

Univerzita Karlova

1. lékařská fakulta

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví

Studijní obor: Adiktologie



**Karolína Houzarová**

**Užívání sociálních sítí v období distanční výuky na vysokých školách vzhledem k pandemii koronaviru u studentů adiktologie.**

*Use of social networks during distance learning at universities due to the coronavirus pandemic among addictology students.*

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Kateřina Svěcená, Ph.D.

Praha, 2022

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracovala samostatně a že jsem řádně uvedla a citovala všechny použité prameny a literaturu. Současně prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu souhlasím s trvalým uložením elektronické verze mé práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací.

V Praze, 27. 4. 2022

Karolína Houzarová

## Identifikační záznam

HOUZAROVÁ, Karolína. Užívání sociálních sítí v období distanční výuky na vysokých školách vzhledem k pandemii koronaviru u studentů adiktologie. [Use of social networks during distance learning at universities due to the coronavirus pandemic among addictology students.]. Praha, 2022. 65s. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta, Klinika adiktologie, 2022. Školitel: Mgr. Kateřina Svěcená, Ph.D.

## Poděkování:

Ráda bych poděkovala vedoucí této bakalářské práce Mgr. Kateřině Svěcené, Ph.D. za její cenné postřehy a připomínky, bez kterých by tato práce nebyla úplná. Dále bych také chtěla poděkovat Mgr. Jaroslavu Vackovi za jeho cenné rady v oblasti výzkumné části této práce a všem studentům oboru adiktologie, kteří věnovali pár minut svého času k vyplnění dotazníku. V neposlední řadě ještě děkuji své rodině a přátelům, kteří mě během celého studia podporovali a motivovali v těžkých chvílích. Tuto práci bych chtěla věnovat své babičce, jež mi celý život vštěpovala důležitost vzdělání a bohužel se již nedožila této důležité chvíle.

## **ABSTRAKT**

**Východiska:** K omezení šíření nové nemoci covid-19 byla na území České republiky přijata plošná i lokální protiepidemická opatření. Tato opatření negativně ovlivnila každodenní život obyvatel. Jedním z důsledků opatření byla sociální izolace, která vedla ke zvýšení používání sociálních sítí ve společnosti. Platformy sociálních sítí byly využívány především pro udržení kontaktu s rodinou, přáteli a známými, prostřednictvím virtuální reality.

**Cíl práce:** Cílem této bakalářské práce bylo zmapování proměny užívání sociálních sítí u studentů adiktologie vlivem pandemie koronaviru.

**Metody:** V rámci výzkumné části této práce bylo provedeno dotazníkové šetření mezi studenty adiktologie, které bylo vytvořeno na platformě Google, pomocí aplikace Google Forms. Toto šetření bylo následně distribuováno mezi jednotlivé ročníky pomocí studentských tutorů a sdílení dotazníku do oficiálních studentských facebookových skupin. Dále byla data převedena do programu Microsoft Excel a vyhodnocena pomocí popisné statistiky.

**Výsledky:** Z výzkumu, kterého se zúčastnilo 63 studentů adiktologie, vyplynulo, že u sociálních sítí Facebook, Instagram a Tiktok došlo v období pandemie k nárůstu strávené denní doby o více než 30 minut. Během distanční výuky došlo k nárůstu počtu studentů, kteří používali sociální sítě během výuky, zvýšil se počet studentů, kteří si zapnuli sociální sítě na začátku výuky a také došlo ke zvýšení počtu studentů používajících sociální sítě během výuky, protože ztratili pozornost. V poslední části výzkumu byla prokázána určitá souvislost mezi vyšší mírou užívání sociálních sítí a výskytem příznaků depresivní poruchy.

**Závěr:** Práce mapuje proměnu doby užívání sociálních sítí, proměnu vzorců užívání sociálních sítí během výuky a výskyt symptomů depresivní poruchy, vzhledem ke zvýšenému používání sociálních sítí u studentů adiktologie. Tato práce může sloužit jako východisko pro další výzkumy v oblasti problematiky návykovosti užívání sociálních sítí. Tato problematika není z hlediska návykového chování dostatečně prozkoumaná vzhledem k relativně krátké době, která uplynula od rozšíření sociálních sítí mezi většinu populace.

**Klíčová slova:** sociální sítě – covid-19 – duševní zdraví – vysoká škola – distanční výuka

## **ABSTRACT**

**Background:** Widespread and local anti-epidemic measures were taken in the Czech Republic to limit the spread of the new covid-19 disease. These measures have negatively affected the daily lives of the population. One of the consequences of the impact of the measures was social isolation, which led to an increase in the use of social networks in society. The social networks have been used primarily to keep in touch with family, friends and acquaintances, through virtual reality.

**Aims:** The aim of this bachelor thesis was to map the change in the use of social networks in students of addictology due to the coronavirus pandemic.

**Methods:** In the research part of this work, a questionnaire survey was conducted among students of addictology, which was created on the platform Google in application Google Forms. This survey was then distributed among students according to individual years of studies with the help of student tutors and sharing of the questionnaire to official year student Facebook groups. Furthermore, the data were transferred to Microsoft Excel and evaluated using descriptive statistics.

**Results:** A survey of 63 addictology students showed that the students increased their time spent on platforms Facebook, Instagram and Tiktok by more than 30 minutes due to global pandemic. During distance learning, there was an increase in the number of students who used social networks during classes, an increase in the number of students who turned on social networks at the beginning of classes, and there was also an increase in the number of students using social networks during classes because they lost attention. The last part of the research showed a certain connection between a higher rate of social network use and the occurrence of symptoms of depressive disorder.

**Conclusion:** The work maps the change in the time spent on social media, the change in patterns of social network use during distance learning and the occurrence of symptoms of depressive disorder, due to the increased use of social networks in students of addictology. This work can serve as a starting point for further research in the field of addictive use of social networks. This issue is not sufficiently explored yet in terms of addictive behavior due to the relatively short time that has elapsed since the expansion of social networks among the majority of the worlds population.

**Key words:** social networks – covid-19 - mental health - university - distance learning

# OBSAH

ÚVOD.....	9
<b>TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>10</b>
1 Covid – 19.....	10
1.1 Situace v České republice.....	10
1.2 Studium oboru adiktologie v době pandemie.....	12
2 Duševní zdraví.....	14
2.1 Stav duševního zdraví v České republice.....	14
2.2 Duševní zdraví u vysokoškolských studentů během pandemie.....	14
2.3 Prevence duševního zdraví vzhledem k pandemii COVID-19.....	16
3 Sociální sítě.....	18
3.1 Přehled nejznámějších sociálních sítí.....	18
3.1.1 Facebook.....	18
3.1.2 Twitter.....	19
3.1.3 Instagram.....	19
3.1.4 WhatsApp.....	20
3.1.5 Snapchat.....	20
3.1.6 TikTok.....	20
3.2 Prevalence užívání sociálních sítí v České republice.....	20
4 Negativní dopady používání sociálních sítí.....	22
4.1 Fear of Missing out (FoMO).....	22
4.2 Nadměrné používání sociálních sítí.....	23
4.2.1 Sociálně kompenzační hypotéza.....	23
4.2.2 Zvýšená míra narcismu.....	23
4.2.3 Nízká míra svědomitosti a tendence k prokrastinaci.....	24
4.3 Netolismus.....	24
4.4 Vliv sociálních sítí na duševní zdraví.....	25
4.4.1 Deprese.....	25
4.4.2 Úzkost.....	25
4.4.3 Spánek.....	26
<b>VÝZKUMNÁ ČÁST.....</b>	<b>27</b>
5 Použité metody.....	27
5.1 Cíl výzkumu.....	27
5.2 Výzkumné otázky.....	27
5.3 Metody tvorby dat.....	27

5.4 Metody analýzy dat.....	27
6 Výzkumný soubor.....	28
6.1 Nominace výzkumného souboru.....	28
6.2 Popis výzkumného souboru.....	28
7 Etické aspekty výzkumu.....	29
8 Výsledky výzkumu.....	30
8.1 Sociální sítě a proměna užívání během pandemie.....	30
8.1.1 Proměna času používání sociálních sítí.....	30
8.1.2 Proměna vzorců užívání sociálních sítí.....	33
8.1.3 Důvody užívání sociálních sítí.....	37
8.2 Beckova škála deprese.....	37
8.3 Názory studentů na distanční způsob studia a užívání sociálních sítí.....	38
<b>DISKUZE A ZÁVĚR.....</b>	<b>41</b>
<b>POUŽITÁ LITERATURA.....</b>	<b>45</b>
<b>PŘÍLOHY.....</b>	<b>51</b>
Příloha 1 - Seznam obrázků.....	51
Příloha 2 - Seznam tabulek.....	51
Příloha 3 - Seznam grafů.....	51
Příloha 4 - Dotazník.....	52



## ÚVOD

V březnu 2020 se objevili v České republice první případy nové nemoci covid-19, která se rozšířila do celého světa z čínského města Wu-chan. Vláda České republiky zanedlouho přijala řadu protiepidemických opatření, které měli za cíl zabránit šíření této nemoci. Jedním z hlavních myšlenek těchto opatření bylo co nejvíce omezit kontakt mezi lidmi. Došlo k uzavření restaurací, služeb, obchodů a také uzavření všech vzdělávacích institucí.

Během několika dní vedení 1. lékařské fakulty bylo schopno převést výuku do online platform Microsoft Teams, Zoom či Skype. Pro studenty a vyučující bylo zprvu náročné se adaptovat na tento styl výuky, jelikož online platformy nemohou plně nahradit všechny náležitosti prezenční výuky. Během distanční výuky byly sociální sítě jedním z mála prostředků, díky kterému jsme s ostatními studenty zůstávali stále v kontaktu. Sociální sítě se staly pro studenty platformou, kde si předávali informace k výuce, zpracovávali skupinové práce či jen sdíleli své pocity z nově nastalé situace. Během tohoto období jsem začala pozorovat, že častěji používám sociální sítě během výuky a můj čas strávený na nich se prodloužil. Během neformálních rozhovorů se mi několik spolužáků svěřilo, tuto situaci zažívali také. Tato zkušenost byla jedním z impulsů zaměřit bakalářskou práci na tento fenomén.

Teoretická část je rozdělena do čtyř kapitol. První kapitola se věnuje nemoci covid-19, přijatým opatřením vládou České republiky během celého období pandemie a distanční výuce na 1. lékařské fakultě. Druhá kapitola pojednává o stavu duševního zdraví v České republice, o duševním zdraví u vysokoškolských studentů během pandemie a duševní hygieně. Třetí kapitola je zaměřena na sociální sítě, jejich přehled a užívání v Česku. Poslední kapitola teoretické části pojednává o negativních dopadech sociálních sítí, jako je nadužívání sociálních sítí a jejich vliv na lidskou psychiku. Výzkumná část shrnuje metodami popisné statistiky výsledky dotazníkového šetření, které bylo distribuováno mezi studenty adiktologie. Získané výsledky jsou následně diskutovány v závěru práce. Již zmíněné výsledky by mohly posloužit jako východisko k dalším výzkumům ohledně sociálních sítí.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Covid – 19

Nový typ koronaviru Sars-Cov-2 způsobující onemocnění covid-19 byl objeven v prosinci roku 2019, kdy v čínském městě Wu-Chan onemocnělo několik lidí zápallem plic, jež nemělo dosud známou příčinu. S narůstajícím počtem nemocných bylo koncem roku 2019 provedeno vyšetřování s cílem zjistit zdroj nákazy. Při zkoumání původních nakažených bylo zjištěno, že většinu pojilo místo místního tržiště s mořskými plody, které osoby navštívily nebo zde pracovaly jako zaměstnanci stánků. Na přelomu roku byla tržnice zavřena a vydezinfikována. Nejvíce uznávanou teorií, jak se nový koronavirus přenesl na člověka je, že došlo k přenosu ze zvířete (World Health Organization, 2020a).

Dle Světové zdravotnické organizace je nemoc covid-19 infekční onemocnění postihující dýchací ústrojí. Příznaky covid-19 jsou podobné jako u běžných respiračních onemocnění, jako je horečka, kašel či rýma. Typickým příznakem této nemoci je ztráta chuti a čichu. Nejvíce ohroženou skupinou jsou starší lidé a chronicky nemocní, kterým jejich přidružené nemoci mohou ztížit průběh onemocnění covid-19. V závažných případech toto onemocnění může způsobit zápal plic, akutní respirační syndrom či smrt (World Health Organization, 2020b).

Dne 8. února 2020 vydala Světová zdravotnická organizace (WHO) prohlášení, kdy pojmenovala toto nové infekční onemocnění covid-19. Následně byl v Hongkongu prokázán klinickým šetřením přenos z člověka na člověka. Během čtyř měsíců od prvních případů nové nákazy se virus postupně rozšířil do 29 zemí světa.

V březnu Světová zdravotnická organizace (WHO) vzhledem k vysokým počtem nově potvrzených případů po celém světě vyhlásila stav pandemie (Yen-Chin et al., 2020).

