim psychické i fyzické zdraví. Také děti, jež byly od raného dětství jen chválené a vedené spíše k narcistickému pojetí o sobě samém, poté v dospělosti hůře snášejí střet s reálným světem, kdy zjistí, že tak dokonalí, jak si myslely, že jsou, není nikdo. (Česká průmyslová pojišťovna, © 2025)

Sebeúcta

Další nedílnou součástí sebepojetí je i sebeúcta, která znamená komplex důvěry a respektu k sobě samému. Můžeme hovořit o tom, že se jedná o hodnotící složku sebepojetí, která zahrnuje hodnocení vlastní ceny a toho, jak si je člověk sám sebou jistý. V celkové podstatě můžeme říct, že jde o to, do jaké míry si jedinec váží sám sebe. (Hart, 2004, str. 237) K tomuto pojmu můžeme připojit pojmy jako je sebeakceptace a sebeláska, které se mohou zdát jako pojmy nové, a ne zdaleka tolik významné, ale to není tomu tak. Samotné sebepojetí má totiž i citový aspekt, který lze vyjádřit mírou sebeakceptace. Tato míra je měřena na základě pozitivních a negativních pocitů o sobě samém, proto není právě tolik vzdálená od samotné sebeúcty. Sebeláska byla dříve, na základě teorií S. Freuda, označovaná za narcismus. U malých dětí celkem akceptovatelný jev, který byl později u dospělých jedinců považován za patologický, pokud se neprojevoval láskou k druhým. Sebeláska může mít narcistický nádech i v období adolescence, kdy člověk sám sobě přikládá velkou důležitost a stává se objektem zvýšené pozornosti pro sebe samého. Avšak ne vždy byla tato pozornost samotného dospívajícího založena na obdivu sebe

samého, ale spíš na nechuti. Sebeakceptace a sebeláska je považována za důvěru k sobě samému, ve vlastní prožitky a projevy chování, které člověku potvrzují validitu jeho samotné existence. Zejména zde můžeme v této souvislosti hovořit o víru ve správnost svých rozhodnutí. A právě na základě sebeakceptace je člověk schopen si vytvořit respekt k vlastní osobě a vědět, že je autentickou bytostí, která je základem jeho života. Taková víra v sebe samého má poté pozitivní odezvy v celkovém sebepojetí a tvoření zdravého sebevědomí a celkové osobnosti. Negativní odezvy k sobě samému neboli ambivalentní vztah, pokud se nejedná o krátkodobou krizi osobnosti, můžeme považovat za patologický vztah k sobě samému doprovázen nízkým sebepojetím. (Vágnerová, 2010, str. 311)

Sebehodnocení a sebereflexe

Pojem sebehodnocení, který je také jednou ze složek sebepojetí, můžeme definovat jako vědomé prožívání své sociální role a pozice ve společnosti. Sebehodnocení je, jako komplex sebepojetí, ovlivňován primární rodinou a prostředím na jedince působícím. (Hartl a Hartlová, 2000, str. 236) Sebereflexe, jež se často zaměňuje se sebehodnocením, avšak jsou to dva různé pojmy s podobným a vzájemně se ovlivňujícím významem, je schopnost přemýšlet o sobě samém, svém jednání a důstojně jej umět zhodnotit. Člověk má být odpovědný za své činy a za sebe a můžeme zde hovořit o tom, že je to nutným předpokladem k adekvátnímu přemýšlení o sobě samém. Člověk s vysokou sebereflexí je inteligentní, neboť uvědomovat si, že každý je odpovědný za sebe a své činy, není lehkou záležitostí pro každého, proto je schopnost sebereflexe projevem inteligence. Člověk si je schopen uvědomovat své možnosti a schopnosti a reflektovat své slabé a silné stránky, kdy nedehonestuje vlastní osobnost tím, že si není vědom toho, čeho je schopen a nedokáže své chování adekvátně hodnotit. Sebereflexe se člověku hodí ve všech odvětvích života, ať v osobním či pracovním životě, kdy si je vědom svých schopností a zároveň dokáže sebekriticky nahlížet na své jednání a práci. (APAS, © 2023)

Identita

Při probírání samotného sebepojetí, nesmí být opomenuta ani identita, kterou můžeme definovat jako prožívání a uvědomování si své jedinečnosti a toho, že se každý člověk svým vlastním způsobem odlišuje od ostatních. Identita slouží k naplnění potřeby jistoty a orientace a bezpečí. Vlastní identita je v podstatě to, jaké zkušenosti má člověk se sebou samým. (Sedláčková, 2009, str. 15) Proto je důležité se zaměřit na tři základní složky vlastní identity, které Vágnerová (2010, str. 301–303) dělí na tělesnou, psychickou

a sociální. Tělesná identita je ta, kdy člověk zejména hodnotí to, jak je aktivní. Prožívá své vlastní tělo a zpracovává informace, které mu utvářejí vztah k vlastnímu tělu. Člověk zaujímá ke své tělesné schránce určitý postoj, který může být pozitivní nebo negativní. Důležité je, aby člověk své tělo přijal, cítil se v něm dobře a uvědomoval si, jak je pro něj jeho tělesná schránka významná. I když v mnoha případech je to těžké, protože na člověka působí okolní svět, který má nastavený nějaký ideál krásy, který člověk často přijme za svůj vlastní a pokud jej nesplňuje je ve svém těle nešťastný. V tento moment již nejde jen o sebepojetí, ale i o to, jak je pojmán okolním světem. Psychická identita, která je souhrnem individuálních procesů a vlastností, které vytváří, jak se člověk cítí ve své vlastní mysli. Člověk respektuje své psychické projevy, avšak i k nim zaujímá určité postoje a ví, jak rozlišit to, co vychází z něj samého a co přejímá z okolí. Obecná schopnost člověka je, že dokáže své projevy regulovat a pracovat na nich, zároveň je dokáže řídit jako celek. Mimo jiné součástí psychické identity je i prožívání vlastní existence, prožívání pocitů a emocí. Sociální identita je zase typická tím, že člověk patří do sociálních skupin, které jsou reflektovány na základě jeho sociálních rolí a míry prestiže. Jeho sociální role ve skupině může být pozitivní i negativní a v každé sociální skupině zcela odlišná. Sociální role odráží celkové sebepojetí, protože pro člověka jsou názory a postoje ostatních velmi významné. Na základě názoru ostatních je člověk ochoten měnit sám sebe ve všech možných aspektech, aby zapadl do sociální skupiny, která pro něj představuje útočiště, nebo do těch, do kterých si přeje patřit. Lidé si mezi sebou poskytují zpětnou vazbu, ať pozitivní, nebo negativní, kterou odrážejí to, jak dotyčná osoba působí na vnější svět. Sociální identita určuje, jak se člověk sebevymezuje, na základě toho, jak je hodnocen ostatními. I když se může zdát, že mezi lidmi jsou jedinci, kterým na sociální identitě nezáleží, tak to tak skutečně není, neboť to, že se chtějí od všech osob odlišovat a nepatřit nikam, je taktéž určitým druhem sociální identity.

1.3 Faktory ovlivňující sebepojetí

Když hovoříme o faktorech, které ovlivňují sebepojetí člověka, můžeme zde obecně hovořit o tom, že sebepojetí je soustavně ovlivňováno již od počátku života. Faktory ovlivňující sebepojetí dělíme na vnitřní a vnější. Kdy vnitřní i vnější jsou pro člověka rovnocenně důležité, a proto je důležité si přiblížit pár z nich, které lze považovat za významné. (Sedláčková, 2009, str. 23)

Faktorů vnějších, které na sebepojetí působí je několik, kupříkladu se jedná o sociokulturní prostředí, do kterého se člověk narodí. Působí zde rodina, vrstevníci a sociální skupiny, kterých je jedinec součástí. Právě tyto faktory působí na celkový vývoj jeho sebepojetí, protože u každého je tento proces zcela individuální a sociální prostředí každého, je tvořeno z jiných článků. Avšak to, co je u všech stejné je formování sebepojetí, které začíná od raného dětství a každý jedinec, se kterými se člověk během svého života potká, nějakým způsobem působí na formování jeho sebepojetí a osobnosti. (Sedláčková, 2009, str. 23)

Ve faktorech, které ovlivňují sebepojetí nemůžeme opomenout jeden z nejvýznamnějších vnějších faktorů, a to jsou fyzické dispozice. I když je krása pouze relativním pojmem, které si každý jedinec vytvoří na základě svého pohledu do zrcadla, i tak hraje významnou roli v životě každého. Sebepojetí a sebevědomí dospívajícího je ovlivněno na základě reakcí okolí na jeho fyzický zjev. Mnoho dospívajících má komplex z toho, jak vypadají, například mají komplex z obezity, výšky, biologické odlišnosti a dalších. Kolikrát tyto komplexy jsou jen domněnkami, které se staly cílem posměchu vrstevníků, či dospělých. Důležité na tom všem je, si uvědomit, že každý si opravdu utváří obraz ideálu krásy sám a to, co někomu připadá ošklivé, tak druhému připadá krásné. Bohužel velkou roli zde hrají média, která ukazují nerealistické ideály krásy a ty popularizují. To poté znamená, že adolescent, který se od těchto ideálů krásy odlišuje si častokrát připadá ošklivý a méněcenný. Tímto způsobem poté lehko dochází k tomu, že dospívající trpí nízkým sebepojetím a bojují s tím celý život. Protože není lehké vysvětlit dospívajícímu, že ideál krásy, který propagují média není středobodem vesmíru. (Sedláčková, 2009, str. 39)

Do vnitřních faktorů, které ovlivňují sebevědomí, můžeme obecně řadit všechny povahové rysy, které jedinec geneticky získá od svých rodičů. Někteří lidé jsou spíše postaveni na emocích, druzí zase na činech, což, každého dělá tím, kým je. Důležité je vědět, že povahové rysy jsou geneticky vrozené aspekty, se kterými je nutno pracovat a nepotlačovat je. Každý z těchto aspektů má více či méně vliv na celkové sebepojetí člověka, ale je nutno zdůraznit to nejdůležitější. Proto je nutné začít samotnou inteligencí, ačkoliv se může zdát, že v tomto smyslu není důležitá a na sebepojetí nemá žádný vliv, skutečně tomu tak není a hraje v této souvislosti důležitou roli. Samotnou inteligenci totiž můžeme řadit do významných vnitřních faktorů ovlivňujících sebepojetí, hovoříme o ní, jako o aktivní zvědavosti, otevřenosti vůči novým zkušenostem a chuti do učení. Všechny tyto poznatky týkající se inteligence vytváří to, čím člověk je a jak se bude ve svém těle cítit. Sice již dávno není pravidlem, že vyšší inteligence vede k lepšímu postavení ve společnosti,

avšak můžeme s jistotou říct, že v sebepojetí hraje míra inteligence roli důležitou. Dalším vlivným vnitřním faktorem můžeme označit svědomitost, kdy můžeme hovořit o schopnosti spolehlivosti, pracovitosti a píce, kdy člověku jeho samotné svědomí nedovolí, aby něco nedokončil a zanedbal. Ve svém blízkém okolí budí v lidech pocit jistoty, který je více než žádaný. Pozitivní odezvy od okolí a vlastnost svědomitosti, dodávají jedinci pocit úspěchu a pozitivně ovlivňují komplex sebepojetí. Dalším vnitřním faktorem, který ovlivňuje sebepojetí je energie člověka, kdy můžeme polemizovat o tom, zda se jedná o introverta, nebo extroverta. Tento faktor přirozeně odpovídá aktivitě smýšlení, cítění a jednání ve společnosti. Lidé extrovertní mají tendence mít vyšší sebepojetí, neboť se ve společnosti cítí dobře, rychle navazují známosti, jsou ve společnosti rádi, nestydí se a dokážou se prosadit. Osoby introvertní o sobě více pochybují, rozmyšlejí se, kde budou navazovat vztahy a kde raději ne, přemýšlejí nad volbou vhodných slov. Tím, že introvertní osoby nad sebou hodně přemýšlejí, mají vysokou míru sebekritiky, která vede právě k negativnímu ovlivňování sebepojetí. Dalším faktorem ovlivňující sebepojetí je citová stabilita, protože osoby s vysokou stabilitou se nenechají jednoduše vyvést z míry, cítí se ve svém těle dobře a dokážou vše ustát (Sedláčková, 2009, str. 35-36). Proto osoby s vysokou citovou stabilitou často tvoří právě opěrný kámen těm, kteří mají nízkou psychickou odolnost a stabilitu (Matějček, 2004, str. 117). Naopak osoby s nízkou odolností a malou stabilitou mají dle Říčana (2005, str. 247) větší sklony k podléhání drogovému pokušení, pocitům studu, trapnosti, hněvu, nepřátelství a obavám. Tyto zmíněné problémy se odrážejí na sebepojetí a celkové sebeúctě jedince, která v takových případech klesá velmi nízkou, neboť jsou tyto osoby schopny reagovat absolutně společensky neadekvátně. Poslední vnitřní faktor ovlivňující sebepojetí je přívětivost a navazování vztahů. Protože pokud je jedinec vstřícný a přátelský, má na něj společnost lepší odezvu a dochází zde k tomu, že je více oblíbený v kolektivu a snadno si tvoří přátelské vazby, tyto vlastnosti a schopnosti všeobecně velmi pozitivně působí a zvyšují celkové sebepojetí. U adolescentů toto hraje nesmírně důležitou roli, neboť jejich oblíbenost v kolektivu je středobodem jejich přemýšlení, které ovlivňuje, jak se cítí. (Sedláčková, 2009, str. 36-37)

1.4 Vývoj sebepojetí v období adolescence

Obdobím adolescence se budeme blíže věnovat v další kapitole této práce, nicméně je potřeba zmínit, jak je období adolescence náročné a složité pro kvalitní vývoj sebepojetí. V tomto období se primárním subjektem celého sebepojetí stává zevnějšek a vzhled jedince. Projevuje se velkým zaměřením na vlastní tělo a celkovou úpravu sebe samého. Avšak tohle

všechno je standardním vývojem identity člověka a každý si touto fází musí ve svém životě projít. Důvodem velkého zájmu o svůj vzhled je především to, že se tělo začíná razantně měnit a jedinec na sobě vnímá každou sebemenší změnu. Někdo pozornost okolí přitahuje a někdo zase méně, a to všechno hraje velkou roli v tom, jaké sebepojetí člověk o sobě má a bude mít v budoucnu. Jestliže se dospívající nepovažuje za atraktivního, velmi to ovlivňuje jeho další směřování a hierarchii hodnot. Za předpokladu toho, že si je vědom své nízké atraktivity pro okolí, snaží se kompenzovat svůj domnělý nedostatek jinou seberealizací. I když častokrát dospívající svou nízkou atraktivitu považují za nevýhodu, kolikrát může jít o velkou výhodu, co se týká osobního rozvoje, kdy se primárně nesoustředí na svůj vzhled jako na stavební kámen veškerých úspěchů. Tím pádem mohou svou identitu tvořit jinak a hledat své přednosti jinde. Nejen, že zde můžeme hovořit o formování samotného sebevědomí, ale i o změnách v sebehodnocení, kdy jsou dospívající více emočně nestabilní a více zranitelní. Nejistota a zranitelnost se primárně projevuje přecitlivělostí na jakýkoliv komentář vůči jejich osobě, kdy jejich reakce mohou být okolím považovány za přehnané a nepřátelské. Kolísavá je i sebeúcta adolescentů ve smyslu jakékoliv formy nevážení si sebe samého, a to nejvíce ve věku dvanácti až čtrnácti let, můžeme zde hovořit o období puberty. K takovým pocitům dochází převážně tehdy, kdy se chce jedinec líbit, být sociálně akceptován a dosáhnout prestiže, která je pro něj uspokojující ve smyslu nalezení si vztahu. Avšak adolescentův hlavní cíl není líbit se pouze okolí, ale i sobě samému, aby uspokojil své vlastní hodnoty. Není tajemstvím, že zevnějšek je prostředkem k sociální akceptaci a prestiže, kdy to úplně nemusí být v souvislosti s nalezením si vztahu a lásky. Atraktivita je totiž i nástrojem k dosažení dobré sociální pozice ve společnosti. Avšak období adolescence se netočí pouze kolem fyzické atraktivity, ale i intelektuálních kompetencí, které jsou pro jedince v tomto období důležité vzhledem k budoucímu povolání, které chtějí vykonávat. To, jakou školu si adolescent vybere, jakou má prestiž, na základě jeho vlastních studijních a intelektových předpokladů se taktéž velmi odráží na jeho sebepojetí. (Sedláčková, 2009, str. 29–30)

V období dospívání jedinec bojuje i se svou sebeúctou, kdy můžeme uvažovat o tom, že zahrnuje dvě složky, a to aktuální pocity o sobě samém a bazální sebeúctu, která dostává základ v období dětství, kdy se na základě zkušeností formuje do své aktuální podoby. Avšak není žádným překvapením, že adolescenti se řídí hojně svými emocemi, takže záleží na tom, do jaké míry se adolescent cítí dobře, jak moc jej ovlivňují aktuální události, kterým ve svém momentálním rozpoložení nedokáže odolávat. Jeho emoce jsou ovlivňovány jeho

pochybnostmi o sobě samém, které jsou často doprovázeny pocity, že si jich neváží ani okolí. Velký vliv na sebeúctu v tomto období mají vrstevníci, jejich názory jsou klíčové pro utváření vlastního sebehodnocení. Protože ani s vlastním sebehodnocením v období adolescence to není žádná sláva. Je totiž do jisté míry generalizováno, a pokud si jedinec není jistý v sobě samém, obtížně se mu pracuje s reakcemi okolí na jeho osobu, ať již hovoříme o vzhledu, chování či inteligenci. V tomto okamžiku dochází u adolescentů k tomu, že názorům okolí přikládají takovou váhu, že každý zmíněný názor na jejich osobu převedou ve svůj neprospěch. (Sedláčková, 2009, str. 30) Avšak tohle není pravidlem, Vágnerová (2010, str. 307) vysvětluje, že adolescent může jednat i zcela opačně a může se v takových situacích přeceňovat ve smyslu, že se okolí plete. Na základě reakce adolescenta je velmi jednoduché určit, jakou roli zastává ve vrstevnické skupině, a do jaké míry je pro ně schopen určité věci udělat.

V období adolescence, se jedinci také setkávají s tlakem autorit, které rovněž mohou působit na sebeúctu a sebejistotu. Častým řešením této situace bývá konformita s danými požadavky společnosti a přizpůsobení se, na základě získání klidu, avšak ochuzení své vlastní identity. Takové rozhodnutí může být pro dospívající velmi obtížné zejména v tom, že často takovéto kompromisní řešení situace považují za svou osobní prohru. Z části totiž pozbývají schopnosti racionálního přemýšlení. Vágnerová (2010, str. 314–316) poznamenává, že každý adolescent se v určité části svého života musí vzdát své jedinečnosti, alespoň částečně, aby mohl být součástí společnosti, která si jej váží, a do které patří. I když se může zdát, že se jedná o relativní prohru s tím, kdo skutečně jsem, abych se mohl stát tím, kým mě chce společnost mít, jedná se o kompromisní řešení toho, aby se jedinec cítil ve společnosti komfortně a akceptován, a zároveň naplnil požadavky, které společnost stanovila. (Sedláčková, 2009, str. 32)

2 VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE DOSPÍVÁNÍ

Období dospívání je typické tím, že se jedná o přechodné období mezi dětstvím a dospělostí. Nejčastěji je definováno věkovou kategorií od 10 let do 19 let. V tomto období se setkáváme s nejvýraznějšími změnami v životě, dochází k proměně celé osobnosti, jak v oblasti tělesné, psychické i sociální. Celé období adolescence je podtrhnuto tím, v jakém prostředí adolescent žije a s jakými lidmi se stýká, kdo na něj má vliv a jaké jsou požadavky a očekávání od společnosti na něj. Samozřejmě v období adolescence hraje roli osobnost samotného člověka a genetické faktory, které mu byly naděleny. Dospívání je obdobím, kdy se jedinec hledá, přehodnocuje sám sebe, mění se jak fyzicky, tak psychicky, vytváří si nové sociální role, snaží se najít své postavení ve společnosti. Ne nadarmo se říká, že adolescence je jedna z nejtěžších a nejvíce klíčových fází v období života. Často v tomto období dochází k boji se svou vlastní identitou a nejistotou. Období adolescence je doprovázeno zvýšenou zátěží, která plyne i z hormonálních změn, které ovlivňují rozvoj mozku a celkově osobnost jedince. Jedinci mají často tendence se co nejrychleji zbavit dětských návyků a vlastností, chtějí co nejrychleji dospět a stát se nezávislým. Proto se dospívající často dostává do konfliktu s dospělými a především těmi, kteří se jej snaží neustále vychovávat, i když si dospívající myslí, že již vychovávat nepotřebuje. (Vágnerová a Lisá, 2022, str. 1005–1006) Nejen, že v období adolescence dochází k boji s dospělými, ale i se sebou samým, a to konkrétně v tom, co dospělost obnáší, a co chtějí dospívající, aby dospělost obnášela. Dochází zde k tomu, že odmítají jednotvárnost a usedlost dospělosti, nechtějí rutinu, ale užívat si volnosti, než nastoupí do zaměstnání. Myslí si, že konečně není nikdo oprávněn k tomu jim říkat, co mají dělat a jak to mají dělat. Domnívají se, že jsou volní a to, co je čeká, je volnost v podobě dospělosti. (Čáp a Mareš, 2007, str. 236) Dochází zde k usilování o prosazování si vlastního názoru a přijímání vlastní povinnosti a zodpovědnosti (Vágnerová a Lisá, 2022, str. 1006).

