

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Sociální sítě a duševní zdraví dospívajících
Social networks and mental health in adolescents

Charlotte Trávníčková

Vedoucí práce: PhDr. Lenka Kollerová, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: B FJ-PG

Rok odevzdání: 2022

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Sociální sítě a duševní zdraví dospívajících potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 18.4. 2022

podpis:

Tímto bych ráda poděkovala PhDr. Lence Kollerové, Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce, její ochotu a pomoc.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá souvislostmi užívání sociálních sítí a stránkami psychického zdraví (sebehodnocení, psychickou pohodou a distresem) u žáků od 7. do 9. třídy základních škol. Vzhledem k dostupnosti sociálních sítí, jejich množství a vlivům, které s sebou přinášejí, byl vytvořen tento výzkum s cílem zmapovat užívání sociálních sítí a informovat o potenciálních negativních důsledcích, které s sebou sociální sítě mohou přinášet. Sběr dat u celkového počtu 169 dospívajících (63,9 % dívek a 36,1 % chlapců) probíhal pomocí online dotazníkového šetření. Výsledky výzkumu ukazují, že dospívající tráví na sociálních sítích v průměru 3,5 hodin denně a většina (72,8 %) uživatelů využívá sítě pasivně, tzn. převážně pouze konzumuje obsah sociálních sítí a nezapojuje se aktivně do jeho sdílení. Zdá se, že aktivní uživatel se dostává do častějšího kontaktu s negativními vlivy a pociťuje je ve větším měřítku než uživatel pasivní. Z výsledků vyplývá, že se aktivní uživatelé potýkají s vyšší mírou distresu a sníženým sebehodnocením než uživatelé pasivní. Podle očekávání bylo dále zjištěno, že delší čas strávený na sociálních sítích souvisí s nižší mírou sebehodnocení a psychické pohody a s vyšší mírou distresu. Výsledek výzkumu poukazuje na důležitost informovanosti dospívajících uživatelů sociálních sítí, jejich rodičů a pedagogů. Podle výsledků mohou mít sociální sítě negativní vliv na sebehodnocení, psychickou pohodu i distres dospívajících. V závěru jsou uvedeny limity práce a praktický význam jejích výsledků.

KLÍČOVÁ SLOVA

distres; dospívání; sebehodnocení; sociální sítě; sociální pohoda

ABSTRACT

The study examines the relationship between social network use and various aspects of mental health (self-esteem, psychological well-being and distress) in primary school students from 7th to 9th grade. Because of the accessibility of social networking sites, their quantity, and the influences they bring with them, the research was designed to map the use of social networking sites and to inform about the potential negative consequences that social networking sites may bring with them. Data was collected from a total of 169 adolescents (63.9 % girls and 36.1 % boys) using an online questionnaire survey. The results show that adolescents spend on average 3.5 hours per day on social networks and the majority (72.8 %) of users use social networks passively, i.e. they mostly only consume social network content and do not actively engage in sharing it. The active user seems to come into contact with and experience negative influences more often than the passive user. The results suggest that active users experience higher levels of distress and lower self-esteem than passive users. As expected, longer time spent on social media was also found to be associated with lower levels of self-esteem and psychological well-being and higher levels of distress. The research findings highlight the importance of awareness among adolescent social network users, their parents and teachers. According to the results, social networking may have a negative impact on adolescents' self-esteem, psychological well-being and distress. The thesis concludes with the limitations of the work and the practical significance of its results.

KEYWORDS

distress; adolescence; self-esteem; social networks; well-being

Obsah

1	Úvod	1
2	Internet a sociální sítě	3
2.1	Teorie sociálního vytěsnění	4
2.2	Hodnocení skrze sociální sítě.....	4
2.3	Influence	5
2.4	Teorie sociální připoutanosti.....	6
2.5	Příklady sociálních sítí	6
2.6	Typologie uživatelů	7
2.7	Sociální srovnávání	8
2.8	Závislost na sociálních sítích	9
3	Sebehodnocení.....	10
3.1	Vývoj sebehodnocení a vliv na něj	10
3.2	Aspekty sebehodnocení	11
3.3	Vývoj sebehodnocení.....	11
3.4	Funkce sebehodnocení	12
3.5	Sebevědomí.....	13
3.6	Globální model sebehodnocení – Rosenberg.....	13
4	Psychická pohoda	15
4.1	Pozitivní psychologie.....	15
4.2	Hédonický pohled	15
4.3	Eudaimonický pohled	16
4.4	Škála psychické pohody.....	16
5	Distres.....	17
5.1	Vlivy na distres	17
5.2	Projevy distresu.....	18
5.3	Depresivní porucha	18
6	Cíle výzkumu.....	20

6.1	Výzkumné otázky	20
6.2	Hypotézy	20
7	Metodika práce	21
7.1	Vzorek.....	21
7.2	Procedura	21
7.3	Metody měření	21
7.4	Způsob zpracování dat	24
8	Výsledky.....	25
8.1	Čas strávený užíváním sociálních sítí	25
8.2	Korelace mezi časem, sebehodnocením, psychickou pohodou a distresem 26	
8.3	Nejpoužívanější sociální sítě.....	27
8.4	T-test sebehodnocení, psychické pohody a distresu v souvislosti aktivního a pasivního užívání sítí	28
8.5	Pocit respondenta po používání sociálních sítí	29
8.6	Spokojenost sám/a se sebou po sledování sociálních sítí	30
8.7	Míra porovnávání se s ostatními uživateli sociálních sítí	31
9	Diskuse	32
9.1	Užívání sociálních sítí.....	32
9.2	Pohled dospívajících na vliv sociálních sítí na jejich psychiku	33
9.3	Souvislosti mezi časem stráveným na sociálních sítích a duševním zdravím	33
9.4	Souvislosti mezi formou užívání sociálních sítí a duševním zdravím	34
10	Limity výzkumu	36
11	Závěr.....	37
12	Literatura	38

1 Úvod

Sociální sítě a jejich užívání jsou dnes nedílnou součástí téměř každé generace a neustálý vývoj technologií dává za vznik novým platformám, které cílí na své uživatele neohledně na jejich věk či pohlaví. Ačkoliv je jejich zásadní výhodou dostupnost prakticky kdekoli, může právě i toto pozitivum přinášet negativní důsledek, který umožňuje čím dál mladším dětem užívat tyto sociální sítě na denní bázi. Sociálních sítí je obrovské množství a sdílený obsah na nich se neustále rozrůstá, proto není pro potenciální uživatele dané platformy problém najít si obsah, který osloví a zajímá přímo je. Děti jsou tak díky snadné dostupnosti aplikací a nepřehlednému množství obsahu neustále vystavováni potenciálním rizikům, které s sebou sociální sítě přinášejí. Rizikových faktorů, které mohou sociální sítě přinášet je hned několik. Může to být kyberšikana, ztráta pozornosti, závislost na internetu, deprese, úzkostná porucha a spousta dalších. Je tedy nutné, ačkoliv tyto sítě přinášejí do našeho denního života velké množství možností a pozitiv, se jimi zabývat a zkoumat jakým způsobem jsou schopné ovlivňovat mladé generace a jaký dopad na ně mají. Podle Českého statistického úřadu (ČSÚ, 2021), počet uživatelů v České republice na sociálních sítích stále roste a při srovnání s minulým rokem se počet uživatelů zvýšil o 2,5 % na aktuálních 56,3% populace ve věkové kategorii od 16 let do 75+ let. Celkový počet uživatelů k minulému roku činil 4,938 milionu lidí. Přestože výzkumný vzorek v této bakalářské práci pracuje pouze s respondenty od 7. do 9. třídy, tedy věkové rozmezí od 12 do 15 let, je dle mého názoru nutné tento fakt zmínit.

Téma bakalářské práce bylo vybráno nejen z důvodu osobního zájmu o tuto problematiku, ale i z pozice budoucího pedagoga. Obávám se totiž, že s tématem sociálních sítí a jejich důsledků se budeme pravděpodobně setkávat každý den, jelikož fenomén sociálních sítí neustále sílí a čím dál více mladších dětí k nim má přístup. Dalším důvodem pro výběr tématu je fakt, že výzkumů týkajících se problematiky vlivu užívání sítí není mnoho, a to konkrétně u věkové skupiny pod 16 let. Většina výzkumů, jak v České republice, tak v zahraničí, je zaměřena především na studenty středních a vysokých škol.

Výzkum bakalářské práce se v první řadě zaměřuje na to, jakou měrou čas strávený na sociálních sítích ovlivňuje sebevědomí, psychickou pohodu a distres žáků od 7. do 9. třídy na třech základních školách.

V druhé řadě se výzkum zaměřuje na to, jaké pozice z hlediska typologie uživatele zastáváme, jinak řečeno, zda jsme aktivními či pasivními uživateli a jakou mírou tento způsob užívání souvisí s psychickou pohodou, sebehodnocením a distresem respondentů. Sběr výzkumných dat byl proveden pomocí zhotoveného dotazníku, který se skládal ze 41 otázek. K dotazníku byly použity celkem tři výzkumné škály, kterými byly Rosenberg Self-Esteem Scale, The Stirling Children's Wellbeing Scale, Revised Children's Anxiety and Depression Scale. Pro jednu z otázek byla použita typologie uživatele sociálních sítí podle Bednáře a zbylých šest otázek bylo zhotoveno námi.

2 Internet a sociální sítě

Internet je interaktivní komunikační prostředí, které nám nabízí neustálý přísun informací a možností interakce s ostatními uživateli. (Šmahaj, 2014) Díky nepřetržitému vývoji se během posledních let začal internet využívat nejen jako informační databáze, ale i jako prostředek pro trávení volného času a nyní převážně jako prostředek pro komunikaci. Komunikace a interakce na internetu dnes probíhá převážně skrze sociální sítě.

Sociální sítě jsou online nástroje, které fungují prostřednictvím internetu, přičemž ale sociální sítě nemusí být založené na webu. (Carr & Hayes, 2015) Díky těmto platformám a jejím možnostem se nám, jako jejich uživatelům, dostává jistého pocitu absence našeho fyzického já. S tím souvisí samotné prostředí sociálních sítí a internetu celkově. Většina prostoru, ve kterém se na internetu pohybujeme nemá skoro žádné zábrany, a i přes nastavená pravidla užívání, je stále možné skoro vše. Faktem je, že takový prostor bez zábran je sice pro uživatele velmi přitažlivý a přináší uživateli jistý pocit svobody, ale zároveň s sebou může nést velké množství negativních důsledků. Takovéto prostředí v podstatě bez zábran nám umožňuje zůstat v anonymitě, která je pro sociální sítě důležitým prvkem. Všechny tyto fakty, od snadné možnosti navázat interakci v podstatě s jakýmkoliv uživatelem až po anonymitu, sebou mohou přinášet i svá negativa. Některými příklady negativ sociálních sítí může být například kyberšikana, závislost na sociálních sítích a další již zmíněná negativa.

Přestože s sebou nesou sociální sítě velké množství negativních aspektů, je potřeba se zaměřit i na ty pozitivní, konkrétně na ty, které mohou uživatelům pomoci v každodenním životě. Prvním velkým pozitivem je možnost sociální podpory, kterou sociální sítě uživatelům zpřístupňují. Na sítích existuje obrovské množství skupin, kam se může uživatel přihlásit, požádat o radu se svým problémem a potenciálně očekávat odpověď, která mu pomůže. Dospívající si tak díky sociálním sítím a interakcím na nich mohou snížit pocit izolace, rozšířit si své sociální dovednosti a zlepšit tak svůj psychický stav. Přátelství je nedílnou součástí života adolescenta a díky sociálním sítím spolu mohou být jedinci v kontaktu prakticky kdykoliv a kdekoliv. Tato skutečnost umožňuje udržování dlouhodobého přátelství, kdy je například vzdálenost jedinců překážkou. Dalším pozitivní aspektem sociálních sítí je jejich široké spektrum využití.