Od počátku pandemie nemoci došlo několikrát ke zmutování viru Sars-Cov-2, což mělo za následek například vyšší nakažlivost nebo těžší průběh nemoci. Mezi nejvýznamnější mutace koronaviru jsou řazeny varianta alfa, beta, gama, delta a omikron, které měli vliv na nárůsty počtů nově nakažených v řadě zemí na světě (Seznam Zprávy, n.d.).

### 1.1 Situace v České republice

V České republice se objevily první tři případy nákazy covid-19 1. března 2020. O dva týdny později vláda České republiky vyhlásila v souvislosti s nepříznivou epidemiologickou situací nouzový stav na 30 dní s okamžitou účinností (Vláda ČR, 2020a). O den později tj. 13. 3. 2020 začala platit následující opatření, která omezovala běžný život občanů České republiky:

- Zákaz osobní přítomnosti žáků a studentů na výuce základních, středních a vyšších odborných školách, jazykových školách a základních uměleckých školách (Vláda ČR, 2020b).
- Zákaz veřejných i soukromých akcí,
- Zákaz vstupu do kulturních a sportovních zařízení (Vláda ČR, 2020c).

O den později začal platit zákaz maloobchodního prodeje a prodeje služeb s výjimkou pro provozovny prodávající věci každodenní potřeby (potravin, léky, krmivo pro zvířata, tisk apod.) Dále byl vyhlášen zákaz vstupu do stravovacích a restauračních zařízení mimo vyzvednutí jídla s sebou (Vláda ČR, 2020d).

Od 19. 3. 2020 byl nařízen zákaz vycházení bez prostředků ochrany dýchacích cest (roušek, respirátorů, šátků apod.) (Vláda ČR, 2020e).

Dne 7. 4. 2020 došlo k prodloužení nouzového stavu do 30. 4. 2020, následně byl naposledy prodloužen do 17. 5. 2020. Vzhledem ke skončení nouzového stavu a příznivé epidemiologické situace došlo k rozvolnění výše uvedených opatření (Vláda ČR, 2020f).

Během léta 2020 začala čísla nově nakažených osob koronavirem znovu narůstat, což vyústilo v opětovné vyhlášení nouzového stavu dne 30. září 2020. Následně Vláda České republiky přijímala opatření podobná těm, která byla přijata na jaře roku 2020, aby zabránila rychlému šíření nemoci covid-19 (Vláda ČR, 2020g).

Na přelomu let 2020 a 2021 započalo v České republice očkování proti nemoci covid-19, jež mělo za cíl poskytnout ochranu před těžkým průběhem onemocnění a zabránit velmi rychlému šíření viru (MZČR, 2020).

V lednu 2021 oznámila Národní referenční laboratoř Státního zdravotního ústavu záchyt nové mutace alfa, jež byla nakažlivější než stávající typ koronaviru a představovala pro jedince vyšší riziko těžkého průběhu nemoci (Státní zdravotní ústav, 2021a). O měsíc později už byla tato nová varianta koronaviru v populaci dominantní (DIANA Biotechnologies, 2021) a bylo rozhodnuto o dalších zpřísnujících opatřeních, která měla zabránit zahlcení nemocnic. Vláda oznámila omezení pohybu osob v rámci okresu s trvalým pobytem s výjimkami např. cest do zaměstnání nebo péči o osoby blízké. Také nařídila povinnost zakrytých dýchacích cest pouze respirátorem nebo nanorouškou (Vláda ČR, 2021a).

Vzhledem ke klesajícím počtům nově nakažených osob koronavirem došlo během měsíců dubna a května k rozvolnění opatření, např. zrušení omezení pohybu osob, otevření maloobchodů a služeb, otevření restauračních provozoven a postupný návrat žáků a studentů do škol (MZČR, 2021a; MZČR, 2021b).

Na podzim roku 2021 dochází k postupnému komunitnímu šíření nové mutace koronaviru zvané delta. Přijatá opatření omezující šíření viru se však týkaly pouze osob bez průkazu bezinfekčnosti. Průkazem bezinfekčnosti se stalo potvrzení o očkování, o prodělané nemoci nebo podstoupení PCR testu (MZČR, 2021c).

Na konci roku 2021 se v České republice objevili první případy jihoafrické mutace koronaviru omikron (Státní zdravotní ústav, 2021b). Tato varianta se vyznačuje velmi vysokou nakažlivostí a mírným průběhem nemoci. Následkem příchodu omikronu do Česka byly vysoké počty nově nakažených osob i počty reinfekcí (Státní zdravotní ústav, 2022).

V současné době počty nakažených klesají a v této souvislosti došlo k rozvolnění i zbytku protiepidemických opatření. Nyní platí pouze povinnost nosit ochranu dýchacích cest v zdravotnických zařízeních a sociálních službách (MZČR, 2022).

## 1.2 Studium oboru adiktologie v době pandemie

Studijní obor adiktologie je vyučován od roku 2005 na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy, kdy započala výuka tříletého bakalářského studia v prezenční formě a o tři roky později také v kombinované formě. Od roku 2010 je otevřeno dvouleté magisterské studium. Během studia získává student poznatky v oblasti adiktologie, ale také v lékařských oborech, jako je fyziologie, genetika, farmakologie apod. Po absolvování bakalářského studia získává absolvent kvalifikaci „adiktolog ve zdravotnictví“ a dle zákona č. 96/2004 Sb., o nelékařských zdravotnických povoláních je zdravotníkem (Volfová, Lososová et Miovský, 2020).

Protiepidemická opatření, která měla za cíl omezit shromažďování osob, se dotkla i oblasti školství. Dne 13. března 2020 byla všechna školská zařízení zavřena a školy musely přejít na distanční formu vzdělávání, která doposud neměla v ČR velkou tradici. Distanční způsob studia je forma učení, při kterém jsou studenti a vyučující odděleni. Odpovědnost za průběh a studijní výsledky spočívá převážně na studentech.

Typické znaky distanční výuky dle Palána (2002):

- Velká volnost v přístupu ke vzdělávání ovlivněná prostorovým oddělením vyučujícího a studenty
- Využívání technických komunikačních prostředků ke komunikaci mezi studenty a vyučujícím
- Distribuce studijních materiálů prováděná hromadnou formou
- Zásadní význam individuálního studia

V současnosti jsou k distanční výuce masově používány telekomunikační sítě, které umožňují rychlou komunikaci mezi studenty a vyučujícím. On-line výuka poskytuje

možnost vyučování v čase předem určeném pro prezenční typ vzdělání. Pro on-line typ distančního vzdělávání jsou využívány komunikační platformy, přes které je možné přenos videa a zvuku. Během vymezeného času je možná interakce mezi studenty a vyučujícím na dané téma výuky. Do distanční formy vzdělávání lze převést jen teoretickou výuku, nikoliv praktickou (MŠMT, 2020).

Na jaře roku 2020 byl proveden výzkum mezi studenty vysokých škol, který se týkal změny v jejich vzdělávání z důvodu pandemie covid-19. Výzkum byl z jedné části zaměřen na pozitiva a negativa, které distanční výuka přináší. Mezi pozitiva studenti zařadili flexibilitu místa učení a času, větší odpovědnost za své vzdělání a snížení nároků učitele během zkoušky. Negativa, která studenti uvedli však podstatně převažovala. Mezi nimi byly zařazeny problémy s komunikací s učiteli, velké množství úkolů, nepřizpůsobení prezenční výuky do online prostředí nebo málo prostoru pro otázky během výuky (Tümen Akyildiz, 2020).

Obecně dále mezi negativa lze zařadit také technické vybavení studenta, které je potřebné pro distanční formu vzdělávání, dále téměř žádná sociální interakce mezi studenty a učiteli a nepřítomnost praktických cvičení potřebných k lepšímu pochopení učiva a následně do budoucího pracovního života (Djalilova, 2020).

Po přijatých vládních opatřeních zabráňujících šíření nemoci COVID-19, mezi kterými bylo zahrnuto také zavření vysokých škol, bylo nuceno vedení 1.lékařské fakulty převést výuku do on-line prostoru, jež proběhlo v rámci několika dní. Distanční výuka probíhala na platformách Microsoft Teams či Zoom ve stejných časech jako výuka prezenční (1.lékařská fakulta Univerzity Karlovy, 2020a). Součástí studia adiktologie jsou také povinné stáže v adiktologických či zdravotnických zařízeních. Během pandemie již zmíněná zařízení omezovala provoz a byla zprvu pro stážisty uzavřena, splnění povinných stáží tedy bylo velmi komplikované. Zakončení předmětů v ústní formě bylo povoleno, ale bylo omezené počtem přítomných studentů (1.lékařská fakulta Univerzity Karlovy, 2020b).

V říjnu 2020 přijala vláda ČR usnesení týkající se pracovní povinnosti studentů vybraných ročníků lékařských fakult a jiných oborů se zdravotnickým zaměřením. Tato povinnost se dotkla i studentů adiktologie, což se promítlo i na účasti na výuce. Vyučující byli ke studentům vypomáhajícím v nemocnicích vstřícní a poskytovali studentům konzultace k doplnění výuky. Pracovní povinnost studentů byla zrušena v polovině prosince 2020 (vláda ČR, 2020h).

## 2 Duševní zdraví

Duševní zdraví tvoří nedílnou součást lidského zdraví. Světová zdravotnická organizace definuje duševní zdraví jako stav blahobytu, kdy si jedinec uvědomuje své vlastní schopnosti, dokáže se vyrovnat s běžnými stresy života, může produktivně pracovat a je schopen přispívat ke své komunitě. Zásadním zájmem jednotlivců, komunit a společností celého světa je podporovat a ochraňovat duševní zdraví, protože je to základní předpoklad kolektivní a individuální schopnosti člověka myslet, být emotivní, vydělávat si na živobytí a užívat si života (World Health Organization, 2018). Problémy s duševním zdravím postihují mnoho lidí na světě, kdy nejčastějšími duševními poruchami jsou různé typy depresí a úzkostí.

### 2.1 Stav duševního zdraví v České republice

V České republice můžeme pozorovat nárůst jedinců, kteří se léčí s duševním onemocněním. V roce 2007 Ústav zdravotnických informací a statistiky evidoval 464 836 osob, které navštěvovaly ambulantní psychiatrické ambulance, o deset let později, tj. v roce 2017 bylo evidováno již 652 780 osob navštěvující ambulantní psychiatrické služby. Tyto data však sledují jen počty osob navštěvující specializované ambulance, nejsou v datech obsaženy údaje o osobách léčících se u svých praktických lékařů nebo neurologů, čímž tedy se dá předpokládat ještě větší počet osob léčících se s duševním onemocněním. Narůstající počet jedinců, kteří se léčí se svým duševním onemocněním však nemusí znamenat narůstající počet duševních poruch v populaci, ale může to být způsobeno s fenoménem snižujícího počtu lidí, kteří se se svou duševní poruchou neléčí (Broulíková et al., 2020).

Z výzkumu v roce 2018 vyplynulo, že v české populaci se vyskytuje 10% duševních onemocnění spojených s užíváním alkoholu, 7% u úzkostných poruch, přibližně 5,5% u poruch nálady, téměř 3% u poruch spojených s užíváním nealkoholových a netabákových drog a 1,5% u psychotických poruch (Winkler et al., 2018).

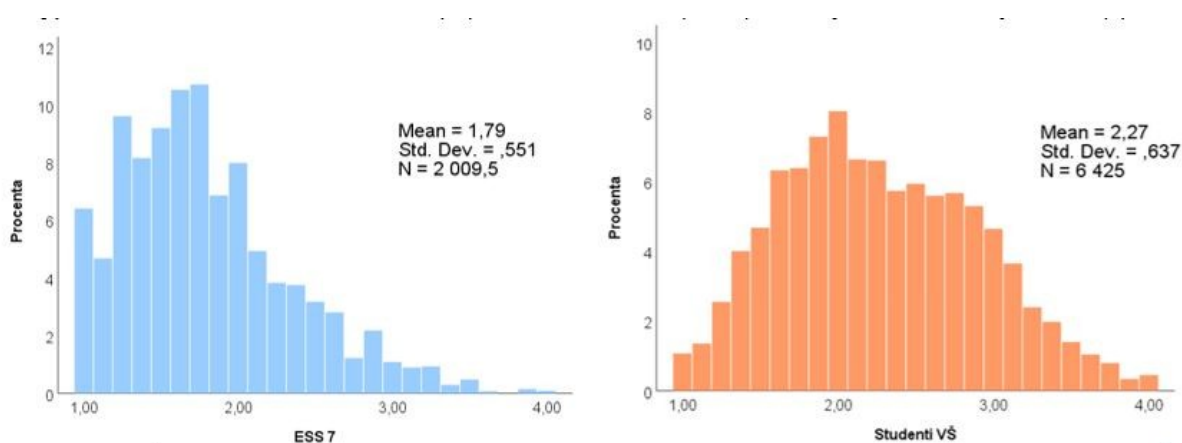
### 2.2 Duševní zdraví u vysokoškolských studentů během pandemie

Jak již bylo zmíněno v kapitole o pandemii koronaviru, přijatá opatření k zamezení šíření nemoci COVID-19 se velkou měrou dotkla i studentů na vysokých školách. Ze dne na den byla zavřena všechna školská zařízení a učitelé a profesori byli nuceni přesunout výuku do online prostoru. Skutečnost náhlé změny struktury studia může vést k negativním psychologickým důsledkům u vysokoškolských studentů. U některých studentů může dojít až k akutnímu stresu způsobeným nedostatkem času na přizpůsobení se distanční výuce. Uzavření škol vyvolalo u většiny studentů negativní emoce. Někteří studenti považovali vysokoškolské koleje jako svůj domov a v době uzavření kolejí pociťovali intenzivní pocity,

jakou jsou například zrada, frustrace či úzkost. Následně studenti vnímají odtržení od svých přátel a partnerů a bojují s pocity osamělosti a izolace. Z výzkumů vyplívá, že ti studenti, kteří nemají přístup k poradenským službám na vysoké škole, mohou na sobě pocítit zhoršení duševního stavu a zvýšit riziko spáchání sebevraždy a užívání návykových látek (Zhai & Du, 2016).