Nesmíme opomenout, že v životě každého adolescenta dochází ke dvěma důležitým mezníkům, a to je ukončení povinné školní docházky a poté ukončení vzdělání s maturitou, či výučním listem a nástup do zaměstnání. Právě tyto dvě důležité změny mohou být pro každého dospívajícího klíkové ve formování jeho osobnosti a budoucího života. Avšak adolescence je brána jako „mezi stádium“, protože jedinci se většinou snaží zpomalit, užít si tuto etapu života, prožít období adolescence, co nejdéle. Užívají si, že již nejsou dětmi a zároveň nejsou dospělými, kteří by museli chodit do zaměstnání a žít rutinní život. Období adolescence přináší mnoho strastí v podobě toho, že přicházejí do kontaktu s různými

látkami a osobnostmi, se kterými experimentují, následky takového jednání mohou být pro některé adolescenty fatální a ovlivnit je na celý život. Ne nadarmo se říká, co se v mládí naučíš, ve staří jako když najdeš. (Čáp a Mareš, 2007, str. 236)

2.1 Fáze dospívání

Období adolescence je typické tím, že má dvě fáze. První fází je raná adolescence, která je známá jako pubescence, týká se adolescentů ve věku 11 let až 15 let. Nejčastější znaky této rané fáze je tělesné dospívání spjaté s pohlavním dospíváním. Nejen, že se mění zevnějšek dospívajícího, ale i jeho sebepojetí a chování k okolí. Dochází ke změnám v myšlení, kdy dospívající začíná chápat realitu a svět kolem sebe, nežije v představách a vymyšlených scénářích, ale začíná si uvědomovat sebe, jakožto součást společnosti. Začíná se odprošťovat od klasického dětského chování a snaží se dospět a držet krok s vrstevníky. Nedílnou součástí jsou hormonální změny dospívajícího, při kterých dochází ke změnám emočního prožívání, ať se jedná o návaly vzteku, smutku, nebo klasickým častým změnám nálad během dne. Adolescent se začíná vzdalovat od své rodiny a v jeho životě začínají tvořit důležitou část vrstevníci a přátelé, kteří se stávají středobodem života adolescenta. Dospívající mají tendence, kdy se chtějí od zbytku společnosti odlišovat, nechtějí přijímat standardy a rutinu, své jednání nejčastěji dávají najevo úpravou svého vzhledu, ať se jedná o změnu barvy vlasů, stylu oblékání, koníčků a zálib. Mezníkem tohoto období je již dříve zmíněné ukončení povinné školní docházky, kdy si dospívající uvědomuje, že se mu mění sociální postavení ve společnosti a sociální role, která je pro něj v tomto období klíčová, že žák základní školy se stává žák střední školy. (Vágnerová A Lisá, 2022, str. 1008–1010)

Druhá fáze adolescence je známá jako pozdní, která je ohraničená věkovým rozmezím od 15 let do 19 let. V této fázi můžeme hovořit o komplexní změně dospívajícího, co se týká prožívání, osobnosti i sociálního postavení. Adolescent nastupující na střední školu přijímá své povinnosti a uvědomuje si své zodpovědnosti, neboť si je vědom toho, že základní škola byla povinná, avšak na střední škole jej nikdo přemlouvat k učení nebude. Milníkem tohoto období je ukončení studia maturitou či výučním listem a nástupem na vysokou školu či do zaměstnání. Komplexně se mění přístup k dospívajícímu, který se malými, ale jistými krůčky stává dospělou osobou. Již není považován za dítě, ale za osobu, která si je vědoma svých činů a své chování a jednání si uvědomuje a dokáže si za něj sama zodpovídat. V tomto období často dochází k osamostatňování se od rodičů a odsouvání rodinných příslušníků do pozadí, kde je převyšují blízcí přátelé a partneři. V osmnácti letech adolescent cítí

možnost svobody, rozhodování se sám za sebe a zodpovědnosti. Adolescent se těší na milník dosáhnutí osmnácti let, kdy se nemůže dočkat své vysněné svobody. Častokrát dochází k experimentování s vlastní identitou pomocí seberealizace, změně životního stylu či změnám v partnerských vztazích. Experimentování je pro toto období velmi typické a jak bylo výše zmíněno, může mít pro některé jedince fatální následky po zbytek jejich života. Adolescenti zkoušejí alternativy, hledají stanovené hranice, které mohou překračovat, setkávají se s lákavými možnostmi, které mohou být pro dospělé jedince považovány za riskantní. Chtějí vyzkoušet to jejich vysněné „zakázané ovoce“, o kterém dříve slyšeli jen z vyprávění starších kamarádů a varování od rodičů. (Vágnerová A Lisá, 2022, str. 1010–1012)

2.2 Tělesné změny dospívajících

Adolescence je také významná, co se týká tělesné proměny jedince, jedná se totiž o období, o kterém můžeme hovořit jako o mezníku, kdy se dítě mění v člověka schopného se rozmnožovat (Vágnerová A Lisá, 2022, str. 1027–1028). Primární změnou, která dospívání doprovází, je hormonální změna, kdy se produkce hormonů začíná zvyšovat a začínají se objevovat i sekundární pohlavní znaky (Macek, 2003, str. 43). Doba počátku dospívání je ovlivněna genetickými předpoklady a kulturním prostředím člověka, ve kterém se nachází. O nejčastější znaky, které doprovázejí toto období, je například růst postavy, sekundární pohlavní znaky a změny v prožívání. Tělesná proměna je jeden z nejdůležitějších signálů toho, že člověk dospívá. V tomto období je zejména zevnějšek jedna z nejdůležitějších věcí, pro utváření identity a sebejistoty. Zevnějšek je jedna z prvních informací, kterou okolí o jedinci získá, a proto v tomto období, kdy většina adolescentů pocítuje potřebu hledání si ideálního protějšku, nejvíce dbají a hledí na svůj vzhled. Není výjimečné, když se adolescent cítí neatraktivní a má pochybnosti o svém vzhledu, v období dětství se s takovou věcí běžně nesetkával, bral své tělo jako něco, co je dané a neměnné, něco, čím není potřeba se hlouběji zabývat. V tomto období však již vědí, že svůj vzhled měnit mohou a procházejí si obdobím velkých změn a experimentováním se svým vzhledem, zároveň své tělo zkoumají a porovnávají s ostatními lidmi, buď v reálném světě, nebo právě na sociálních sítích. Fyzická atraktivita je velkou částí, která utváří sebevědomí a sebepojetí adolescenta. Adolescent se chce líbit okolí, ale zejména i sobě, kdy celý tento pojem krásy dokresluje sociokulturní prostředí, ve kterém dospívající žije. Ideál krásy je pro adolescenty cíl, kterého většina z nich touží dosáhnout, ať to stojí, co to stojí. Tyto ideály jsou častokrát

prezentovány na sociálních sítích a v médiích, jako něco, co je dokonalé a společensky vyžadováno. Adolescenti posléze nabírají dojmu, že pokud tento ideál krásy nebudou splňovat, tak mají menší váhu jako člověk ve společnosti. Myslí si, že jsou odepsaní a jejich život pozbývá smyslu. Na druhou stranu stále existují dospívající, kteří tyto ideály krásy zcela ignorují a mají tendence se lišit od společnosti, kdy se vymezují netradičním stylem oblékání, vzhledem, barvou vlasů apod. Avšak není tajemstvím, že konvenční společnost má tendence, že osoby, které jsou fyzicky atraktivnější, získávají lepší sociální status. S tímto se právě dospívající setkávají již od raného dětství, kdy děti, které byly považovány za hezké, měly výhodu v utváření přátelství. Chovali se k nim všichni hezky a měly to zkrátka v životě snazší. Proto se adolescenti na svůj vzhled tak moc soustředí, protože vnímají, že atraktivita je pro společnost důležitá. Ostatně to je to, co je prezentováno na sociálních sítích a v médiích. (Vágnerová a Lisá, 2022, str. 1027–1038)

2.3 Období reorientace v adolescenci

Nedílnou součástí adolescence je období sociální reorientace, kdy se dospívající více zaměřují na vrstevníky a trávení času s nimi. Dospívající spolu tráví spoustu času, ovlivňují vzájemně své názory, postoje, zájmy a vnímání. Názory dospělých odsouvají na druhou stranu, ty pro ně v tomto období nehrají důležitou roli. Závislost na rodičích se mění v závislost na vrstevnících. To, co jim říkají přátelé, má větší váhu a je pro ně závazná informace, nedokáží si totiž představit, že by jim takto blízké osoby lhali a neříkali pravdu. Proto se adolescenti často dostávají do konfliktů s autoritami, pokud se je snaží přesvědčit o tom, že názor, který se svými přáteli sdílí, není správný, nebo je nepravdivý. (Vágnerová a Lisá, 2022, str. 1146–1148) V počátcích dospívání mají vrstevníci největší vliv na dospívajícího, který s přibývajícím věkem a formování osobnosti klesá, avšak do té doby jsou vrstevníci tím nejvýraznějším prvkem, který na adolescenta působí (Macek, 2003, str. 22). Jedná se například o to, že naplňují adolescentovu potřebu stimulace např. kontakt a zážitky s vrstevníky. Taktéž naplňují potřebu nové zkušenosti a experimentování v různých směrech, ať se jedná o experimentování ve vztazích, s návykovými látkami, nebo s porušováním pravidel. Další naplňující potřebou je potřeba jistoty a bezpečí a potřeba být akceptován, která se váže na postavení jedince ve vrstevnické skupině a jistota toho, že někam patří, kde jej mají rádi a respektují jeho identitu. Skupiny přátel vznikají v období adolescence kolem jedenáctého roku života a kolem patnácti let se dostává na úplný vrchol života adolescenta. Poté začíná důležitost vrstevnické skupiny částečně klesat, až se dostane do fáze, kdy si adolescent udržuje jen pár přátel, kteří jsou pro něj důležití. Mezi důležité

vrstevnické skupiny ovlivňující život adolescenta nepatří jen skupina přátel, ale i třídní kolektiv, který, i když si to spousta lidí neuvědomuje, má na život člověka významný vliv. Nejblíže skupina přátel významně ovlivňuje celou osobnost adolescenta, až do jeho dospělosti, kdy z těchto zkušeností, i když kolikrát nevědomě, čerpá v průběhu celého svého života. (Vágnerová A Lisá, 2022, str. 1146–1168)

2.4 Nejčastější obtíže v období adolescence

Neříká se nadarmo, že adolescence je náročným obdobím, nejen z pohledu na budování jejich samostatné osobnosti, ale je doprovázeno různými překážkami, kterými v tomto období musí jedinci čelit. Už tak samotný adolescent bojuje se svou identitou, zpochybňuje se a snaží se pochopit svou novou identitu. Pohrává si s myšlenkou, zda to, co mu celý život rodiče vštěpovali do paměti, je pravda, a měl by se tím skutečně řídit. Hledá své vlastní pohledy na věc a potřebuje uznání a akceptaci okolí, aby si mohl úplně převzít zodpovědnost za svůj vlastní život. Avšak krize je důležitá a každý by si ji měl v životě zažít. Společnost totiž dává dospívajícímu jedinečnou možnost se hledat a experimentovat se sebou samým. Protože tyto výkyvy v chování, vzhledu a osobnosti u adolescentů jsou žádané a ve společnosti velmi tolerované. Každý dospělý člověk rád vzpomíná na své bezstarostné období dospívání, a proto dokáže chování adolescentů, kteří toto období zrovna prožívají, akceptovat. (Macek, 2003, str. 109-110)

Naopak právě to, kdy u dítěte nejsou vidět žádné výkyvy v chování, prožívání a reagování je to, kdy se děje něco špatně. Dochází zde k neplnění svého vývojového úkolu, kdy příčin můžeme hledat spousta. Jednou z hlavních příčin je srovnávání dospívajícího s ostatními již od dětství. Slouží k tomu věty typu „*vidíš, jak to Maruše jde mít samé jedničky, tak proč to tobě nejde?*“. V takových případech, kdy se tyto srovnávací věty objevují často, dochází u dítěte a dospívajícího k uzavírání se do sebe a nízkému sebevědomí s vysokými nároky. Poté jedinec nabývá dojmu, že známky a hodnocení jsou více, než jeho talent a osobnostní předpoklady. Učí se pouze zaměřovat na to, aby byl v očích ostatních dobře hodnocený. V ten moment si neuvědomuje vlastní přednosti a to, v čem je dobrý, ale snaží se pouze zavděčit těm, kteří to po něm vyžadují. Dalším signálem toho, že se něco děje abnormálně je, když je dospívající přehnaně agresivní. Můžeme hovořit o okamžiku, kdy konflikty probíhající rodině, mezi rodiči a adolescentem, eskalují do takového konfliktu, že končí agresivitou dítěte či dospívajícího, kdy absolutně nerespektuje pravidla a rodiče se stávají v tomto okamžiku bezmocnými. Takovéto chování spíše typické pro chlapce,

ale není to pravidlem, vyskytuje se i u dívek. Můžeme se s tímto konkrétním chováním setkat nejčastěji u dospívajících, které rodiče nenechají nést odpovědnost za vlastní život a chování. Rodiče se tyto děti od raného věku snažili chránit před nástrahami, které je v životě měli naučit cennou lekcí. Vždy stáli pevně při nich a všechny krizové situace řešili za ně. Často čekají za takové chování později vděk, avšak zpravidla to bývá právě naopak. Často dojde právě k tomu, že adolescent nenese zodpovědnost za svá rozhodnutí a jednání, a vyhledává rady a pomoc od svých rodičů do dospělosti, kdy si stále myslí, že za něj rodiče všechny problémy vyřeší. Nejčastěji se jedná právě o finanční problémy, kdy si absolutně neuvědomuje hodnotu peněz. Zároveň se také může stát, že adolescenti, kteří byli vychováni v hyperprotektivním prostředí, se dostanou mezi společnost, která jejich naivitu a nulových zkušeností ze života využije a dostanou se na základě toho do velkých problémů, kdy můžeme hovořit o problémech s návykovými látkami či se zákonem. Problémy, se kterými se adolescenti v tomto období mohou potýkat, je celá řada. Můžeme zde řadit i problémy, které jsou spíše na bázi psychické. (Nováková, © 2023)

Zde můžeme hovořit dle Novákové (© 2023) o problémech jako je:

- porucha příjmu potravy,
- sebepoškozování,
- agresivní a delikventním chování,
- závislost a nadužívání omamných a psychotropních látek,
- závislost na úniku od reality (sociální sítě, počítačové hry, filmy...), uzavřenost,
- rizikové sexuální chování a další.

Všechny tyto projevy úzce souvisí s úrovní sebepojetí, vlastní identitou a zázemím jedince, zároveň je podmíněno rodinným prostředím, ve kterém jedinec vyrůstá (Nováková, © 2023). Porucha příjmu potravy je dle Macka (2003, str. 113) podmíněna osobností jedince, sociálně a kulturně. Změna stravovacích návyků totiž podléhá nejen kultuře, ale i módním trendům nastavených ve společnosti, se kterými se jedinec může setkat zejména na sociálních sítích a v médiích. Změnily se ideály a hodnoty mladistvých, kdy se štíhlá postava stala naprostým ideálem krásy a zdraví, avšak zapříčinila poruchu vztahu k vlastnímu tělu a poruchu sebehodnocení. Sebekontrola ve vztahu ke stravování a pohybu nabrala na obrátkách zejména u dospívajících dívek, kdy si daný ideál krásy přejaly za svůj a stalo se jejich vysněným cílem tento ideál krásy splňovat. Avšak není pravidlem, že se svou postavou

bojují jen dívky, objevuje se tento problém i u chlapců, kdy se na jednu stranu snaží zhubnout a na druhou stranu zesílit a nabrat svalovou hmotu. Ostatně to je to, co chlapci mohou vidět v každém zahraničním filmu, kdy hlavní postavou nejčastěji bývá muž s vysokou svalovou hmotou.

Sebepoškozování často doprovází i další problémy jako je porucha příjmu potravy či užívání návykových látek. Může se objevit i u adolescentů, kteří nabývají dojmu, že je jejich život o ničem a jsou v něm nespokojeni. Jedná se o velmi častou formu sebe destruktivního chování, kdy jedinec sám sobě ubližuje za účelem sebeuspokojení. Důvody sebepoškozování jsou různé, avšak vyplývají z nějaké nespokojenosti se sebou samým, ať se jedná o vzhled, či nějaký pocit nechtění a nemilování od okolí. Tito jedinci často bojují sami se sebou a nedokážou jinak ventilovat svůj vztek a beznaděj než sebe destrukcí vlastního těla. Objevují se mezi nimi i případy, kdy se jedinec sebepoškozuje na základě nějaké experimentace a toho, že je to celkem v kurzu. Je důležité takové sebe destruktivní chování nebrat na lehkou váhu a vyhledat odborníka v obou případech. (Nováková, © 2023)

Agresivní a delikventní chování je častým problémem v období adolescence zejména u chlapců. Toto chování nemusí být nutně spojeno s tím, že by byl adolescent zlý, ale spíše skrývá nějaký hlubší problém pramenící z pocitu bolesti a chráněním sebe samého před světem. Často je takové chování ovlivněno sociokulturním prostředím, ze kterého jedinec pochází a rodinným prostředím, ve kterém žije. (Nováková, © 2023) Násilné trestné činnosti u nezletilých přibývá, a to zejména krádeže. Ve většině případů se jedná o nějaký projev frustrace, kdy si jedinec jiným způsobem nemůže naplnit své potřeby a přání, občas také můžeme hovořit o tom, že si tímto způsobem chce vymezit své místo v partě přátel. Nejčastěji se právě jedná o krádeže drobného zboží v obchodech. Adolescenti takového chování nejčastěji páchají ve skupinách a tvoří tzv. gangy, kdy napadají jiné osoby, baví se krádežemi, či provádějí jinou trestnou činnost. V takovýchto případech často dochází k potyčkám s policií a dospívající končí ve střediskách výchovné péče či s nařízenou ochrannou výchovou. (Macek, 2003, str. 110-111)

Zneužívání psychotropních a omamných látek je taktéž dosti oblíbeným způsobem, kterým si adolescenti vymezují svou osobnost, protože je to pro ně dosud něco neprozkoumaného a zakázaného. Dospívající se rádi chopí téměř všeho, co je pro ně zakázáno, a tak se často můžeme setkat právě s tím, že experimentují s omamnými a psychotropními látkami. Procházejí si útrapami dospívání, kdy si myslí, že se jedná

o nejhorší dny v jejich životě, před kterými mohou utéct právě pouze pomocí omamných látek. Jedinec se s takovými látkami nejčastěji setká ve vrstevnické skupině, kdy jej okolnosti ovlivní k tomu, že danou zakázanou látku vyzkouší. Chtějí být ve vrstevnické skupině pochopeni a vítáni a často pro to udělají cokoliv. Nejčastěji takto užívané látky dospívajících jsou alkohol a kanabinoidy, avšak není tajemstvím, že se mezi dospívajícími objevují i další látky, na kterých rovněž vzniká velká a rychlá závislost jako na alkoholu a kanabinoidech. (Nováková, © 2023) Tím, že alkohol je ve společnosti dosti oblíbenou a společensky přijatelnou návykovou látkou, není pro adolescenty obtíží jej získat. Často právě první setkání adolescenta s alkoholem je za přítomnosti rodičů v pohodlí domova. (Macek, 2003, str. 111-112) Pokud adolescent na těchto látkách propadne skryté závislosti je nutné si všimnout různých projevů, na kterých lze závislost odhalit. Jedná se například o časté výkyvy nálad, zhoršení známek ve škole, stížnosti učitelů, záškoláctví, apatie, nedodržování pravidel rodičů, agrese apod. (Nováková, © 2023)

Úniky z reality a uzavřenost, které mohou přejít až do depresí je nutné u adolescentů neakceptovat a řešit. Často se u nich takové chování projevuje demotivací a ztrátou zájmu cokoliv dělat. Tyto projevy se často objevují současně a vzájemně se propojují, dospívající má tendence od své depresivní a smutné nálady utíkat právě do kyberprostoru. V takovém okamžiku může docházet k tomu, že je jedinec závislý na trávení času na internetu, sociálních sítích a počítačových hrách. Adolescent se často cítí nepochopen a neakceptován sociálním okolím, a proto utíká do světa internetu a počítačových her, kde se skrývá před realitou. Na internetu může vystupovat za cokoliv, čím si jen přeje být a schovat se za virtuální osobu, která je mu v ten okamžik blízká. Proto není pro adolescenty vůbec těžké propadnout závislosti na internetu, počítačových hrách a sociálních sítích, často se totiž stává, že se adolescenti domnívají, že je pro ně kyberprostor to nejdůležitější a nejpodstatnější místo na světě, kde jim nesmí nic uniknout. (Nováková, © 2023)

Posledním problémem spjatým s adolescencí, který si představíme, je rizikové sexuální chování. Je nutné si uvědomit, že různé výzkumy tvrdí, že adolescenti jsou jednou z nejvíce promiskuitních skupin. Adolescenti si častokrát totiž neuvědomují, jaká rizika sexuální život přináší a myslí si, že se jedná pouze o těhotenství. Je nutné adolescenty neustále poučovat o pohlavně přenosných chorobách, které oni nevnímají jako riziko, neboť si myslí, že se jich netýká. S prvními zmínkami o rizicích spjatých se sexuálním životem se adolescenti nejčastěji dozvídají až na střední škole a základní školy za nimi zaostávají. Není tajemstvím, že spousta adolescentů žije pohlavním životem již dříve, než na střední školu vůbec nastoupí

a o žádných rizicích neví. Proto je nutné s nimi o takových rizicích hovořit a stále je na to upozorňovat. (Macek, 2003, str. 113)

Problémů, se kterými se setkávají primárně adolescenti je celá škála a je nutné je brát na vědomí. Adolescenti jsou velmi citlivou skupinou, která zažívá spoustu krizí, ať vlastní identity, prvních lásek, vrstevnických skupin či nepochopení z řad dospělých. Jejich emoce jsou jako na horské dráze, avšak tímto je období adolescence tak zajímavé a pro každého jedince důležité. Toto období je náročným milníkem v životě každého člověka, a proto je nutné všechny tyto problémy vnímat a sledovat z pohledu někoho, kdo si tímto obdobím již prošel a dokáže na něj adekvátně reagovat a případné potíže řešit. Je nutné adolescenta nechat volně prožívat své dospívání, avšak také na něj zpovzdálí dohlížet a korigovat jej, aby později rozhodnutí, které v tomto emočně náročném období učinil, nelitoval a nedoplácel na ně později celý život. (Macek, 2003, str. 115)

3 PROBLEMATICKÉ UŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ

Nedílnou součástí dnešní doby se staly sociální sítě a komunikace skrze ně. Jedná se právě o komunikaci, která dominuje internetu a stává se jedním z hlavních důvodů, proč lidé tráví čas na sociálních sítích. V této souvislosti můžeme hovořit o problematickém užívání sociálních sítí, nebo také o závislosti na online komunikaci. Sociálních sítích, přes které lze komunikovat, existuje celá řada a někteří jedinci využívají i více různých komunikačních kanálů na různých platformách. Na těchto sociálních sítích mohou jedinci zveřejňovat své fotografie, sledovat videa, navštěvovat diskuze, nebo jen tak chatovat s různými lidmi, ať už s přáteli, nebo cizími lidmi. Lidé se naučili přes sociální sítě seznamovat s novými lidmi, hledat si přátele, nebo dokonce lásku. Nejvýraznější hrozbou je právě to, že se člověk k sociálním sítím může připojit prakticky kdykoliv a odkudkoliv, může k tomu využívat mobilní telefon, tablet, počítač, či chytré hodinky, proto se jedinci častokrát přichytí právě u bezmyšlenkového projíždění sociálních sítí. (Blinka, 2016, str. 567–569)