Uživatel může použít sociální sítě jako aktivní strategii ke snížení stresu a rozptýlení. Během dospívání je jedinec vystavován různým stresorům, ať už z rodiny či ze školního prostředí. Svět sociálních sítí může jedinci krátkodobě poskytnout místo pro relaxaci a zábavu. I tento aspekt sociálních sítí může pomoci uživatelům předcházet špatnému duševnímu zdraví. V tomto případě je však potřeba, aby jedinec nevyužíval sociální sítě jako naprostý útěk z reality a zábava se nezměnila v závislost na sociálních sítích. (O'Reilly, 2020)

2.1 Teorie sociálního vytěsnění

Teorie sociálního vytěsnění (Brynt et al., 2009) tvrdí, že čas strávený na sociálních sítích vytěsňuje komunikaci tzv. face to face a tím negativně ovlivňuje psychickou pohodu jejich uživatelů. Teorie sociálního vytěsnění má dvě základní proměnné, kterými jsou čas a změna. Aby bylo možné dokázat, zda u uživatele dochází k sociálnímu vytěsnění je potřeba zjistit, kolik času tráví na sociálních sítích a odkud tento čas bere, tedy jakou aktivitu nahradil časem stráveným na sociálních sítích. Není však dokázáno, že lidé používající sociální sítě každý den v pravidelném intervalu jsou stejní lidé jako ti, u kterých dochází ke snížení sociální interakce a možným psychickým komplikacím.

2.2 Hodnocení skrze sociální sítě

Facebook jako první a zároveň největší sociální síť na světě umožnila svým uživatelům možnost tzv. „likování“ příspěvků jiných uživatelů. Dnes už je tato možnost dostupná téměř na všech sociálních sítích, spolu s možností příspěvek okomentovat či ho sdílet s jinými uživateli. Tento fenomén je velmi populární, ale může s sebou přinášet velkou škálu nevýhod. Na jedné straně může mít hodnocení pozitivní vliv a „like“ se v podstatě může rovnat obdržení komplimentu, který pozitivně koreluje s psychickou pohodou a negativně koreluje například s osamělostí. Pokud však takovou pozornost vyžadujeme, sdílíme příspěvky pouze pro zisk dobrého hodnocení, a to naznačuje nízké sebevědomí či jiné psychické problémy. Podle (Burrow & Rainone, 2016) by se měl stimulující účinek hodnocení skrze sociální sítě ukázat hlavně u uživatelů, kteří mají nedostatek motivace, prosociálních cílů či sebevědomí.

Bohužel sociální síť nepřináší pouze stimulující účinky, ale zpětná vazba získaná skrze ně může vyvolat silné afektivní reakce, které mohou ovlivnit naše rozhodování. Například podle (Li et al. 2018) mají mladé dospívající dívky tendenci prožívat stres, pokud se jim nedostává dostatečného ohodnocení a zájmu od svých vrstevníků, jakožto uživatelů. Pokud jsou jedinci maladaptivní typy osobnosti, je velmi pravděpodobné že budou zažívat negativní emoce po obdržení negativní zprávy. Naproti tomu adaptivní jedinci, kteří skórovali vysoko, prožívali pozitivní emoce po obdržení pozitivní zpětné vazby. (Stsiampkouskaya et al., 2021)

2.3 Influence

Influencer je vlivný uživatel sociální sítě, kterého sleduje velké množství uživatelů. Tito uživatelé neboli sledující, jsou v neustálém kontaktu s životem influencera a pravidelně sledují obsah, který influencer sdílí na svých sociálních sítích. Ovlivňování uživatelů skrze sociální média, konkrétně tzv. influencerství, je v poslední době velkým fenoménem. Vztah influencer a uživatel sociální sítě můžeme nazvat jako para-sociální vztah, tedy vztah jednostranný, kdy si uživatel vytváří pevné emocionální pouto s influencerem. Uživatelé se snaží být co nejvíce angažovaní v životě této vlivné osobnosti. Tato neustálá potřeba kontroly influencerova profilu ale může vytvořit závislost stejnou jako je například závislost na sociálních médiích. (Farivar et al., 2022)

Dalším významným problémem je realita příspěvků, konkrétně jak snadné je svou realitu z pozice uživatele zkreslit. V dnešní době je velmi těžké rozlišit, zda-li každý příspěvek prošel procesem úprav nebo znázorňuje realitu, zda jiní uživatelé disponují vším, co sdílí a tento problém může zasáhnout mladší uživatele, jelikož si tohoto problému nejsou vědomi. Konkrétně na tom může utrpět sebehodnocení a sebevědomí dospívajících, kteří se porovnávají se svými idoly či vrstevníky. Nejen z tohoto důvodu tak vznikají další případy poruch příjmu potravy, nadměrné zátěže, úzkostných poruch a dalších psychických poruch.

2.4 Teorie sociální připoutanosti

S fenoménem influencerství souvisí i teorie sociální připoutanosti, která rozlišuje dva typy vztahů. Prvním je připoutanost založená na vazbě a druhou je připoutanost založená na identitě. (Prentice, Miller et al., 1994) Prvním typem je připoutanost založená na vazbě, kdy si uživatelé vytvářejí vztah k ostatním jednotlivcům ve skupině. Druhý typ připoutanosti je založen na identitě a vazbách kterou člen sdílí se skupinou jako celkem.

Přestože jsou to dva odlišné typy, často u uživatelů dochází k jejich kombinaci, což znamená že uživatel se cítí připoután zároveň ke skupině i k jednotlivci. (Farivar et al., 2022)

2.5 Příklady sociálních sítí

Instagram je jednou z nejpoužívanějších sociálních sítí založených v roce 2010, která je vlastněna firmou Meta. Uživatel si v aplikaci vytvoří profil, přes který může sdílet fotografie, videa a skrze funkci chat interagovat s ostatními uživateli. Na Instagramu je také možné hodnotit příspěvky jiných uživatelů. Obrovským úskalím sociálních sítí, konkrétně platformy Instagram je fenomén influencerství. Tento fenomén staví na piedestal uživatele, většinou mladé, úspěšné a velmi atraktivní, které sleduje velké množství lidí.

Facebook je největší internetová platforma založena v roce 2004. Facebook je platforma primárně určená pro možnost komunikace s ostatními uživateli nehledě na vzdálenosti. Na Facebooku je také, stejně jako na Instagramu, možné sdílet fotografie, multimediální obsah a další.

Platforma YouTube založena v roce 2005 je největší internetová platforma určená pro nahrávání, zveřejnění a sdílení videosouborů spadající pod platformu Google. Stejně jako u ostatních sociálních sítí má uživatel možnost videa hodnotit a sdílet.

Platforma TikTok založena v roce 2016 je aktuálně jedna z nejpoužívanějších a nejmladší sociálních sítí. Aplikace TikTok je založena na nahrávání a sdílení krátkých videí která mohou trvat od patnácti sekund do jedné minuty. Stejně jako u ostatních sociálních sítí je možné příspěvky hodnotit, sdílet a interagovat pomocí chatu s jinými uživateli.

2.6 Typologie uživatelů

Typologií uživatelů je hned několik, ale nejdůležitější je právě způsob, jakým sociální sítě opravdu využíváme. Rozdíl mezi aktivním a pasivním uživatelem může být znatelný. Pokud se na sociálních sítích prezentujeme aktivně, sdílíme většinu svého života a s pravidelností sledujeme životy jiných uživatelů. Tento fakt může mít vliv na naše psychické zdraví a vnímání sebe sama. Tato skutečnost je o to důležitější, jelikož sociální sítě jsou dnes ve velké míře užívány dětmi, které si teprve utvářejí názory sami o sobě a potřebují kvalitní základ pro svůj rozvoj. Každodenní sledování příspěvků, možnost hodnocení a jejich komentování, může mít negativní následky a vést ke vzniku psychických poruch.

Typologie uživatelů podle aktivit na sociálních sítích (Bednář, 2011) rozděluje uživatele do pěti kategorií. První kategorií je uživatel aktivní neboli tvůrce a poskytovatel obsahu. Tento uživatel sociální sítě využívá velmi často, pravidelně sdílí multimediální obsah a zpravidla jim díky jejich vysoké aktivitě bývá na sociálních sítích věnována větší pozornost.

Druhou kategorií je aktivní uživatel, také nazýván jako hodnotitel a distributor. Tento uživatel obsah, který je na sociální sítě vložen zpravidla distribuuje dál a sám se účastní pouze hodnocení ostatních příspěvků, jejich komentování atd.

Třetí kategorií je uživatel pasivní, jinak také hodnotitel obsahu. Aktivita tohoto uživatele je omezena jen na hodnocení příspěvků.

Čtvrtou kategorií je pasivní uživatel, jinak také pozorující autorita. Tento typ uživatele není příliš rozšířený, jelikož to zpravidla bývá uživatel s profesní znalostí tématik

Pátou kategorií je pasivní uživatel pozorovatel. Tento uživatel sociální sítě využívá, ale není na nich sám aktivní. Není u něj nějak výrazné, jako například u hodnotitele obsahu, komentování či hodnocení příspěvků. V tomto výzkumu byly z důvodu přehlednosti použity jen dvě z pěti kategorií, a to konkrétně aktivní uživatel (hodnotitel a distributor) a pasivní uživatel pozorovatel. Tyto dva typy jsou nejčastějšími typy uživatelů sociálních sítí.

2.7 Sociální srovnávání

Sociální srovnávání je tendence jedince porovnávat se s jinými uživateli skrze informace, které jsou mu dostupné na sociálních sítích. Cílem porovnávání může být prakticky cokoli od vzhledu po porovnávání schopností. Tento fenomén poskytuje informace nejen o nás, ale i o uživateli se kterými se srovnáváme a tento proces má potenciál uspokojit základní potřeby. Sociální srovnávání je základním rysem každého jedince a je patrné napříč všemi kulturami již od útlého věku. Hlavní roli v procesu srovnávání hraje výběr cíle, se kterým se uživatel srovnává. Cíl může být nadřazený nebo podřazený, tehdy dochází ke kontrastu a uživatel se srovnává pozitivním či negativním způsobem. Důsledkem srovnávání je asimilace. Většina jedinců má tendenci srovnávat se s nadřazeným uživatelem, což může potenciálně způsobit snížené sebehodnocení, závist a zhoršenou náladu. (Verduyn et al., 2020)

Sociální srovnávání může být částečně způsobeno tím, jak sociální sítě fungují, jelikož obsah, který je sdílen na sociálních sítích je předem pečlivě vybraný, popřípadě upravený a uživatel tak zvyšuje vizuální přitažlivost svých příspěvků. Tato idealizace je hlavním důvodem proč se sociální srovnávání vyskytuje na sítích tak často a v takové míře. Důsledků sociálního srovnávání je hned několik, je však důležité rozlišit s jakými cíli se uživatel srovnává. Při procesu sociálního srovnávání může docházet ke snížení psychické pohody, ale naopak může vést i k inspiraci a pozitivnímu dopadu na jedince. Tento typ srovnávání vede uživatele k procesu sebe zdokonalování, avšak tyto pozitivní důsledky jsou spíše výjimkou než pravidlem. Pravděpodobnější je, že sociální srovnávání vyvolá negativní emoce uživatele. (Verduyn et al., 2020)

2.8 Závislost na sociálních sítích

Pojem závislost se běžně vztahuje k požívání návykových látek ale podle pátého vydání Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch (DSM-5) se závislostní chování na sociálních sítích formálně uznává mezi další závislosti. Závislostní chování zahrnuje subjektivní ztrátu kontroly nad vlastním jednáním, v tomto případě nad mírou užívání sociálních sítí. Závislostní chování je charakterizováno jako nekontrolovatelné užívání sociálních sítí, které negativně ovlivňuje aspekty života uživatele. Tato závislost se projevuje krátkodobým pocitem okamžitého uspokojení po užívání sociálních sítí a dlouhodobými následky, které se mohou projevit jako opožděné negativní důsledky. Navzdory tomu, že závislost na sociálních sítích byla formálně přijata, není stále v podvědomí široké veřejnosti tak zásadní a škodlivá tato závislost v realitě může být. Přestože závislost na sociálních sítích je oficiální pojem, častěji se setkáváme s termínem problematické užívání sociálních sítí. Tento termín můžeme definovat jako narušení každodenního života vlivem nadměrného užívání sociálních sítí. Takovéto problematické užívání má za potenciální následky mezilidské problémy, psychické i fyzické problémy. (Ahmed et al., 2021).