Sociologický ústav AV ČR ve spolupráci s Fakultou sociálních věd UK provedl na přelomu dubna a května roku 2020 výzkum, který měl za cíl zjistit, jak vysokoškolské studenty ovlivnila distanční forma studia. Výzkum byl zaměřen jak na fyzické, tak i na duševní zdraví a zažívaný stres.

V části týkajícího se duševního zdraví byla zkoumána míra depresivity studentů pomocí škály depresivity z Evropského sociálního výzkumu. Škálu depresivity CES-D 8 tvoří součtový index osmi položek zahrnující mimo jiné pocit smutku, frustrace, úzkosti nebo izolace. Data byla porovnána s posledním výzkumem v české populaci, jež byl proveden v roce 2014. Škála má rozmezí od jedné do čtyř, přičemž jedna se rovná malému sklonu k depresivitě a čtyři se rovná velkému sklonu k depresivitě (Klusáček et al., 2020).



**Obrázek 1:** Srovnání škály depresivity mezi obecnou českou populací se studenty vysokých škol (Klusáček & Kudrnáčová, 2020).

Z výsledků vyplívá, že studenti měli na přelomu dubna a května roku 2020 větší sklon k depresivitě, než celá česká populace před pandemií koronaviru.

Ve stejném časovém období, kdy probíhala česká studie ohledně dopadů pandemie na vysokoškolské studenty, proběhla ve Spojených státech amerických podobná studie zaměřující se na duševní zdraví u amerických vysokoškolských studentů. Z výzkumu vyplívá, že každý pátý student uvádí výrazně zhoršený stav svého duševního zdraví během pandemie. U 80 % studentů měla epidemie negativní vliv na duševní zdraví. 91 % studentů pocítilo stres či úzkost, 80 % smutek nebo zklamání a 48 % osamělost či izolovanost (Active Minds, 2020a).

V září téhož roku byl výzkum zopakován s tím rozdílem, že se zaměřil více na zhoršené mentální zdraví vysokoškolských studentů. Výsledky šetření však nejsou překvapivé a vyplývá z nich, že se duševní zdraví studentů více zhoršilo. 75 % studentů uvádí zhoršení svého duševního stavu od začátku pandemie. 88,8 % studentů zažilo během pandemie stres či úzkost, 79,4 % smutek nebo zklamání a 77,76 % pocítilo osamělost či izolovanost. U většiny studentů vzrostl pocíťovaný stres (84,25 %), úzkost (82,35 %), smutek (73,23 %) a deprese (60,7 %) od počátku epidemie Covid-19 (Active Minds, 2020b).

	Duben 2020	Září 2020
<b>Celkově zhoršený duševní stav</b>	20 % studentů	75 % studentů
<b>Stres/úzkost</b>	91 % studentů	88,8 % studentů
<b>Smutek/zklamání</b>	80 % studentů	79,4 % studentů
<b>Osamělost/izolovanost</b>	48 % studentů	77,76 % studentů

**Tabulka 1:** Srovnání výzkumů provedených na amerických studentech týkajících se duševního zdraví – vlastní provedení z dat organizace Active Minds (Active Minds, 2020a;2020b).

Řada vysokých škol v České republice poskytuje svým studentům služby psychologického poradenství, které studentům poskytují pomoc a podporu ohledně řešení různých nesnází studijního a osobního charakteru. Studenti potřebující pomoc se svým duševním stavem také mohou volat na Linku bezpečí či na Linku první psychické pomoci. Tyto linky poskytují rady v rámci emailové komunikace a online chatu (Nevypuť duši, 2019).

### 2.3 Prevence duševního zdraví vzhledem k pandemii COVID-19

Omezování lidských práv kvůli zpomalení šíření nemoci COVID-19 bylo přítomno ve většině času boje s pandemií. Následkem těchto opatření je dle mnoha výzkumů zhoršení duševního zdraví obyvatelstva, je tedy nutné zavést preventivní opatření, aby se u lidí nerozvinuly duševní poruchy, jako je úzkost, deprese a mnoho dalších.

K udržení psychické pohody během pandemie je důležité si vytvořit pravidelné návyky co nejvíce podobné době před pandemií. Moderní technologie jsou dobrým nástrojem k udržení kontaktu se svou rodinou a přáteli, bez nutnosti porušování opatření týkajících se shromažďování osob. Dalším doporučením je setrvání u svých cvičících návyků, jelikož fyzická aktivita má pozitivní vliv na duševní zdraví. Studia a posilovny během pandemie pořádala pro své klienty online lekce, na které se každý účastník mohl připojit z domova. Jedinci nuceni kvůli zavedeným opatřením pracovat z domova, by měli aplikovat svůj normální pracovní režim na domácí prostředí. Je doporučeno během práce z domova zůstat ve spojení se svými kolegy alespoň jedenkrát denně, aby jedinec zůstal ve společenském kontaktu s ostatními. Naopak by se jedinec měl vyvarovat přílišnému



sledování zpráv, jelikož velké množství zpráv a událostí negativního charakteru působí negativně na psychickou stránku jedince. Pokud jedinec cítí, že se špatně vyrovnává s dopady pandemie, měl by o svých problémech promluvit s blízkými a dodržovat následná opatření:

- Mít naději.
- Myslet pozitivně.
- Pravidelně odpočívat a spát sedm hodin denně.
- Zařadit do své rutiny relaxační techniky jako jsou dechová cvičení či jóga.
- Poslech oblíbené hudby či četba knih.
- Účastnit se různých vzdělávacích online kurzů.
- Pravidelné cvičení.
- Najít si nějakou kreativní aktivitu, například malování, vaření nebo výroba dekorací (Kar et al., 2020).

Psychické problémy spojené s pandemií COVID-19 mohou být krátkodobého či dlouhodobého charakteru. Je tedy důležité co nejdříve vyhledat pomoc, pokud jedinec pociťuje na sobě změny svého duševního stavu.

### 3 Sociální sítě

Dle Pavlíčka (2010, s.126) termín sociální síť existoval ještě před vynálezem a rozšířením internetové sítě. Tehdy sociolog J. A. Barnes tento termín použil k popisu sociálních struktur, které jsou propojeny určitými společnými aspekty, jako je přátelství, společné zájmy, náboženská nebo etnická příslušnost či sexuální orientace.

S technologickým pokrokem a vynálezem internetu dostal pojem sociální síť elektronický rozměr. Do 80. a 90. let minulého století se datují počátky převedení sociálních struktur do elektronické podoby, kdy byly vytvořeny systémy jako CompuServe, Gopher, Telnet nebo BBS (Bulletin Board System). „BBS byl systém, který umožňoval přístup k centrálnímu systému (zpravidla přes modem), odkud bylo možné stahovat programy a hry a zároveň zanechávat zprávy ostatním uživatelům.“ (Pavlíček, 2010). V roce 1995 vznikla první internetová sociální síť classmates.com, která umožnila lidem se spojit se svými spolužáky a byla vzorem pro českou verzi stránky spolužáci.cz. O dva roky později vznikla síť SixDegrees.com, která plnila všechny aspekty sociální sítě. Bylo na ní možné psát si zprávy s ostatními uživateli. Tato síť ukončila činnost o rok později v roce 2000, kdy bylo na síti zaregistrováno milion uživatelů. Důvodem ukončení činnosti bylo nedostatečné rozšíření internetového připojení v populaci, a tak zaregistrovaní uživatelé často nenašli ze svého reálného prostředí nikoho, se kterým by na síti navázali kontakt (Pavlíček, 2010).

V současné době jsou sociální sítě nedílnou součástí života, zejména u mladé generace. Nyní tedy definujeme sociální síť jako webovou službu, která umožňuje osobám:

- vybudovat si veřejný či polo-veřejný profil na sociální síti,
- vytvořit si seznam dalších uživatelů, se kterými je osoba propojena na základě výše popsaných atributů,
- spravovat si svůj seznam uživatelů a nahlížet na seznamy jiných uživatelů (Boyd et Ellison, 2007).

#### 3.1 Přehled nejznámějších sociálních sítí

V následujícím přehledu jsou představeny nejvíce používané sociální sítě v České republice.

##### 3.1.1 Facebook

Facebook je nejrozšířenější sociální síť s největším počtem uživatelů na světě. Vznikl v roce 2003, kdy jej vytvořil student Harvardské univerzity Mark Zuckerberg. První stránka facemash.com sloužila k hodnocení vzhledu studentek univerzity. Za tento projekt se vedení univerzity rozhodlo Marka Zuckerberga podmíněně vyloučit na šest měsíců. Dalším projektem byla stránka thefacebook.com, kde si mohli studenti a personál

univerzity založit profil se svými osobními údaji a sdílet své poznatky. Tato stránka byla vytvořena ke zlepšení seznamovacího procesu mezi lidmi a měla pomoci novým studentům se zorientovat v novém prostředí. Členství bylo zpočátku omezeno jen pro studenty Harvardu, následně z důvodu vysokého zájmu byla síť rozšířena i na další univerzity ve Spojených státech a Spojeném království. Následně byl 26. září 2006 Facebook spuštěn celosvětově, kdy k registraci byla potřeba platná emailová adresa a věk osoby nad 13 let věku.

Osoba, která si založí profil na této sociální síti si může ostatní známé z reálného světa přidat do svého seznamu přátel a následně pomocí zpráv s nimi komunikovat. Uživatel má možnost nahrávat své vybrané fotografie a psát krátké texty na hlavní stránku sítě, na které mohou další uživatelé reagovat pomocí emotikon či umístit pod status komentář. Ve svém profilu může uživatel průběžně upravovat informace o sobě, jako je například zaměstnání, studium či narození potomka. Facebook umožňuje propojení uživatelů pomocí vytvořených skupin, které mohou být jak veřejné, tak i soukromé (Pavliček, 2010).

Nedílnou součástí sociální sítě Facebook je možnost komunikace s přáteli. V roce 2008 byla tato funkce zařazena mezi ostatní možnosti používání této sítě. O sedm let později, v roce 2014 společnost Facebook, Inc. separovala Messenger na samostatnou platformu, která byla dostupná jako aplikace v telefonu a později byla spuštěna i webová stránka (Constine, 2014).

### 3.1.2 Twitter

Vznik této sociální sítě se datuje do roku 2006, kdy její zakladatel Jack Dorsey měl nápad vytvořit webovou stránku, kde by si skupina lidí mohla vyměňovat komunikaci prostřednictvím krátkých zpráv o tom, co právě prožívají či nad čím přemýšlejí. První prototyp byl přístupný pro zaměstnance firmy Odeo a následně byla síť zpřístupněna pro všechny v červenci 2008. (Pavliček, 2010)

Twitter je v současné době mikroblogovací službou, která poskytuje uživatelům zveřejňovat krátké zprávy, neboli „tweety“, které mohou mít maximální délku 280 znaků. Ve srovnání se sociální sítí Facebook, uživatel Twitteru může reagovat na příspěvky pomocí lajků a komentářů dalších uživatelů, aniž by je sám sledoval. Dále je možné na této sociální síti přidávat multimediální obsah, jako jsou obrázky, GIFy či videa. V posledních letech je Twitter populární mezi českou politickou scénou, jelikož tato platforma poskytuje politikům rychlou reakci na aktuální dění.

### 3.1.3 Instagram

V roce 2010 byla celosvětově spuštěna sociální síť Instagram. Tato síť je primárně zaměřena na sdílení fotografií a krátkých videí se svými sledujícími. Za 11 měsíců fungování této sítě měla už 9 milionů uživatelů (Systrom, 2011).