Pro spoustu jedinců je internet a sociální sítě atraktivní zejména v době, kdy se cítí osamělí. Mnoho odborníků mluví o tom, že vysoká míra používání sociálních sítí je založena na tom, že se jedinec vyhýbá vytváření vztahů skutečných. Je pro ně lehčí vytvářet si vztahy skrze sociální sítě, kde mohou skrývat svou identitu a cítit se sebevědoměji. Pro tyto jedince je komunikace skrze sociální sítě snazší, protože mohou napsat cokoliv a komukoliv a komunikaci lze snadněji ukončit. Avšak většina vztahů vytvořených přes sociální sítě jsou pouze povrchové, bez hlubšího poznání, nelze o nich hovořit jako o plnohodnotných vztazích. Nicméně v dnešní době se setkáváme s tím, že na sociálních sítích mezi sebou komunikují i osoby, které jsou si vzájemně blízké. Už neplatí pravidlo, že člověk na sociálních sítích komunikuje jen s lidmi cizími, ale dnes můžeme hovořit o tom, že na sociálních sítích mezi sebou komunikují přátelé, rodina, spolužáci a spolupracovníci, udržují spolu kontakty během dne, kdy se zrovna nemohou potkat. Jedinci, kteří se pohybují převážně v online prostředí a vytváří si vztahy pouze na sociálních sítích mohou brzy dospět ke své izolaci před světem. Jedinec si postupně na sociálních sítích a internetu vytvoří pro sebe tak pohodlné prostředí, ze kterého se mu těžko vystupuje do reality. Pokud člověk již téměř nedokáže vystoupit z online prostředí, tak již můžeme uvažovat nad tím, že je jedinec na internetu a sociálních sítích závislý. Častokrát se můžeme setkat s tím, že jedinec bezmyšlenkovitě projíždí sociální sítě, aniž by si to plnohodnotně uvědomoval a obvykle právě projíždění sociálních sítí vede k vysoké prokrastinaci od důležitých úkolů. Závislost na internetu a sociálních sítích je velmi nebezpečnou závislostí, na kterou je důležité

nezapomínat, protože se již dostáváme do doby, kdy je bezmyšlenkovité projíždění sociálních sítí ve společnosti akceptováno a bráno na lehkou váhu. (Blinka, 2016, str. 579–581) O závislosti na sociálních sítích jako takové můžeme hovořit tehdy, kdy člověk zanedbává díky sociálním sítím své pracovní nebo školní povinnosti, či zanedbává spánkový režim. Může se jednat i o to, že člověk má pocit, že o něco přichází, pokud není na sociálních sítích připojený, jedná se o tzv. syndrom FOMO (fear of missing out), v takovém případě člověk pociťuje velké nutkání se připojit a být online, aby mu nic neuteklo, pokud se ale připojit nemůže, dochází zde k pocitům vzteku a smutku. (Blinka, 2016, str. 72–74) Závislost na sociálních sítích není zcela definovaná, a proto hovoříme spíše o nadměrném a problematickém užívání sociálních sítí. Závislost, do které spadají i sociální sítě, která je v dnešní době dosti problematická, je závislost na internetu neboli netolismus. (Blinka, 2016, str. 569–575)

3.1 Sociální média

Než se ale pustíme do samotné závislosti na internetu, je důležité charakterizovat sociální média, jedná se o internetové platformy a aplikace, přes které lidé komunikují a sdílejí o sobě informace druhým lidem. Klíčovým prvkem je to, že k tomu, co je sdíleno na sociálních sítích se může vyjádřit kdokoliv a prakticky kdykoliv, tudíž můžeme polemizovat o tom, že sociální média jsou založena na principu zpětné vazby. Lidé na své sociální sítě sdílejí své názory, postřehy, ale i fotky a videa ze svého dne, ke kterým jim jejich sledující poskytuje pozitivní nebo negativní zpětnou vazbu. Tím, že se na sociálních sítích mohou vyjadřovat uživatelé ke všemu, může se z obyčejného člověka během jednoho dne stát významná internetová osobnost, kterou sledují tisíce lidí. O těchto osobách, které jsou významné na internetu, hovoříme jako o „influencerech“, kteří se později tím, že mají vysoké dosahy na internetu a ovlivňují své sledující, mohou živit. Firmy tyto „influencery“ vyhledávají a nabízejí jim své produkty, které později „influenceři“ propagují za úplatu na svém profilu a vytváří jim reklamu, která často velmi pozitivně motivuje sledující k nákupu. (Burešová, 2022, str. 706) Sociální sítě obecně můžeme definovat jako internetovou službu, která uživatelům umožňuje vytvářet veřejné, uzavřené profily, diskuzní fóra, nebo jen prostý prostor pro sdílení myšlenek, fotografií a videí. To, co se na sociálních sítích nachází je to, co její uživatelé sdílejí veřejnosti, tudíž jsou tvořeny uživateli, kteří jsou na těchto sociálních sítích aktivní. Avšak v mnoha případech nejde jen o pouhé sdílení

obsahu, ale i platformu, kde mohou chatovat lidé z celého světa na svá oblíbená témata. (Kožíšek a Písecký, 2016, str. 107)

Sociální média můžeme dělit dle jejich funkcí a primárního zaměření. Burešová (2022, str. 711) rozděluje sociální média do šesti kategorií:

1. osobní, kde lidé mohou komunikovat a sdílet obsah svým přátelům a sledujícím, např.: Facebooku a Instagramu,
2. profesionální, které umožňují kariérní růst a poskytují příležitosti k získání pracovní pozice, např.: LinkedIn,
3. informační, které jsou určeny pro získávání informací, kdy se jedná o Wikipedii či různé blogy,
4. vzdělávací, kdy se studenti společně podílejí na školních projektech, kde učitel zadává úkoly, hovoříme zde o Kahootu, Google Classrooms,
5. záliby, kde člověk řeší své koníčky, jako jsou sporty, zahrádkářství,
6. akademické, které jsou určené pro výzkumné účely.

Všechny tyto kategorie jsou součástí sociálních médií, ale tím nejvíce nebezpečným a často využívaným prostředím, na kterém se lidé stávají závislí jsou sociální sítě, které spadají do kategorie osobní, kde člověk sdílí své soukromí a svůj život, ke kterému se může kdokoli vyjádřit (Burešová, 2022, str. 710-715). Sociální sítě můžeme definovat dle Pospíšila a Závodné (2012, str. 99) „jako virtuální místo – server, na kterém se scházejí mnohdy statisíce uživatelů, jejichž primárním zájmem je sdílet osobní informace. Důležitým aspektem je to, že uživatelé chtějí sdílet osobní data a informace s ostatními uživateli komunity pomocí svých profilů.“ Mezi nejčastěji využívané sociální sítě můžeme řadit Facebook, který byl založen roku 2004, kdy jeho primární myšlenkou bylo seznamování se s cizími lidmi a poznávání nových přátel. Nakonec se Facebook stal nejvíce využívanou sociální sítí na světě. (Burešová, 2022, str. 784) Data z roku 2024 uvádějí, že na Facebooku je zaregistrováno 3,6 miliard osob, které jsou na Facebooku aktivní. V České republice můžeme nalézt 4,7 milionů aktivních uživatelů. Další velmi oblíbenou sociální sítí je Instagram, který byl spuštěn v roce 2010 pro přidávání fotografií a videí. V roce 2024 zaznamenal 2,27 miliard uživatelů. V České republice můžeme najít 3,8 milionů aktivních uživatelů. Avšak nejvíce využívanou sociální sítí, která byla vytvořena v roce 2016 je Tik Tok. Tik Tok měsíčně využívá více než 1,8 miliard uživatelů po celém světě, kteří

aktivně přidávají na tuto platformu obsah. U nás v České republice je tato sociální síť rovněž velmi oblíbená zejména u věkové kategorie do 24 let, kdy tuto aplikaci používá více než 2 miliony českých uživatelů. (On BOARD, © 2025)

Je více než nutné si uvědomovat zásadní věc, že ne vše, co je na sociálních sítích, je pravda. Obecně provozovatelé těchto sítí častokrát nemají prostředky k tomu, kontrolovat a regulovat vše, co se na sociálních sítích objeví. Zároveň nemají prostředky na to, aby si zjistili validitu informací, které uživatelé vkládají na sociální síť. I když se může zdát, že při zakládání profilu je nutno poskytnout spoustu informací, a že zaručeně musejí být pravda, kontrola jejich pravosti je téměř nulová. O tom samém můžeme hovořit při vkládání příspěvků na sociální síť, tudíž falešné profily, reklamy či falešné výhry se na sociálních sítích objevují neustále. Proto je nutné se zamyslet nad tím, čemu je nutno přikládat na sociálních sítích váhu a většinou vše brát s rezervou. Nutno říct, že pouhý proklik na zvláštní reklamu, či pofiderní výhru může stát více, než si jen dokážeme představit. (Kožíšek a Písecký, 2016, str. 140–145)

3.2 Závislost na internetu

O závislosti hovoříme ve chvíli, kdy jedinec není schopen kontrolovat určitý typ jednání i přes fakt, kdy ví, že toto chování mu prokazatelně škodí. Můžeme v tomto smyslu mluvit o závislosti na návykových látkách, ale i o nelátkové závislosti jako je právě zmíněná závislost na sociálních sítích a internetu. (Blinka, 2016, str. 46-49) I když závislost na internetu a sociálních sítích nepatří do Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN -11) a není uznána jako oficiální behaviorální porucha je dost podobná závislosti na počítačových hrách, která byla dle WHO (© 2025) zařazena do Mezinárodní klasifikace nemocí. Podobnost je zejména vidět ve ztrátě kontroly, upřednostňování těchto aktivit na internetu před jinými důležitými oblastmi života či pokračování v užívání navzdory negativním důsledkům. Sice momentálně můžeme o závislosti na internetu pouze diskutovat, avšak je nutné se jí věnovat blíže i když není uznána jako oficiální behaviorální závislost. V této souvislosti se zajímáme o behaviorální závislosti, do kterých spadají všechny závislosti týkající se škodlivého chování. Mezi diagnostická kritéria, kdy se můžeme domnívat, že jedinec má nějaký druh závislosti, patří tolerance, kdy má jedinec nutkání stále zvyšovat svou dávku. U závislosti na sociálních sítích a internetu se zvyšuje frekvence tráveného času na sociálních sítích a internetu, kdy si jedinec nedokáže představit den bez sociálních sítích a internetu. Dalším kritériem je syndrom z odnětí, se jedná o situaci, kdy je jedinci odepřen přístup ke své

závislosti, začíná se u něj projevovat značný neklid a stres. Následujícím kritériem je salience, neboli neustálé přemýšlení nad danou závislostí, u závislosti na internetu a sociálních sítích se jedná o to, že jedinec přemýšlí nad tím, jak se opět připojí k internetu a bude online na sociálních sítích a je to to jediné, co jej v daný okamžik zajímá. Předposledním kritériem je rizikové užívání, kdy jedinec ztrácí naprosto kontrolu nad svým jednáním a má to na něj výrazné negativní dopady, jedná se o to, že porušuje pravidla, překračuje hranice, neposlouchá zákazy apod. Posledním kritériem je relaps, kdy se jedinec několikrát neúspěšně snaží svou závislost odstranit. (Blinka, 2016, str. 46-49)

Griffiths (© 2005, str. 193-195) sestavil definici látkové a behaviorální závislosti na základě šesti komponentů:

1. salience,
2. změny nálad,
3. tolerance,
4. syndrom z odnětí,
5. konflikt,
6. relaps.

Těchto šest komponentů právě tvoří to, kdy se jedná o závislosti. Jestliže jedinec naplňuje všech šest daných komponentů, můžeme se značnou jistotou říct, že jedinec trpí závislostí. První komponent, známý jako salience, můžeme definovat tak, že závislost je nejdůležitějším bodem v životě jedince a nic jiného pro něj v ten moment není důležitější. Druhý komponent, s názvem změny nálad, nám poukazuje na to, jak se daný jedinec u aktivity cítí, většinou se jedná o vzrušení a o pocit úlevy, kdy se jedinec u dané aktivity či látky cítí nejlépe. Třetí komponent tzv. tolerance nám ukazuje, jak důležitá závislost pro jedince je a neustále má nutkání její dávku zvyšovat. Čtvrtý komponent, známý jako syndrom z odnětí, představuje to, jak je jedinec podrážděný a náladový, pokud nemůže věnovat dostatečný čas své závislosti. Pátý komponent s názvem konflikt je klíčový pro odhalení závislosti, kdy hovoříme o interpersonálních konfliktech, které obnášejí to, že jedinec začíná mít problémy se svým okolím, např.: potíže ve škole, rodině a zaměstnání. Také hovoříme o intrapersonálních konfliktech, kdy začíná docházet k tomu, že jedinec pocítuje ztrátu kontroly nad svým životem a pocity viny. Posledním kritériem je relaps,

což je neustálé opakování vzorců, kdy se jedinec několikrát neúspěšně pokusil své závislosti zbavit, ale opakovaně se k ní vrací. (Griffiths, © 2005, str. 193–195)

3.3 Syndrom FOMO

Syndrom FOMO vznikl z anglického výrazu Fear of missing out, což znamená strach z toho, že jedinci něco uniká. Tento strach a syndrom se začal objevovat v době, kdy se chytrý telefon, počítač, a především sociální sítě a internet stali nedílnou součástí života jedince. Tento strach je spojen s používáním sociálních sítí, kdy jedince neustále potkává nutkavý pocit toho, že potřebuje být o všem informován a potřebuje vědět všechno. Každou chvíli se na světě něco děje a sociální sítě obratem dokážou tuto informaci zveřejnit a vytvořit k ní diskuzi, na kterou reagují miliony lidí po celém světě. Poté, kdy se člověk na chvíli odpojí od online prostředí, může u někoho docházet právě k nutkavému pocitu toho, že se na sociálních sítích a internetu děje něco, o čem neví a potřebuje to zjistit, aby byl v obraze. Tento syndrom FOMO se častokrát pojí právě s nadměrným užíváním sociálních sítí a závislostí na internetu. U těchto jedinců dochází k tomu, že v době, kdy nemůže být připojený na sociálních sítích, mu někdo píše a on neví kdo a proč, nebo se řeší nějaká diskuze, ke které se nemůže vyjádřit, popřípadě jeho přátelé vytvářejí „stories“, které nemůže vidět, se cítí ve stresu, je podrážděný a nervózní, cítí, že mu něco uniká. Syndrom FOMO ovlivňuje psychické, ale i fyzické zdraví jedince, protože může právě přinášet špatnou náladu, netrpělivost, úzkost a nervozitu. Později můžeme hovořit o roztěkanosti, nepozornosti, kdy se jedinec nedokáže soustředit na své povinnosti, protože jej doprovází neustálé nutkání šáhnout po mobilním telefonu či počítači a zkontrolovat sociální sítě. Mezi nejhorší signály, které na sobě může jedinec vyzorovat, snadno můžeme přirovnat k abstinčním příznakům, je to, že jej doprovází pocity úzkosti a bušení srdce, v době, kdy nemůže zkontrolovat sociální sítě a novinky na nich. I když se jedinci často domnívají, že nadměrné užívání sociálních sítích se sebou nenesou žádné následky, tak se mýlí. Nejen, že ovlivňují fyzický a psychický stav jedince, tak i jeho mezilidské vztahy. Díky tomu, že na sociální sítě lidé dávají jen to, čím se chtějí pochlubit, může u zbytku sledujících docházet k pocitu méněcennosti a snižování jejich sebevědomí a sebepojetí. Tím se velice narušuje vztah k sobě samému a může vést k fatálním následkům, na základě toho, že není natolik krásný, hubený a úspěšný jako osoba, kterou na sociálních sítích sleduje. U jedinců může docházet k depresivním stavům kvůli fiktivnímu dokonalému internetovému světu, který na asociálních sítích sleduje a myslí si, že životy ostatních jsou

mnohem významnější a zajímavější než ten jeho. Internetový svět má velké dopady na životy jedinců, co se týká výše zmíněných pocitů méněcennosti, nízkému sebevědomí a sebepojetí, ale i na spánkový režim jedince a jeho trávení volného času. (Ducháčková, © 2020)

3.4 Prevence nadměrného užívání sociálních sítí

Pojem prevence můžeme definovat jako „*soustavu opatření, které mají předcházet nějakému společensky nežádoucímu jevu.*“ (Kraus, Bělík, Hoferková, 2017, str. 301) V našem případě se prevence zaměřuje na minimalizování rizikových faktorů. Tato prevence, co se týká závislosti na internetu a nadměrnému užívání sociálních sítí, se zaměřuje primárně na cílovou skupinu dětí, dospívajících, studentů VŠ, rodičů a zaměstnancům, kteří mají pravidelný přístup k internetu. Nejčastějšími rizikovými faktory pro vznik závislosti na internetu, nebo problematickému užívání sociálních sítí jsou ADHD, depresivní a úzkostné stavy, sociální fobie, introverze, vysoká frekvence trávení času na internetu, osamělost, stres, syndrom vyhoření, nebo problémy v rodině a partnerských vztazích (Blinka, 2016, str. 162–165).

Mezi nejvýznamnější prevenci nadměrného užívání sociálních sítí a závislosti na internetu patří čtyři důležité dovednosti. První dovednost je zaměřená na internet, kdy se jedinec zaměřuje na intervence, které vedou ke kontrolovanému užívání aplikací a internetu či úplné abstinenci (Blinka, 2016, str. 169). Může se jednat například o nastavení denních limitů v aplikacích, kdy si jedinci nastaví, popřípadě rodič nastaví dítěti, na určité aplikace denní limit, který nelze překročit. Jakmile totiž denní limit dovrší, aplikace se automaticky uzamkne a nelze ji již ten den využívat, pouze po zadání kódu. V ten den již nepřicházejí žádná oznámení z aplikace, takže to jedince ani danou aplikaci neláká otevřít. (Google support, © 2024) Druhou dovedností je zvládání stresu a emocí, zejména mluvíme o regulaci emocí, které člověk umí konstruktivně zpracovávat. Pracovat na svých emocích a s hladinou stresu prostřednictvím kreativních činností, volnočasových aktivit, nebo osobního kontaktu s přáteli (Blinka, 2016, str. 169). Volný čas, který je pro práci se stresem a emocemi nesmírně důležitý, můžeme definovat jako vybrané aktivity a prožitky, které jsou jedincem vnímané jako volnočasové a přinášejí mu potěšení, poskytují příležitost k odpočinku a osobnímu růstu (Olecká a Pospíšil, 2023, str. 41). Je důležité si uvědomit, že se nedá stihnout vše a nemůžeme vědět o všem, co se na sociálních sítích děje (Ducháčková, © 2020). Třetí dovedností je naučit se pracovat s emocemi, chováním a prožitky druhých lidí. Posilovat své vlastní sociální kompetence, pracovat na sobě, umět přijímat kritiku

a pochvalu, naučit se vést rozhovor a vést komunikaci tváří v tvář. A čtvrtá dovednost je spojena s efektivním využíváním volného času (Blinka, 2016, str. 169). V životě je důležité mít řád a nastavený režim, volný čas je ta chvilka pro sebe, která by každému jedinci měla během dne vzniknout, nejlépe být začleněná do režimu dne (Olecká a Pospíšil, 2023, str. 41). Proto právě prevencí před problematickým užíváním sociálních sítí a závislostí na internetu je dodržování režimu dne a efektivního využívání volného času kreativními a zajímavými aktivitami, které jsou pro člověka uklidňující, povzbuzující a odpočinkové (Blinka, 2016, str. 169).