Griffiths definoval šest základních příznaků závislosti. Prvním je tzv. salience, neboli užívání sociálních sítí a věnováním se jim na úkor ostatních činností. Druhým je modifikace nálady neboli jak užívání sociálních sítí může zajistit konzistentní změnu nálady uživatele. Třetím je tolerance, jejíž vlivem musí uživatel neustále navyšovat čas strávených na sociálních sítích, aby docílil stejného počátečního zážitku u modifikace nálady. Čtvrtým jsou abstinenční účinky, ke kterým může docházet, pokud je uživateli omezen přístup k sociálním sítím. Stejně jako u návykových látek může jedinec prožívat nepříjemné tělesné a emoční příznaky. Pátým příznakem závislosti je konflikt, tedy následek nadměrného užívání sociálních sítí. Jak již bylo zmíněno, nadměrné užívání může způsobit psychologické i mezilidské problémy. Posledním příznakem je recidiva. Ta má za důsledek urychlené navrácení se zpět k nadměrnému užívání sociálních sítí a uspokojení potřeb uživatele (Griffiths, 2005).

3 Sebehodnocení

Sebehodnocení (self-esteem) se považuje za reprezentaci emočního vztahu k sobě samému, představu o svých schopnostech a kompetencích. To může probíhat v jakékoli oblasti (sociální, morální nebo výkonové), která vzniká na základě procesu sociálního učení, kdy jednotlivec interaguje se svým prostředím. Sebehodnocení může být také hodnoceno jako pocit vlastní hodnoty jedince. (Rosenberg, 1965)

Sebehodnocení je jednou z vícero částí sebepojetí, které vyjadřuje vztah sama k sobě. Třemi hlavními složkami sebehodnocení jsou složky kognitivní, emocionální a konativní. Sebehodnocení spadá pod složku kognitivní. Koncept sebehodnocení byl vyvinut díky příspěvkům autorů Williama Jamese, Gordona Allporta a Carla Rogerse, kteří ho definovali jako základní aspekt v osobnosti jedince, který se vyvíjí v prvních letech života ze sebepojetí, tedy z osobního pojetí sebe sama.

Jako jedinec, nehledě na naši kulturu, v sobě máme zakořeněn přirozený vzorec díky kterému máme tendenci k pozitivnímu sebehodnocení, což je podle Rosenberga vysoká sebeúcta. "Těžko může být zpochybněno, že lidé zpravidla dávají přednost příznivému mínění o sobě samých před nepříznivým" (Rosenberg, 1965, pp. 9) Pokud tedy dochází u jedince k nedostatečnému nebo až negativnímu sebehodnocení, je pravděpodobné, že je to následkem traumatického zážitku či psychických problémů. Sebehodnocení je chápáno jako výsledek procesu srovnávání se s okolím a sebe posuzováním na základě pozorování vlastní činnosti (Markus & Wurf, 1987).

3.1 Vývoj sebehodnocení a vliv na něj

Základy pro sebehodnocení jsou položeny v dětství a jsou utvářeny jak rodiči, tak významnými osobami v okolí rodiny, nebo jinými osobami které zastávají výchovnou funkci v rodině (Blatný, 2005). Jelikož rodičovská výchova a opora ze strany rodiny je jedním z nejsilnějších aspektů až do rané adolescence, patří k jedním z největších prediktorů sebehodnocení. Ačkoliv v průběhu dospívání se vliv na hodnocení přesouvá z rodiny na vrstevnické skupiny, význam rodičovské podpory neklesá ani s přibývajícím věkem. Velkou změnou je až zaměstnání a založení rodiny, kdy jedinec dostává podporu od kolektivu, například na pracovišti nebo od osob z rodiny, nyní zvláště od partnera.

Dalším vlivem charakteristickým hlavně pro naši dobu jsou sociální prostředky, jakými jsou mass-média, sociální sítě apod., které v obrovském měřítku dokážou ovlivnit postoj jedince sama k sobě, tedy míru jeho sebehodnocení. To ovšem neznamená, že tyto sociální faktory jsou nedůležité či nežádoucí, naopak mohou být pro jedince nesmírně důležité (Rosenberg, 1965). V neposlední řadě je potřeba si uvědomit, že kritéria kvality člověka, od vzhledu, schopností, dovedností a dalších, jsou dány nejen výchovou a okolním prostředím, ale i dobou, kulturou a náboženstvím ve které se jedinec pohybuje. Každá společnost i skupina má pro hodnocení jiná měřítka kvality a právě v rámci těchto standardů, ať už kulturních nebo národnostních, také může ovlivnit sebehodnocení. (Rosenberg, 1965)

3.2 Aspekty sebehodnocení

Nejdůležitějším aspektem sebehodnocení je pozitivita a negativita. Podle Rosenberga se lidé s nízkým sebevědomím jeví svému okolí jako depresivní a dá se očekávat, že budou častěji vyjadřovat pocity neštěstí. Podle Rosenbergova výzkumu (Rosenberg, 1965) je nedokonalý ale zřejmý vztah mezi nízkým sebevědomím a psychosomatickými příznaky, které se mohou projevovat například úzkostí. Nízké sebehodnocení tedy přináší pocit nespokojenosti sám se sebou kdežto pozitivita, pokud tedy mluvíme o vysokém sebevědomí, nemusí nutně znamenat, že se jedinec považuje za někoho lepšího. Jedinec si váží sám sebe se všemi chybami, které má a uvědomuje si je. Samozřejmě i nadměra sebehodnocení může přinášet negativní důsledky, jakými jsou přemrštěné závěry či nadhodnocení svých možností, což ve výsledku může dojít k selhání.

3.3 Vývoj sebehodnocení

Jak již bylo naznačeno vývoj sebehodnocení musí procházet určitým zákonitým vývojem. Podle studie (Robins & Trzesniewski, 2005) ve které představili svou teorii trajektorie sebehodnocení v průběhu našeho života, sebehodnocení prochází několika vývojovými stádii. Časově zařazujeme začátek sebehodnocení se vznikem utváření vlastního Já. Zásadní vliv ve vývoji sebehodnocení mají rodiče a blízké okolí jedince, není tedy výjimkou, že zásadní roli u vzniku sebehodnocení hraje zejména citová vazba mezi dítětem a pečujícím, zpravidla tedy rodičem. (Macek & Štefánková, 2006).

U dětí předškolního věku můžeme zpravidla zaznamenat vysokou úroveň sebehodnocení, která ale s přibývajícím věkem postupně klesá. K poklesu sebehodnocení zpravidla dochází ve školním prostředí, kdy se dítě setkává se zpětnou vazbou od pedagoga či svých vrstevníků. Dalším a velmi znatelným výkyvem v oblasti sebehodnocení je v období puberty, kdy dochází ke značnému poklesu sebehodnocení. V tomto stádiu je významným zdrojem hodnocení zážitek úspěchu nebo neúspěchu. Kromě hodnocení ze strany okolí je v tomto věku důležité hodnocení sebe sama. (Vágnerová, 2000). V období puberty je velmi důležitým aspektem fyzický vzhled adolescenta. Bohužel vzhledem k dnešní době, může být pohled na ideální fyzický vzhled velmi zkreslen skrze sociální sítě a může tak mládectvím ukazovat nereálný obraz ideálního vzhledu, a to jak pro dívky, tak pro chlapce.

3.4 Funkce sebehodnocení

Sebehodnocení má dvě hlavní funkce, informativní a formativní. Díky informativní funkci si uvědomujeme úroveň, které jsme dosáhli díky určitému procesu, například procesu učení. Funkce formativní, jak název napovídá, formuje pozitivní vlastnosti a postoje, je tedy stimulem pro naši osobnost. Sebehodnocení ovlivňuje jak naše rozhodování, tak naše emoce, celkovou pohodu a vztahy. Pokud má jedinec sám k sobě kladný vztah, má větší pravděpodobnost dosáhnout úspěchu v nových výzvách či naplňování svého potenciálu.

Největším úskalím sebehodnocení je jeho možná nerealističnost, tedy přílišná sebekritičnost či naopak naprostá absence sebekritiky. Jak už bylo řečeno sebehodnocení je formováno vnějšími a vnitřními činiteli, které zásadně mohou ovlivnit směr sebehodnocení u dítěte. Primárním vnějším činitelem je rodina a vnitřním činitelem je dosavadní osobní zkušenost s vlastním úspěchem či neúspěchem.

3.5 Sebevědomí

Sebevědomí velmi úzce souvisí se sebehodnocením. „Pocit či vědomí vlastní hodnoty je komplexní charakteristika, která jde jen obtížně vysvětlit z dílčích aspektů vlastního sebehodnocení. Je těsně provázána s morálními normami, celkovou hodnotovou orientací a se smyslem vlastního života“. (Hártl & Hártllová, 2000). Vysoké sebevědomí může způsobovat, že jsou lidé ochotnější mluvit ke skupinám a projevit jim kritiku. V porovnání s nízkým sebevědomím jsou lidé s vyšším sebevědomím schopni daleko silněji projevovat skupinovou přízeň, což může vytvářet předsudky či diskriminaci.

Ani vysoké ani nízké sebevědomí nejsou příčinou násilí, i když nízké sebevědomí může přispívat k delikvenci. Nízké sebevědomí vede častěji ke vzniku depresí, a naopak vysoké sebevědomí deprese a její příznaky potlačuje. (Ciarrochi, Heaven et al., 2007).

3.6 Globální model sebehodnocení – Rosenberg

Sebehodnocení je předmětem studie M. Rosenberga. Jeho výzkum byl proveden na středoškolských studentech pomocí deseti položkové hodnotící škály. Pomocí Rosenbergova výzkumu bylo zjištěno, že vyšší sebehodnocení, je primárně určováno zejména zájmem ze strany rodičů o vlastní děti. Model Rosenbergovi studie je založen na rozporu, který vzniká mezi skutečným a ideálním já. Tento fenomén má za důsledek vysoké nerealistické standardy v dané oblasti anebo je důsledkem toho, že se jedinec vnímá nedostatečně dobrý v dané oblasti. Právě toto chronické vnímání nesouladu mezi ideálním a skutečným já, je v důsledku spojeno s frustrací, pocitem méněcennosti a depresí. (Minev et al., 2018)

Globální model sebehodnocení byl tradičně jednodimenzionální konstrukt, vyjadřující percepce vlastního Já, tak jako výzkum provádí Rosenberg. V dnešní době se více prosazuje postup dvoudimenzionální. K široce používanému výzkumu sebehodnocení patří Rosenbergova standardizovaná škála sebehodnocení (Rosenberg, 1965). Její původní užití bylo pro adolescenty, ale její dnešní uplatnění má daleko širší uplatnění jak v klinické, tak výzkumné praxi.