Instagram je ve srovnání se sociální sítí Facebook uživatelsky jednodušší. Při zakládání instagramového účtu je třeba jen uživatelské jméno a profilová fotografie. Následně si nový uživatel může vyhledat své přátele a známe ručně, či propojit instagramový účet s účtem na Facebooku a převést si své facebookové přátele mezi sledující na Instagram.

Sociální síť Instagram od doby svého vzniku prošla řadou vylepšení, co se týče funkcí. K základní funkci sdílet své fotografie na svém profilu přibyla funkce Insta Stories či Reels. Funkce Instastories je přidání fotografie či videa pouze na 24 hodin a je velmi podobná hlavní funkci sociální sítě Snapchat. Reels je funkce nahrání krátkého videa, ve kterém uživatelé převážně předvádí vtipné skeče s hudbou v pozadí (Anderling, 2020).

#### 3.1.4 WhatsApp

Sociální síť WhatsApp byla spuštěna v roce 2009, přičemž z počátku fungovala pouze jako aplikace na mobilních zařízeních. Tato síť funguje na velmi podobném principu jako je obvyčejné posílání SMS zpráv či telefonování s rozdílem, že to není zpoplatněné. Uživatel potřebuje k registraci pouze telefonní číslo a následně se může spojit pouze s lidmi, jejichž telefonní číslo má uložené v telefonu. Aplikace poskytuje sdílení multimediálního obsahu či textových dokumentů nebo prezentací s jednotlivci či skupinou. (WhatsApp, 2021)

#### 3.1.5 Snapchat

V roce 2011 byla vydána aplikace Snapchat. Hlavní funkcí této sociální sítě je posílání fotografií nebo krátkých videí, které jsou viditelné pouze určitou dobu. Snapchat má snadné uživatelské prostředí, uživatel pořídí fotku nebo video a nastaví, jak dlouhou dobu mohou ostatní uživatelé obsah vidět. Po uplynutí časového limitu je příspěvek smazán a již není dohledatelný (Trhoň, 2013). Na podobném principu funguje i instagramová funkce Insta Stories, kde obsah mizí po 24 hodinách (Anderling, 2020).

#### 3.1.6 TikTok

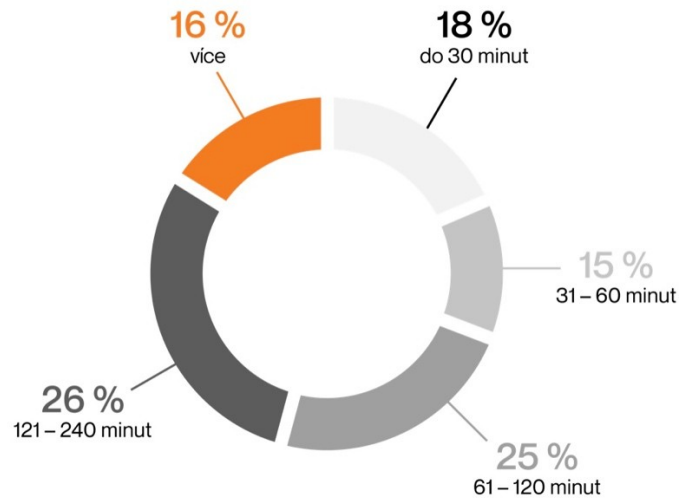
TikTok je relativně nová sociální síť, která byla celosvětově představena v roce 2018, přičemž na čínském území fungovala již od roku 2016 pod názvem Douyin. Celosvětové expanzi předcházelo sloučení sociální sítě se sítí Musica.ly. Aplikace TikTok umožňuje svým registrovaným uživatelům natáčet a sdílet krátká patnáctivteřinová videa, ve kterých jedinci tančí na populární hudbu, předávají tipy pro vaření či tvoření nebo dělají make-up tutoriály (Schwedel, 2018).

### 3.2 Prevalence užívání sociálních sítí v České republice

Dle statistik publikovaných Českým statistickým úřadem (2021) používalo sociální sítě k roku 2021 4,9 milionu obyvatel starších 16 let.

Dále se tématu užívání sociálních sítí v České republice věnuje agentura AMI Digital zaměřující se na PR v oblasti sociálních sítí a tvorbě multimediálního obsahu. AMI Digital

každoročně publikují výsledky svého průzkumu, tzv. AMI Digital Index, týkající se sociálních sítí.



**Obrázek 2:** Čas strávený na sociálních sítí (AMI Digital, 2021).

Na obrázku je znázorněn čas strávený na sociálních sítích během 24 hodin. Nejvíce uživatelů ve věkové skupině mezi 15 a 59 lety tráví denně na sociálních sítích 121–240 minut. Průměrně uživatelé tráví 159 minut denně na sociálních sítích, což je totožná hodnota jako v roce 2020. Ve srovnání s rokem 2019 se však jedná o nárůst 16 minut strávených na sociálních sítích. Dále byl výzkum zaměřen na důvody užívání sociálních sítí, kdy 60 % respondentů uvedlo, že sociální sítě používají ke kontaktu s přáteli, pro 40 % jsou sociální sítě zdroj zábavy a pro 38 % respondentů sítě slouží jako zdroj informací (AMI Digital, 2021).

## 4 Negativní dopady používání sociálních sítí

V současné době si většina lidí již nedokáže představit svůj život bez moderních technologií, které využívají v každodenním životě. S rostoucím počtem uživatelů internetu a sociálních sítí byly rozpoznány jejich negativní vlivy na každodenní život jedince a jeho psychiku.

### 4.1 Fear of Missing out (FoMO)

Fear of Missing Out nebo také FoMO se do češtiny volně překládá jako strach ze zameškání či strach, že o něco přijdeme. Dále můžeme definovat tento fenomén jako všudypřítomnou obavu, že ostatní mohou zažívat zajímavé situace, ze kterých je daný jedinec vyloučen a má následnou potřebu zůstat neustále ve spojení s tím, co ostatní dělají. Přestože se Fear of Missing out může u jedince vyskytnout v běžném životě, prostředí sociálních sítí tento fenomén umocňuje, protože jedinec může ve větší míře kontrolovat, co ostatní dělají. Sociální sítě jsou prostor s velkým množstvím dostupných informací a upozorňování na ně je daleko více frekventované, než v rámci běžného kontaktu s ostatními lidmi (Milyavskaya et al., 2018). Poslední výzkumy ukazují, že FoMO pozitivně koreluje s negativním vlivem sociálních sítí na každodenní život a produktivitu jedince (Rozgonjuk et al., 2020).

Tento fenomén byl poprvé rozpoznán v polovině devadesátých let Danem Hermanem během jednotlivých individuálních rozhovorů. V následujících letech vypracoval schéma, jak Fear of Missing Out vzniká.



**Obrázek 3:** Schéma vzniku Fear of Missing Out (Herman, 2011).

Na počátku vývoje stojí prakticky nekonečný výběr možností, ze kterých jedinec může vybírat. Dále vývoj pokračuje v souladu s koncipovanou schopností spotřebitele vyčerpat tolik možností, kolik by jedinec chtěl. Pokud je jedincova koncipovaná schopnost nízká (ve srovnání s referenční skupinou), použije svou představivost k vytvoření vnímání toho, co jedinci chybí (Herman, 2011). V současné době rychlého vývoje moderních technologií je referenční skupina větší, než tomu bylo před více jak dvaceti lety při vzniku této teorie.

Jak už je zmíněno výše, je prokázán negativní vliv sociálních sítí na vznik Fear of Missing out. Sociální sítě jedince ovlivňují v jeho rozhodnutích a podsouvají mu obsesivní myšlenky, zda se rozhodl správně. Dále sociální sítě ovlivňují pozornost od důležitějších událostí v běžném životě, zkreslují vlastní sebeobraz, s čímž je spojené snížení vlastní pohody (Błachnio et Przepiórka, 2018). Studie zaměřující se na problematiku používání chytrých telefonů přinesly zjištění, že Fear of Missing Out pozitivně koreluje s úzkostmi, depresi, problémy se spánkem a celkovou negativní náladou a nespokojeností s vlastním životem (Elhai et al., 2016; Demirci et al., 2015). Následně však nespokojenost se svým životem může být důvod k následnému pokračování používání sociálních sítí a problém tím pádem začíná od začátku.

#### 4.2 Nadměrné používání sociálních sítí

Nadměrné používání sociálních sítí se s rostoucí dostupností sítí v chytrých mobilních telefonech vyskytuje čím dál více častěji. V literatuře se objevují tři základní modely popisující psychosociální souvislosti s nadměrným používáním sociálních sítí. Tyto modely jsou:

- Sociálně kompenzační hypotéza
- Zvýšená míra narcismu
- Nízká míra svědomitosti a tendence k prokrastinaci (Blinka, 2015).

##### 4.2.1 Sociálně kompenzační hypotéza

Tato hypotéza byla vytvořena před více jak dvaceti lety a kvůli proměně online prostředí je pouze částečně platná. V době vzniku hypotézy probíhala komunikace spíše mezi neznámými lidmi, zatímco v dnešní době slouží sociální sítě spíše k udržení komunikace mezi lidmi, se kterými se jedinec zná z běžného života. Tyto hypotéza tvrdí, že internetové prostředí je převážně atraktivní pro sociálně úzkostné či osamělé jedince a je tedy pro ně snadnější navazovat kontakt s ostatními přes internetovou komunikaci. Co se týče vytvořených online vztahů, jsou dle hypotézy spíše povrchního charakteru a těžce převeditelné do běžného života. Online komunikace následně vede k hlubší izolaci jedince (Blinka, 2015).

#### 4.2.2 Zvýšená míra narcismu

Internetové prostředí nutí jedince si vytvořit své virtuální já, což je následně prostředek k usnadnění komunikace. Sociální sítě však tento koncept povýšila na vyšší úroveň, kdy sebe prezentace je jeden z cílů působení na sociálních sítích. Sebe prezentace v tomto prostředí má širokou formu, od sdílení svých osobních informací až po sdílení zálib, zážitků či myšlenek. Sociální sítě jsou prostředí, kde se jedinec snaží prezentovat pouze informace a multimédia, které se blíží jejich ideálnímu já a mají za cíl působit atraktivněji pro ostatní uživatele. Tyto skutečnosti vedli k úvahám, zda intenzivní používání sociálních sítí souvisí s určitou mírou narcismu jedince. Z následných výzkumů vyplynulo, že jedinci s narcistními tendencemi patří mezi neaktivnější skupinu uživatelů na sociálních sítích, protože byla u nich vyzorována častější komunikace s druhými, častěji publikovali nejrůznější obsah a pečlivě volili prezentované fotografie. Jejich častá aktivita vedla k získávání velkého počtu pozitivních zpětných vazeb (Blinka, 2015).

#### 4.2.3 Nízká míra svědomitosti a tendence k prokrastinaci

Dalším ukazatelem vyšší míry používání sociálních sítí je nižší svědomitost, tedy tendence k zanedbávání povinností a k nižšímu výkonu ve škole či zaměstnání. V souvislosti s nižší svědomitostí se používá také pojem prokrastinace, což je tendence odkládat povinnosti a řešit méně důležité a více zábavné věci. Prokrastinace souvisí s vyšší impulzivitou, nižší schopností se soustředit a také s narcismem (Blinka, 2015).

#### 4.3 Netolismus

Netolismus je odborný termín pro závislostní chování z hlediska behaviorálního či procesního na tzv. virtuálních drogách, mezi které můžeme zařadit počítačové hry, sociální sítě, mobilní telefony či internetové služby (Státní zdravotní ústav, n.d.). V odborné literatuře se první zmínky o závislosti na informačních technologiích začaly objevovat v osmdesátých letech minulého století. V roce 1996 psychologka Kimberley Young podrobněji popsala fenomén závislostního chování na internetu a vytvořila diagnostická kritéria a dotazník, podle kterého lze vyhodnotit závislostní chování u daného jedince (Klinika adiktologie, 2010a).

Znaky netolismu:

1. **Význačnost**, kdy se určitá aktivita stane nejdůležitější v životě jedince a začíná postupně ovládat jeho myšlení, citění a chování.
2. **Změny nálad** v důsledku zapojení se do určité aktivity, která může být vnímána jako vyrovnávací strategie za účelem se uklidnit.
3. **Tolerance**, kdy jedinec potřebuje více určité aktivity k dosažení předchozí míry uspokojení.
4. **Odvykací symptomy**, které se projeví po delším omezení či ukončení aktivity.



5. **Relaps**, který nastává ve chvíli, kdy jedinec má tendenci opakovat dřívější vzorce svého závislostního chování.
6. **Konflikt** nastávající při delším závislostním chování jedince, kterému jeho problém narušuje vztahy v zaměstnání či ovlivňuje prospěch ve škole (netolismus.cz, n.d.)