Avšak problematické užívání sociálních sítí a závislost na internetu není jen podmíněna jedincem jako takovým, ale i rodinným prostředím a výchovnými styly, které jsou v rodině zažité a využívány. Proto je důležité pracovat i s rodinou jedince, která jej může, i když častokrát nevědomky, v jeho problematickém užívání podporovat. Nemluvíme jen o rodičích a sourozencích, ale i blízkém okolí jako jsou přátelé, partneři, zaměstnavatelé nebo pedagogové. Z tohoto důvodu je důležité širokou veřejnost informovat pomocí preventivních programů, kde mohou získat povědomí o tom, že nadměrné užívání internetu a závislost na něm je velkou problematikou dnešní doby. (Blinka, 2016, str. 183-185)

3.5 Rizikové chování na sociálních sítích

Není tajemstvím, že internet a samotné sociální sítě přivedly spoustu výhod do života každého z nás, ale i spoustu problémů, které byly dosud lidem neznámé (E-bezpečí.cz, © 2024). Rizikového chování na sociálních sítích je celá spousta a bohužel tou nejrizikovější skupinou, která se může stát obětí takového chování, je skupina adolescentů. Dříve byly za rizikovější a ohroženější skupinu považovány dospívající dívky, avšak již bylo zjištěno, že tomu tak není a téměř stejně jako dívky, jsou ohrožení dospívající chlapci. Ne ve všech případech jsou dospívající v roli oběti, ale mohou být právě i pachatelé takového rizikového jednání na sociálních sítích. Jako první z těchto rizikových chování můžeme zmínit kyberšikanu. Kyberšikana je založená na agresi prostřednictvím sociálních sítí. Ve virtuálním světě lidé častokrát využívají toho, že jsou anonymní a nemusí komunikovat z očí do očí. Mohou skrze sociální sítě komunikovat bez ohledu na své nedostatky a problémy, které jej v průběhu života trápí, stačí pouze technická zdatnost při ovládání sociálních sítí. Na rozdíl od klasické šikany je kyberšikana forma, která se vyskytuje častěji a stupňuje se. Samotnou kyberšikanu můžeme definovat jako chování na sociálních sítích, jehož záměrem je vyvést oběť z rovnováhy, ublížit, zastrašit, nebo jakkoliv ohrozit pomocí

moderních technologií. Pokud hovoříme o kyberšikaně, tak je oběť napadána skrze sociální sítě cíleně a opakovaně, kdy je častokrát samotná kyberšikana propojená i s šikanou klasickou, která zahrnuje například různé pomluvy, fyzické útoky či ponižování. Největším nebezpečím celé kyberšikany je anonymita, kdy se pachatel může vydávat za kohokoliv a nemusí danou oběť šikanovat pod svými osobními údaji a ze svého osobního profilu, může si vytvořit přímo falešný profil, prostřednictvím kterého šikanuje dané oběti. Naštěstí odhalení útočníka není těžké, jelikož za sebou zanechává virtuální stopy. Kyberšikana je odlišná od klasické šikany zejména tím, že útoky nelze tak jednoduše předvídat, takovýto útok může přicházet kdykoliv a v jakékoliv četnosti i několikrát během dne. Dopady kyberšikany jsou stejné jako u klasické šikany, kdy v takovém případě můžeme spíše hovořit o psychickém týrání. Mnohdy takovéto chování k osobě oběti přináší dlouhodobé psychické problémy do budoucna. Nejlepší obranou proti kyberšikaně je řešit tuto situaci okamžitě, i když se zprvu může zdát, že se jedná o nevinný žert, nemusí tomu tak být. Důležitým krokem je takové příspěvky nahlašovat a blokovat skrze sociální sítě, zároveň pokud se jedná o nevhodné zprávy, tak je mazat či ignorovat. Důležité je svěřit se a vyhledat pomoc, kdy poté celé kyberšikanování lze nahlásit na Policii. Při kyberšikaně můžeme konstatovat, že nejčastěji probíhá mezi dospívajícími, jak na straně oběti, tak pachatele. (Kožíšek a Písecký, 2016, str. 321–334)

Dalším nebezpečným chováním na internetu a sociálních sítích je kybergrooming. Můžeme jej definovat jako chování na internetu, jehož cílem je pomocí komunikačních prostředků a dalších technologií vyvolávat v oběti pocit důvěry a prostřednictvím falešných profilů zneužívat důvěřivost oběti a vylákat ji na schůzku (E-bezpečí.cz, © 2024). Nejdůležitějším prvkem, kdy si můžeme být jistí, že se jedná o kybergrooming je, že se daný pachatel snaží v oběti vzbuzovat důvěru, staví sám sebe do role toho, kdo jí rozumí a naslouchá jí. Častokrát se i stylizuje do stejných zájmů, koníčků, aby si oběť myslela, že je naprosto dokonalým jedincem, který je jako stvořený pro ni. Pachatel si vybírá oběť zpravidla na sociálních sítích, kde o ní může zjistit spoustu údajů a poté vytvořit téměř dokonalého „přítele na chatu“ pro danou osobu. Prohlíží si fotografie, zájmové skupiny, ve kterých oběť je, přátele, které má. Navazují kontakt s obětí velmi nenásilně a oběti poté nabývají dojmu, že si píšou s někým, koho vlastně znají a je v jejich věku. Právě první kontakt obvykle navazují na základě toho, co vidí na profilu, například, tvrdí, že jsou ze stejné školy, města, poslouchají stejnou hudbu a další. Takový profil je občas těžké odhalit, ale je pár znaků, kterých je potřeba si všimnout, například, že taková osoba má většinou profil velmi krátkou

dobu a přátele na sociální síti tvořeny z podobné sociální skupiny, můžeme zde hovořit o dospívajících dívkách a chlapcích. Většinou lze i na první pohled, dle profilové fotografie poznat, že se nejedná o klasické české prostředí. Takové osoby, se co nejdříve snaží danou oběť vylákat na schůzku a k posílání intimních fotografií za úplatu. Je možné, že si oběť k danému falešnému profilu vytvoří takový vztah, že nedokáže vnímat dané indicie, které jí nasvědčují, že se jedná o falešný profil, za nímž se skrývá nebezpečná osoba. Právě nabývají dojmu, že daná osoba je jejich důvěrný partner, takže intimní fotografie zašlou bez zdlouhavého přemlouvání, neboť mají k dané osobě city. Oběť se poté na útočníkovi stane téměř závislá a vyhledává komunikaci s ním, kdy se vzájemně svěčují, píšou si o denních strastech dospívání a oběť se do útočníka pomalu, ale jistě zamilovává. Intimní údaje, problémy a fotografie, které oběť častokrát útočníku poskytne, jsou poté mocnou zbraní, která se jí později v budoucnu může v životě znovu objevit a dost jí znepříjemnit život. Osobní setkání s pachatelem a obětí může dopadnout případným napadením, obtěžováním, nebo zneužitím dané oběti. Nejčastějšími oběťmi kybergroomingu jsou právě dospívající adolescenti. Pachatel se zaměřuje spíše na ty, kteří mají nízké sebehodnocení, cítící se osaměle a mají zájem si povídat. Důležité je nevěřit všemu, co se na sociálních sítích objeví, nescházet se s cizími lidmi a neposílat o sobě intimní informace a své intimní fotografie. Pachatel je poté nejčastěji osoba dospělá, která vyhledává pozornost dětí a dospívajících. (Kožíšek a Písecký, 2016, str. 392–451)

Na samotný kybergrooming navazuje další nebezpečné chování na sociálních sítích, a to je sexting. Je spojený se sociálními sítěmi skrze, které si děti, dospívající i dospělí zasílají zprávy, fotografie a videa se sexuálním obsahem (E-bezpečí.cz, © 2024). I když se může zdát, že si takové zprávy, fotografie a videa zasílají mezi sebou partneři, není tomu tak a často dochází právě ke sdílení takového obsahu mezi neznámými osobami. Obě varianty jsou rizikové, protože není výjimkou, že i mezi partnery později došlo k šíření takových snímků dál mezi okruh přátel či známých. Rizika sextingu jsou velká a následky, které jsou právě spjaté s vydíráním dotyčné osoby, která snímky zaslala, mohou být fatální, kdy si oběť kvůli vyhrožování může sáhnout na vlastní život a ohrozit své zdraví. Hlavním rizikem je, že pokud osoba pošle zprávu s citlivým materiálem, kde můžeme hovořit o intimních snímcích a videích, ztrácí nad tím kontrolu, neví, jak s tím osoba, která tuto zprávu obdržela naloží a nemůže si být stoprocentně jistá, že je u něj v bezpečí. Jedinec si tyto rizika uvědomí až potom, co zprávu již zaslal a myslí si, že jejím odstraněním situaci vyřeší, avšak tomu tak není, neboť častokrát je tato fotografie či video již dávno uložena v počítači příjemce. Poté

může dojít k vydírání a zneužití takových materiálů, pod nátlakem toho, že fotografii a video zveřejní. Proto obvykle daná oběť plní vše, co po ní pachatel chce a dochází tak k těžkému vydírání, které může poškodit danou oběť psychicky. Takovéto chování na sociálních sítích je posuzováno jako obzvláště závažné, kdy pachatel může být obviněn z vydírání a později z šíření dětské pornografie, neboť se opět dostáváme k tomu, že nejrizikovější skupinou potencionálních obětí jsou dospívající. (Kožíšek a Písecký, 2016, str. 452–493)

Posledním rizikovým chováním na sociálních sítích, které je pro tuto kapitolu důležité je stalking. O stalkingu se do nedávna pouze polemizovalo, kde je hranice toho, co je zájem o osobu a toho, co je již nebezpečné pronásledování a obtěžování. Hranice bohužel nejsou jasné ani dnes, nicméně můžeme o stalkingu hovořit, pokud osoba často a nepřiměřeně kontaktuje druhou osobu, kdy tento údajný zájem nesplňuje vymezené hranice osoby druhé, i když tento kontakt opakovaně odmítá, tak i přesto se dotyčná osoba snaží jakýmkoliv způsobem druhou osobu kontaktovat. Na sociálních sítích existuje možnost blokování takovýchto zpráv a jedinců, jenomže to, že jsou na nějaké sociální síti zablokováni pro ně není zeď a mají tendence poté pokračovat v kontaktování přes jiné sociální sítě. Sklony k nebezpečnému pronásledování mají nejčastěji expartneri, jejichž city přestaly být opětovány, či osoby blízké. Ze strany osoby, která nebezpečně pronásleduje, jde většinou o soustavné pokoušení se o manipulaci, citové vydírání, či výhrůžky, vše je doprovázeno velkým množstvím zpráv, telefonátů, nebo pokusů o setkání se. Chování, které můžeme považovat za projev stalkingu je vyhrožování mocenským způsobem, které je doprovázeno pronásledováním oběti, vyhrožováním napadením, či skutečné odehrání se takové situace. Taková osoba je velmi nebezpečná, protože ve většině případů dělá oběť právě ze sebe a snaží se očernit pověst skutečné oběti. V takové situaci je nejlepším řešením to, že výhrůžné zprávy oběť ignoruje a nereaguje na ně. V lepším případě to člověka od stalkingu odradí, i když to není bohužel pravidlem. V horším případě, kdy to nezabere a stalking probíhá přes další možné komunikační kanály, nebo dokonce osobně, je důležité oslovit policii a nebát se. Nebezpečné vyhrožování je totiž klasifikováno jako trestný čin a je nutné neotálet a bezodkladně jej řešit. Stalking je nebezpečný pro všechny věkové kategorie, avšak se objevuje právě u těch, které jsou nejaktivnější na sociálních sítích, jelikož je může pachatel kontaktovat na více platformách najednou. Nejaktivnější skupinou na sociálních sítích jsou právě adolescenti, proto stalking můžeme považovat za nebezpečné chování na internetu, které se dotýká pro tuto práci důležité skupiny a to adolescentů. Jak na straně oběti, tak na straně pachatele. (Kožíšek a Písecký, 2016, str. 522–545)

Druhů nebezpečného chování na sociálních sítích je celá řada a s postupem moderní technologie stále přibývají. Nicméně je důležité mít na paměti, že člověk nesmí věřit všemu, co na sociálních sítích najde a s kým se na sociálních sítích seznámí, je více než důležité si ověřovat informace. Jedinec musí být na sebe opatrný, tak jako by byl obezřetný venku na ulici, tak i na sociálních sítích a internetu. (E-bezpečí.cz, © 2024)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

V praktické části našeho výzkumu se budeme zabývat sebepojetím adolescentů ve vztahu k užívání sociálních sítí. Období adolescence, které WHO (© 2024) definuje tak, že se jedná o osoby ve věkovém rozmezí od 10 let do 19 let, je důležité období života, ve kterém nejčastěji nalezneme jedince, kteří nadměrně používají sociální sítě. V této souvislosti můžeme nejčastěji mluvit o adolescent navštěvující druhý stupeň základní školy a středoškolácích. Častokrát toto nadměrné užívání sociálních sítí může propuknout v závislost, kdy jedinec nedokáže bez sociálních sítí fungovat. U takovýchto jedinců se může jednat o syndrom FOMO neboli „fear of missing out“, tito jedinci mají neustálou potřebu být připojeni k internetu a na sociálních sítích, aby jim něco neuniklo, věděli, co se děje ve světě a měli nad tím kontrolu. (Spektrum zdraví, © 2015)

Adolescenti jsou ohroženou věkovou skupinou, co se týká závislosti na sociálních sítích a syndromu FOMO z důvodu toho, že o adolescenci můžeme hovořit jako o fázi mezi dětstvím a dospíváním, ve které dochází k nejvýraznějším změnám osobnosti, které doprovázejí nejrůznější životní situace, proto adolescenti vyhledávají své místo, kde se cítí bezpečně, pro mnohé se jedná právě o sociální sítě (Blinka, 2016, str. 289). Internet a sociální sítě se stali nedílnou součástí života adolescentů, tato generace vyrůstala kompletně v digitální éře. Proto této generaci není cizí používat internet a sociální sítě na denní bázi. (Škařupová a Blinka, © 2015, str. 118) Situaci neulehčuje ani fakt, že jsou dnes možnosti mít internet v mobilním telefonu, být připojen k internetu a sledovat sociální sítě prakticky kdykoliv a kdekoliv (Spektrum zdraví, © 2015).

Období adolescence je také typické pro hledání své identity, bojem s nejistotou a pochybnostmi o sobě samém, které je doprovázeno problémy se sebepojetím a sebehodnocením (Vágnerová a Lisá, 2022, str. 1005). Sebepečení, jakožto jeden z klíčových pojmů pro náš výzkum, můžeme definovat jako soubor představ a hodnotících úsudků, které člověk má o sobě samém (Blatný a Plháková, 2003, str. 92).

Právě vztah mezi sebepojetím adolescentů a užíváním sociálních sítí je v tomto výzkumu klíčový. Protože z výzkumu Evropské psychiatrie, kterou vytvořil autor Ko za pomoci kolektivu (© 2012) vyplývá, že právě nadměrné užívání sociálních sítí a vysoká aktivita na nich vede k tomu, že adolescenti mají nižší sebepečení o sobě samých.

4.1 Výzkumné cíle

Hlavním výzkumným cílem této diplomové práce je zjistit úroveň sebepojetí žáků 2. stupně vybrané základní školy, a to v oblasti přizpůsobivosti, intelektového a školního postavení, fyzického zjevu, nepodléhání úzkosti, popularity a štěstí a spokojenosti. Dále chceme odhalit, jaká je míra problematického užívání sociálních sítí žáků 2. stupně vybrané základní školy. Také si klademe za cíl zmapovat frekvenci stráveného času žáků 2. stupně vybrané základní školy na mobilním telefonu. Rovněž chceme zjistit, jaká je souvislost mezi úrovní sebepojetí a mírou problematického užívání sociálních sítí žáků 2. stupně vybrané základní školy. Dalším cílem je odhalit, jak souvisí úroveň sebepojetí s frekvencí stráveného času na mobilním telefonu. V neposlední řadě chceme zmapovat souvislost mezi frekvencí stráveného času žáků 2. stupně vybrané základní školy na mobilním telefonu s problematickým užíváním sociálních sítí.

4.2 Výzkumné otázky a stanovení hypotéz

1. Jaká je úroveň sebepojetí žáků 2. stupně vybrané základní školy?

1.1 Jaká je úroveň sebepojetí žáků 2. stupně vybrané základní školy v oblasti přizpůsobivosti?

1.2 Jaká je úroveň sebepojetí žáků 2. stupně vybrané základní školy v oblasti intelektového a školního postavení?

1.3 Jaká je úroveň sebepojetí žáků 2. stupně vybrané základní školy v oblasti fyzického zjevu?

1.4 Jaká je úroveň sebepojetí žáků 2. stupně vybrané základní školy v oblasti nepodléhání úzkosti?

1.5 Jaká je úroveň sebepojetí žáků 2. stupně vybrané základní školy v oblasti popularity?

1.6 Jaká je úroveň sebepojetí žáků 2. stupně vybrané základní školy v oblasti štěstí a spokojenosti?

2. Jaká je míra problematického užívání sociálních sítí žáků 2. stupně vybrané základní školy?

3. Jaká je frekvence stráveného času žáků 2. stupně vybrané základní školy na mobilním telefonu?

4. Jaká je souvislost mezi úrovní sebepojetí a mírou problematického užívání sociálních sítí žáků 2. stupně vybrané základní školy?

H1: Předpokládáme, že existuje souvislost mezi úrovní sebepojetí a mírou problematického užívání sociálních sítí žáků 2. stupně vybrané základní školy.

5. Jaká je souvislost mezi úrovní sebepojetí a frekvencí stráveného času na mobilním telefonu žáků 2. stupně vybrané základní školy?

H2: Předpokládáme, že existuje souvislost mezi úrovní sebepojetí a frekvencí stráveného času na mobilním telefonu žáků 2. stupně vybrané základní školy.

6. Jaká je souvislost mezi frekvencí stráveného času na mobilním telefonu a mírou problematického užívání sociálních sítí žáků 2. stupně vybrané základní školy?

H3: Předpokládáme, že existuje souvislost mezi frekvencí stráveného času na mobilním telefonu a mírou problematického užívání sociálních sítí žáků 2. stupně vybrané základní školy.

4.3 Druh výzkumu a zdůvodnění hypotéz

Vzhledem k tomu, že chceme zmapovat, jaká je úroveň sebepojetí, míra problematického užívání, frekvence stráveného času na mobilním telefonu, a ověřit jaký vztah dané proměnné mají mezi sebou, byl zvolen kvantitativní výzkum. Kvantitativní výzkum můžeme definovat jako záměrnou a soustavnou činnost, při které dochází na základě zvolených metod ke zkoumání a ověřování hypotéz, které se zabývají vztahy mezi stanovenými proměnnými. (Chráška, 2016, str. 11)

Kvantitativní výzkum, který je právě typický pro práci s větším kvantem dat, je v této práci prováděn pomocí dotazníkového šetření. Dotazníkové šetření je velmi frekventovanou metodou získávání dat v kvantitativním výzkumu. Dotazník můžeme definovat jako soustavu předem připravených otázek, které jsou promyšleně seřazeny, na které odpovídají respondenti nejčastěji anonymně. (Chráška, 2016, str. 159) U dotazníku je zejména důležitá jeho validita, což znamená, že zjišťuje to, co zjišťovat má a vychází ze zdůvodněné vědecké hypotézy. Také je podstatná jeho reliabilita, což můžeme chápat jako schopnost dotazníku zachytit zkoumané jevy. (Chráška, 2016, str. 166)

Mezi přednostní výhodu kvantitativně orientovaného výzkumu můžeme řadit jeho přehlednost, stručnost a práci s výsledky. Při kvantitativním výzkumu schází možnost

subjektivně pomocí slov popisovat a reflektovat získaná data. Při kvantitativním výzkumu se setkáváme s abstraktními daty schovanými za čísla, které eliminují jakýkoliv subjektivní pohled na ně. Proto je častokrát kvantitativní výzkum zanalyzován s velkou přesností a spolehlivostí, neboť do jeho analýzy není zapojeno subjektivní myšlení jedince, který dotazník vyhodnocuje. Avšak hranice mezi čísly a zkoumanými jevy je velmi tenká, proto je nutné stále myslet na to, že za čísla se schovávají důležitá data popisující realitu a umět si za nimi představit reálné osoby, které na otázky v dotazníku odpovídaly. (Chráška, 2016, str. 231)

Předpokládáme, že existuje souvislost mezi úrovní sebepojetí, mírou problematického užívání sociálních sítí a frekvencí času stráveného na mobilním telefonu. Domníváme se, že vysoká frekvence používání mobilního telefonu a intenzivní přítomnost na sociálních sítích mohou být významnými faktory, které přispívají k oslabení sebepojetí. Adolescenti, kteří tráví většinu volného času v online prostředí, jsou více vystaveni srovnávání s ostatními, čelí nerealistickým standardům krásy, úspěchu a společenského postavení, a tím mohou ztrácet zdravý pohled na sebe sama. Tyto předpoklady potvrzují i empirické studie. Například výzkum Evropské psychiatrie od autorů Ko a kol. (© 2012) poukazuje na to, že nadměrné používání sociálních sítí souvisí s nižším sebepojetím u adolescentů. Studie uvádí, že jedinci, kteří tráví velké množství času online, častěji pocítují nejistotu, nespokojenost se sebou samým a vyšší míru úzkosti. Zároveň je třeba zohlednit specifika období adolescence, které je samo o sobě velmi citlivou vývojovou etapou. Dospívající v této fázi života procházejí intenzivními fyzickými, psychickými i sociálními změnami. Často zažívají nejistotu, pochybnosti o sobě samých, hledají svou identitu a místo ve společnosti. Jak uvádí Vágnerová a Lisá (2022, s. 1005), adolescence je typická právě tím, že jedinec začíná více reflektovat sám sebe, ale zároveň může mít výrazně narušené vnímání vlastní hodnoty a schopností. Na základě těchto poznatků vycházíme z přesvědčení, že čím více času adolescent stráví na mobilním telefonu a na sociálních sítích, tím je vyšší riziko, že se u něj rozvine problematické a nadměrné užívání sociálních sítí. Dlouhodobé setrvávání v online prostředí může přispívat k odtržení od reality, k zanedbávání školních i sociálních povinností a celkově negativně ovlivňovat vnímání sebe samého. V našem výzkumu se proto zaměřujeme na zkoumání těchto vztahů mezi mírou sebepojetí, mírou problematického užívání sociálních sítí a frekvencí stráveného času na mobilním telefonu, přičemž právě jejich propojení představuje klíč k hlubšímu pochopení dnešních adolescentů.

4.4 Výzkumný soubor

Jako výzkumný soubor byli zvoleni adolescenti, kteří jsou definováni dle WHO (© 2024) jako osoby ve věkovém rozmezí od 10 do 19 let. Tudíž se jedná o osoby navštěvující nejčastěji druhý stupeň základní školy a střední školu. Věková skupina adolescentů byla zvolena z důvodu toho, že adolescence je období života, ve kterém nejčastěji nalezneme jedince, kteří nadměrně užívají sociální sítě. Bývá to nejčastěji z důvodu toho, že v období adolescence dochází k nejvýraznějším změnám osobnosti, které doprovázejí nejrůznější životní situace, proto právě adolescenti vyhledávají své místo, kde se cítí bezpečně, pro mnohé se jedná právě o sociální sítě. (Blinka, 2016, str. 289) Období adolescence je také typické pro hledání své identity, bojem s nejistotou a pochybnostmi o sobě samém, které je doprovázeno problémy se sebepojetím a sebehodnocením (Vágnerová a Lisá, 2022, str. 1005).

Z tohoto důvodu byl pro účely výzkumu zvolen záměrný výběr, který tvoří žáci 2. stupně vybrané základní školy ve Zlínském kraji, přičemž při výběru nebylo nutné brát zřetel na věk a pohlaví respondentů. Výběr školy probíhal po konzultaci s jejím vedením, a to z důvodu mé osobní zkušenosti s tímto školním prostředím. Tato konkrétní základní škola byla zvolena záměrně, neboť se jedná o školu, jejíž žáky dlouhodobě známe ze své praxe. Vzhledem k tomu, že se zde opakovaně setkáváme s projevy nízkého sebevědomí, nízkého sebepojetí a negativního vztahu k sobě samému u některých žáků, považovali jsme tento výzkumný soubor za vhodný pro ověření výzkumných otázek a hypotéz v této diplomové práci. Mezi specifické projevy, které byly v prostředí této školy zaznamenány, patří například sebepoškozování u některých adolescentů, často motivované vnitřní nespokojeností, ať už se sebou samým, vlastním tělem, školním prospěchem, nebo složitými mezilidskými vztahy. Z naší osobní zkušenosti s žáky a po rozhovorech s pedagogy vyplynulo, že v prostředí této školy dochází také k projevům různých forem šikany mezi žáky. Škola se těmto problémům aktivně věnuje a snaží se je systematicky řešit prostřednictvím preventivních programů a odborné podpory, nicméně potíže v oblasti duševního zdraví, sebehodnocení a vztahů ve třídních kolektivech zde zůstávají významným tématem. Tyto problémy se přitom nevztahují výhradně na konkrétní pohlaví nebo věkovou kategorii, ale v různé míře se dotýkají žáků napříč ročníky i třídami. Vybraná základní škola má celkem 410 žáků, z nichž 148 žáků navštěvuje 2. stupeň. Do výzkumu pro tuto diplomovou práci se zapojilo 114 respondentů, tedy přibližně 77 % všech žáků 2. stupně, kteří byli v době realizace výzkumu přítomni. Dotazníkové šetření bylo realizováno

po předchozím souhlasu školy, bylo provedeno anonymně a každý z respondentů se jej účastnil dobrovolně.