Rosenbergova škála obsahuje celkem deset položek a je hodnocena čtyřbodovou Likertovou škálou. Rosenbergova škála obsahuje pět pozitivně formulovaných otázek (otázky číslo: 1,2,4,6 a 7) a pět negativně formulovaných otázek (otázky číslo: 2,5,8,9,10). Pokud budeme škálu interpretovat podle běžného způsobu, dostaneme tzv. globální skóre, což je celkové skóre po sečtení všech bodů odpovídajícím položkám škály. Klasická škála se pohybuje v rozmezí od 0-30 bodů, ale některé škály byly upraveny výzkumníky na jiná rozmezí, například od 0-40. V některých výzkumech, jako například v tomto výzkumu je použita Likertova škála, která se může opět pohybovat v různých rozmezích od 3, 5 do 7 bodů. Většina výzkumů se uchyluje ke třem úrovním sebehodnocení, tedy k nízké, střední a vysoké úrovni. (García et al., 2019)

4 Psychická pohoda

Termínem psychická pohoda neboli well-being neoznačujeme pouze zdraví fyzické, ale i zdraví psychické, které je s tím fyzických velmi úzce spojeno. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO, 2022) se jedná o „stav naprosté fyzické, duševní a sociální pohody bez přítomnosti nemoci nebo slabosti“. Filozofie používá pojem psychická pohoda jako stav, který souvisí s tím, jak kvalitní má jedinec život. Definic a teorií které se zabývají psychickou pohodou je mnoho a každý autor ji pojímá svým vlastním způsobem. Psychická pohoda se společně s třemi dalšími komponenty, kterými jsou sebeúcta, sebeuplatnění a osobní zvládnání řadí mezi subjektivní pocity osobní pohody. Psychická pohoda je tvořena různými emočními a kognitivními dimenzemi, kterými mohou být životní spokojenost, dosažené cíle, nálad atd. Z medicínského hlediska je psychická pohoda úzce spojována s holisticky pojímaným zdravím a komplexně s pojetím životního stylu, který může přinášet potencionální rizikové faktory. (Blatný et al., 2005)

4.1 Pozitivní psychologie

Jednou z definic psychické pohody z lékařské perspektivy je pozitivní psychologie. Pozitivní psychologie se zabývá lidskou silou, odolností a optimálním fungováním člověka prosperujícího ve společnosti. Podle pozitivní psychologie se psychická pohoda skládá z pěti složek, které nám umožní být ve stavu pohody. Tato pětice se nazývá PERMA. Prvními třemi emocemi jsou emoce pozitivní, angažovanost a vztahy, tyto tři lze považovat za hédonické složky. (Ryan & Deci, 2001)

4.2 Hédonický pohled

Podle (Ryan & Deci, 2001) existují dva hlavní přístupy, jak pojmout psychickou pohodu. Prvním z nich je hédonický pohled, který klade důraz na to, aby jedinec hodnotil svůj vlastní život jak emocionálně, tak kognitivně. V praxi to znamená, že jedinec upřednostňuje hodnotit svůj život jako spokojený a plný radosti. Jedinec se tedy snaží vnímat hlavně pozitivní a negativní minimalizovat. Ve výsledku se jedinec nezajímá o to, jaká je reálná situace ve které se nachází, ale o pocity, které právě prožívá.

4.3 Eudaimonický pohled

Eudaimonický přístup zahrnuje dvě hlavní složky, kterými jsou smysl a úspěch. Tento přístup vychází z potřeby a vlastností, které jsou důležité pro psychický růst a vývoj jedince. Eudaimonická psychická pohoda, která se nezaměřuje nejen na slast a štěstí, ale především na šťastný život skrze osobní růst a díky tomu může člověk dosáhnout plného potenciálu. To zahrnuje práci, sociální vztahy atd. (Camfield & Skevington, 2008)

Psychická pohoda jedince a s ní související prožitky pozitivních emocí jsou velmi důležitým prvkem pro budoucí pohodu jedince. Prožívání pozitivních emocí umožňuje rozvoj optimismu, odolnost a pomáhá navazovat a udržovat sociální vazby.

4.4 Škála psychické pohody

Pro měření psychické pohody u dětí byla sestavena The Stirling Children's Well-being Scale (SCWBS). Vytvořil ji Stirling Council Education Psychology Service s cílem vytvořit pozitivně formulovanou škálu, která bude mít za cíl měření psychické a emoční pohody u dětí ve věku od 8 do 15 let. Prostřednictvím vlastní analýzy (Tennant et al., 2007) byla sestavena škála s pozitivním afektem. Původní pilotní verze čítala 24 otázek, druhá fáze výzkumu už jen 12 otázek. Otázky byly laděny pozitivně, zahrnující pozitivní emoce, uvolněnost, uspokojivé mezilidské vztahy a celkové bezproblémové fungování. Škála psychické pohody celkem obsahuje patnáct položek, formulovaných tak, aby ji porozumělo normální 8leté dítě. Výroky jsou hodnoceny pomocí Likertovy pětibodové škály, přičemž první odpověď byla „nikdy“ a poslední odpověď „vždy“. Ve výsledku bylo zjištěno že dvanácti položková škála ukázala dobrou vnitřní i vnější spolehlivost. Škála psychické pohody není primárně určena k užití jako škála diagnostická, ale pokud respondent vykazuje nízké skóre je vhodné doporučit respondentovi k dalším konzultacím. Skutečnost, že škála neobsahuje negativní sebepojetí je velkou výhodou nejen pro děti, ale i rodiče. Škála proto stojí vedle dalších měřítek blahobytu podle organizace WHO a je užitečným nástrojem pro odborníky v oblasti vzdělávání a duševního zdraví. (Liddle & Carter, 2015).

5 Distres

Distres je nepřilíš přesný termín vyjadřující reakci jedince na subjektivně nepřijemný podmět. Touto reakcí může být deprese či úzkost. Stresové reakce které zažíváme, jsou často doprovázeny obtížemi, které vedou k adaptaci na prostor nebo situaci ve které se nacházíme. Stres však může mít i stimuluující účinek, tzv eustres. Eustres neboli pozitivní zátěž, může jedinec zažívat při pozitivním zážitku, který ho stimuluje. Naproti tomu distres je negativní zátěž, která jedince může poškodit.

Samotný stres je popisován jako dynamický vztah mezi člověkem a prostředím. Distres může být také charakterizován jako vnitřní zátěž vyprovokovaná vnějšími stresorem. Na téma distresu a jeho charakteristiky bylo napsáno velké množství výzkumů a výsledky se různí. Některé dotazníky uvádějí že distres je obecně špatný emoční stav jedince nebo jeho dispozice, zato jiní definují distres jako výsledek zdravotních problémů, například rakoviny. Distres se může projevat velice subjektivně, a to jako jednodobá krátká epizoda, nebo dlouhodobá chronická kondice. Všechno je velice individuální, přestože jedna epizoda může trvat pár minut nebo hodin, úzkost se pak může stabilizovat během několika let. Distres je obecně podobný dysforii i včetně příznaků, kterými je negativní nálada, ztráta nálady a zájmu, obavy a pocity bezcennosti. Mezi symptomy distresu můžeme řadit i ty závažnější, jakými jsou myšlenky na sebevraždu či letargie, které ovšem více spadají pod depresivní poruchu. (Fink, 2016)

Jak je zkoumáno v našem výzkumu, distres souvisí s velkou škálou stresorů, které mohou být jeho spouštěči. V případě našeho výzkumu nás zajímají sociální sítě, ale v praxi to mohou být sportovní úzkosti, testové úzkosti, úzkosti z nemoci a další.

5.1 Vlivy na distres

Faktory, které mohou mít zásadní vliv na distres jsou faktory environmentální a zahrnují traumatické události, fyzické faktory, neschopnost dosáhnout vlastních cílů, sociální faktory a nemoc. (Keles et al., 2020)

Prvními vlivy, které zde budou zmíněny, jsou vlivy fyziologické. Z fyziologického hlediska, pokud nejsou centra emocí a jejich regulací v mozku, konkrétně amygdala a prefrontální kortex v pořádku, je potřeba tyto problémy vyřešit. Zde přichází na řadu medikace, konkrétně antidepresiva, která svým účinkem dokážou tyto systémy kontrolovat a řídit.

Pokud není situace pod kontrolou může díky fyziologickému vlivu dojít k nástupu chronického stresu, který sebou může přinést syndrom vyhoření, pocity vyčerpání a bezradnosti.

Jako druhé jsou vlivy kognitivní, konkrétně zkušenosti a názory, které ovlivňují míru distresu. Zkušenosti, kterými si jedinec prošel, mohou pomoci v kritické situaci, ve které by u jiného jedince nastoupila například úzkost. Třetím je vliv sociální se kterým souvisí vztahy a komunikace skrze internet, sociální sítě, šikana a jiné. Dalším zásadním faktorem, který ovlivňuje vztah distresu a dospívajících uživatelů sociálních sítí je sociální podpora. Sociální sítě umožňují uživatelům navázat kontakt s velkým množstvím dalších uživatelů a díky tomu je uživatel schopen navazovat skrze sítě nové vztahy. Přestože že je většina těchto vztahů skrze sociální sítě, může dojít ke snížení sociální osamělosti a zlepšení duševního zdraví. Sociální podpora je u dospívajících jedinců klíčová jak ze strany rodiny či přátel. Pokud ji jedinec nedostává dostatečné množství, mohou se u něho objevit problémy s duševním zdravím, například deprese, úzkosti a další. (Keles et al.,2019)

5.2 Projevy distresu

Projevy, které může jedinec pociťovat při distresu jsou velice individuální, ale mezi ty nejčastější patří například únava, strach, smutek, naštvání, vyhýbání se situacím, náhlé změny nálad a další. Navíc projevy distresu mohou ovlivnit nejen psychické, ale i fyzické zdraví jedince, jelikož se nám při distresu vyplavují hormony, které zrychlují naše srdce, s ním zvyšují krevní tlak, podporují vznik zánětů v těle a jiné potenciální komplikace. (Fink, 2016)

Distres je široké označení pro různé stresové reakce a kvůli tomu neexistuje jediný obecně přijímaný způsob, jak je hodnotit. Termín distres však obvykle odkazuje na negativní emoce, jakými jsou úzkosti, deprese, hněv a další. (Fink, 2016)

5.3 Depresivní porucha

Distres je rizikovým faktorem pro vznik depresivní poruchy. Depresivní porucha je jednou z nejčastějších psychických poruch nejen v dospělosti ale i v období dětství a dospívání. Přestože se většina jedinců z depresivní epizody zotaví, u velkého počtu jedinců může depresivní porucha nadále přetrvávat v delším časovém úseku. Neléčená depresivní porucha s sebou pak může přinášet nespočet rizik, od špatného pracovního,

studijního a sociálního fungování, vzniku závislosti na návykových látkách až po rizika sebevražedného chování.

Příznaky depresivní poruchy se lehce liší a rozrůstají se s přibývajícím věkem. Děti s depresí bývají podrážděnější, trpí úzkostmi a vykazují příklady problémového chování. S přibývajícím věkem jedinců se objevují i nové symptomy jakými jsou například výkyvy chutě k jídlu a s tím spojené kolísání hmotnosti, hypersomnie, snížení energie či zpomalení motoriky atd. Mezi nejčastější komorbidity depresivní poruchy patří porucha pozornosti, úzkostná porucha, užívání návykových látek, separační poruchy atd. (Mullen, 2018)

6 Cíle výzkumu

Cílem výzkumu bylo zjistit, kolik času tráví žáci a žákyně 7., 8. a 9. třídy základních škol na sociálních sítích, jak sociální sítě využívají, a jak souvisí čas a způsob užívání sociální sítí se sebehodnocením, psychickou pohodou a distresem u respondentů. Výzkum se zaměřoval na žáky 7., 8. a 9. třídy vybraných tří základních škol. Problematika byla zkoumána pomocí dotazníkového šetření, ve kterém bylo použito několik proměnných jako jsou například: čas strávený na sociálních sítích, forma užívání sociálních sítí (aktivní vs. pasivní), a jiné. S ohledem na téma výzkumu byla stanoveno pět základních výzkumných otázek a dvě skupiny hlavních hypotéz.