V dnešní době je nemyslitelné, aby jedinec se závislostí na virtuální droze abstinovat do konce života a žil mimo virtuální prostor, proto se tedy všeobecně doporučuje kontrolované užívání internetu a sociálních sítí. Hlavní léčebnou metodou by měla být dle odborníků psychoterapie doplněná v některých případech psychofarmaky, zejména antidepresivy. Následně by měl jedinec dodržovat šest doporučení, která mají za cíl omezit tento typ závislosti:

- Změna struktury dne
- Stanovení určitého počtu hodin a přesné vymezení doby strávené ve virtuálním prostoru
- Použití externích upozornění
- Abstinence od používání problémové internetové aplikace
- Upomínkové karty
- Zmapování zanedbávaných činností (Klinika adiktologie, 2010b).

#### 4.4 Vliv sociálních sítí na duševní zdraví

V posledních letech vzniká mnoho výzkumů s cílem prokázat souvislost mezi vrůstajícím počtem nově diagnostikovaných pacientů s duševním onemocněním (především s depresí a úzkostnými poruchami) či poruchou spánku a užíváním sociálních sítí. Z těchto výzkumů nebyla dosud prokázána přímá souvislost mezi užíváním sociálních sítí a vznikem duševního onemocnění, avšak většina z těchto studií souvislost odhaduje, nejsou ale známy další vlivy ovlivňující tento vztah.

##### 4.4.1 Deprese

*„Depresivní porucha patří mezi nejčastěji se vyskytující duševní poruchy. Jedná se o onemocnění závažné, s vysokým rizikem ohrožení života sebevražednými pokusy“.* Mezi typické příznaky deprese jsou řazeny nadměrné pocity smutku, nechůť k jídlu, rychlá únava, ztráta zájmu, neschopnost prožívat radost či insomnie (Hosák, Hrdlička, Libiger et al., 2015).

Morisson et al. (2010) ve své práci uvádějí, že souvislost mezi depresí a nadužíváním internetu a sociálních sítí je nejvíce prokázána a z jejich výzkumu vyplývá, že výskyt symptomů deprese byl spojen s vyšší dobou strávenou na internetu a sociálních sítí. Dále se u zkoumaných osob vyskytly pocity smutku a samoty a u některých účastníků výzkumu byly pozorovány suicidální myšlenky.

#### 4.4.2 Úzkost

Úzkostné poruchy patří mezi duševní onemocnění s nejčastějším výskytem v populaci, při nichž jedinec zažívá opakované a nepříjemné pocity úzkosti. Úzkost je běžná lidská emoce, která je odpovědí na vnitřní, neznámé a neurčité ohrožení. V návaznosti na nepříjemné pocity úzkosti prožívají jedinci doprovodné vegetativní příznaky, jako je například pocení, tachykardie, třes či bolesti a svírání na hrudi (Hosák, Hrdlička, Libiger et al., 2015).

Výzkumy ukazují, že především u mladých lidí, kteří tráví na sociálních sítích více než 2 hodiny denně, se vyskytují příznaky úzkosti či deprese. Tyto příznaky mohou být vyvolány například sledováním příspěvků od ostatních uživatelů, kteří ukazují na sociálních sítích své zážitky z cestování či setkávání s přáteli, což může v jedinci negativní pocity a podpořit „srovnávací a beznadějný“ postoj a podpořit vznik úzkosti s pocity nedostatečnosti.

Na sociálních sítích jsou často prezentovány nerealistické představy, které způsobují u některých lidí pocity méněcennosti či ztrátu sebevědomí, což v konečném důsledku může mít vliv na vzniku duševní nemoci (RSPH, 2017).

#### 4.4.3 Spánek

Kvalita a délka spánku jsou důležité faktory ovlivňující fyzické a duševní zdraví. Během spánku je uvolňován nadvěskem mozkovým hormon melatonin, který je důležitý pro správný biorytmus spánku a bdění. Produkce melatoninu je ovlivněna světlem, produkce ve tmě vzrůstá a za světla klesá. K největšímu poklesu dochází při působení světla s kratší vlnovou délkou, které mj. vyzařují mobilní telefony či počítače. Kvalitu spánku ovlivňuje také doba expozice modrému světlu vyzařovanému z těchto technologií (Mortazavi et al., 2018).

Práce na mobilních telefonech nebo počítačích v nočních hodinách ovlivňuje nejen kvalitu spánku, ale také může souviset se vznikem cukrovky, srdečních chorob nebo obezity. Z výzkumů vyplývá, že modré světlo není přímým důvodem vzniku těchto chorob, ale jeho působení v nočních hodinách může zahájit další procesy v těle, které vzniku těchto nemocí předcházejí (Scheer et al., 2017). Vedle vlivu modrého světla na fyzické zdraví, existují výzkumy prokazující vliv expozice modrého světla v noci na duševní zdraví, jelikož může mít vedle ovlivnění kvality spánku také způsobit zhoršení deprese nebo objev depresivních symptomů (Tang et al., 2018).

# VÝZKUMNÁ ČÁST

## 5 Použité metody

### 5.1 Cíl výzkumu

Hlavním cílem výzkumu bylo zmapování užívání sociálních sítí u studentů adiktologie v době před pandemií a během pandemie.

### 5.2 Výzkumné otázky

Výzkum vycházel z následujících výzkumných otázek:

**VO1:** Jak se časově proměnilo užívání jednotlivých sociálních sítí?

**VO2:** Jak se proměnily vzorce užívání sociálních sítí během výuky?

**VO3:** Vykazují studenti s vyšší mírou používání sociálních sítí také vyšší skóre Beckovy škály deprese?

### 5.3 Metody tvorby dat

Výzkumná část je tvořena formou kvantitativního výzkumu. Tuto metodu jsem zvolila, abych mohla zaznamenat co největší reprezentativní vzorek a následně co nejlépe zmapovat užívání sociálních sítí u studentů oboru adiktologie na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Dalším důvodem zvolení dotazníkového šetření byla doba sběru dat, který probíhal ve zkuškovém období. Dotazníkové šetření mělo elektronickou podobu a bylo vytvořeno pomocí Google Forms.

Dotazník byl tvořen třemi částmi. V první části byly položeny otázky zaměřené na užívání sociálních sítí, dobu jejich používání, používání během výuky a účely návštěv sociálních sítí. Druhou část dotazníku tvořila Beckova stupnice pro hodnocení deprese, což je standardizovaný dotazník, jež slouží k posouzení míry deprese jedince. V poslední části dotazníku byly dvě otevřené otázky, kde respondent mohl uvést své subjektivní pocity ohledně zavedení distanční výuky a názory týkající se formy dotazníku.

Sběr dat proběhl od 13. 6. 2021 do 7. 7. 2021.

### 5.4 Metody analýzy dat

Jak už bylo zmíněno, data byla sbírána pomocí platformy Google Forms, která byla následně exportována do programu Microsoft Excel. Následně jsem provedla kontrolu vyplněných dotazníků, zda jsou jednotlivé dotazníky řádně vyplněné a validní. Posléze byla data vyhodnocena pomocí popisné statistiky.

## 6 Výzkumný soubor

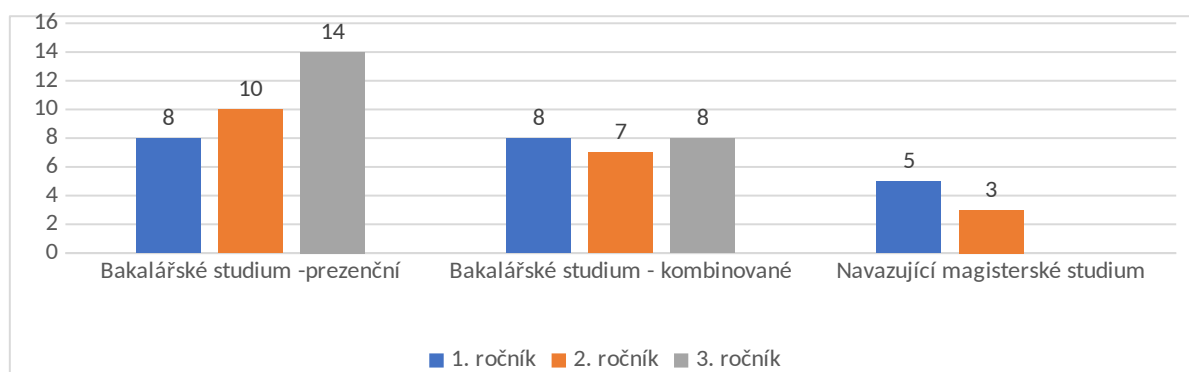
### 6.1 Nominace výzkumného souboru

Respondenti byli vybíráni náhodně, avšak museli splnit podmínku současného studia oboru adiktologie na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Celkový počet studentů oboru adiktologie je 234, z toho je 159 studentů bakalářského studia (prezenční i kombinované formy studia) a 75 studentů návazného magisterského studia, které je pouze v kombinované formě. Nominace do výzkumu proběhla nepravděpodobnostní metodou výběru a šlo o záměrný výběr. Distribuce dotazníku probíhala ve dvou vlnách. Poprvé jsem oslovila studentské tutorů jednotlivých ročníků a Českou asociaci studentů adiktologie, kteří pomocí sociální sítě Facebook sdíleli mezi studenty internetový odkaz na dotazník. Následně jsem sama oslovila jednotlivé ročníky studentů a sdílela internetový odkaz dotazníku v jejich soukromých facebookových skupinách. Po dvou týdnech jsem znovu sdílela odkaz dotazníku v soukromých skupinách jednotlivých ročníků.

### 6.2 Popis výzkumného souboru

Celkem jsem získala odpovědi od 65 respondentů. Z celkového počtu sebraných dotazníků byly dva dotazníky vyřazeny z důvodu chybného a neúplného vyplnění. Výzkumný soubor se tedy sestával z 63 respondentů. Ve výzkumném souboru se mi nepodařilo zcela rovnoměrně zastoupit počet respondentů jednotlivých ročníků. Ve výzkumu je zastoupeno 32 respondentů z bakalářského studia prezenční formy, z toho z 1. ročníku 8 studentů (12,7 %), z 2. ročníku 10 studentů (15,9 %) a ze 3. ročníku 14 studentů (22,2 %). Dále je zastoupeno 23 studentů kombinovaného bakalářského studia, z to 8 studentů (12,7 %) 1. ročníku, 7 studentů (11,1 %) 2. ročníku a 8 studentů (12,7 %) 3. ročníku. Navazující magisterské studium je zastoupeno celkem 8 respondenty, z nichž 5 respondentů (7,9 %) z 1. ročníku a 3 respondenti (4,8 %) z 2. ročníku.

Nejvíce respondenty je zastoupen 3. ročník prezenčního bakalářského studia (22,2 %) a nejméně respondenty je zastoupen 2. ročník navazujícího magisterského studia (4,8 %).



**Graf 23:** Zastoupení respondentů podle jednotlivých ročníků ve výzkumu (n=63).

Pokud jde o zastoupení respondentů dle pohlaví, zúčastnilo se výzkumu 10 mužů, 50 žen a 3 respondenti neuvedli své pohlaví.

	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>	<b>Průměrný věk</b>
Muži	10	15,9 %	29,4 let
Ženy	50	79,4 %	25,7 let
Neuvedeno	3	4,8 %	25,6 let

**Tabulka 2:** Zastoupení respondentů dle pohlaví a jejich průměrný věk.

## 7 Etické aspekty výzkumu

V úvodu dotazníku byli respondenti seznámeni s cílem výzkumu a skladbou jednotlivých částí dotazníku. Respondenti byli upozorněni, že vyplnění dotazníku je dobrovolné a mohou kdykoliv dotazník opustit. Dále byla respondentům přislíbena plná anonymita spočívající ve sběru pouze nutných osobních údajů, které jsou potřeba k analýze výsledků. Respondenti byli také seznámeni s faktem, že jejich zaznamenané údaje budou využity pro účely této bakalářské práce a případně další odborné publikační činnosti. Na konci úvodní strany dotazníku byl zveřejněn můj kontakt pro případnou žádost respondenta o odstranění jeho odpovědi.

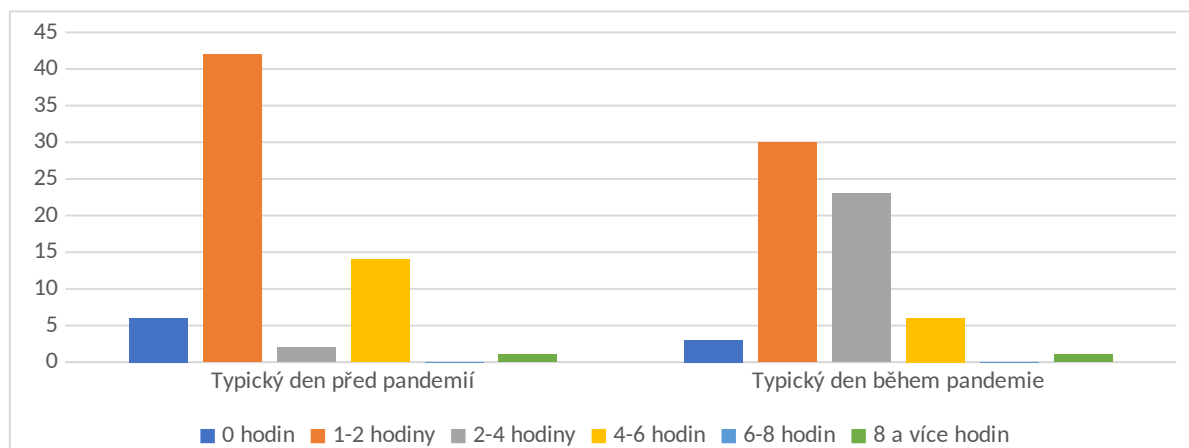
## 8 Výsledky výzkumu

### 8.1 Sociální sítě a proměna užívání během pandemie

První část výzkumu byla věnována sociálním sítím. U vybraných sociálních sítí (Messenger, Facebook, Instagram, TikTok, WhatsApp, Twitter a Snapchat) byla sledována proměna času používání. Následně byly respondentům předloženy výroky, u kterých měli za úkol označit nejbližší odpověď. V této části byly také zkoumány důvody používání sociálních sítí.