4.5 Výzkumná technika

Pro realizaci kvantitativního výzkumu této diplomové práce byla zvolena metoda dotazníkového šetření, která je vhodná pro sběr dat u většího počtu respondentů a umožňuje efektivní zpracování. V rámci dotazníkového šetření byly využity dva nástroje a to, standardizovaný dotazník Piers-Harris 2 (PHCSCS-2) pro zjištění úrovně sebepojetí a dotazník Excessive Internet Use (EIU) zaměřený na míru problematického užívání internetu a sociálních sítí. Na závěr byla respondentům položena otázka, jaký je jejich průměrný denní čas strávený na mobilním telefonu.

V první části dotazníku byl použit standardizovaný dotazník Piers-Harris 2 Dotazník sebepojetí dětí a adolescentů – 2. vydání (PHCSCS-2) v české verzi od autora Radka Obereignerů a kol. (2015). Jedná se o osvědčený standardizovaný dotazník pro měření sebepojetí dětí a adolescentů ve věku od 9 let do 18 let. Dotazník obsahuje celkem 60 položek, které mají formu jednoduchých sebehodnotících výroků, ke kterým respondent připojuje odpověď „ano“ nebo „ne“, podle toho, zda se na něj daný výrok vztahuje. Položky se vztahují k různým oblastem každodenního života, emocí, vztahů a vnímání vlastního já. Celkové skóre sebepojetí označované jako TOT nelze získat pouhým součtem výsledků jednotlivých oblastí, neboť některé položky jsou součástí více oblastí sebepojetí současně. Z tohoto důvodu je interpretace výsledků založena na doporučeních autorů dotazníku. Jednotlivé položky jsou rozděleny do šesti základních oblastí sebepojetí:

- přizpůsobivost (BEH) – zahrnuje 14 položek, které se zaměřují na vnímání vlastního chování, pravidel, autorit, domácího a školního prostředí. Tato oblast reflektuje, zda jedinec hodnotí své chování jako problematické nebo naopak.
- Intelektové a školní postavení (INT) – tvořeno 16 položkami, které se týkají školní úspěšnosti, vnímání vlastních schopností, zájmu o školu a ambicí.
- Fyzický zjev a vlastnosti (PHY) – obsahuje 11 položek, které zjišťují, jak adolescent vnímá svůj vzhled, tělesné schopnosti a dovednosti.
- Nepodléhání úzkosti (FRE) – zahrnuje 14 položek, které sledují výskyt negativních emocí, jako je nervozita, strach, smutek či nejistota a jak respondent zvládá stresové situace.

- Popularita (POP) – tvořena 12 položkami, které se vztahují k sebehodnocení v oblasti mezilidských vztahů, zda se adolescent cítí přijímán vrstevníky, jak snadno navazuje přátelství a jestli se cítí být součástí kolektivu.
- Štěstí a spokojenost (HAP) – obsahuje 10 položek zaměřených na respondentův pocit životní spokojenosti, štěstí a radosti ze života.

Oblast sebepojetí	Maximum možný počet bodů
Přizpůsobivost (BEH)	14 bodů
Intelektové a školní postavení (INT)	16 bodů
Fyzický zjev a vlastnosti (PHY)	11 bodů
Nepodléhání úzkosti (FRE)	14 bodů
Popularita (POP)	12 bodů
Štěstí a spokojenost (HAP)	10 bodů

Tabulka 1 - maximální možný počet získaných bodů v oblastech sebepojetí

Součástí dotazníku jsou rovněž dvě validační škály, které slouží k posouzení spolehlivosti odpovědí a to, index inkonzistentních odpovědí (INC), který upozorňuje na nekonzistentní, náhodné či nesystematické odpovědi, které mohou zpochybnit validitu výsledků a index tendence k žádoucím odpovědím (RES), který zachycuje snahu respondenta odpovídat způsobem, který je společensky akceptovaný.

Celkové skóre TOT ukazuje počet položek, které byly zodpovězeny ve směru pozitivního sebepojetí. Výsledky lze rozdělit do tří úrovní, kdy můžeme hovořit o nízkém sebepojetí, pokud respondent dosáhl skóre pod 39 bodů, průměrném sebepojetí, kdy respondent dosáhl skóre mezi 40 a 59 body a vysoké sebepojetí, pokud respondent získal maximální možné skóre 60 bodů. Díky své přehledné struktuře, standardizaci a validačním mechanismům je dotazník PHSCS-2 vhodným nástrojem pro výzkumné i praktické účely, a v této práci slouží jako základní prostředek ke zjištění aktuálního vnímání sebe sama u adolescentů druhého stupně základní školy.

Úroveň sebepojetí	Hodnoty
Nízké sebepojetí	< 39 bodů
Průměrné (střední) sebepojetí	40 bodů - 59 bodů
Vysoké sebepojetí	60 bodů

Tabulka 2 - úroveň sebepojetí

Oblast	Položky v dotazníkovém šetření
Přizpůsobivost (BEH)	12. Ve škole se chovám vzorně. 13. Když něco nevyjde, je to obvykle moje vina. 14. Naše rodina má se mnou potíže. 18. Školní povinnosti se mi daří plnit. 19. Často dělám, co nemám. 20. Doma se nechovám dobře. 27. Často se dostávám do potíží. 30. Rodiče ode mě očekávají příliš mnoho. 36. Nesnáším školu. 38. Často jsem na ostatní nepříjemný/á. 45. Často se dostávám do konfliktu s druhými. 48. Naše rodina je ze mě zklamaná. 58. Napadají mě škaredé věci. 60. Jsem dobrý člověk.

Intelektové a školní postavení (INT)	5. Jsem chytrý/á. 7. Když mě učitel vyvolá, znervózním. 12. Ve škole se chovám vzorně. 16. V naší rodině jsem stejně důležitý/á jako ostatní. 18. Školní povinnosti se mi daří plnit. 21. Jsem pomalý/á při plnění školních povinností. 22. Jsem důležitým členem naší třídy. 24. Když jsem zkoušený/á před třídou, dokážu podat dobrý výkon. 25. Ve škole jsem často zasněný/á a nesoustředím se na vyučování. 26. Kamarádům se líbí mé nápady. 34. Často ve škole s něčím dobrovolně pomáhám. 39. Moji spolužáci si myslí, že mám dobré nápady. 43. Jsem na většinu věcí hloupý/á. 50. Až vyrostu, budu významná osobnost. 52. Nezapamatuji si, co se naučím. 55. Jsem dobrý/á čtenář/ka.
Fyzický zjev (PHY)	5. Jsem chytrý/á. 8. Vadí mi, jak vypadám. 9. Při hře a při sportu jsem vůdčí postava. 15. Jsem tělesně zdatný/á. 26. Kamarádům se líbí mé nápady. 33. Mám hezké vlasy. 39. Moji spolužáci si myslí, že mám dobré nápady. 44. Vypadám dobře.

	46. U kluků jsem oblíbený/á. 49. Mám docela pěkný obličej. 54. U děvčat jsem oblíbený/á.
Nepodléhání úzkosti (FRE)	4. Často jsem smutný/á. 6. Jsem nesmělý/á. 7. Když mě učitel vyvolá, znervózním. 8. Vadí mi, jak vypadám. 10. Mám obavy ze školních písemek. 17. Snadno se vzdávám. 23. Jsem nervózní. 29. Dělán si často starosti. 31. Jsem rád/a takový/á jaký/á jsem. 32. Cítím se vyčleněný/á z kolektivu. 35. Chtěl/a bych být jiný/á. 40. Jsem nešťastný/á. 56. Často se bojím. 59. Snadno se rozpláču.
Popularita (POP)	1. Spolužáci si ze mě dělají legraci 3. Obtížně si hledám kamarády. 6. Jsem nesmělý/á. 11. Jsem neoblíbený/á. 32. Cítím se vyčleněný/á z kolektivu. 37. Jsem mezi posledními, koho si vyberou na nějakou hru nebo sport. 39. Moji spolužáci si myslí, že mám dobré nápady. 41. Mám hodně kamarádů.

	47. Často si na mě někdo zasedne. 51. Při hře a při sportu jen přihlížím. 54. U děvčat jsem oblíbený/á. 57. Jsem jiný/á než druzí.
Štěstí a spokojenost (HAP)	2. Jsem šťastný člověk. 8. Vadí mi, jak vypadám. 28. Mám štěstí. 31. Jsem rád/a takový/á jaký/á jsem. 35. Chtěl/a bych být jiný/á. 40. Jsem nešťastný/á. 42. Jsem veselý/á. 49. Mám docela pěkný obličej. 53. Dobře vycházím s ostatními. 60. Jsem dobrý člověk.

Tabulka 3 - položky v dotazníku PHCSCS-2

Druhá část našeho dotazníkového šetření se zaměřuje na zjištění míry problematického užívání sociálních sítí adolescenty. Pro tento účel byl využit standardizovaný dotazník Excessive Internet Use (EIU), jehož autory jsou Ladislav Blinka, Kateřina Škařupová a kol. (© 2014). Tento nástroj vychází z rozsáhlého mezinárodního výzkumu EU Kids Online II, jehož cílem bylo analyzovat rizikové online chování dětí a mladistvých ve 25 evropských zemích. Dotazník EIU byl navržen tak, aby reflektoval základní složky modelu behaviorální závislosti podle Griffithse (© 2005), konkrétně komponenty jako je salience, tolerance, abstinenční příznaky, relaps a konflikty. Na základě těchto komponentů bylo vytvořeno pět výrokových položek, ke kterým respondenti přistupují formou sebehodnocení. Každý z výroků je hodnocen na čtyřbodové škále, která se pohybuje od „zcela nesouhlasím“ po „zcela souhlasím“. Respondenti byli požádáni, aby uvedli, zda se s danými výroky v posledních 12 měsících ztotožnili. Díky výroků uvedených v dotazníku můžeme zmapovat subjektivní vnímání negativních dopadů nadměrného užívání sociálních sítí.

Dotazník je určen pro adolescenty ve věku 11 až 16 let. V této vývojové fázi je podle výzkumů užívání sociálních sítí nejčastější a zároveň nejrizikovější z hlediska formování identity. Skóre EIU vychází z průměru všech zodpovězených položek, což umožňuje pracovat s výsledky i v případech, kdy respondent jednu z položek vynechá.

	zcela souhlasím	částečně souhlasím	spíše nesouhlasím	úplně nesouhlasím
1. Kvůli sociálním sítím jsem přestal/a jíst a spát.	1	2	3	4
1. Necítím se dobře, když nemohu být na sociálních sítích.	1	2	3	4
2. Přistihl/a jsem se při projíždění sociálních sítí, i když mě to ve skutečnosti nezajímá.	1	2	3	4
3. Kvůli času, který trávím na sociálních sítích, jsem trávil/a méně času, než bych měl/a, s rodinou, přáteli nebo nad školními povinnostmi.	1	2	3	4
4. Neúspěšně jsem se snažil/a trávit méně času na sociálních sítích.	1	2	3	4

Tabulka 4 - položky v dotazníku EIU

Na základě doporučené interpretace škály autoři rozlišují tři úrovně míry problematického užívání na běžné uživatele, kteří dosahují skóre menšího než 2,56, mírně problematické uživatele, kdy jejich skóre je od 2,57 do 3,10, a na vysoce nadměrné uživatele, jejichž skóre je vyšší než 3,10. Tato kategorizace umožňuje nejen kvantifikovat míru rizikového chování, ale také odhalit potenciální varovné znaky závislostního chování.

Klasifikace uživatelů	Skóre
Běžní uživatelé	< 2, 56
Mírně problematictí uživatelé	2, 57 – 3,10
Vysoce nadměrní uživatelé	3,10 - 4

Tabulka 5 - klasifikace uživatelů

Ve třetí části našeho dotazníkového šetření se ptáme respondentů na to, kolik času průměrně stráví na svém mobilním telefonu.

Ve třetí části dotazníku vás prosím odpovědět na to, kolik hodin a minut průměrně strávíte na mobilním telefonu.

NÁVOD, KDE SCREEN TIME NAJDETE

IOS ⇒ nastavení – čas u obrazovky – denní průměr

Android ⇒ nastavení – digitální rovnováha a rodičovská kontrola

1. Napište váš průměrný screen time na mobilním telefonu.....

Obrázek 1 - Otázka na screentime z dotazníkového šetření

Pokud hovoříme o hodnotě průměrného stráveného času na mobilním telefonu u adolescentů, kterou chceme vyjádřit, zda se jedná o nadměrný čas či nikoliv, nemáme jasnou odpověď na to, co je vlastně norma stráveného času na mobilním telefonu. American Academy of Pediatrics (© 2024) uvádí, že nelze stanovit konkrétní časový limit týkající se denního užívání mobilního telefonu u adolescentů, který by byl považován za normu. Namísto pevně stanoveného času zdůrazňuje význam vyváženého přístupu k médiím, kdy se opírá o fakt, že se na mobilním telefonu dají provozovat i jiné aktivity než pouhé projíždění sociálních sítí. Důležité je, aby adolescenti uměli trávit čas i jinými volnočasovými aktivitami a neomezovali, kvůli mobilnímu telefonu, fyzickou aktivitu,

spánek či osobní kontakt s vrstevníky. Pro účely tohoto výzkumu jsme klasifikaci průměrného stráveného času na mobilním telefonu rozdělili na průměrný strávený čas méně než 2 hodiny, 2 hodiny až 4 hodiny a vyšší než 4 hodiny.

4.6 Způsob zpracování dat

Pro zodpovězení první výzkumné otázky, která se zabývá úrovní sebepojetí žáků 2. stupně vybrané základní školy (výzkumná otázka VO1) a zároveň všech dílčích výzkumných otázek mapující sebepojetí v šesti oblastech (dílní výzkumné otázky VO1.1 – VO1.6) byly vyhodnoceny výsledky z dotazníkového šetření pro jehož účely byl zvolen standardizovaný dotazník Piers – Harris 2. Získaná metrická data byla vyhodnocována na základě analýzy odpovídající standardizovanému nástroji. Přičemž ve všech případech byla využita popisná statistika, a to aritmetický průměr, směrodatná odchylka, minimum a maximum. U aritmetického průměru může dojít k tomu, že nebere v potaz naměřené extrémní hodnoty, z toho důvodu používáme směrodatnou odchylku, která nám ukáže rozptyl odpovědí od daného aritmetického průměru.

Dotazník Piers-Harris 2 je šedesáti položkový dotazník, ve kterém se na dané výroky odpovídá „ano“ či „ne“. Každá odpověď, která odpovídá pozitivnímu vnímání sebe sama, je hodnocena 1 bodem. U negativně formulovaných položek dochází k reverznímu skórování, aby bylo možné výsledek interpretovat jednotně. U každého dotazníku byl spočítán celkový skóre sebepojetí (TOT), jehož vyhodnocení spočívalo v sečtení všech získaných bodů. Oblasti sebepojetí se počítaly obdobně, kdy se sečetly získané body z otázek spadajících do dané oblasti. Některé položky se v dotazníku překrývají a spadají do více oblastí sebepojetí, tudíž nelze celkové skóre TOT získat prostým součtem bodů získaných v šesti oblastech, a proto se počítá se samostatně jako součet pozitivních odpovědí ze všech 60 položek.

Součástí dotazníku jsou také dvě validační škály, které slouží ke kontrole kvality odpovědí, a to Index inkonzistentních odpovědí (INC), který odhaluje případy nesystematických či náhodných odpovědí a počítá se na základě 14 dvojic, které se vzájemně vylučují. Pokud respondent označil vybranou dvojici získává 1 bod, přičemž se získané body sčítají dohromady. Vyšší hodnoty odpovídají tomu, že dotazník byl vyplněn nedůvěryhodně.

Hodnota INC	Význam
0–3	Norma – konzistentní a důvěryhodné odpovědi
4–6	Hraniční – možné drobné nesrovnalosti
7 a více	Rizikové – nedůvěryhodné odpovědi

Tabulka 6 - škála hodnocení INC

Druhou validační škálou je index tendence k žádoucím odpovědím, který zjišťuje, v jaké míře se respondent snaží odpovídat tak, aby působil pozitivněji, a aby vypadal lépe. Tato validační škála se počítá pomocí toho, kolikrát v dotazníku respondent označil odpověď „ano“. Průměrná hodnota indexu RES bývá kolem 28 bodů, přičemž výrazně vyšší skóre může naznačovat, že respondent odpovídal neupřímně nebo idealizovaně.

Hodnota RES	Význam
15–29	V normě – běžná míra společenské žádoucnosti
30–34	Hraniční – zvýšená tendence k žádoucím odpovědím
35 a více	Riziková – výrazné množství žádoucích odpovědí

Tabulka 7 - hodnotící škála RES

Pro vyhodnocení výzkumné otázky, která se zaměřuje na problematické užívání sociálních sítí (výzkumná otázka VO2) jsme opět použili popisnou statistiku, do které patří aritmetický průměr, směrodatná odchylka, minimum a maximum. Pro získání výsledků byl použit standardizovaný dotazník Excessive Internet Use (EIU), který slouží k měření míry problematického a nadměrného užívání internetu a sociálních sítí u adolescentů, přičemž obsahuje pět položek, které zjišťují různé aspekty nadměrného užívání internetu (salienci, ztrátu kontroly, abstinenci příznaky, relaps a konflikty). Každá položka byla hodnocena na Likertově škále, kdy respondenti odpovídali od „zcela souhlasím“ do „úplně nesouhlasím“. Respondenti tak hodnotili, jestli se ztotožňují s daným výrokem,

nebo ztotožnili s daným výrokem během jednoho roku. Odpověď „zcela souhlasím“ byla hodnocena čtyřmi body, odpověď „částečně souhlasím“ třemi body, odpověď „spíše nesouhlasím“ dvěma body a odpověď „úplně nesouhlasím“ jedním bodem. Počet bodů se poté dělil počtem zodpovězených otázek. Maximální možné dosažené skóre je 4.

Výsledky pro zodpovězení třetí výzkumné otázky byly získány na základě zmapování, jaká je průměrná denní doba adolescentů strávená na mobilním telefonu (výzkumná otázka VO3). Kdy se v dotazníku nacházela otevřená otázka, v níž respondenti uváděli počet hodin a minut, které denně tráví na svém mobilním telefonu. Otázka byla položena volně, bez omezení odpovědí na konkrétní intervaly, což umožnilo zaznamenat přesné hodnoty uvedené přímo respondenty. V dotazníku měli respondenti i uveden návod, kde tzv. screentime ve svém mobilním telefonu naleznou. Získaná data byla poté převedena na minuty, ze kterých byl následně vypočítán aritmetický průměr, směrodatná odchylka, minimální a maximální hodnota a také medián. Vzhledem k tomu, že některé odpovědi vykazovaly extrémní hodnoty, byl kromě aritmetického průměru vypočítán medián, která lépe odráží typickou odpověď bez vlivu výkyvů v datech a poskytuje reálnější představu o běžné denní frekvenci užívání mobilního telefonu adolescenty. Všechny hodnoty byly následně přepočítány zpátky na hodiny a minuty pro lepší orientaci v datech.

Pro analýzu souvislostí mezi úrovní sebepojetí, mírou problematického užívání a frekvencí stráveného času na mobilním telefonu (výzkumné otázky VO4, VO5 a VO6) byl použit Pearsonův koeficient korelace, který zjišťuje sílu a směr vztahů mezi proměnnými. Koeficient měří lineární závislost mezi dvěma metrickými hodnotami. Výsledky se dělí na pozitivní, negativní nebo nulovou korelaci, což vyjadřuje vztah mezi proměnnými. Pozitivní korelace značí, že růstem jedné proměnné roste i proměnná druhá, negativní korelace ukazuje, že čím vyšší je jedna proměnná, tím nižší je proměnná druhá, nulová korelace vyjadřuje, že mezi proměnnými neexistuje lineární souvislost. Hodnota Pearsonova koeficientu korelace se pohybuje od -1 (negativní korelace) do +1 (pozitivní korelace) a pro přesnost výsledků je důležité uvádět statistickou významnost korelace, tedy hodnotu p , která určuje, zda je daná souvislost mezi proměnnými statisticky významná, kdy se zpravidla testuje na hladině významnosti $< 0,05$. (Chrásková, 2016, str. 106–110)

5 ANALÝZA DAT

V následující kapitole se zaměříme na analýzu získaných dat z dotazníkového šetření. Dotazníkové šetření se účastnilo 114 respondentů z řad žáků 2. stupně základní školy. Zaměříme se na analýzu dat podle výzkumných otázek stanovených v této diplomové práci. Zároveň budou popsány výsledky ověřování hypotéz.

VO1: Jaká je úroveň sebepojetí žáků 2. stupně vybrané základní školy?

Na základě výsledků dotazníkového šetření bylo u respondentů zjištěno, že celkové skóre sebepojetí (TOT) $M = 40$ bodů ($SD = 9,47$). V našem případě však skóre 40 bodů ($SD = 9,47$) představuje spodní hranici tohoto pásma, a to je z hlediska výkladu důležité. Tento závěr podporuje i fakt, že minimální naměřená úroveň sebepojetí činila 12 bodů. Skóre pod 39 bodů je považováno za nízké sebepojetí, které je typické pro adolescenty s velmi negativním pohledem na vlastní hodnotu. Z tohoto důvodu lze hodnotu zjištěného průměru interpretovat jako hraniční, tedy pohybující se mezi průměrným a nízkým sebepojetím. Přestože výsledek formálně spadá do pásma průměrného sebepojetí, blízkost hranice nízkého skóru naznačuje určité rizikové tendence v sebepojetí respondentů.