6.1 Výzkumné otázky

První výzkumná otázka se týká průměrného času, který respondenti tráví na sociálních sítích.

Druhou výzkumnou otázkou je způsob, jak respondenti tento čas strávený na sociálních sítích využívají, konkrétně, zda jsou respondenti na sociálních sítích pasivními či aktivními uživateli.

Třetí výzkumná otázka se zabývá tím, jak se respondenti po užívání sociálních sítí v daném čase cítí.

Čtvrtá výzkumná otázka se zabývá tím, jak respondenti vnímají působení sítí na svou psychiku, konkrétně na spokojenost a sociální porovnání s druhými.

Pátá výzkumná otázka se zajímá o to, jaké sociální sítě z našeho výběru jsou nejpoužívanějšími.

6.2 Hypotézy

První skupina hypotéz se týká souvislostí času stráveného na sociálních sítích se zkoumanými stránkami psychického zdraví. Na základě literatury shrnuté v teoretické části práce bylo očekáváno, že čas na sociálních sítích bude pozitivně korelovat s mírou distresu, a naopak negativně korelovat s mírou psychické pohody a míry sebehodnocení.

Druhá skupina hypotéz se zaměřuje na formy užívání sociálních sítí, tedy na aktivní užívání versus pasivní užívání. Podle literatury bylo stanoveno, že aktivní uživatelé sociálních sítí budou prožívat vyšší distres, nižší psychickou pohodou a nižší sebehodnocení než pasivní uživatelé, na které vlivy sociálních sítí nepůsobí v takové míře.

7 Metodika práce

7.1 Vzorek

Cílovou skupinu našich respondentů představovali žáci 7., 8. a 9. ročníku základních škol. Výzkumné studie se zúčastnili žáci tří základních škol. Dvě z těchto základních škol pocházejí z Královehradeckého kraje, konkrétně Trutnova a jedna škola se nachází ve Středočeském kraji konkrétně v Praze,

Výzkumný soubor tvořilo celkem 169 žáků, z toho 108 dívek (63,9 %) a 61 chlapců (36,1 %). Ze 169 respondentů 40 (23,7 %) navštěvuje sedmou třídu, 65 (38,5 %) navštěvuje osmou třídu a 64 (37,9 %) žáků navštěvuje třídu devátou. Věk respondentů nebyl registrován, ale podle informací od třídních učitelů byl průměrný věk žáka v sedmé třídě přibližně 12 let a 6 měsíců, žáka v osmé třídě průměrně 13 let a 6 měsíců a žáka v deváté třídě průměrně 14 let a 6 měsíců.

7.2 Procedura

Dotazník byl školám distribuován skrze platformu Google Forms, pro efektivnější a rychlejší sběr dat, a to v anonymní podobě. Výběr škol byl příležitostný, přičemž osloveny byly 6. až 9. třídy na všech třech školách. Studenti byli o výzkumu a jeho náležitostech informováni jak svými učiteli, tak mou písemnou předmluvou na začátku dotazníků.

7.3 Metody měření

Sběr dat pro bakalářskou práci byl uskutečněn jednou z kvantitativních metod výzkumu, konkrétně dotazníkovým šetřením. Forma dotazníku byla pro sběr dat a jejich následné zpracování nejužitečnější. Dotazník čítá celkově 41 uzavřených otázek, které byly vybrány z několika výzkumných škál.

Demografické údaje. Mezi první tři položky v dotazníku patří údaje o pohlaví, třídě a škole do které respondent dochází.

Čas strávený na sociálních sítích. Pro účely tohoto výzkumu byla formulována jedna položka, konkrétně otázka číslo čtyři, sledující odhad počtu hodin strávených na sociálních sítích. Otázka zněla: *Odhadem kolik času denně trávíš na sociálních sítích?*

Forma užívání sociálních sítí. Otázka se zabývá způsobem užívání sociálních sítí, konkrétně tím, zda je respondent na sítích spíše pasivním či aktivním uživatelem. Pro dotazník byla použita metodika pro zjišťování typů uživatelů na sociálních sítích podle aktivit na sociálních sítích (Bednář, 2011). Přestože typologie Bednáře charakterizuje celkem pět druhů uživatelů, pro náš dotazník byly vybrány pouze dva zástupci. Prvním je uživatel aktivní, který se vyznačuje pravidelným vkládáním obsahu na sociální síť, jeho distribucí a aktivní účastí v diskusích, příspěvcích atd. Druhým zástupcem je uživatel pasivní, který se aktivně nezapojuje do sdílení, pouze zastává funkce tzv. hodnotitele obsahu. Nejdříve byla respondentům byla předložena definice aktivního a pasivního uživatele a poté byla položena otázka která zněla: *Na sociálních sítích jsem spíše: aktivní či pasivní uživatel.*

Preferované typy sociálních sítí. Pro účely výzkumu byla formulována otázka číslo šest, která zjišťuje, jaké konkrétní sociální síť respondent nejčastěji používá. V odpovědi bylo možné zaškrtnout více odpovědí, přičemž nabízené možnosti sociálních sítí byly: Facebook, Instagram, YouTube, TikTok a jiné dále nespecifikované sociální síť. Otázka zněla: *Jaké sociální síť nejčastěji používáš?*

Vnímaný vliv sítí na psychiku. Pro účely zjištění, jakým způsobem či jak se cítí respondenti po čase stráveném na sociálních sítích byla formulována otázka číslo sedm. Pro snadnější vyhodnocení výsledků byla, stejně jako u nadcházejících škál, zvolena Likertova pětibodová škála hodnocení. Škálu tvořilo pět možných odpovědí, které reprezentují míru souhlasu. Otázka zněla: *Jak se celkově cítíš po sledování sociálních sítí?*

Vliv sociálních sítí na celkovou spokojenost. Pro účel zjištění, jakou mírou jsou respondenti se sebou celkově spokojeni po sledování sociálních sítí byla formulována otázka číslo osm. Pro vyhodnocení, bylo sestaveno pět možných odpovědí definujících míru spokojenosti respondentů. Otázka zněla: *Jak jsi sám se sebou celkově spokojený/á po sledování sociálních sítí?*

Vliv sociálních sítí na míru porovnávání. Pro účel zjištění, do jaké míry se respondenti porovnávají svůj vzhled, životní styl, schopnosti či cíle s ostatními uživateli sociálních sítí, byla formulována devátá otázka. K účelům vyhodnocení bylo sestaveno pět možných odpovědí definujících míru, jakou se respondenti porovnávají. Otázka zněla: *Do jaké míry, myslíš, že se porovnáváš (např. svůj vzhled, životní styl, schopnosti, cíle apod.) s ostatními na sociálních sítích?*

Celkové sebehodnocení. Pro účel zjištění celkového sebehodnocení respondentů byla použita Rosenbergova škála (Rosenberg, 1989) která je široce používaný nástroj sloužící k subjektivnímu vyhodnocení míry sebehodnocení. Tato teorie byla zkoumána pomocí teorie odpovědi na položku (IRT). Tzv. IRT je používána v psychometrii pro vytváření, analýzu a hodnocení dotazníků. Škála ve své původní podobě obsahovala deset položek, z kterých bylo prvních pět pozitivně formulovaných a druhých pět formulovaných negativně. Respondent poté pomocí Likertovi pětibodové škály (Likert, 1932) zaznamenává svou míru souhlasu. Škála se pohybuje od nejvyššího skóre 5 bodů, tedy „plně souhlasím“, nebo nejnižšího skóre 1 bod u odpovědi „silně nesouhlasím“. Do dotazníku byla zahrnuta škála celá, konkrétně v otázkách 10. až 19. Příklady otázek: *Mám pocit, že mám řadu dobrých vlastností., Mám pocit, že jako člověk mám svoji cenu, přinejmenším stejnou jako druzí lidé.*

Psychická pohoda. Druhou škálou ke zjištění psychické pohody je The Stirling Children's Wellbeing Scale (Liddle & Carter, 2015) která byla sestavena k efektivnímu měření emocionální a psychologické pohody u žáků od 8 do 15 let. Škála se skládá z dvanácti pozitivních tvrzení, která respondenti hodnotí na Linkertově pětibodové škále. Výhodou této škály jsou právě pozitivně formulovaná tvrzení. Ačkoliv pětibodové hodnocení zůstává stejné, odpovědi se lehce liší. K nejvyššímu počtu bodů, tedy 5, připadá odpověď „vždy“ a k nejnižšímu „nikdy“. Jako u předchozí škály, byla i Stirlingova škála zahrnuta do dotazníku celá a celkem pojímá otázky 20. až 29. Příklady otázek: *Cítím se uvolněný/á. Užívám si, co každý nový den přináší.*

Distres. Škála Revised Children's Anxiety and Depression Scale (Ebesutani et al., 2012) obsahuje celkem 47 položek které zjišťují, zda respondent, konkrétně děti a mládež, aktuálně neprochází úzkostmi či depresemi. Dotazník se zabývá poruchami jako jsou separační úzkost, panická porucha, sociální fobie, obsedantně kompulzivní porucha, depresivní porucha atd. Celá škála obsahuje 47 otázek a je rozdělena na šest podskupin jednotlivých dotazníků podle diagnózy.

Pro náš výzkum byla vybrána škála s názvem distres, která obsahuje deset otázek. Tato škála se zaměřuje především na depresivní symptomy a symptomy úzkosti. Stejně jako u předchozích dvou škál byla i zde k hodnocení použita Linkertova škála. Příklady otázek: *Cítím se smutný/á nebo prázdný/á. Připadám si bezcenný/á.*

7.4 Způsob zpracování dat

Data byla analyzována pomocí programu Excel.

Deskriptivní a korelační analýza. Nejprve byla provedena deskriptivní statistika všech tří škál pro sebehodnocení, psychickou pohodu a distres. Byly spočítány průměry, střední odchylka a p hodnota naší korelační analýzy. Četnosti odpovědí u pěti otázek byly zpracovány do grafu. Graf nám posloužil k snadnému a názornému zobrazení rozdílných výsledků.