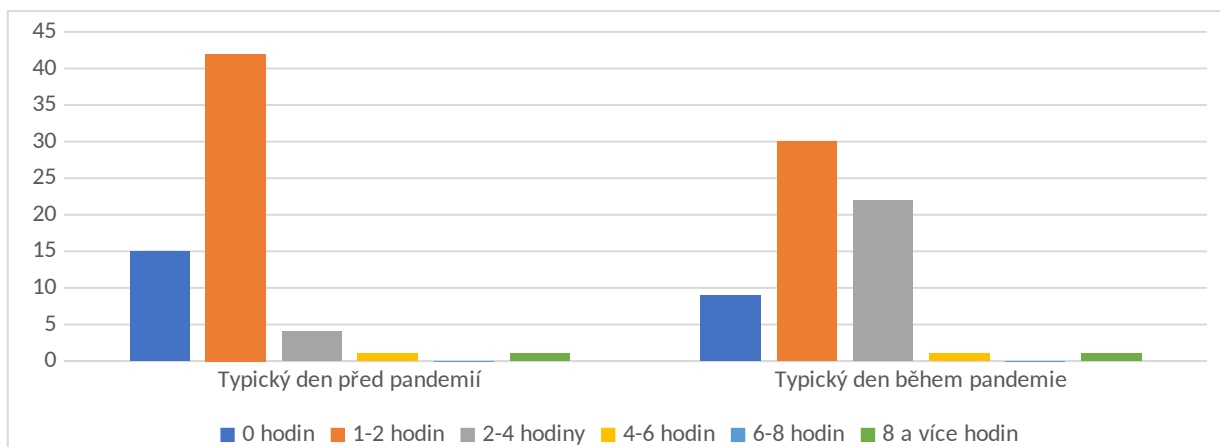
#### 8.1.1 Proměna času používání sociálních sítí

V grafu 2 je znázorněna doba strávená na sociální síti **Messenger** během dne v období před pandemií a během pandemie. V období před pandemií nepoužívalo sociální síť Messenger 6 respondentů (9,5 %), 1-2 hodiny na ní strávilo 42 respondentů (66,6 %), 3-4 hodiny 14 respondentů (22,2 %) a 8 a více hodin 1 respondent (1,6 %). Během pandemie tuto síť nepoužili 3 respondenti (4,7 %), 1-2 hodiny ji používalo 30 respondentů (47,6 %), 2-4 hodiny 23 respondentů (36,5 %), 4-6 hodin 6 respondentů (9,5 %) a 8 a více hodin 1 respondent (1,6 %). V obou sledovaných časových obdobích nikdo z dotazovaných nevedl dobu 6-8 strávených na sociální síti Messenger.



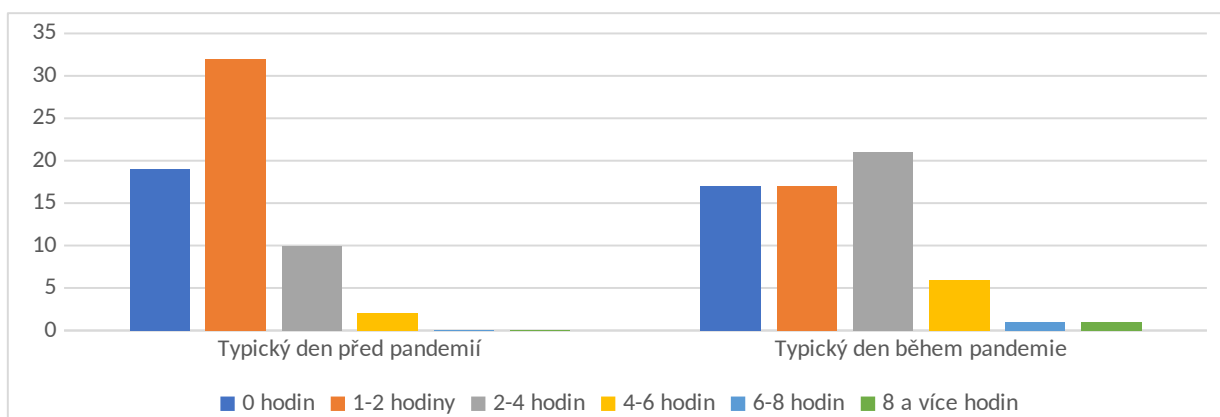
**Graf 24:** Srovnání doby užívání sociální sítě Messenger v období před pandemií a během pandemie koronaviru.

Graf 3 znázorňuje typické denní používání sociální sítě **Facebook** před koronavirovou pandemií a během ní. Před pandemií neužívalo Facebook 15 respondentů (23,8 %), 1-2 hodiny na něm strávilo 42 respondentů (66,6 %), 2-4 hodiny uvedli 4 respondenti (6,4 %), 4-6 hodin 1 respondent (1,6 %) a 8 a více hodin také 1 respondent (1,6 %). Během pandemie neužívalo Facebook 9 dotázaných (14,3 %), 1-2 hodiny jej používalo 30 dotázaných (47,6 %), 2-4 hodiny 22 dotázaných (34,9 %), 4-6 hodin jeden dotázaný (1,6 %) a 8 a více hodin také jeden dotázaný (1,6 %). V obou sledovaných časových obdobích nikdo z dotazovaných nevedl dobu 6-8 strávených na sociální síti Facebook.



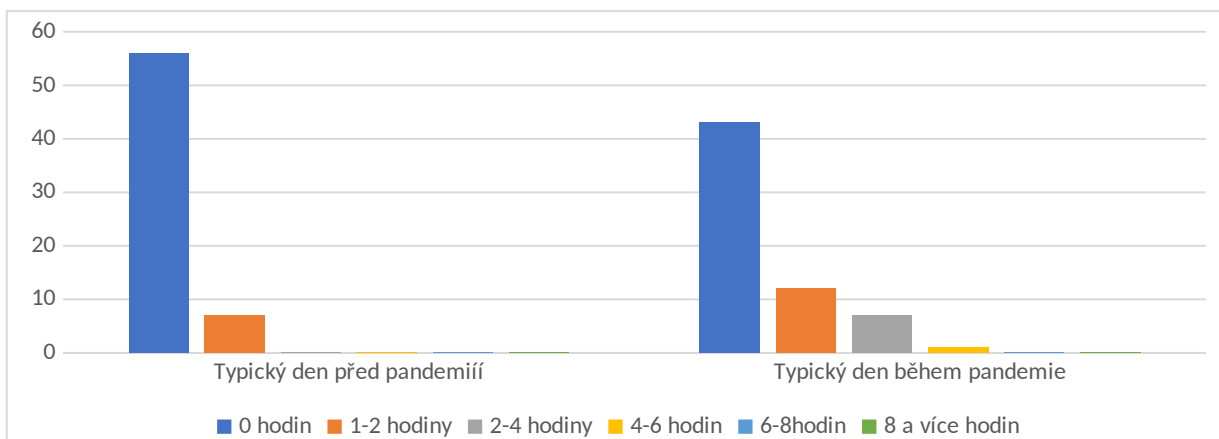
**Graf 25:** Srovnání doby užívání sociální sítě Facebook v období před pandemií a během pandemie koronaviru.

Další ze zkoumaných sociálních sítí je **Instagram**, kterému se věnuje graf 4. 19 respondentů (30,2 %) uvedlo, že před pandemií nepoužívalo Instagram, dále 32 respondentů (50,8 %) na něm strávilo 1-2 hodiny, 10 respondentů (15,9 %) 2-4 hodiny a 2 respondenti (3,2 %) 4-6 hodin během dne. Během pandemie se počet respondentů, kteří neužívali sociální síť Instagram snížil na 17 (26,9 %). Zároveň pokles počet respondentů (17; 26,9 %), kteří uvedli, že tuto sociální síť používají 1-2 hodiny denně. Další hodnoty naopak vzrostly. 21 respondentů (33,3 %) používalo Instagram 2-4 hodiny denně, 6 respondentů (9,5 %) 4-6 hodin, 1 respondent (1,6 %) 6-8 hodin a 1 respondent (1,6 %) jej používal 8 a více hodin denně.



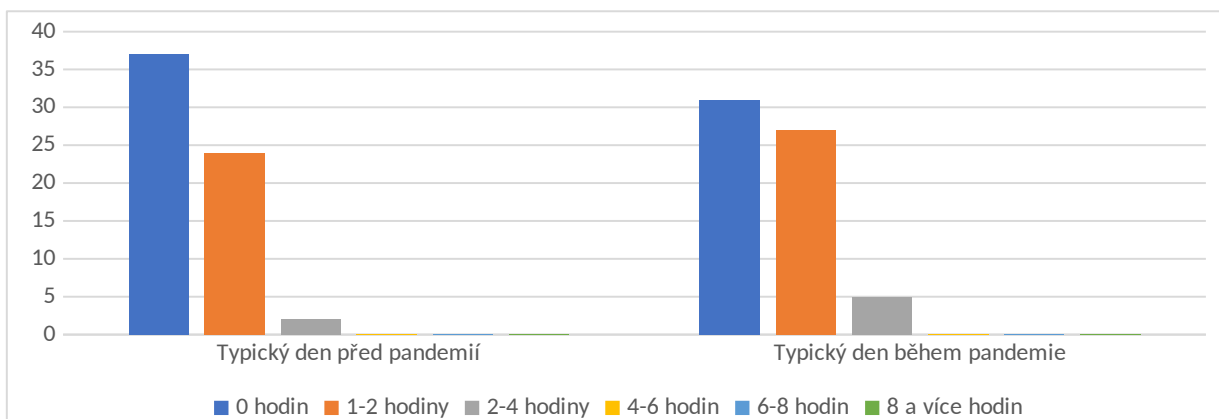
**Graf 26:** Srovnání doby užívání sociální sítě Instagram v období před pandemií a během pandemie koronaviru.

Následující graf 5 je zaměřen na sociální síť **TikTok**. Tuto síť nepoužívalo v období před pandemií 56 dotazovaných (88,9 %) a 7 dotazových (11,1 %) ji používalo 1-2 hodiny denně. Během pandemie TikTok nepoužívalo 43 dotázaných (68,3 %), 12 dotázaných (19 %) strávilo na této síti 1-2 hodiny, 7 dotázaných (11,1 %) 2-4 hodiny a 1 dotázaný (1,6 %) 4-6 hodin denně. V obou sledovaných obdobích nikdo z respondentů nepoužíval sociální síť TikTok více než 6 hodin denně.



**Graf 27:** Srovnání doby užívání sociální sítě TikTok v období před pandemií a během pandemie koronaviru.

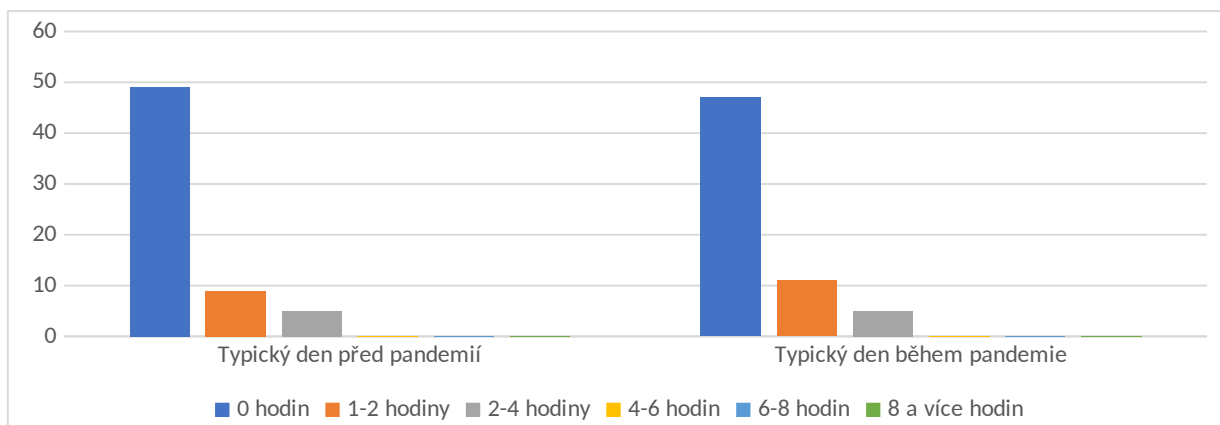
Sociální síť **WhatsApp** (graf 6) v období před pandemií denně nepoužívalo 37 respondentů (58,7 %). 24 respondentů (38 %), uvedlo, že tuto síť užívalo 1-2 hodiny denně a 2 respondenti (3,2 %) 2-4 hodiny denně. V období během pandemie neužívalo denně WhatsApp 31 respondentů (49,2 %). Lze vidět nárůst v počtu respondentů (27; 42,9 %), kteří uvedli, že tuto síť používali 1-2 hodiny denně a 5 respondentů (7,9 %) 2-4 hodiny denně. Nikdo z dotazovaných nevedl, že by používal sociální síť WhatsApp více jak 4 hodiny denně v obou sledovaných obdobích.