Průměrná hodnota TOT	Směrodatná odchylka	Minimální hodnota	Maximální hodnota
40	9,47	12	57

Tabulka 8 – popisná statistika sebepojetí adolescentů (TOT)

Výsledky tedy ukazují na značnou rozptýlenost skóre, což potvrzuje i vyšší směrodatná odchylka ($SD = 9,47$). To naznačuje, že v rámci souboru existují jak adolescenti se zdravým a vyrovnaným sebepojetím, tak i jedinci, kteří své schopnosti a osobnost hodnotí velmi negativně. Můžeme tedy konstatovat, že úroveň sebepojetí adolescentu je průměrná, avšak na spodní hranici tohoto průměrného pásma. Odpovídá tomu i skutečnost, že žádný z respondentů nedosáhl skóre vysokého sebepojetí, ale spíše se všichni pohybovali v průměrném a nízkém pásmu sebepojetí.

Úroveň sebepojetí	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nízké sebepojetí	47	41,23 %
Průměrné (střední) sebepojetí	67	58,77 %
Vysoké sebepojetí	0	0 %

Tabulka 9 - četnosti úrovně sebepojetí

Pro zajištění validity výsledků byly také sledovány validační škály dotazníku, a to index inkonzistentních odpovědí a index tendence k žádoucím opovědím. Průměrná hodnota indexu inkonzistentních odpovědí (INC) činila 1 bod ($SD = 1,26$), což je hluboko pod rizikovou hranicí. Tento výsledek potvrzuje, že respondenti vyplňovali dotazník pozorně a konzistentně, a tudíž lze považovat jejich odpovědi za validní a spolehlivé.

Průměrné skóre, které činilo 28 bodů ($SD = 4,98$), vykazoval index tendence k žádoucím opovědím (RES). Tyto hodnoty se pohybují v rámci normy a neukazují na výrazné zkreslení odpovědí. Sice se naměřená hodnota pohybuje na horní hranici, avšak můžeme to považovat za přirozenou tendenci adolescentů prezentovat se v lepším světle.

VO1.1: Jaká je úroveň sebepojetí žáků 2. stupně vybrané základní školy v oblasti přizpůsobivosti?

Analýza oblasti sebepojetí zaměřená na přizpůsobivost (BEH), která zkoumá, jak adolescenti vnímají své chování ve vztahu k pravidlům, autoritám, problémovým situacím a své schopnosti ovládat impulzivní jednání, odhalila, že $M = 10$ bodů ($SD = 2,84$), kdy maximální možná hodnota, kterou adolescent mohl dosáhnout byla 14 bodů.

Průměrná hodnota BEH	Směrodatná odchylka	Minimální hodnota	Maximální hodnota
10	2,84	2	14

Tabulka 10 – popisná statistika oblasti BEH

Zjištěný aritmetický průměr naznačuje, že většina respondentů vnímá své chování jako relativně přizpůsobivé, že se většinou dokážou ovládat, přijímat pravidla a respektovat autority.

Úroveň sebepojetí (BEH)	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nízké sebepojetí	22	19,3 %
Průměrné (střední) sebepojetí	75	65,79 %
Vysoké sebepojetí	17	14,91 %

Tabulka 11 - četnosti v oblasti BEH

VO1.2: Jaká je úroveň sebepojetí žáků 2. stupně vybrané základní školy v oblasti intelektového a školního postavení?

Výsledky v oblasti intelektového a školního postavení (INT), která hodnotí, jak adolescenti vnímají své schopnosti ve vztahu k učení, škole a úspěchu, odhalili, že $M = 9$ bodů ($SD = 3,29$), kdy maximum možných získaných bodů bylo 16. Tato hodnota ukazuje, že celkově adolescenti vnímají své intelektové schopnosti a školní výkony spíše průměrně, bez výrazné sebedůvěry, ale ani bez zásadně negativního hodnocení.

Průměrná hodnota INT	Směrodatná odchylka	Minimální hodnota	Maximální hodnota
9	3,29	1	16

Tabulka 12 – popisná statistika oblasti INT

Celkově lze konstatovat, že úroveň sebepojetí v oblasti intelektového a školního postavení je průměrná u většiny respondentů, avšak více než 30 % respondentů hodnotí své školní a intelektové postavení negativně, kdy pochybují o svých dovednostech a školní úspěšnosti.

Úroveň sebepojetí (INT)	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nízké sebepojetí	43	37, 72 %
Průměrné (střední) sebepojetí	63	55, 26 %
Vysoké sebepojetí	8	7, 02 %

Tabulka 13 - četnost v oblasti INT

VO1.3: Jaká je úroveň sebepojetí žáků 2. stupně vybrané základní školy v oblasti fyzického zjevu?

Oblast sebepojetí zaměřená na fyzický zjev (PHY) se zabývá tím, jak adolescenti hodnotí svůj vzhled, tělesné vlastnosti, dovednosti a celkovou fyzickou atraktivitu. Výsledky odhalily, že $M = 7$ bodů ($SD = 2,88$), kdy maximální možná hodnota dosažených bodů činí 11. Průměrné skóre naznačuje, že respondenti vnímají svůj fyzický vzhled spíše neutrálně, bez výrazných tendencí k negativnímu sebehodnocení, ale také bez přehnaného sebevědomí v této oblasti. Minimální dosažená hodnota byla 0 bodů, což poukazuje na výskyt jedinců, kteří se sebou nejsou vůbec spokojeni, případně mají velmi negativní obraz o svém těle či vzhledu.

Průměrná hodnota PHY	Směrodatná odchylka	Minimální hodnota	Maximální hodnota
9	2,88	0	11

Tabulka 14 – popisná statistika oblasti PHY

Výsledky ukazují, že polovina všech respondentů hodnotí svůj fyzický zjev, vlastnosti a dovednosti průměrně. Druhá polovina respondentů je téměř stejně rozdělená na ty, kteří hodnotí svůj zjev negativně a na ty, kteří jsou se svých fyzickým vzhledem, vlastnostmi a dovednostmi spokojeni.

Úroveň sebepojetí (PHY)	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nízké sebepojetí	30	26,32 %
Průměrné (střední) sebepojetí	57	50 %
Vysoké sebepojetí	27	23,68 %

Tabulka 15 - četnosti v oblasti PHY

VO1.4: Jaká je úroveň sebepojetí žáků 2. stupně vybrané základní školy v oblasti nepodléhání úzkosti?

Oblast sebepojetí označovaná jako nepodléhání úzkosti (FRE) reflektuje míru vnitřní pohody, klidu, emoční stability a schopnosti zvládat stresové situace. U respondentů v této oblasti bylo odhaleno $M = 9$ bodů ($SD = 3$), přičemž maximální možná hodnota, kterou mohli dosáhnout je 16 bodů. Tento výsledek lze interpretovat jako střední úroveň zvládání úzkosti, kdy můžeme říct, že se většina adolescentů pohybuje v pásmu, kdy dokážou své emoce ovládat a nepodléhat jim, ale zároveň se u nich objevují běžné projevy nejistoty či napětí, které jsou pro dospívání typické. Minimální hodnota, která byla zjištěna je 0, což značí, že někteří respondenti pocítují silnou míru úzkosti, nervozity nebo vnitřního napětí, případně mají velmi nízkou odolnost vůči stresu.

Průměrná hodnota FRE	Směrodatná odchylka	Minimální hodnota	Maximální hodnota
9	3,00	0	16

Tabulka 16 – popisná statistika oblasti FRE

Výsledky odhalují, že až téměř třetina respondentů hodnotí své zvládání stresových situací a emoční stabilitu negativně, ačkoli celkový průměr zůstává v přijatelné normě. Globálně lze konstatovat, že úroveň sebepojetí adolescentů v oblasti nepodléhání úzkosti je průměrná, s tendencí podléhání úzkosti u třetiny respondentů.

Úroveň sebepojetí (FRE)	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nízké sebepojetí	30	26,32 %
Průměrné (střední) sebepojetí	66	57,89 %
Vysoké sebepojetí	18	15,79 %

Tabulka 17 - četnosti v oblasti FRE

VO1.5: Jaká je úroveň sebepojetí žáků 2. stupně vybrané základní školy v oblasti popularity?

Oblast popularity (POP) v rámci sebepojetí se zaměřuje na to, jak adolescenti vnímají své sociální schopnosti. Výsledky ukazují, že $M = 7$ bodů ($SD = 2,33$), kdy možné maximum, kterého mohli respondenti dosáhnout je 12 bodů. Průměrné skóre naznačuje neutrální až mírně pozitivní vnímání sociální pozice ze strany respondentů. Minimální naměřená hodnota je 0 bodů, což poukazuje na výskyt jedinců, kteří své sociální dovednosti a vztahy vnímají negativně a mohou pociťovat osamělost, nízkou míru přijetí či obtíže v navazování kontaktů.

Průměrná hodnota POP	Směrodatná odchylka	Minimální hodnota	Maximální hodnota
7	2,33	0	12

Tabulka 18 – popisná statistika oblasti POP

Výsledek naznačuje, že více než polovina adolescentů vnímá své postavení ve vrstevnické skupině průměrně, do kolektivu patří, ale necítí se být jejím středobodem. Avšak téměř třetina adolescentů vnímá své postavení ve školním kolektivu negativně a v kolektivu se necítí vítáni.

Úroveň sebepojetí (POP)	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nízké sebepojetí	33	28,95 %

Průměrné (střední) sebepojetí	64	56,14 %
Vysoké sebepojetí	17	14,91 %

Tabulka 19 - četnosti v oblasti POP

VO1.6: Jaká je úroveň sebepojetí žáků 2. stupně vybrané základní školy v oblasti štěstí a spokojenosti?

Poslední oblast sebepojetí označovaná jako štěstí a spokojenost (HAP) zachycuje celkovou životní pohodu adolescentů, jejich pocit štěstí a pozitivní prožívání běžných situací. Analýza výsledků odhalila $M = 7$ bodů ($SD = 2,78$), kdy maximálně mohli respondenti dosáhnout 10 bodů, a to nám ukazuje na relativně vysokou míru subjektivní spokojenosti v rámci výzkumného souboru. Minimální naměřenou hodnotou bylo 0 bodů, jenž nám poukazuje na přítomnost adolescentů, kteří vnímají svůj život jako výrazně neuspokojivý.

Průměrná hodnota HAP	Směrodatná odchylka	Minimální hodnota	Maximální hodnota
7	2,78	0	10

Tabulka 20 – popisná statistika oblasti HAP

Výsledky ukázaly, že téměř polovina všech respondentů jsou relativně spokojení se svým životem a vnímají svůj život v rámci možností pozitivně. Druhá polovina respondentů se téměř rovnoměrně dělí na ty, kteří jsou se svým životem naprosto spokojení (23,68 %) a na ty, kteří jsou ve svém životě nespokojení (27,19 %).

Úroveň sebepojetí (HAP)	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nízké sebepojetí	31	27,19 %
Průměrné (střední) sebepojetí	56	49,12 %
Vysoké sebepojetí	27	23,68 %

Tabulka 21- četnosti v oblasti HAP

VO2: Jaká je míra problematického užívání sociálních sítí žáků 2. stupně vybrané základní školy?

Pro zjištění míry problematického užívání sociálních sítí byl využit dotazník Excessive Internet Use (EIU). V našem výzkumu bylo zjištěno $M = 2,3$ ($SD = 0,56$), na škále 1 až 4, což ukazuje, že respondenti jsou běžnými uživateli sociálních sítí. Maximální hodnota, která byla zjištěna byla 3,6, poukazuje na výskyt jedinců, kteří vykazují znaky vysoce problematického užívání a jsou považováni za vysoce nadměrné uživatele sociálních sítí.

Průměrná hodnota EIU	Směrodatná odchylka	Minimální hodnota	Maximální hodnota
2,3	0,56	1	3,6

Tabulka 22 – popisná statistika problematického užívání sociálních sítí

Na základě zjištěných výsledků lze konstatovat, že většina respondentů (64,04 %) jsou běžnými uživateli sociálních sítí. Nicméně téměř třetina respondentů (27,19 %) vykazují známky problematického a zvýšeného užívání sociálních sítí. Jejich užívání sociálních sítí může mít dopady na jejich život např. na spánkový režim, školní povinnosti či mezilidské vztahy. Tento výsledek neodpovídá závažné závislosti, ale může být vnímán jako varovný signál. Velkým ukazatelem je i poslední skupina respondentů řadících se do vysoce nadměrných uživatelů sociálních sítí (8,77 %), u kterých již můžeme polemizovat, zda se u nich neprojevuje závislost, neboť uvedli, že velmi zanedbávají, kvůli sociálním sítím, svůj život, povinnosti i sociální vztahy.

Míra problematického užívání	Absolutní četnost	Relativní četnost
Běžní uživatelé	73	64,04 %
Mírně problematičtí uživatelé	31	27,19 %
Vysoce nadměrní uživatelé	10	8,77 %

Tabulka 23- četnosti problematického užívání sociálních sítí

VO3: Jaká je frekvence stráveného času žáků 2. stupně vybrané základní školy na mobilním telefonu?

Ze zjištěných dat vyplývá, že $M = 4$ hodiny a 40 minut ($SD = 1$ hodina a 54 minut). Maximální zaznamenaná hodnota činí 10 hodin a 19 minut denně, což znamená, že daný jedinec tráví průměrně na mobilním telefonu téměř polovinu z celého svého dne. Tento extrémní údaj poukazuje na to, že u některých adolescentů může docházet k výraznému přetížení digitálním obsahem a používání mobilního telefonu může zasahovat do jejich běžného fungování. Zajímavé je, že zjištěný medián je 4 hodiny a 40 minut denně, který není ovlivněný extrémními hodnotami, i když v našem případě je stejný jako aritmetický průměr, dokážeme si díky němu realističtěji vytvořit obrázek o frekvenci stráveného času na mobilním telefonu u respondentů.

Průměrná hodnota	Směrodatná odchylka	Minimální hodnota	Maximální hodnota	Medián
4 hodiny 40 minut	1 hodina 54 minut	1 hodina 30 minut	10 hodin 19 minut	4 hodiny 40 minut

Tabulka 24 - hodnoty času tráveného na mobilním telefonu

Výsledky nám ukázaly, že větší část respondentů (64,04 %) tráví průměrně denně na svém mobilním telefonu déle než 4 hodiny. Třetina respondentů uvedla čas mezi 2 až 4 hodinami a minimum respondentů (2,63 %) uvedlo čas nižší než 2 hodiny.

Čas strávený na mobilním telefonu	Absolutní četnost	Relativní četnost
Méně než 2 hodiny	3	2,63 %
2 hodiny až 4 hodiny	38	33,33 %
Více než 4 hodiny	73	64,04 %

Tabulka 25 - četnosti frekvence stráveného času na mobilním telefonu

VO4: Jaká je souvislost mezi úrovní sebepojetí a mírou problematického užívání sociálních sítí žáků 2. stupně vybrané základní školy?

H0: Mezi úrovní sebepojetí a mírou problematického užívání sociálních sítí žáků 2. stupně vybrané základní školy neexistuje statisticky významná souvislost.

HA: Mezi úrovní sebepojetí a mírou problematického užívání sociálních sítí žáků 2. stupně vybrané základní školy existuje statisticky významná souvislost.

Z analýzy vyplývá, že mezi úrovní sebepojetí a mírou problematického užívání sociálních sítí žáků 2. stupně existuje statisticky významná souvislost ($r = -0,305$; $p = 0,001$). Na základě zjištění zamítáme nulovou hypotézu H_0 . Můžeme tedy konstatovat, že čím nižší úroveň sebepojetí, tím vyšší je míra problematického užívání.

VO5: Jaká je souvislost mezi úrovní sebepojetí a frekvencí stráveného času na mobilním telefonu žáků 2. stupně vybrané základní školy?

H0: Mezi úrovní sebepojetí a frekvencí stráveného času na mobilním telefonu žáků 2. stupně vybrané základní školy neexistuje statisticky významná souvislost.

HA: Mezi úrovní sebepojetí a frekvencí stráveného času na mobilním telefonu žáků 2. stupně vybrané základní školy existuje statisticky významná souvislost

Z analýzy je patrné, že mezi úrovní sebepojetí a frekvencí stráveného času na mobilním telefonu žáků 2. stupně vybrané základní školy existuje statisticky významná souvislost ($r = -0,215$; $p = 0,022$). Na základě zjištěných výsledků zamítáme nulovou hypotézu H_0 . Výsledky můžeme interpretovat tak, že s klesající úrovní sebepojetí narůstá čas strávený na mobilním telefonu.

VO6: Jaká je souvislost mezi frekvencí stráveného času na mobilním telefonu a mírou problematického užívání sociálních sítí žáků 2. stupně vybrané základní školy?

H0: Mezi frekvencí stráveného času na mobilním telefonu a mírou problematického užívání sociálních sítí žáků 2. stupně vybrané základní školy neexistuje statisticky významná souvislost.

HA: Mezi frekvencí stráveného času na mobilním telefonu a mírou problematického užívání sociálních sítí žáků 2. stupně vybrané základní školy existuje statisticky významná souvislost.

Z analýzy plyne, že mezi frekvencí stráveného času na mobilním telefonu a mírou problematického užívání sociálních sítí žáků 2. stupně vybrané základní školy existuje statisticky významná souvislost ($r = 0,243$; $p = 0,05$). Můžeme tedy zamítnout nulovou hypotézu H_0 . Výsledky nám ukazují, že čím více času adolescenti tráví na mobilním telefonu, tím častěji vykazují znaky problematického užívání sociálních sítí.

Proměnná	Rozsah	M	SD	1	2
1. Úroveň sebepojetí	0–60	40	9,47	-	
2. Míra problematického užívání soc. sítí	1–4	2,3	0,56	- 0,305**	-
3. Frekvence stráveného času na soc. sítích	h/min	4 h,40 min	1 h 54 min	- 0,215*	0,243*

** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

Tabulka 26 - souvislosti mezi proměnnými

6 INTERPETACE DAT

V této kapitole přistoupíme k interpretaci získaných výsledků, které zasadíme do kontextu námi stanovených výzkumných cílů.

Prvním z výzkumných cílů této diplomové práce bylo **zjistit úroveň sebepojetí žáků 2. stupně vybrané základní školy**, a to nejen z celkového pohledu, ale také v jednotlivých oblastech, které pojem sebepojetí tvoří a to, přizpůsobivosti, intelektového a školního postavení, fyzického zjevu a vlastností, nepodléhání úzkosti, popularity a štěstí a spokojenosti. Každá z těchto oblastí představuje dílčí aspekt toho, jak adolescenti vnímají sami sebe, své schopnosti, vzhled, emoční stabilitu, vztahy s ostatními či celkovou životní spokojenost.

Na základě získaných dat bylo nejprve zjištěno, že **celková úroveň sebepojetí**, která představuje celkovou hodnotu vypovídající o tom, jak adolescenti hodnotí sami sebe napříč různými oblastmi života, je hodnota pohybující se v pásmu průměrného sebepojetí. Zajímavé je, že se pohybuje spíše u spodní hranice průměrného sebepojetí s nízkým sebepojetím. V tomto kontextu lze konstatovat, že hodnocení sebe samého u většiny respondentů není výrazně negativní, ale vykazuje známky nejistoty o sobě samém. Téměř polovina respondentů se nachází v pásmu nízkého sebepojetí, což může signalizovat nejistotu ve vlastních schopnostech, zvýšenou sebekritiku nebo snížené sebevědomí. Adolescenti s takto nízkým skóre se často cítí nejistí, mají tendence o sobě pochybovat, podceňují své schopnosti a prožívají intenzivní strach z neúspěchu. Často se také stává, že si nevěří v kontaktu s vrstevníky, vyhýbají se výzvám, snadno se vzdávají a mají tendenci hodnotit své jednání či vlastnosti jako nedostatečné. Období adolescence je klíčové pro hledání své identity, bojem s nejistotou a pochybnostmi o sobě samém, které je doprovázeno problémy se sebepojetím a sebehodnocením (Vágnerová a Lisá, 2022, str. 1005). Tomu odpovídá i fakt, že se žádný z respondentů nenachází v pásmu vysokého sebepojetí, což může souviset s běžným vývojovým kolísáním sebehodnocení v tomto věku.

První sledovanou oblastí sebepojetí byla **přizpůsobivost**, která se zaměřuje na to, jak adolescent vnímá své chování v každodenním životě, jak v domácím, tak ve školním prostředí a vyhodnocuje, zda si respondent připouští nebo popírá problematické chování a jak vnímá svou schopnost respektovat pravidla. Výsledky ukázaly, že průměrná hodnota u respondentů odpovídá průměrnému sebepojetí v této oblasti, což značí i to, že nadpoloviční většina hodnotí svou přizpůsobivost průměrně. Většina respondentů tedy nevnímá své chování jako vysoce problémové, naopak mají tendenci hodnotit jej v celku pozitivně.

Zároveň průměrné sebepojetí neukazuje na zcela bezproblémový obraz, protože u části adolescentů může docházet k určitému vnitřnímu konfliktu v oblasti sebekontroly, přizpůsobování se autoritám či dodržování pravidel.

Další sledová oblast byla **intelektové a školní postavení**, která se zabývá tím, jak adolescenti vnímají své intelektové schopnosti, školní úspěšnost i celkový vztah ke vzdělávání. Odráží jak reálný výkon, tak hodnocení vlastních schopností. Výsledky nám odhalily, že se respondenti v této oblasti hodnotí průměrně, avšak téměř polovina respondentů má v této oblasti nízké sebepojetí. Tento výsledek může naznačovat pochybnosti respondentů o svých školních dovednostech a tom, že si ve škole nepřijdou úspěšní. Zde můžeme polemizovat, proč tomu tak je, zda se jedná o odraz školních neúspěchů, srovnávání s vrstevníky, nebo nízké motivaci k výkonu. Celkově zde můžeme říct, že oblast intelektového a školního postavení patří k těm, ve kterých adolescenti nejčastěji zažívají nejistotu a pochybnosti, a to i přesto, že jejich výsledky nemusí být nutně špatné. A také se jedná o oblast, ve které se objevilo nejvíce respondentů s nízkým sebepojetím.

Třetí sledovanou oblastí sebepojetí byl **fyzický zjev a vlastnosti**, převážně, jak adolescenti vnímají svůj vzhled, tělesné schopnosti a fyzickou atraktivitu. V období dospívání, kdy dochází k výrazným tělesným změnám a srovnávání se s vrstevníky i ideály prezentovanými v médiích, je tato oblast mimořádně citlivá a významně ovlivňuje celkové sebepojetí. Výsledky našeho výzkumu ukazují na průměrné sebepojetí, kdy tento výsledek může naznačovat, že část respondentů prožívá nespokojenost se svým tělem, vzhledem nebo výkonností. Závěrem lze konstatovat, že oblast fyzického vzhledu a vlastností patří u adolescentů k citlivější oblasti sebepojetí, které mohou výrazně ovlivňovat celkové sebepojetí a psychickou pohodu, nicméně polovina respondentů se v této oblasti hodnotí průměrně, což značí to, že nejsou zcela nespokojeni se svým vzhledem a chováním, ale stále si nechávají dostatek prostoru na zlepšení. Můžeme konstatovat, že v této oblasti se objevilo nejvíce respondentů v pásmu vysokého sebepojetí.