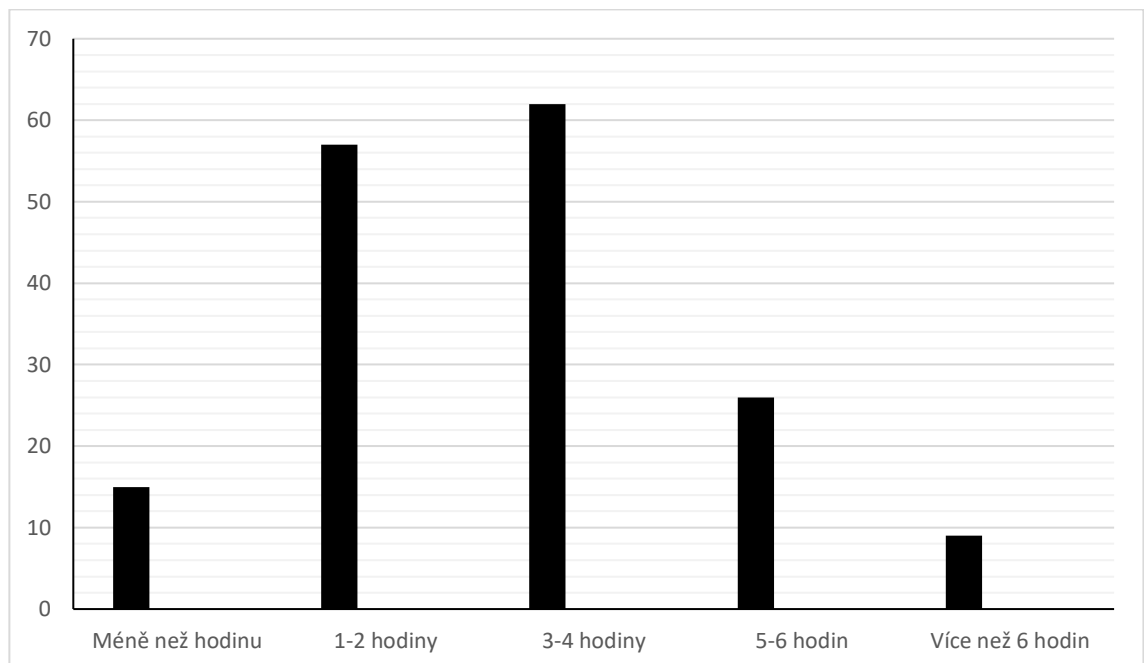
T-test. Opět jako v předešlém postupu byla provedena analýza všech tří škál. Byl spočítán průměr času, který respondenti tráví na sociálních sítích a průměry jednotlivých škál. Kromě toho byly výsledky škál rozděleny podle typu užívání, tedy aktivity a pasivity respondentů, čehož bylo využito pro t-test s rovností rozptylů.

8 Výsledky

8.1 Čas strávený užíváním sociálních sítí

Graf 1. ukazuje průměrný čas, který respondenti stráví užíváním sociálních sítí. Podle výsledku respondenti denně stráví užíváním sociálních sítí 3,5h. Podle grafu je nejvíce zastoupené časové rozmezí mezi 3 a 4 hodinami s celkem 36,7 % respondenty. Nejméně zastoupeno je užívání více než 6 hodin s 5,3 % respondentů. Z celkového počtu 169 odpovědělo 132 respondentů (72,8 %) že jsou pasivními uživateli a zbylých 46 (27,2 %) jsou uživateli aktivními.

Graf 1. Čas strávený užíváním sociálních sítí



8.2 Korelace mezi časem, sebehodnocením, psychickou pohodou a distresem

Z výsledků provedené korelační analýzou v Tab. 1 je zřejmé, že všechny očekávané korelace byly potvrzeny. Čas strávený na sociálních sítích koreloval negativně se sebehodnocením a s psychickou pohodou a pozitivně s distresem.

Tab. 1 Výsledky korelační analýzy

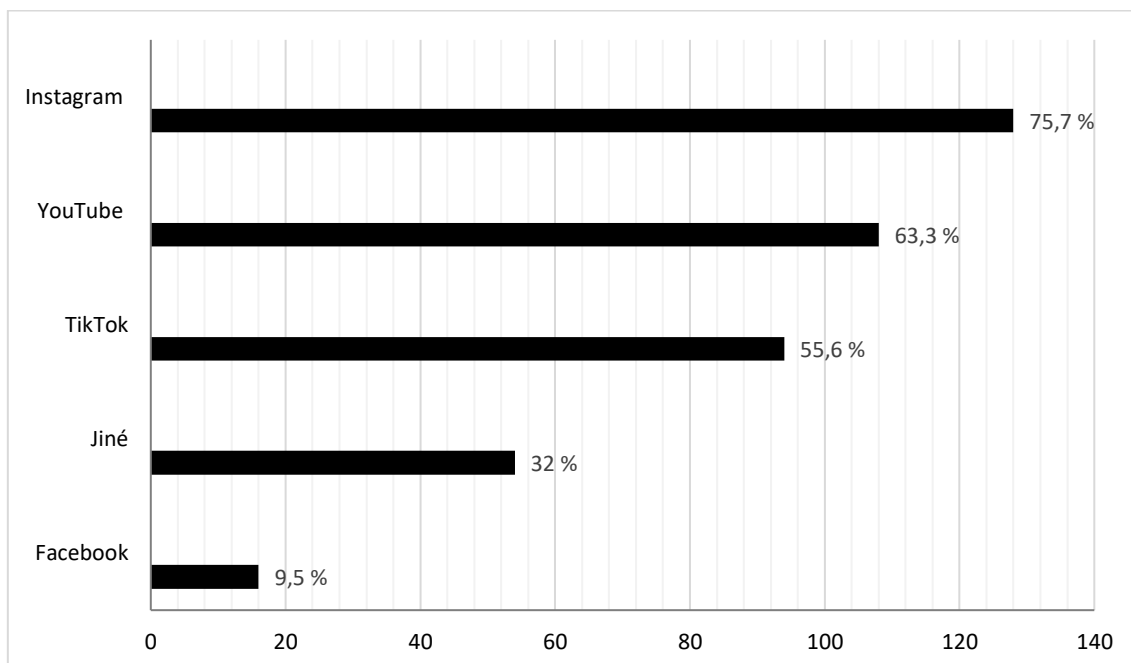
	(1)	(2)	(3)	(4)
(1) Čas	-			
(2) Sebehodnocení	- 0,20**	-		
(3) Psychická pohoda	-0,18*	0,67***	-	
(4) Distres	0,33***	-0,73***	-0,74***	-

Pozn. *** $p < 0,001$; ** $p < 0,05$; * $p < 0,01$

8.3 Nejpoužívanější sociální sítě

Graf 2 poukazuje na respondenty nejvíce používané sociální sítě a podle jeho výsledků můžeme určit jaké sociální sítě jsou u respondentů 7. až 9. třídy nejvíce preferované. Podle výsledků je první nejpoužívanější sítí platforma Instagram se svými 128 uživateli. Druhým nejpoužívanějším sociálním médiem je s malým rozdílem YouTube se 108 uživateli. Více než polovina uživatelů našeho výzkumu, konkrétně 94 respondentů užívají aplikaci TikTok. Mezi nejméně užívanou sociální sítí se poté řadí platforma Facebook s počtem 16 respondentů. Položka jiné sociální sítě čítá 54 uživatelů, není však specifikováno, jaké sociální sítě se pod nimi skrývají.

Graf 2. Užívané sociální sítě



8.4 T-test sebehodnocení, psychické pohody a distresu v souvislosti aktivního a pasivního užívání sítě

Pro účely našeho výzkumu byl nejprve proveden t-test pro rovnost rozptylů s celkovým počtem aktivních uživatelů (n=45) a pasivních uživatelů (n=124). Výsledek t-testu poukazuje na dva statisticky signifikantní rozdíly, a to, že aktivní uživatelé měli nižší sebehodnocení a prožívali vyšší distres než pasivní uživatelé.

Tab.2 T-test pro aktivní a pasivní uživatele

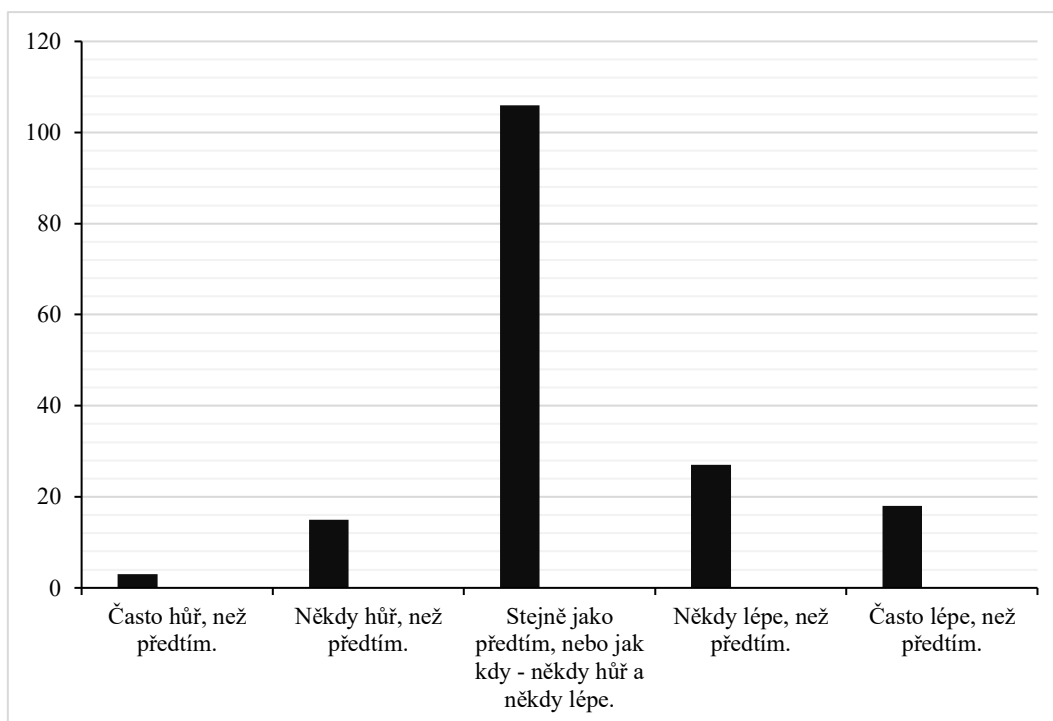
	Aktivní		Pasivní		<i>p</i>
	Průměr	Standardní odchylka	Průměr	Standardní odchylka	
Sebehodnocení	2,98	0,65	3,24	0,63	0,009
Psychická pohoda	3,13	0,64	3,18	0,91	0,325
Distres	2,99	0,90	2,58	0,86	0,004

Pozn. $\alpha = 0,05$

8.5 Pocit respondenta po používání sociálních sítí

Z třetího grafu je možné zřetelně vidět, že většina respondentů (n=106) nevnímá žádný rozdíl v tom, jak se cítí neprodleně po sledování sociálních sítí. Pouze minimum, konkrétně 3 respondenti, cítí markantní rozdíl ve změně k horšímu a 18 respondentů má naopak daleko lepší pocit než před sledováním sociálních sítí.

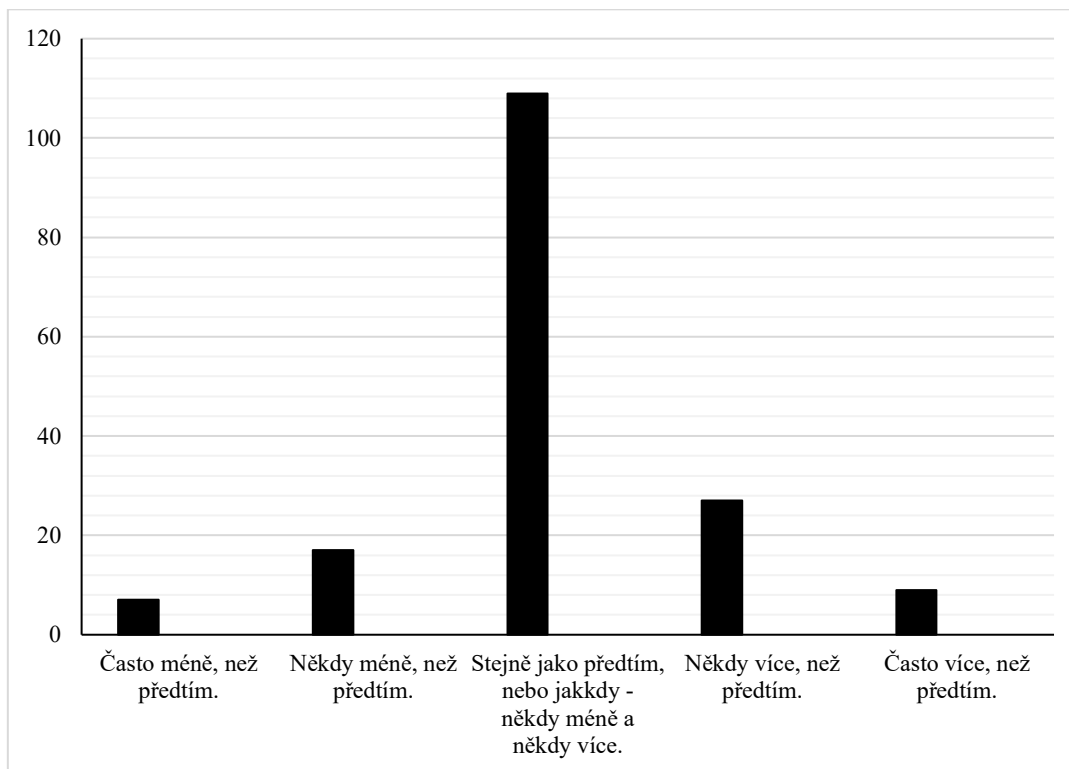
Graf 3. Pocit respondenta po používání sociálních sítí



8.6 Spokojenost sám/a se sebou po sledování sociálních sítí

Z čtvrtého grafu je opět zřejmé, že většina respondentů u sebe (n=109) po sledování sociálních sítí nesleduje žádnou markantní změnu ve vnímání sebe sama. Pouze minimum, tedy 7 respondentů pociťuje zřejmý pokles v pocitu spokojenosti. Naopak 9 respondentů zaznamenává, že se cítí po sledování sociálních sítí spokojenější než před jejich sledováním.