**Graf 28:** Srovnání doby užívání sociální sítě WhatsApp v období před pandemií a během pandemie koronaviru.

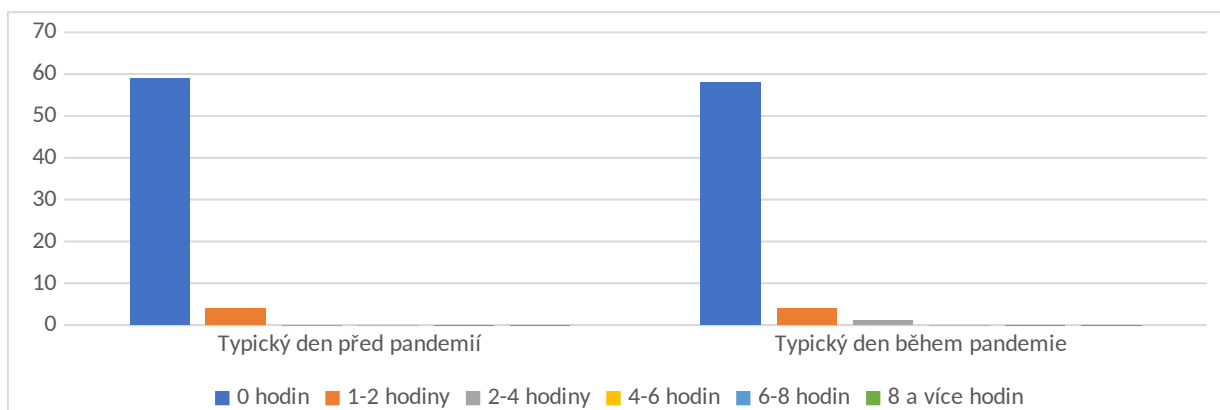
V následujícím grafu 7 zaměřujícího se na sociální síť **Twitter** lze vidět, že v období před pandemií netrávilo čas na této síti 49 respondentů (77,7 %). 9 respondentů (14,3 %) uvedlo, že během dne trávili na Twitteru 1-2 hodiny a 5 respondentů (7,9 %) 2-4 hodiny. V porovnání s obdobím před pandemií koronaviru, nedošlo během pandemie k výrazné proměně doby užívání sociální sítě Twitter. Na této síti během dne netrávilo čas 47 respondentů (74,6 %), 1-2 hodiny ji užívalo 11 respondentů (17,5 %) a 5 respondentů (7,9 %) 2-4 hodiny. Více než 4 hodiny na této síti nevedl žádný z respondentů v rámci obou sledovaných období.





**Graf 29:** Srovnání doby užívání sociální sítě Twitter v období před pandemií a během pandemie koronaviru.

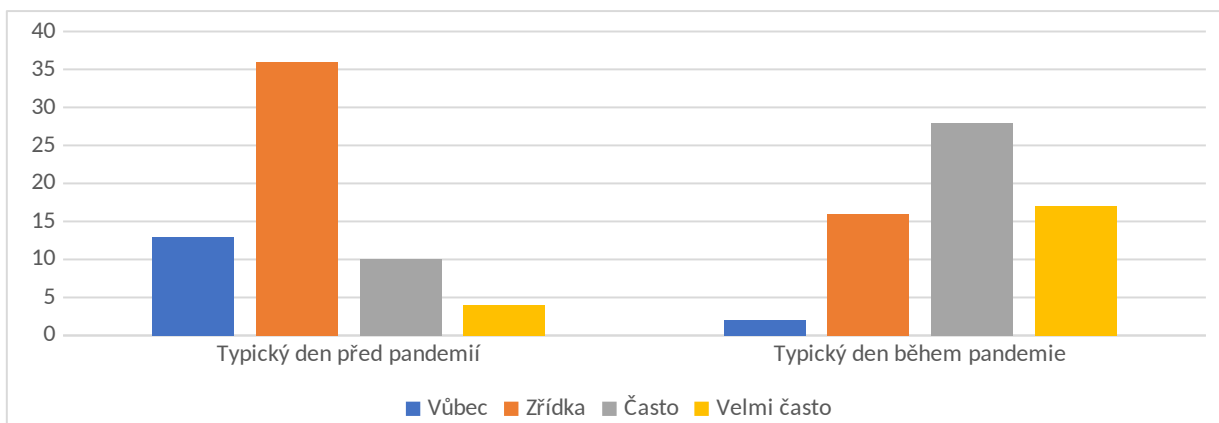
Poslední graf (graf 8) zaměřený na proměnu doby používání sociálních sítí se týká sociální sítě **Snapchat**. Stejně jako u sociální sítě Twitter, nedošlo vlivem pandemie k výraznému rozdílu v době užívání této sítě. Před pandemií tuto síť denně nepoužívalo 59 dotázaných (93,7 %) a 4 dotázaní (6,4 %) ji během dne používali 1-2 hodiny. Během pandemie na této síti netrávilo čas 58 (92 %) dotázaných, 1-2 hodiny ji používali 4 dotázaní (6,3 %) a 2-4 hodiny 1 dotázaný (1,6 %). Nikdo z dotázaných nepoužíval Snapchat déle než 4 hodiny denně v rámci sledovaných období.



**Graf 30:** Srovnání doby užívání sociální sítě Snapchat v období před pandemií a během pandemie koronaviru.

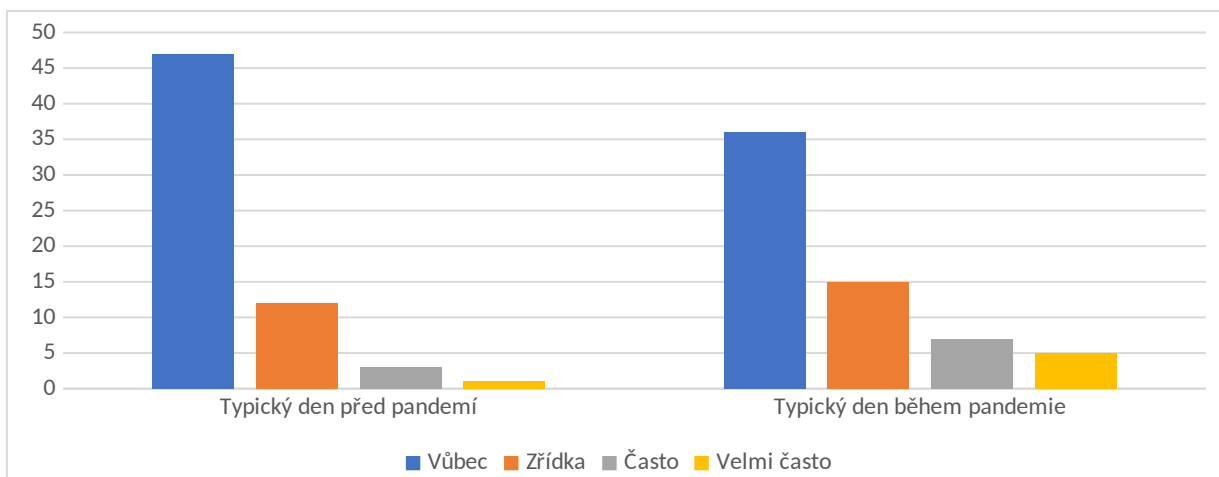
### 8.1.2 Proměna vzorců užívání sociálních sítí

První výrok zněl: „Během výuky jsem používal/a sociální sítě, protože jsem nedokázal/a udržet pozornost.“. Zatímco v období před pandemií většina respondentů uvedla, že vyhledávali sociální sítě během výuky kvůli ztrátě pozornosti *zřídka* (36; 57,1 %) či *vůbec* (13; 20,6 %), v období během pandemie většina uvedla hodnocení *často* (28; 44,4 %) nebo *velmi často* (17; 26,9 %).



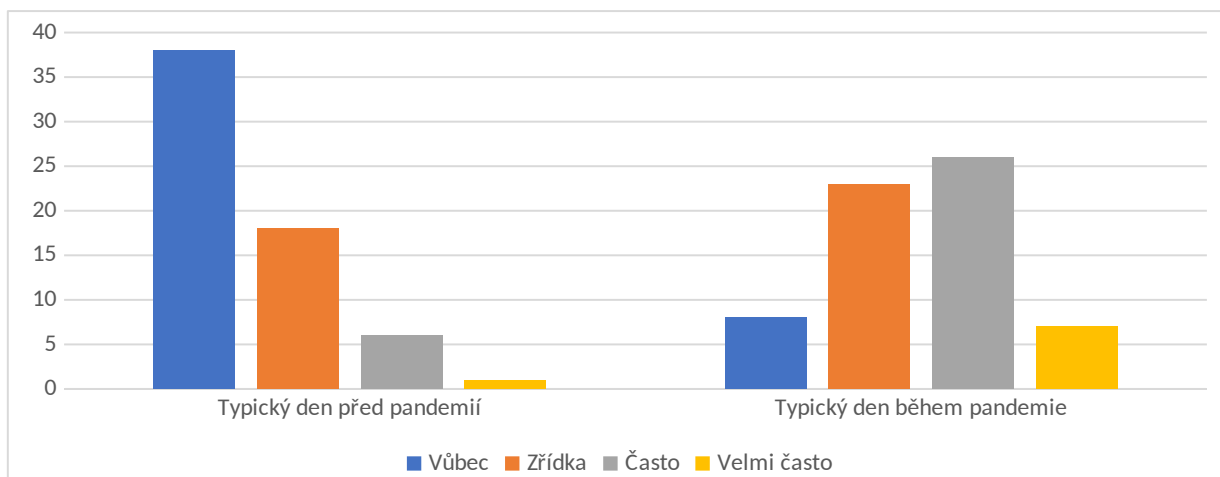
**Graf 31:** Výrok č. 1: „Během výuky jsem používal/a sociální sítě, protože jsem nedokázal/a udržet pozornost.“

Výrok č. 2 se týkal hraní online her během výuky, jež následně pomáhalo jedinci se soustředit na výklad. Jak lze vidět z grafu 10, nedošlo k výrazné proměně vlivem pandemie koronaviru, avšak lze vidět nepatrný nárůst směrem k vyšší míře výskytu hraní online her během výuky, jež vedlo k vyšší koncentraci na výuku. Před vypuknutím pandemie nehrálo online hry během výuky 47 dotázaných (74,6 %), 12 dotázaných (19 %) hrálo hry během výuky *zřídka*, 3 dotázaní (4,8 %) *často* a jeden dotázaný (1,6 %) *velmi často*. V pandemickém období nehrálo hry během výuky 36 dotázaných (57,1 %), zřídka hrálo hry 15 dotázaných (23,8 %), často hrálo 7 dotázaných (11,1 %) a velmi často 5 dotázaných (7,9 %).



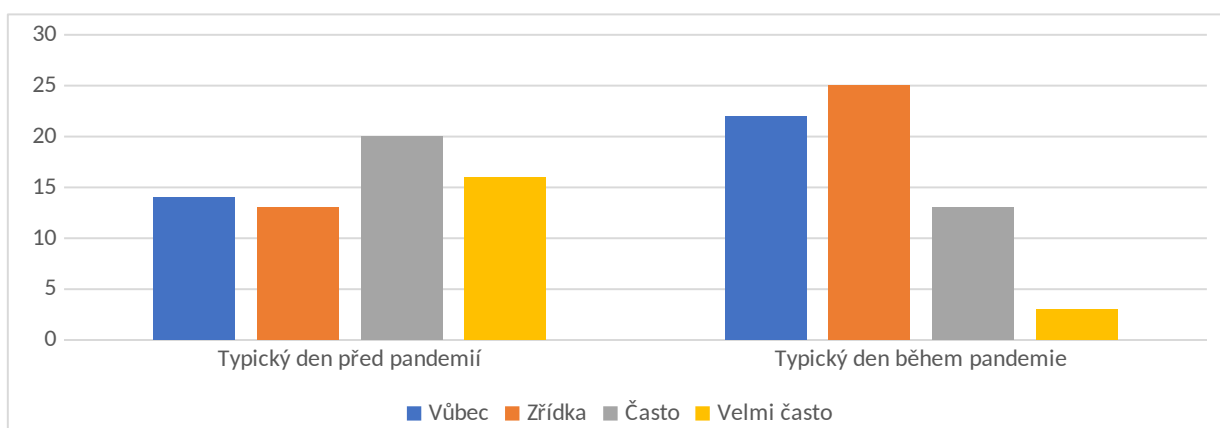
**Graf 32:** Výrok č. 2: „Během výuky jsem hrál/a online hry, protože mi to pomáhalo se koncentrovat na výklad.“

Graf 11 se týká výroku č. 3: „Zapnul/a jsem si sociální sítě již na začátku výuky.“ V období před pandemií hodnotu *vůbec* označilo 38 respondentů (60,3 %), zatímco během pandemie počet poklesl na 8 respondentů (12,7 %). Z grafu vyplývá, že došlo během pandemie k nárůstu počtu respondentů, kteří si zapnuli sociální sítě na začátku výuky, zejména nejvyšší nárůst (o 20 respondentů) lze vidět u odpovědi *často*.