Čtvrtou zkoumanou oblastí bylo **nepodléhání úzkosti**, která odráží schopnost adolescenta zvládat stres a odolávat negativním emocím. Výsledky odhalily, že respondenti svou emoční stabilitu hodnotí průměrně. Nenachází v této oblasti velké nejistoty, avšak zároveň nevykazují ani silné sebevědomí. Může se jednat o důsledek přirozené emocionální citlivosti typické pro adolescentní vývoj, kdy se dospívající často potýkají s vnitřními pochybnostmi. Více než polovina respondentů hodnotila svou schopnost zvládat stres průměrně, což může

značit to, že adekvátně zvládají stres, i když se někdy dostanou do situace, kdy jejich reakce nebyla zcela adekvátní.

Pátou zkoumanou oblastí sebepojetí byla **popularita**, která odráží, jak adolescenti vnímají sami sebe v kontextu sociálních vztahů, jak navazují přátelství a umění začlenit se do kolektivu. Popularita je v období adolescence nedílnou součástí sociální identity. Výsledky nám odhalily průměrné vnímání vlastní sociální atraktivity. Adolescenti tedy nevnímají sami sebe jako výrazně neoblíbené, ale současně neprožívají pocit dominantní oblíbenosti mezi vrstevníky. Tento výsledek může být ovlivněn zkušenostmi se sociálním přijetím i pocity nejistoty samotného adolescenta, protože téměř třetina respondentů se nevnímá, jako atraktivní jedinec pro navazování přátelství.

Poslední sledovanou oblastí byla oblast **šťěstí a spokojenosti** zaměřující se na to, jak adolescent vnímá svou celkovou životní pohodu a vnitřní spokojenost. V období adolescence, kdy je duševní stabilita často proměnlivá, je tato oblast důležitým ukazatelem celkové psychické pohody. Výsledky nám odhalily průměrné vnímání životní spokojenosti a radosti ze života. Respondenti tedy nevnímají svůj život jako výrazně nešťastný, ale zároveň se u většiny z nich neobjevuje vysoká míra pozitivních emocí. Avšak je důležité se zaměřit na to, že téměř třetina respondentů se objevila v pásmu nízkého sebepojetí, kdy hodnotí svůj život negativně a nejsou ve svém životě spokojeni. Dalo by se říct, že tato oblast hraje v odraze celkového sebepojetí největší roli, protože se zaměřuje na celkovou spokojenost v životě respondenta, kdy nám výsledky předešlely obraz toho, že téměř třetina respondentů není ve svém životě spokojená.

Dále jsme chtěli odhalit, jaká je **míra problematického užívání sociálních sítí** u žáků 2. stupně vybrané základní školy, kdy bylo zjištěno, že se respondenti průměrně řadí do kategorie běžných uživatelů sociálních sítí. Na základě těchto údajů lze konstatovat, že mezi respondenty převažují běžní uživatelé, kteří sociální sítě sice aktivně používají, ale v míře, která zatím nepřekračuje hranici rizika. Ale určité známky rizikového chování jsou přítomné, neboť třetina respondentů spadá do kategorie mírně problematických uživatelů sociálních sítí, kdy můžeme u respondentů sledovat rizikové znaky připomínající závislost například omezování spánku, ztráta kontroly nad časem stráveným online nebo narušení vztahů v reálném světě. Vzhledem k tomu, že adolescence je obdobím zvýšené citlivosti na sociální vlivy, hledání identity, může být problematické užívání sociálních sítí v tomto věku podceňováno, neboť si spousta osob myslí, že když tato generace vyrostla již

celkově v digitální sféře, je jejich vysoká frekvence používání sociálních sítí pochopitelná a neškodná (Škarupová a Blinka, © 2015, str. 118).

Také jsme si kladli za cíl zmapovat **frekvenci stráveného času** žáků 2. stupně vybrané základní školy **na mobilním telefonu**. Na základě získaných údajů bylo zjištěno, že většina respondentů tráví průměrně na mobilním telefonu více než 4 hodiny denně. Tento výsledek poukazuje na to, že tráví na mobilním telefonu čtvrtinu z celého dne, kdy je nám více než jasné, že mobilní telefon hraje v jejich každodenním životě významnou roli. Průměrné trávení na mobilním telefonu delší než čtyři hodiny poukazují na skutečnost, že u některých jedinců může docházet k výraznému přeceňování času tráveného s mobilním telefonem, případně k vytlačování jiných běžných denních aktivit. Z celkových zjištění vyplývá, že mobilní telefon je běžnou a dominantní součástí každodenního života většiny respondentů. Přestože v současné době je běžné využívání mobilních zařízení k různým účelům, dlouhodobé a nadměrné užívání může představovat riziko zejména pro duševní zdraví, školní výkonnost a mezilidské vztahy. Je nutné podotknout, že sice se na mobilním telefonu dají dělat i jiné činnosti než pouhé projíždění sociálních sítí, ale je nutné tyto hodnoty, které převažují čtvrtinu dne, neopomíjet.

Jedním z dalších cílů této diplomové práce bylo zjistit, zda **existuje souvislost mezi úrovní sebepojetí žáků 2. stupně vybrané základní školy a mírou problematického užívání sociálních sítí**. Zjistili jsme, že mezi mírou sebepojetí žáků 2. stupně a mírou problematického užívání sociálních sítí existuje statisticky významná negativní souvislost. Na základě toho můžeme říct, že čím nižší je míra sebepojetí, tím vyšší je problematické užívání sociálních sítí u žáků 2. stupně vybrané základní školy. Což koresponduje s výzkumem Evropské psychiatrie, kterou vytvořil autor Ko za pomoci kolektivu (© 2012), že právě nadměrné užívání sociálních sítí a vysoká aktivita na nich vede k tomu, že adolescenti mají nižší sebepojetí o sobě samých. Protože právě v online prostředí se adolescenti častěji srovnávají s ostatními, hledají potvrzení vlastní hodnoty a mohou být citlivější na odmítnutí či sociální tlak.

Dalším cílem bylo odhalit, jak **souvisí úroveň sebepojetí žáků 2. stupně vybrané základní školy s frekvencí stráveného času na mobilním telefonu**. Zjistili jsme, že mezi úrovní sebepojetí a frekvencí stráveného času na mobilním telefonu existuje statisticky významná

negativní souvislost. Na základě toho můžeme konstatovat, že čím nižší je úroveň sebepojetí u žáků 2. stupně vybrané základní školy tím vyšší je frekvence užívání mobilního telefonu. Tento výsledek opět poukazuje na to, že nadměrné používání digitálních zařízení může negativně ovlivnit duševní pohodu adolescentů, to, jak vnímají sami sebe i mezilidské vztahy. Škařupová a Blinka (© 2015, str. 118–119) uvádějí, že digitální sféra, ve které tato generace vyrostla, je riziková zejména v tom, že často nahrazuje reálné sociální interakce, může vést ke ztrátě koncentrace, nespavosti či snížené sebeakceptaci vlivem srovnávání se s ostatními na sociálních sítích. Zároveň z výzkumu Twengeho a Campbella (© 2018) vyplývá, že s vyšším časem stráveným u obrazovky roste riziko duševní nepohody a celkově to přispívá k rozvoji duševních chorob.

Posledním výzkumným cílem této diplomové práce bylo zmapovat, **jaká je souvislost mezi frekvencí času stráveného na mobilním telefonu žáků 2. stupně vybrané základní školy a mírou problematického užívání sociálních sítí**. Vzhledem k tomu, že mobilní telefon je dnes pro adolescenty hlavním prostředkem pro přístup na sociální sítě, předpokládali jsme, že mezi frekvencí stráveného času na mobilním telefonu a mírou problematického užívání sociálních sítí bude existovat souvislost. Zjistili jsme, že mezi danými proměnnými skutečně existuje statisticky významná pozitivní souvislost, což znamená, že s rostoucím časem stráveným na mobilním telefonu roste i míra problematického užívání sociálních sítí. Časté a dlouhodobé používání mobilního telefonu, zejména ve spojitosti se sociálními sítěmi, může přispívat k rozvoji problematického užívání sociálních sítí, či projevům behaviorální závislosti dle Griffitse (© 2005, str. 193–195) například ztrátě vnímání času, problémy se spánkem či sociálními vztahy.

7 DISKUZE A LIMITY DIPLOMOVÉ PRÁCE

Cílem této diplomové práce bylo zjistit úroveň sebepojetí žáků 2. stupně vybrané základní školy, a to v oblasti přizpůsobivosti, intelektového a školního postavení, fyzického zjevu, nepodléhání úzkosti, popularity a štěstí a spokojenosti. Dále odhalit, jaká je míra problematického užívání sociálních sítí žáků 2. stupně vybrané základní školy. Také zmapovat frekvenci stráveného času žáků 2. stupně vybrané základní školy na mobilním telefonu. A rovněž ověřit, jestli mezi těmito proměnnými existují souvislosti. Získané výsledky ukázaly několik statisticky významných vztahů, které potvrzují hypotézy stanovené na základě teoretických poznatků a současných výzkumů. Zjištěná průměrná hodnota celkového sebepojetí (TOT) činila 40 bodů, což odpovídá dolní hranici normy. Tento výsledek ukazuje, že adolescenti své sebepojetí nevnímají výrazně negativně, ale prožívají nejistotu a pochybnosti typické pro jejich vývojové období. Tento výsledek může korespondovat s výsledky studie od autorů Orla, Obergeinerů a Reitrové (© 2015), kteří se zaměřili na zkoumání sebepojetí u adolescentů a zjistili, že průměrná hodnota celkového sebepojetí (TOT) s přibývajícím věkem adolescenta začne klesat, zároveň zjistili markantní rozdíly v sebepojetí dívek a chlapců, přičemž dívky dosahovaly v několika oblastech nižšího skóre než chlapci. Autoři dále poukázali na rozdíly mezi typy škol, kdy žáci víceletých gymnázií vykazovali vyšší úroveň sebepojetí než žáci základních škol, což nám dává prostor náš výzkum rozšířit. V oblasti problematického užívání sociálních sítí byl v našem výzkumu zjištěn průměrný výsledek EIU 2,3, což odpovídá běžnému užívání sociálních sítí. Většina respondentů tedy nevykazovala znaky nadměrného užívání sociálních sítí. Výsledky jsou srovnatelné s evropským výzkumem Škařupové a Blinky (© 2014) EU Kids Online II, ve kterém bylo zjištěno, že přibližně 1,4 % dětí ve věku 11–16 let patří do skupiny vysoce nadměrných uživatelů. V našem výzkumu jsme zjistili, že 8,77 % (10 respondentů z celkových 114 respondentů) vykazuje známky problematického užívání sociálních sítí. Významným zjištěním této práce bylo také potvrzení statisticky významné negativní souvislosti mezi úrovní sebepojetí a mírou problematického užívání sociálních sítí. Tento výsledek potvrdil, že adolescenti s nižším sebepojetím ve vyšší míře používají sociální sítě. Srovnatelné výsledky přinesl výzkum Ko a kol. (© 2012), který ve studii Evropské psychiatrie zjistil, že nadměrné užívání internetu vede k nižšímu sebepojetí. Podobně byla potvrzena i statisticky významná negativní souvislost mezi úrovní sebepojetí a frekvencí času stráveného na mobilním telefonu. Tento výsledek je v souladu s výzkumem Tsitsiky a kol. (© 2013), kteří ve své mezinárodní studii potvrdili, že adolescenti s nižším

akademickým sebevědomím a nižší sebedůvěrou tráví více času na sociálních sítích, často na úkor reálných vztahů či povinností. Zajímavým zjištěním bylo i potvrzení pozitivní korelace mezi časem stráveným na mobilním telefonu a mírou problematického užívání sociálních sítí. Můžeme se na to podívat pohledem výzkumu Richardsona, Haussaina a Griffithse (© 2018), kteří zjistili, že čím více je člověk na svém mobilním telefonu, tím více to má dopad na jeho souznění s přírodou, psychické zdraví i životní styl. Což můžeme porovnat s našimi výsledky, kdy jsme odhalili, že respondenti tráví na mobilním telefonu průměrně více než čtvrtinu z celého dne a poté zanedbávají své povinnosti, aktivity či vztahy. Výsledky této diplomové práce tak potvrzují závěry předchozích výzkumů a přinášejí i konkrétní pohled na současnou realitu adolescentů ve školním prostředí. Práce ukazuje, že sociální sítě mají sice své důležité místo v životě dospívajících a jsou zároveň rizikovým faktorem pro jejich duševní zdraví, hlavně u těch, kteří mají nižší sebepojetí. Výzkum rovněž potvrzuje, že sebepojetí adolescentů úzce souvisí s tím, jak často používají sociální sítě a ukazuje na realitu toho, jak jsou dnešní adolescenti spojeni s každodenním používáním svého mobilního telefonu.

Limitem této diplomové práce je velikost a složení výběrového souboru. Výzkumu se zúčastnilo 114 respondentů z jedné vybrané základní školy ve Zlínském kraji. Výsledky proto nelze automaticky vztahovat na celou populaci adolescentů v České republice. Nicméně tato konkrétní základní škola byla vybraná z důvodu, že se s těmito žáky často osobně setkáváme a pracujeme. Z naší osobní zkušenosti s žáky a po rozhovorech s pedagogy vyplynulo, že v prostředí této školy dochází také k projevům různých forem šikany mezi žáky. Škola se těmto problémům aktivně věnuje a snaží se je systematicky řešit prostřednictvím preventivních programů a odborné podpory, nicméně potíže v oblasti duševního zdraví, sebepojetí a vztahů ve třídních kolektivech zde zůstávají významným tématem. Tyto problémy se přitom nevztahují výhradně na konkrétní pohlaví nebo věkovou kategorii, ale v různé míře se dotýkají žáků napříč ročníky i třídami. Avšak i to můžeme považovat za limit práce, kdy výběrový soubor nebyl rovnoměrně rozdělen podle věku či pohlaví, což mohlo mírně ovlivnit výsledky, neboť jak bylo zjištěno ve výzkumu od autorů Orla, Obergeinerů a Reiterové ((© 2015) hraje pohlaví a věk důležitou roli. Dalším limitem je povaha sběru dat prostřednictvím dotazníků, ve kterém respondenti hodnotili sami sebe, kdy mohli své odpovědi zkreslit, ať už nevědomě nebo vědomě. Ačkoli dotazníky obsahovaly validační škály, a to index inkonzistentních odpovědí a index žádoucích odpovědí, nelze zcela vyloučit riziko zkreslení. Pro upřesnění získaných výsledků by jistě

bylo vhodné navázat dalším výzkumem, který by měl kvalitativní povahu, ve které by se lépe dokázalo vcítit do respondentů a vnímat jejich odpovědi na dané otázky komplexně, popřípadě kvantitativní výzkum rozšířit o data týkající se adolescentů napříč České republiky, věkové kategorie, pohlaví či typu školy.

8 SHRNUÍ VÝSLEDKŮ

Na závěr můžeme říct, že našeho výzkumu se zúčastnilo 114 respondentů z řad žáků 2. stupně vybrané základní školy, přičemž cílem bylo zjistit, jaká je úroveň sebepojetí, a to i v šesti oblastech sebepojetí, zároveň jaká je jejich frekvence stráveného času na mobilním telefonu a zda vykazují znaky problematického užívání sociálních sítí. Dále byla sledována vzájemná souvislost těchto proměnných.

Z výsledků výzkumu vyplynulo, že celková úroveň sebepojetí (TOT) u většiny respondentů spadá do pásma průměrného sebepojetí, avšak s tendencí ke spodní hranici tohoto pásma. Téměř polovina respondentů dosáhla výsledků odpovídajících nízkému sebepojetí, což naznačuje určitou míru nejistoty, pochybností a nízkého sebehodnocení. Zároveň žádný respondent nespadal do pásma vysokého sebepojetí, což potvrzuje, že v období adolescence je přirozeně přítomná zvýšená citlivost k vlastním nedostatkům, nízká sebedůvěra a hledání vlastní identity. Z dílčích oblastí byla jako nejproblematictější identifikována oblast intelektového a školního postavení, kde se vyskytl nejvyšší počet žáků s nízkým sebepojetím. To může odrážet nejen reálný výkon žáků, ale také jejich vnímání sebe sama v kontextu školních nároků, hodnocení ze strany pedagogů a srovnávání s vrstevníky. Také oblast fyzického zjevu se bere jako citlivá oblast, avšak v našem výzkumu se ukázalo, že byli respondenti rovnoměrně rozděleni napříč úrovněmi sebepojetí a nejvíce z nich vykazovalo průměrné nebo vysoké sebepojetí. Ve většině ostatních oblastí většina respondentů vykazovala průměrné sebepojetí. Oblast popularity ukázala, že se většina adolescentních respondentů necítí vyčleněná z kolektivu, ale zároveň se necítí ani jako vysoce atraktivní pro okolí. Oblast štěstí a spokojenosti reflektovala celkovou životní pohodu, přičemž průměrné hodnoty této složky ukázaly na to, že adolescenti svůj život vnímají spíše neutrálně, bez výrazných pozitivních nebo negativních emocí, přičemž znepokojivým zjištěním je výskyt téměř třetiny respondentů v pásmu nízkého sebepojetí, který odpovídá minimální až žádné spokojenosti se svým vlastním životem.

Výsledky problematického užívání sociálních sítí odhalily, že většina respondentů spadá do kategorie běžných uživatelů, což značí, že užívání sociálních sítí je u těchto žáků sice pravidelné, ale v mezích, které zatím nepředstavují výrazné riziko. Přesto se naši respondenti vykazující znaky problematického užívání, kde se mohou začít projevovat znaky behaviorální závislosti. Mezi těmito znaky se nejčastěji objevovaly pocity ztráty kontroly

nad časem stráveným online, zanedbávání reálných vztahů, nebo emoční nepohoda při absenci sociálních sítí.

Frekvence stráveného času na mobilním telefonu byla dalším sledovaným aspektem, kdy nám výsledky ukázaly, že většina respondentů tráví na mobilním telefonu více než čtyři hodiny denně, což odpovídá čtvrtině běžného dne. Tento výsledek potvrzuje, že mobilní telefon je významnou součástí každodenního fungování dnešních adolescentů. U části respondentů z řad žáků toto užívání může narušovat ostatní běžné činnosti jako je učení, sportovní aktivity nebo mezilidské vztahy.

Neopomenutelnou součástí výzkumu bylo zkoumání souvislostí mezi sledovanými proměnnými. Byla potvrzena statisticky významná negativní souvislost mezi úrovní sebepojetí a mírou problematického užívání sociálních sítí, což znamená, že adolescenti s nižším sebepojetím mají tendenci k problematickému používání sociálních sítí. Podobně byla potvrzena i negativní souvislost mezi úrovní sebepojetí a frekvencí času stráveného na mobilním telefonu, kdy můžeme říct, že čím nižší je sebepojetí tím vyšší je frekvence času strávená na mobilním telefonu žáků 2. stupně vybrané základní školy. Naopak mezi frekvencí času stráveného na mobilním telefonu a mírou problematického užívání sociálních sítí byla prokázána statisticky významná pozitivní souvislost, což znamená, že delší čas strávený na telefonu zvyšuje míru problematického užívání sociálních sítí.

Celkově lze závěrem podotknout, že výsledky této práce poukazují na komplexní a vzájemně propojenou souvislost mezi úrovní sebepojetí adolescentů a problematickým užíváním sociálních sítí. Zjištěné skutečnosti potvrzují poznatky předchozích výzkumů, ale zároveň přinášejí aktuální a konkrétní pohled na každodenní realitu dospívajících v prostředí základní školy. Výsledky odhalily, že nižší úroveň sebepojetí úzce souvisí s vyšší mírou problematického užívání sociálních sítí, stejně jako s intenzivním používáním mobilních telefonů. To naznačuje, že sebepojetí a problematické užívání sociálních sítí nejsou oddělené jevy, ale naopak se navzájem ovlivňují a formují. Sociální sítě se staly přirozenou a neodmyslitelnou součástí života dnešních adolescentů. Místo toho, abychom se snažili jejich využívání omezit, je vhodnější přistupovat k tomuto fenoménu s pochopením, podporovat digitální gramotnost a učit mladé lidi, jak tyto technologie využívat smyslně a zodpovědně. Sebepojetí adolescentů bylo a pravděpodobně i nadále zůstane jedním z nejdůležitějších témat v období dospívání. Právě v tomto vývojovém období dochází

k největší proměnlivosti ve vnímání vlastní hodnoty, sebedůvěry a celkového postoje k sobě samému. Citlivost adolescentů vůči zpětné vazbě, srovnávání se s vrstevníky a vlivům okolí je vysoká, a proto je práce se sebepojetím klíčová pro rozvoj zdravé osobnosti.