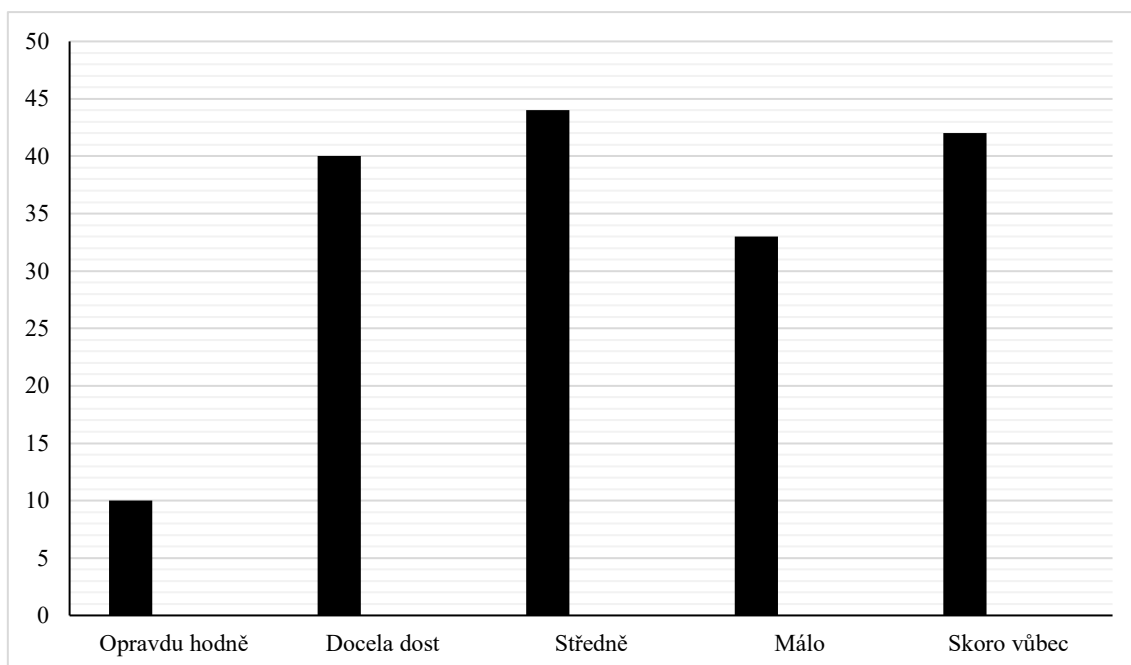
Graf 4. Spokojenost sám/a se sebou po sledování sociálních sítí



8.7 Míra porovnávání se s ostatními uživateli sociálních sítí

Z pátého grafu je zřejmé, že výsledky jsou velmi vyrovnané. Největší zastoupení, tedy 44 respondentů se porovnává s ostatními uživateli středně. Nejméně a to 10 respondentů se naopak srovnává s ostatními uživateli opravdu hodně.

Graf 5. Míra porovnávání se s ostatními uživateli sociálních sítí



9 Diskuse

Cílem výzkumu bylo nejprve zjistit, kolik času tráví respondenti na sociálních sítích a jakým způsobem je využívají. Pro výzkum byly stanoveny dva typy užívání sociálních sítí, tedy typ aktivního a pasivního uživatele. Výsledek průměrného času stráveného na sociálních sítích je přibližně 3,5 hodiny. Podle výsledků více než 6 h tráví na sociálních sítích 9 respondentů. Co se týče způsobu užívání sociálních sítí, ze 169 respondentů jich bylo 132 pasivních a 46 aktivních uživatelů. Jak je podle výsledků způsobu užívání sociálních sítí vidět, počet pasivních uživatelů znatelně převyšuje počet uživatelů aktivních.

Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, jak čas strávený na sociálních sítích souvisí se sebehodnocením, psychickou pohodou a distresem u žáků od 7. do 9. třídy. Druhým výstupem pak bylo zjištění, zda se k aktivnímu a pasivnímu užíváním sociálních sítí vztahuje míra sebehodnocení, psychické pohody a distresu. Výzkum mimo jiné poukázal na nejčastěji používané sociální sítě, jak se respondenti cítí ihned po jejich používání a zdali mají tendenci se porovnávat s ostatními uživateli skrze tyto sociální sítě.

9.1 Užívání sociálních sítí

Respondenti výzkumu tráví průměrně 3,5 h užíváním mnoha sociálních sítí. Jejich užívání se však liší nejen v délce, jakou sítím věnují, ale i způsobem jejich užívání. Většina respondentů, konkrétně 72,8 % zastává na sociálních sítích pozici pasivního uživatele. Výsledek pro nejčastěji používané sítě není překvapivým, jelikož již podle dostupných informací se Instagram, YouTube i TikTok řadí mezi nejpoužívanější sociální sítě nejen u nás. Umístění Facebooku, jako nejméně užívané domény s počtem 16 uživatelů, je lehce zarážející vzhledem k tomu, že je největší sociální sítí na světě, ale možným vysvětlením je fakt, že mladší generace neshledávají tuto doménu příliš interaktivní. Může tomu tak být vzhledem k tomu, co jiné sociální sítě nabízí mladším uživatelům v porovnání s Facebookem. Facebook je aktuálně spíše cestou komunikace než centrem zábavy pro mladistvé, a to může vysvětlovat jeho nízkou míru používání mezi adolescenty. Z výsledků bylo zjištěno že kromě 3 nejpoužívanějších sociálních sítí a Facebooku byla hojně, a to v počtu 54 respondentů zastoupena položka s názvem jiné, odkazující na jiné, dále nespecifikované sociální sítě.

9.2 Pohled dospívajících na vliv sociálních sítí na jejich psychiku

Výsledek dotazníkového šetření ukazuje, že většina respondentů (62,7 %) nemá pocit, že by je sociální sítě nějakým zásadním způsobem ovlivnily. Přestože většina respondentů odpovídala, že se po užívání sociálních sítí cítí stejně jako předtím, výrazný rozdíl nastává u otázky, do jaké míry se respondent porovnává s ostatními uživateli sociálních sítí. Výsledek ukazuje že 5,9 % respondentů má tendenci velmi se porovnávat a dalších 23,7 % má podobnou tendenci, akorát v menším měřítku. Tyto výsledky mohou posloužit jako drobná sonda do pohledu na vliv sociálních sítí samotných dospívajících. Vzhledem k vážnosti tématu je potřeba dále zkoumat, jak sociální sítě vidí dospívající a jaký vliv na ně mají.

9.3 Souvislosti mezi časem stráveným na sociálních sítích a duševním zdravím

Výsledek výzkumu vztahu mezi délkou času stráveného užíváním sociálních sítí a mírou sebehodnocení ukazuje, že tento čas negativně koreluje se sebehodnocením. Tento výsledek by mohl naznačovat, že pobyt na sociálních sítích má negativní vliv na sebehodnocení respondentů, což by bylo v souladu s dřívějšími zjištěními (Barthorpe et al., 2011). Kauzální souvislosti v tomto případě zůstávají nejasné. Zjištěná korelace by mohla poukazovat na to, že dospívajících se sníženým sebehodnocením mají vyšší tendenci používat sociální sítě ve vyšší míře. Zajímavé je, že navzdory zjištěné negativní korelaci mezi časem stráveným na sociálních sítích a sebehodnocením většina (64,5 %) respondentů odpověděla, že se ihned po užívání sociálních sítí cítí spokojeni sami se sebou stejně, či dokonce více než předtím. Tento fakt by mohl znamenat, že si dospívající nejsou vědomi toho, jaký případný negativní vliv na ně sociální sítě mohou mít. Samotné studie jako například studie (Barthorpe et al., 2020), které byly použity pro výzkumnou rešerši, poukazují spíše na dlouhodobé negativní účinky sociálních sítí ve vztahu k sebehodnocení než na ty krátkodobé.

Je nutné podotknout, že výsledky výzkumu mohou být ovlivněny několika faktory. Pro rešerši byly vybrány především výzkumy prováděné v cizích zemích, vzhledem k nedostatku výzkumů v ČR. Může tak jít o rozdíly ve společnosti a jejím vnímání sociálních sítí, tak o rozdíly v kultuře, které do jisté míry mohou ovlivňovat pohled sama na sebe ve vztahu k sociálním sítím. Dalším rozdílem může být výchova kterou byly respondenti ovlivněni. Jak již bylo řečeno, na příklad podle (Rosenberg, 1965) je sebehodnocení do velké míry podmíněno výchovou a blízkým okolím ve kterém dítě vyrůstá.

Je tedy možné že na rozdíl od jiných adolescentů v cizích zemích, má velká část našich respondentů nastavenou vyšší míru sebehodnocení a jsou tedy odolnější vůči negativním vlivům sociálních sítí.

Výsledek otázky, zda respondenti mají tendenci se porovnávat s ostatními uživateli na sociálních sítích ukázal, že poměrně velké množství dospívajících tuto tendenci má. Celkem odpovědělo 5,9 % respondentů, že se porovnávají opravdu hodně, 23,7 % odpovědělo že se porovnává docela dost a 26 % se pak porovnává středně. Tento výsledek poukazuje na poměrně velký negativní vliv sociálních sítí z hlediska porovnávání nejen svého vzhledu, ale i životního stylu, schopností, cílů apod.

Výsledek korelace mezi časem na sociálních sítích a mírou psychické pohody opět, jako u sebehodnocení, ukazuje negativní korelaci, naznačující potenciální negativní vliv pobytu na sociálních sítích na respondentovo psychické zdraví. Tyto dvě hypotézy, které námi byly stanoveny se tedy potvrdily.

Třetí hypotéza, která předpokládala, že čas strávený na sítích pozitivně koreluje s distresem se také potvrdila. Tento výsledek naznačuje, že čím větší čas dospívající na sociálních sítích stráví, tím větší distres se u nich může vyskytnout. S tímto souhlasí například výzkum (Keles et al., 2019), který svými závěry tuto hypotézu také potvrdil. Stejně jako u míry porovnávání je možné, že si sami dospívající nejsou vědomi toho, jaké následky na jejich psychické zdraví mohou sociální sítě mít. Distres má mnoho forem, každý jedinec ho prožívá subjektivně a je tedy možné že ho respondenti nespojují s užíváním sítí, které jsou pro většinu z nich formou zábavy a odpočinku.

9.4 Souvislosti mezi formou užívání sociálních sítí a duševním zdravím

Výsledek provedeného t-testu, který se zaměřoval na rozdíl u aktivních a pasivních uživatelů ukázal, že se aktivní uživatelé, tedy ti, kteří pravidelně užívají sociálních sítí, vytváří, hodnotí a sdílí příspěvky, mohou s velkou pravděpodobností potýkat s vyšší mírou distresu a sníženým sebehodnocením. Naopak uživatelé pasivní, tedy ti, kteří používají sociální sítě jen zřídka a nesdílejí obsah pravidelně, uváděli menší míru distresu a vyšší sebehodnocení. Vzhledem k těmto výsledkům, byly obě hypotézy potvrzeny. Například podle výzkumu (Valkenburg et al., 2022) aktivní uživatelé, tedy ti, kteří pravidelně prohlížejí obsah na sociálních sítích, zažívají zhoršení psychické pohody a pocítují velký vliv na své duševní zdraví.

Naopak se nepotvrdilo očekávání, že, stejně tak jako míra distresu a sebehodnocení, se u aktivních a pasivních uživatelů bude lišit i míra jejich psychické pohody. Výsledky porovnávací průměrnou míru psychické pohody u obou skupin nebyly signifikantní. Je tedy možné, že aktivita a pasivita uživatelů nemá takový vliv na jejich aktuální psychické rozpoložení.

10 Limity výzkumu

Limitů této studie je hned několik. Prvním limitem může být, jak již bylo zmíněno, že respondenti se v ČR nesetkávají s tak velkým obsahem na sociálních sítích a samotný počet těchto sítí může být oproti jiným zemím omezený. Druhým limitem výzkumu může být aktuální psychické rozpoložení respondentů. Pokud respondent vyplnil dotazník ve značném distresu nebo se snažil dotazník vyplnit co nejrychleji bez zamýšlení nad otázkami nelze vyloučit, že tato skutečnost mohla přispět ke zkreslení výsledků výzkumu. Třetím limitem výzkumu může být, že respondenti nemuseli zcela porozumět všem otázkám, nebo neměli kvůli uzavřeným otázkám možnost přesně vyjádřit svůj postoj. Čtvrtým limitem výzkumu může být nedostatek respondentů, či jejich nedostatečné věkové rozpětí. Vzhledem k faktu, že sociální sítě mají dnes děti mladší 12 let, by bylo zajímavé rozšířit věkovou kategorii pod 12 let i nad 15 let. Pátým limitem studie je zkreslení odpovědí. Ačkoliv je dotazník anonymní je možné, že respondenti neodpovídali upřímně a realitu zkreslili k lepšímu či horšímu, tento fakt je bohužel úskalím každého anonymního dotazníkového šetření. I přes tato omezení, která doprovázela dotazníkové šetření, nabízí výsledky výzkumu zajímavý vhled do užívání sociálních sítí a jejich souvislostí s duševním zdravím dospívajících.

11 Závěr

Výzkum poukazuje na důležitost vzdělávání mladistvých v oblasti vlivu sociálních sítí, konkrétně informování mladistvých o tom, jakým způsobem mohou sociální sítě ovlivnit uživatelské sebehodnocení, míru psychické pohody a distresu. Vzhledem k rozsahu, který má obsah na sociálních sítích a jejich dostupnosti je potřeba informovat nejen mladistvé, ale i jejich rodiče, a to konkrétně v tom, jak efektivně při užívání sociálních médií těmto negativním vlivům předejít. V dnešní době již pravděpodobně není kroku zpět, co se týče užívání těchto sítí, ale i přesto existují jisté způsoby, jak mohou rodiče či pedagogové předejít vlivu negativního působení sociálních sítí. Nejjednodušším způsobem je rozhodnutí rodičů, zdali je potřeba, aby dítě ve věku mladším 15 let mělo takové mobilní zařízení, které umožňuje neustálé připojení na sociální sítě. Je však možné, aby mělo dítě mobilní telefon s přístupem na internet, a přesto se nemohlo neustále připojovat. K tomu může rodičům posloužit například tzv. rodičovský filtr či aplikace, která kontroluje přímo operační systém. Nedílnou součástí, ačkoliv má dítě telefon či nemá, je informovanost ze strany rodičů i pedagogů. Důležité je vysvětlit dospívajícímu, jakým způsobem sociální sítě fungují a jak je používat bezpečně. Aktuálním problémem je užívání mobilních zařízení ve školách. Přestože je pedagogovi umožněno vzít telefon žákovi při výuce, není ještě příliš mnoho zařízení, která by striktně užívání telefonů v celém prostoru školy zakázala, nebo alespoň omezila. I tímto způsobem by bylo možné předejít neustálému tlaku a vlivu, který na žáky sociální sítě přenáší. I přes určité limity mohou výsledky této práce přispět právě k informovanosti učitelů o tématu vlivu sociálních médií na sebehodnocení, psychickou pohodu a distres u žáků od 7. do 9. tříd základních škol. Informovanost pedagogů a rodičů o možných negativních následcích, které užívání sociálních sítí má, by mohla přispět k vhodné regulaci užívání mobilních telefonů ve školním prostředí.

12 Literatura

- Ahmed, O., Siddiqua, S. J. N., Alam, N., Griffiths, M. D. (2021). The mediating role of problematic social media use in the relationship between social avoidance/distress and self-esteem. *Technology in Society, 64*, 101485. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101485>
- Barthorpe, A., Winstone, L., Mars, B., & Moran, P. (2020). Is social media screen time really associated with poor adolescent mental health? A time use diary study. *Journal of Affective Disorders, 274*, 864-870. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.106>
- Bednář, V. (2011). Marketing na sociálních sítích: Prosaďte se na Facebooku a Twitteru. *Computer Press*
- Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2017). Social media use and mental health among young adults. *Psychiatric Quarterly, 89*(2), 307-314. <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6>
- Blatný, M., Dosedlová, J., Kebza, V., & Šolcová, I. (2005). Psychosociální souvislosti osobní pohody. *Masarykova univerzita*
- Burrow, A. L., & Rainone, N. (2017). How many likes did I get?: Purpose moderates links between positive social media feedback and self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology, 69*, 232-236. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2016.09.005>
- Bryant, J., & Oliver, M. B. (2009). Media effects: Advances in theory and research. Routledge
- Camfield, L., & Skevington, S. M. (2008). On Subjective Well-being and Quality of Life. *Journal of Health Psychology, 13*(6), 764-775. <https://doi.org/10.1177/1359105308093860>
- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social media: Defining, developing, and divining. *Atlantic Journal of Communication, 23*(1), 46-65. <https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282>

- Ciarrochi, J., Heaven, P. C. L., Davies, F. (2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 41(6), 1161-1178. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.02.001>
- Esiyok, E., & Turanci, E (2017). Examining Body-Related Decisions of the University Students: The Impact of Media and Self-Esteem. *The International Journal of Health, Wellness, and Society*. 7, 1-10. <https://doi.10.18848/2156-8960/CGP/v07i03/1-10>
- Farivar, S., Wang, F., & Turel, O. (2022). Followers' problematic engagement with influencers on social media: An attachment theory perspective. *Computers in Human Behavior*, 133, 107288. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107288>
- Fink, G. (2016). Stress, Definitions, Mechanisms, and Effects Outlined: Lessons from Anxiety. In: Fink G, ed. Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior. *Handbook of Stress Series*
- García, J. A., Y Olmos, F. C., Matheu, M. L., & Carreño, T. P. (2019). Self esteem levels vs global scores on the Rosenberg self-esteem scale. *Heliyon*, 5(3), e01378. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e01378>
- Griffiths. M (2005) A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework, *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Hall, J. A., & Liu, D. (2022). Social media use, social displacement, and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 46, 101339. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101339>
- Hampton, K. N. (2019). Social media and change in psychological distress over time: The role of social causation. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 24(5), 205-222. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmz010>
- Haynes, N. (2003). Základy sociální psychologie. *Portál*
- Chorpita, B. F., Yim, L. M., Moffitt, C. E., Umemoto L. A., & Francis, S. E. (2000). Assessment of symptoms of DSM-IV anxiety and depression in children: A Revised Child Anxiety and Depression Scale. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 835-855.

- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2019). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Li, P., Chang, L., Chua, T. H., & Loh, R. S. (2018). “Likes” as KPI: An examination of teenage girls’ perspective on peer feedback on Instagram and its influence on coping response. *Telematics and Informatics*, 35(7), 1994-2005. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2018.07.003>
- Liddle, I., Carter, G. F. (2015). Emotional and psychological well-being in children: The development and validation of the Stirling children’s well-being scale. *Educational Psychology in Practice*, 31(2), 174-185. <https://doi.org/10.1080/02667363.2015.1008409>
- Macek, P., Štefánková, Z. (2006). Vztahy s rodiči a jejich souvislosti s citovou vazbou. In P. Macek, & L. Lacinová (Eds.), *Vztahy v dospívání (pp. 25-40)*. Barrister & Principal
- Markus, H., & Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299 - 337. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.38.020187.001503>
- McDool, E., Powell, P., Roberts, J., & Taylor, K. (2016) B., Social Media Use and Children's Wellbeing. *IZA Discussion Paper*, 10412. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2886783>
- Miller, D. T., & Prentice, D. A. (1994). The Self and the Collective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(5), 451–453. <https://doi.org/10.1177/0146167294205001>
- Minev, M., Petrova, B., Mineva, K., Petkova, M., & Strebkova, R. (2018). Self-esteem in adolescents. *Trakia Journal of Sciences*, 16(2), 114-118.
- Mullen, S. (2018). Major depressive disorder in children and adolescents. *Mental Health Clinician*, 8(6), 275-283. <https://doi.org/10.9740/mhc.2018.11.275>
- O’Reilly, M. (2020) Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly, *Journal of Mental Health*, 29(2), 200-206. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1714007>

- Piquers, J. A., Martín-Vivar, M., Sandin, B., San Luis, C., & Pineda, D. (2017). The revised child anxiety and depression scale: A systematic review and reliability generalization meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 218*, 153-169. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.04.022>
- Robins, R., & Trzesniewski, K. (2005). Self-Esteem Development Across the Lifespan. *14. 158-162*. <https://doi.10.1111/j.0963-7214.2005.00353.x>
- Rosenberg, M. (1965). Society and the Adolescent Self-Image. *Princeton University Press*. <https://doi.org/10.1515/9781400876136>
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes. *American Sociological Review, 60*(1), 141–156. <https://doi.org/10.2307/2096350>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and Eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Stsiampkouskaya, K., Joinson, A., Piwek, L., & Ahlbom, C. (2021). Emotional responses to likes and comments regulate posting frequency and content change behaviour on social media: An experimental study and mediation model. *Computers in Human Behavior, 124*, 106940. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106940>
- Šmahaj, J. (2014). Kyberšikana jako společenský problém. *Univerzita Palackého v Olomouci*
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R. *et al.* The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health Qual Life Outcomes 5*, 63 (2007). <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
- Tov, W. (2018). Well-being concepts and components. In *Handbook of subjective well-being (pp. 1-15)*. Salt Lake City, UT: Noba Scholar.
- Valkenburg, P., Beyens, I., Pouwels, J. L., Driel, I., Keijsers, L. (2021). Social Media Browsing and Adolescent Well-Being: Challenging the “Passive Social Media Use Hypothesis”. <https://doi.org/10.31234/osf.io/gzu3y>

Vágnerová, M. (2002) Kognitivní a sociální vývoj žáka základní školy. *Karolinum*

Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., Kross, E., (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32-37, <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002>.