8.1 Doporučení pro praxi

Na základě zjištěných poznatků bychom pro praxi doporučili zařadit preventivní programy zaměřené na sebepojetí, emoce a podporu svých silných stránek. Nejmenší sebepojetí se u našich respondentů objevilo v oblasti školního a intelektového postavení, dokonce i v oblasti štěstí a spokojenosti. Proto je nutné se zaměřit na podporu realistického pohledu na svůj vlastní výkon a rozvoj pozitivního vztahu ke školním povinnostem. Zároveň je důležitá dovednost umět sám sebe ocenit a neporovnávat se s ostatními. Určitě bychom se zaměřili na oblast zvládání školního stresu a prevenci syndromu vyhoření u žáků, protože zde hrozí riziko znechucení až nenávisti školního prostředí. Zároveň by nebylo od věci do školního prostředí zavést více podpory životní spokojenosti například formou odpočinkových a relaxačních hodin, kde by si žáci mohli oddechnout a zároveň probrat témata wellbeingu či radosti z běžných věcí. Zároveň je také vhodné v rámci školního prostředí pracovat nejen s tématy digitálního wellbeingu, ale také s tématy digitální rovnováhy a psychohygieny. Užitečné by také bylo, aby se adolescenti naučili sami sledovat a reflektovat, kolik času denně na mobilním telefonu tráví, zároveň kolik času tráví na sociálních sítích a jaký vliv to má na jejich psychickou pohodu a výkon. Včasná prevence a podpora mohou významně ovlivnit vývoj identity adolescentů. Škola tak může sehrát významnou roli v oblasti duševního zdraví svých žáků a aktivně přispět k prevenci psychických obtíží souvisejících s nízkým sebehodnocením a digitálním přetížením. Ačkoliv závislost na sociálních sítích není oficiálně klasifikována jako behaviorální závislost, nespočet výzkumů potvrzuje, že nadměrné užívání sociálních sítí může mít negativní dopad na psychické zdraví adolescentů, mezilidské vztahy, školní výkonnost a další oblasti běžného života. Pro srovnání je vhodné zmínit, že závislost na počítačových hrách byla oficiálně uznána jako behaviorální porucha a zařazena do Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-11) dle WHO (© 2025). Podobné znaky, jako je ztráta kontroly, upřednostňování aktivit na internetu před jinými důležitými oblastmi v životě či pokračování v užívání navzdory negativním důsledkům, se objevují i u problematického užívání sociálních sítí. Proto je více než nutné se dopady nadměrného užívání sociálních sítí zabývat a nebrat je na lehkou váhu.

ZÁVĚR

Diplomová práce se zaměřovala na analýzu sebepojetí adolescentů ve vztahu k užívání sociálních sítí. Téma bylo zvoleno především proto, že oblast sebepojetí adolescentů a jejich každodenní fungování v digitálním světě považujeme za aktuální a citlivé téma. V průběhu naší praxe se opakovaně setkáváme s dospívajícími lidmi, kteří se potýkají s nejistotou, nízkým sebepojetím a s adolescenty nevážící si vlastní hodnoty. Generace dnešních adolescentů kompletně vyrůstá v digitálním prostředí, které výrazně ovlivňuje jejich každodenní život a zároveň i výše zmíněné sebepojetí.

V teoretické části této diplomové práce jsme se v první kapitole zabývali sebepojetím adolescentů, konceptem Já, strukturálními složkami sebepojetí a vnitřními a vnějšími faktory, které sebepojetí ovlivňují a zároveň sebepojetím v období adolescence. Ve druhé kapitole jsme si přiblížili vývojovou psychologii dospívání, kde jsme si vymezili, co je to dospívání, rannou a pozdní fázi dospívání, změny, kterými si dospívající člověk prochází, obdobím reorientace a nejčastější problémy, se kterými se člověk v období adolescence setkává. Ve třetí kapitole jsme se soustředili na problematiku užívání sociálních sítí, protože adolescenti jsou právě jednou z nejvíce ohrožených skupin, které nadměrně užívají sociální sítě. Zaměřili jsme se na problematiku užívání sociálních sítí, sociální sítě jako takové a objasnili si pojmy jako je syndrom FOMO (fear of missing out) a závislost na internetu. Zabývali jsme se také prevencí nadměrného užívání sociálních sítí a rizikovým chováním na sociálních sítích.

V praktické části této diplomové práce byl uskutečněn kvantitativní výzkum pomocí dotazníkového šetření, kdy byli ke sběru dat využity dva standardizované dotazníky, a to PHCSCS-2 a EIU. Na základě dotazníkového šetření jsme chtěli zjistit úroveň sebepojetí žáků 2. stupně vybrané základní školy, a to v oblasti přizpůsobivosti, intelektového a školního postavení, fyzického zjevu, nepodléhání úzkosti, popularity a štěstí a spokojenosti. Dále jsme chtěli odhalit, jaká je míra problematického užívání sociálních sítí žáků 2. stupně vybrané základní školy. Také jsme si kladli za cíl zmapovat frekvenci stráveného času žáků 2. stupně vybrané základní školy na mobilním telefonu. Rovněž jsme chtěli zjistit, jaká je souvislost mezi úrovní sebepojetí a mírou problematického užívání sociálních sítí žáků 2. stupně vybrané základní školy. Dalším cílem bylo odhalit, jak souvisí úroveň sebepojetí s frekvencí stráveného času na mobilním telefonu. V neposlední řadě jsme chtěli zmapovat souvislost mezi frekvencí stráveného času žáků 2. stupně vybrané základní

školy na mobilním telefonu s problematickým užíváním sociálních sítí. Určených výzkumných cílů jsme docílili na základě námi stanovených výzkumných otázek, analýzy a interpretace dat. Hypotézy jsme ověřovali pomocí Pearsonova koeficientu korelace, abychom zjistili, zda mezi danými proměnnými existuje statisticky významná souvislost.

Výzkum ukázal, že většina respondentů z řad žáků se pohybuje v pásmu průměrného sebepojetí, avšak s častými projevy nejistoty, zejména v oblasti intelektového a školního výkonu a štěstí a spokojenosti. Většina respondentů patřila mezi běžné uživatele sociálních sítí, nicméně u části z nich se objevily známky problematického užívání. Zároveň bylo zjištěno, že většina z nich tráví na mobilním telefonu více než čtyři hodiny denně. Statistická analýza potvrdila souvislost mezi úrovní sebepojetí a mírou problematického užívání sociálních sítí, zároveň i frekvencí strávenou na mobilním telefonu. Ukázalo se, že frekvence času stráveného na telefonu souvisí s mírou problematického užívání sociálních sítí. Výsledky této práce potvrzují závěry předchozích výzkumů a poukazují na důležitost tématu sebepojetí ve spojitosti s problematickým užíváním sociálních sítí. Výsledky mohou sloužit jako podklad pro práci s adolescenty na jejich sebepojetí a problematickém užívání sociálních sítí pro školní poradenská pracoviště, OSPOD, nízkoprahová centra pro děti a mládež a další. Dále tento výzkum může být přínosný pro osvětu široké veřejnosti o tom, jak je důležité vnímat to, jakým způsobem a kolik času tráví adolescenti na sociálních sítích a jaký to má na ně dopad.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

APAS. *Co je to sebereflexe*. Online. © 2025. Dostupné z: <https://apas.cz/slovnicek-pojmu/sebereflexe/>. [cit. 2025-02-14].

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. *Screen Time for Teenagers: How much screen time is safe for a teenager?* Online. © 2024. Dostupné z: https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/qa-portal/qa-portal-library/qa-portal-library-questions/screen-time-for-teenagers/?srsltid=AfmBOoojJitqGY3uIxMtwNfpDRmNjFEDI98vk2mX9rpi5Z22QhphjPtJ_. [cit. 2025-02-14].

BLATNÝ, Marek a Alena PLHÁKOVÁ, 2003. *Psychologie osobnosti*. Praha: Sdružení SCAN. ISBN 80-86620-05-0.

BLINKA, Lukáš, 2016. *Online závislosti*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5311-9.

BLINKA, Lukáš; ŠKAŘUPOVÁ, Kateřina; ŠEVČÍKOVÁ, Anna; WÖLFLING, Klaus. Excessive internet use in European adolescents: What determines differences in severity? Online. *International Journal of Public Health*. 2014, roč. 60 (2), s. 249–256. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/270004529_Excessive_internet_use_in_European_adolescents_What_determines_differences_in_severity. [cit. 2025-02-14].

BUREŠOVÁ, Jitka, 2022. *Online marketing: od webových stránek k sociálním sítím*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-1680-5.

ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ, 2007. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál. ISBN 978-80-736-7273-7.

ČESKÁ PRŮMYSLOVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA. *Vysoké sebevědomí není zárukou úspěchu*. Online. © 2025. Dostupné z: <https://www.cpzp.cz/clanek/4714-0-Vysoke-sebevedomi-neni-zarukou-uspechu.html>. [cit. 2025-02-14].

DUCHÁČKOVÁ, Daniela. *Co znamená syndrom FOMO a jak se mu ubránit?* Online. In: Orange Academy. 19.12.2020. Dostupné z: <https://orangeacademy.cz/clanky/syndrom-fomo/>. [cit. 2024-12-14].

GOOGLE. *Nastavení časových limitů aplikací z Obchod Play v Chromebooku pro dítě*. Online. © 2025. Dostupné z: <https://support.google.com/chromebook/answer/9891921?hl=cs>. [cit. 2025-02-14].

GRIFFITHS, Mark. A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. Online. *International Gaming Research Unit*. 2005, roč. 10 (4), s. 191–197. Dostupné z: <https://psycoperu.org/wp-content/uploads/2021/03/griffiths2005-componets.pdf>. [cit. 2024-12-14].

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, 2000. *Psychologický slovník*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-303-X.

HARTL, Pavel, 2004. *Stručná psychologický slovník*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-803-1.

CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.

KO, C.-H.; YEN, J.-Y.; YEN, C.-F.; CHEN, C.-S.; CHEN, C.-C. The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. Online. *European Psychiatry*. 2012, 27 (1), s. 1-8. Dostupné také z: <https://www.cambridge.org/core/journals/european-psychiatry/article/abs/association-between-internet-addiction-and-psychiatric-disorder-a-review-of-the-literature/6F832F071AE5D508DC03A4EF9339C69E>. [cit. 2025-02-14].

KONEČNÁ, Věra, 2010. *Sebepojetí a sebehodnocení rozumově nadaných dětí*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5325-0

KOPECKÝ, Kamil. *Desatero bezpečného chování na internetu od e-bezpečí*. Online. In: E-bezpečí.cz. © 2008–2024. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/desatero/>. [cit. 2025-02-14].

KOPECKÝ, Kamil. *Kybergrooming: rizikové seznamování v online prostředí*. Online. In: E-bezpečí.cz. © 2007–2024. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/kybergrooming/>. [cit. 2025-02-14].

KOŽÍŠEK, Martin a Václav PÍSECKÝ, 2016. *Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5595-3.

MACEK, Petr, 2003. *Adolescence*. Praha: Portál. ISBN 80-71787-47-7.

MATĚJČEK, Zdeněk, 2004. *Psychologické eseje (z konce kariéry)*. Praha: Karolinum. ISBN 80-24608-92-8.

NOVÁKOVÁ, Milena. *Nejčastější psychické problémy v dospívání*. Online. In: *Šance dětem*. 02.05.2023. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/nejcastejsi-psychicke-problemy-v-dospivani>. [cit. 2025-02-14].

OBEREIGNERŮ, Radko a kol., 2015. *Dotazník sebepojetí dětí a adolescentů Piers-Harris 2*. 1., české vydání. Praha: Hogrefe – Testcentrum.

OLECKÁ Ivana a Jiří POSPÍŠIL, 2023. *Návykové látky v české populaci mezi lety 2018-2023: abúzus v kontextu sociodemografických charakteristik, hodnotových preferencí, volnočasových aktivit a sociální prevence*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého. ISBN 978-80-244-6393-3

ON BOARD. *Představení a přehled nejčastěji využívaných sociálních sítí v ČR*. Online. © 2021-2025. Dostupné z: <https://on-board.cz/predstaveni-a-prehled-nejcasteji-vyuzivanych-socialnich-siti-v-cr/>. [cit. 2025-02-14].

OREL, Miroslav; OBERIGNERŮ, Radko; REITEROVÁ Eva. Rozdíly sebepojetí u dětí a adolescentů České republiky podle pohlaví a věku. Online. *Universitas Ostraviensis* 2015, roč. 6(2), s. 65–77. Dostupné z: https://psychkont.osu.cz/fulltext/2015/Orel-Obereigneru-Reiterova-Malus-Fac_2015_2.pdf?utm_source=chatgpt.com. [cit. 2025-02-14].

POSPÍŠIL, Jan a Lucie Sára ZÁVODNÁ, 2012. *Jak na reklamu: praktický průvodce světem reklamy*. Kralice na Hané: Computer Media. ISBN 978-80-740-2115-2

RICHARDSON, Miles; HUSSAIN Zaheer; GRIFFITHS Mark. Problematic smartphone use, nature connectedness, and anxiety. Online. *J Behav Addict*. 2018, roč. 7(1), s. 109–116. Dostupné z: <https://akjournals.com/view/journals/2006/7/1/article-p109.xml>. [cit. 2025-02-14].

ŘÍČAN, Pavel, 2005. *Psychologie: příručka pro studenty*. Praha: Portál. ISBN 80-71789-23-2.

SEDLÁČKOVÁ, Daniela, 2009. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2685-4.

SPEKTRUM ZDRAVÍ. *Syndrom FOMO aneb proč se všichni mají lépe než já?* Online. © 2015. Dostupné z: <https://www.spektrumzdravi.cz/psychologie/syndrom-fomo-aneb-proc-se-vsichni-maji-lepe-nez-ja>. [cit. 2024-12-14].

ŠKAŘUPOVÁ, Kateřina; ÓLAFSSON, Kjartan; BLINKA, Lukáš. Excessive Internet Use and its association with negative experiences: Quasi-validation of a short scale in 25 European countries. Online. *Computers in Human Behavior*. 2015, roč. 53, s. 118–123. Dostupné z: <https://pdf.sciencedirectassets.com>. [cit. 2024-12-14].

TSITSIKA, Artemis a kol. Internet addictive behavior in adolescence: a cross sectional study in seven European countries. Online. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2014, 17 (8), s. 528 – 535. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24853789/>. [cit. 2025-02-14].

TWENGE, M. Jean; CAMPBELL, W. Keith. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population – based study. Online. *Preventive Medicine Reports*, 2018, s. 271–283. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211335518301827>. [cit. 2025-02-14].

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ, 2022. *Vývojová psychologie dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2010. *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1832-6.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Adolescent health. Online. © 2025. Dostupné z: <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>. [cit. 2025-02-14].

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Gaming disorder. Online. © 2025. Dostupné z: <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>. [cit. 2025-02-15].

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 2 - Otázka na screentime z dotazníkového šetření	61
--	----

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - maximální možný počet získaných bodů v oblastech sebepojetí.....	55
Tabulka 2 - úroveň sebepojetí	56
Tabulka 3 - položky v dotazníku PHCSCS-2.....	59
Tabulka 4 - položky v dotazníku EIU	60
Tabulka 5 - klasifikace uživatelů	61
Tabulka 6 - škála hodnocení INC	63
Tabulka 7 - hodnotící škála RES	63
Tabulka 8 – popisná statistika sebepojetí adolescentů (TOT).....	65
Tabulka 9 - četnosti úrovně sebepojetí.....	66
Tabulka 10 – popisná statistika oblasti BEH.....	66
Tabulka 11 - četnosti v oblasti BEH	67
Tabulka 12 – popisná statistika oblasti INT	67
Tabulka 13 - četnost v oblasti INT	68
Tabulka 14 – popisná statistika oblasti PHY.....	68
Tabulka 15 - četnosti v oblasti PHY	69
Tabulka 16 – popisná statistika oblasti FRE	69
Tabulka 17 - četnosti v oblasti FRE.....	70
Tabulka 18 – popisná statistika oblasti POP	70
Tabulka 19 - četnosti v oblasti POP.....	71
Tabulka 20 – popisná statistika oblasti HAP.....	71
Tabulka 21- četnosti v oblasti HAP	71
Tabulka 22 – popisná statistika problematického užívání sociálních sítí	72
Tabulka 23- četnosti problematického užívání sociálních sítí	72
Tabulka 24 - hodnoty času tráveného na mobilním telefonu	73
Tabulka 25 - četnosti frekvence stráveného času na mobilním telefonu	73
Tabulka 26 - souvislosti mezi proměnnými	75

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

WHO	World Health Organization
FOMO	Fear of Missing out
Apod.	a podobně
Např.	například
Str.	strana
Kol.	kolektiv
Tzv.	takzvaně
H	hypotéza
HA	alternativní hypotéza
H ₀	nulová hypotéza
SD	směrodatná odchylka
M	aritmetický průměr
VO	výzkumná otázka
PHSCS	– 2 standardizovaný dotazník Pierce – Harris 2
TOT	celkové sebepojetí
BEH	oblast přizpůsobivosti
INT	oblast intelektového a školního postavení
PHY	oblast fyzického zjevu
FRE	oblast nepodléhání úzkosti
POP	oblast popularity
HAP	oblast štěstí a spokojenosti
EIU	standardizovaný dotazník Excessive Internet Use
r	Pearsonův koeficient korelace
OSPOD	orgán sociálně – právní ochrany dětí
MKN-11	mezinárodní klasifikace nemocí

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník Sebepojetí adolescentů ve vztahu k užívání sociálních sítí

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK SEBEPOJETÍ ADOLESCENTŮ VE VZTAHU K UŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ

DOTAZNÍK SEBEPOJETÍ ADOLESCENTŮ VE VZTAHU K UŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ

Dobrý den,

mé jméno je Bc. Kateřina Matulová a jsem studentka Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, obor Sociální pedagogika. Tento dotazník slouží ke zpracování mé diplomové práce na téma Sebepojetí adolescentů ve vztahu k užívání sociálních sítí. Proto vás prosím, abyste zakroužkovali a vyplnili odpověď na každou otázku, i když bude těžké se rozhodnout a vždy se rozhodněte pro jednu z odpovědí, pokud rozhodnutí budete chtít změnit, tak odpověď škrtněte a zakroužkuje druhou. Žádná odpověď není špatně, nebo správně, proto vás prosím, abyste odpovídali pravdivě. Vaše odpovědi jsou zcela anonymní a budou zpracovány a využity pouze pro účely mé diplomové práce.

V první části dotazníku před sebou máte několik vět, které popisují, jak se lidé mohou cítit a vnímat. Přečtete si každou větu a rozhodněte se, jestli věta popisuje to, jak vnímáte sami sebe, a jak se cítíte. Pokud věta popisuje, alespoň částečně, to, jak se vnímáte, nebo cítíte, zakroužkujete slovo „ano“, pokud věta nepopisuje to, jak se vnímáte, ani částečně, zakroužkujete slovo „ne“.

1. Spolužáci si ze mě dělají legraci... ano / ne
2. Jsem šťastný člověk... ano / ne
3. Obtížně si hledám kamarády... ano / ne
4. Často jsem smutný/á. ano / ne
5. Jsem chytrý/á.ano / ne
6. Jsem nesmělý/á.ano / ne
7. Když mě učitel vyvolá, znervózním.ano / ne
8. Vadí mi, jak vypadám.ano / ne
9. Při hře a při sportu jsem vůdčí postava.ano / ne
10. Mám obavy ze školních písemek.ano / ne
11. Jsem oblíbený/á.ano / ne
12. Ve škole se chovám zdvořile.ano / ne
13. Když něco nevyjde, je to obvykle moje vina.ano / ne
14. Naše rodina má se mnou potíže.ano / ne

15. Jsem tělesně zdatný/á.ano / ne
16. Jsem důležitý člen mojí rodiny.ano / ne
17. Snadno se vzdávám.ano / ne
18. Školní povinnost se mi daří plnit.ano / ne
19. Často dělám, co se nemá.ano / ne
20. Doma se nechovám dobře.ano / ne
21. Jsem pomalý/á při plnění školních povinností.ano / ne
22. Jsem důležitým členem naší třídy.ano / ne
23. Jsem nervózní.ano / ne
24. Když jsem zkoušený/á před třídou, dokážu podat dobrý výkon.ano / ne
25. Ve škole jsem často zasněný/á a nesoustředím se na vyučování.ano / ne
26. Kamarádům se líbí mé nápady.ano / ne
27. Často se dostávám do potíží.ano / ne
28. Mám štěstí.ano / ne
29. Dělán si často starosti.ano / ne
30. Rodiče ode mě očekávají příliš mnoho.ano / ne
31. Jsem rád/a takový/á jaký/á jsem.ano / ne
32. Cítím se vyčleněný/á z kolektivu.ano / ne
33. Mám hezké vlasy.ano / ne
34. Často ve škole s něčím dobrovolně pomáhám.ano / ne
35. Chtěl/a bych být jiný/á.ano / ne
36. Nesnáším školu.ano / ne
37. Jsem mezi posledními, koho si vyberou na nějakou hru nebo sport.ano / ne
38. Často jsem na ostatní nepříjemný/á.ano / ne

39. Moji spolužáci si myslí, že mám dobré nápady.ano / ne
40. Jsem nešťastný/á.ano / ne
41. Mám hodně kamarádů.ano / ne
42. Jsem veselý/á.ano / ne
43. Jsem na většinu věcí hloupá/ý.ano / ne
44. Vypadám dobře.ano / ne
45. Často se dostávám do konfliktu s druhými.ano / ne
46. U kluků jsem oblíbený/á.ano / ne
47. Často si na mě někdo zasedne.ano / ne
48. Naše rodina je ze mě zklamaná.ano / ne
49. Mám docela pěkný obličej.ano / ne
50. Budu významná osobnost.ano / ne
51. Při hře a při sportu jen přihlížím.ano / ne
52. Nezapamatuji si, co se naučím.ano / ne
53. Dobře vycházím s ostatními.ano / ne
54. U děvčat jsem oblíbený/á.ano / ne
55. Jsem dobrý/á čtenář/čtenářka.ano / ne
56. Často se bojím.ano / ne
57. Jsem jiný/á než druzí.ano / ne
58. Napadají mě škaredé věci.ano / ne
59. Snadno se rozpláču.ano / ne
60. Jsem dobrý člověk.ano / ne

Ve druhé části dotazníku na škále od **zcela souhlasím** po **úplně nesouhlasím** zakroužkujte, jak moc na vás daná věta sedí, a jestli se vám v posledním roce stala.

	zcela souhlasím	částečně souhlasím	spíše nesouhlasím	úplně nesouhlasím
1. Kvůli sociálním sítím jsem přestal/a jíst a spát.	1	2	3	4
1. Necítím se dobře, když nemohu být na sociálních sítích.	1	2	3	4
2. Přistihl/a jsem se při projíždění sociálních sítí, i když mě to ve skutečnosti nezajímá.	1	2	3	4
3. Kvůli času, který trávím na sociálních sítích, jsem trávil/a méně času, než bych měl/a, s rodinou, přáteli nebo nad školními povinnostmi.	1	2	3	4
4. Neúspěšně jsem se snažil/a trávit méně času na sociálních sítích.	1	2	3	4

Ve třetí části dotazníku vás prosím odpovědět na to, kolik hodin a minut průměrně strávíte na mobilním telefonu.

NÁVOD, KDE SCREEN TIME NAJDETE

IOS ⇒ nastavení – čas u obrazovky – denní průměr

Android ⇒ nastavení – digitální rovnováha a rodičovská kontrola

1. Napište váš průměrný screen time na mobilním telefonu.....

Úspěšně jste se dostali na konec dotazníku. Děkuji za ochotu a vyplnění dotazníku!