**Graf 33:** Výrok č. 3: „Zapnul/a jsem si sociální sítě již na začátku výuky.“

Dále měli respondenti ohodnotit výrok „Nepoužíval/a jsem sociální sítě během výuky.“ Jak lze vidět v grafu 12, zatímco před pandemií byla nejčastější odpověď často (20; 31,7 %) a následně velmi často (16; 25,4 %), během pandemie byla nečastější odpověď zřídka (25; 39,7 %) a poté vůbec (22; 34,9 %).

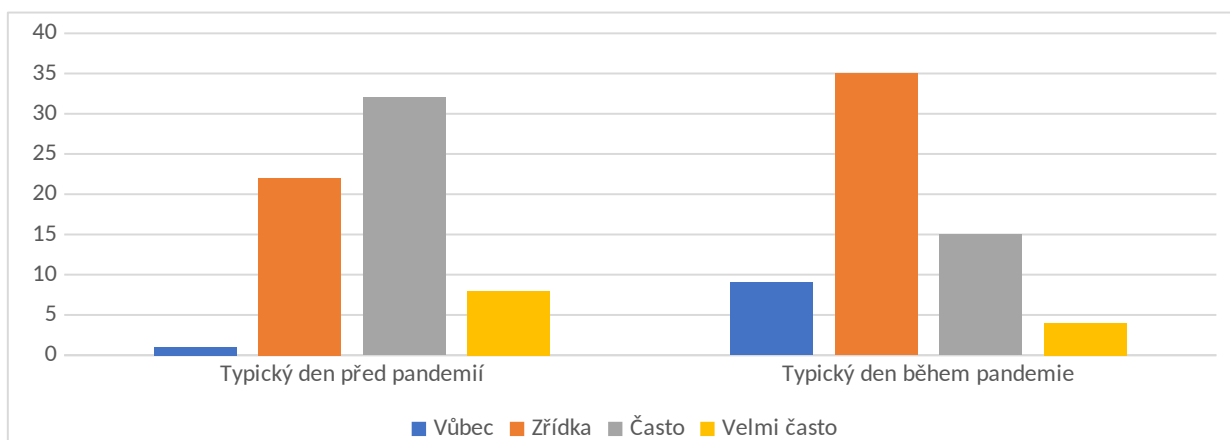


**Graf 34:** Výrok č. 4: „Nepoužíval/a jsem sociální sítě během výuky.“

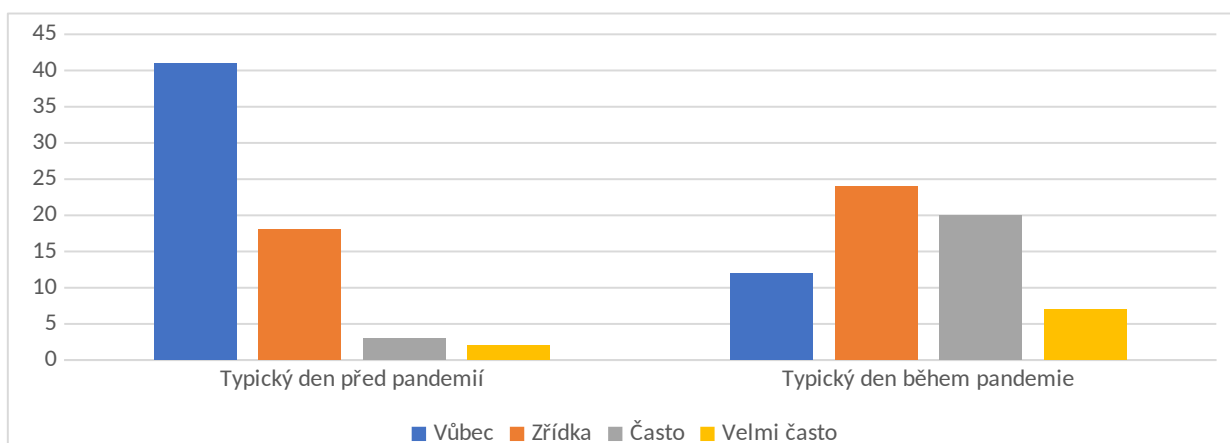
Další dva výroky jsou zaměřené na proměnu setkávání s přáteli vlivem pandemie koronaviru pomocí sociálních sítí. Respondenti měli ohodnotit výroky „Sociální sítě jsem používal/a, abych si domluvil/a fyzickou schůzku s přáteli.“ a „Sociální sítě jsem používal/a, abych se s přáteli viděl/a formou videochatu.“ U prvního z uvedených výroků (graf 13) zaměřený na domluvu fyzické schůzky s přáteli byla v období před pandemií nejčastější odpověď často (32; 50,8 %), zatímco během pandemie to byla odpověď zřídka (35; 55,5 %).

Výrok ohledně kontaktu s přáteli pomocí videochatu znázorňuje graf 14. Před pandemií odpovědělo 46 respondentů (73 %), že se s přáteli pomocí videochatu nescházeli. Dále tuto možnost zřídka využívalo 18 respondentů (28,6 %), často 3 respondenti (4,8 %) a velmi často 2 respondenti (3,2 %). V období během pandemie došlo k poklesu respondentů (12; 19 %), kteří nevyužívali videochat ke kontaktu s přáteli. Nejvíce

respondentů (24; 38 %) označilo tento výrok jako *zřídka*, dále 20 respondentů (31,7 %) jako *často* a 7 respondentů (11,1 %) jako *velmi často*.

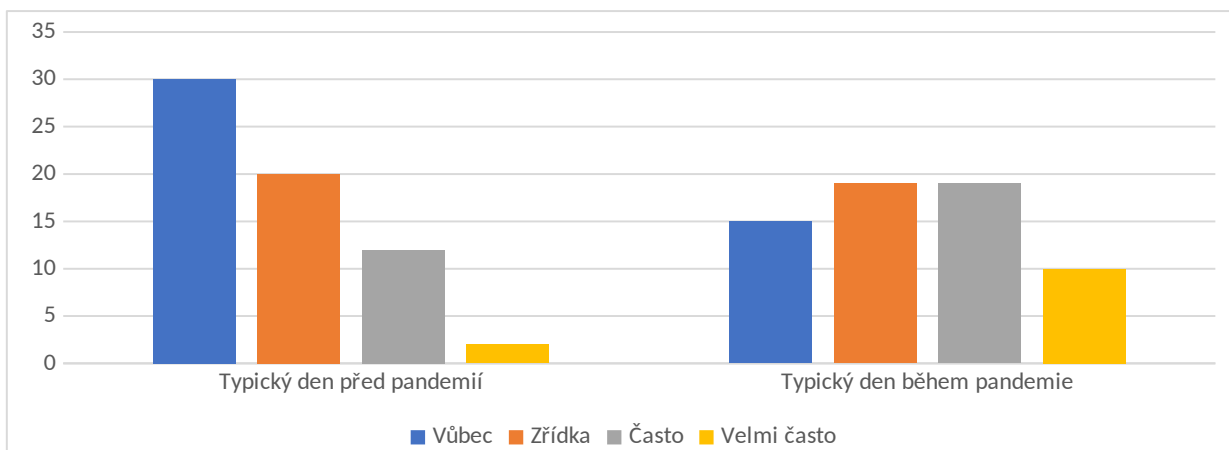


**Graf 35:** Výrok č. 5: „Sociální sítě jsem používal/a, abych si domluvil/a fyzickou schůzku s přáteli.“



**Graf 36:** Výrok č. 6: „Sociální sítě jsem používal/a, abych se s přáteli viděl/a formou videochatu.“

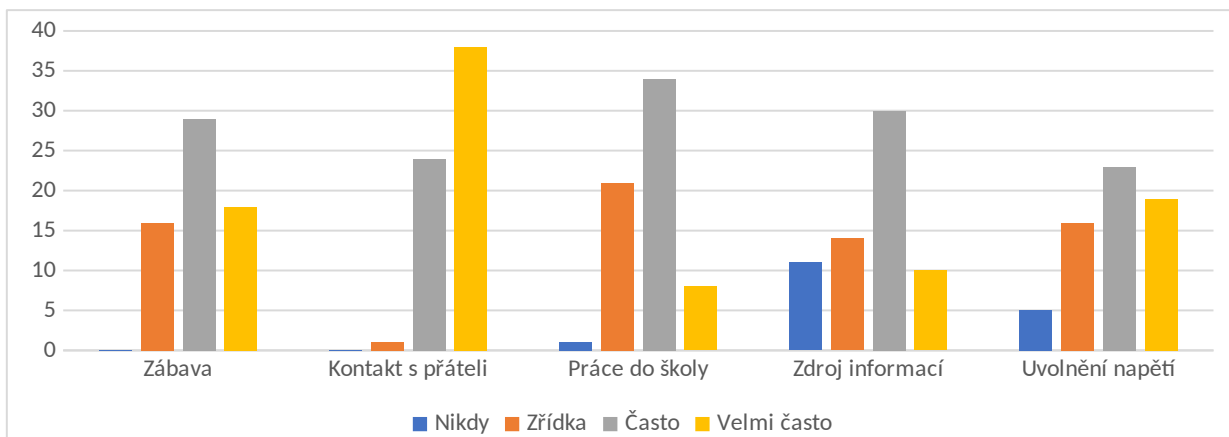
Poslední výrok, kterého se týká graf 15, byl zaměřen na pozorované změny duševního zdraví respondenta. Před pandemií 30 studentů (47,6 %) odpovědělo, že na sobě nepozorovali žádné změny, 20 respondentů (31,7 %) je pozorovali *zřídka*, 12 respondentů (19 %) *často* a 2 (3,2 %) *velmi často*. V období během pandemie došlo ke změně, kdy se počet studentů, kteří na sobě nepozorovali žádné změny v oblasti duševního zdraví, snížil o polovinu na 15 odpovědí (23,8 %) *vůbec*. Dále odpovědi *zřídka* a *často* byly označeny stejným počtem respondentů, a to 19 (30,2 %). 10 respondentů (15,9 %) označilo odpověď *velmi často*.



**Graf 37:** Výrok č. 7: „Pozoroval/a jsem na sobě změny psychické pohody.“

### 8.1.3 Důvody užívání sociálních sítí

V grafu číslo 16 jsou zaznamenány důvody, proč studenti vyhledávají sociální sítě. Zábavu na sociálních sítích vyhledává 16 respondentů (25,4 %) *zřídka*, 29 respondentů (46 %) *často* a 18 respondentů (28,6 %) *velmi často*. Kvůli kontaktu s přáteli používá sociální sítě 1 respondent (1,6 %) *zřídka*, 24 respondentů (38 %) *často* a 38 respondentů (60,3 %) *velmi často*. Sociální sítě k práci do školy nevyužívá 1 respondent (1,6 %), dále 21 respondentů (33,3 %) *zřídka*, 34 respondentů (53,9 %) *často* a 8 respondentů (12,7 %) *velmi často*. Sociální sítě jako zdroj informací nepoužívá 11 respondentů (17,4 %). 14 respondentů (22,2 %) je za tímto důvodem používá *zřídka*, 30 respondentů (47,6 %) *často* a 10 respondentů (15,8 %) *velmi často*. K uvolnění napětí tyto platformy nevyužívá 5 respondentů (7,9 %). 16 respondentů (25,4 %) je za tímto důvodem využívá *zřídka*, 23 respondentů (36,5 %) *často* a 19 respondentů (30,2 %) *velmi často*.



**Graf 38:** Přehled důvodů k užívání sociálních sítí.

## 8.2 Beckova škála deprese

V druhé části dotazníku studenti vyplňovali Beckovu škálu deprese. „Původní dotazník BDI byl navržen A. T. Beckem v roce 1961 a od té doby prošel několika revizemi. V roce 1988 byla provedena jeho poslední revize do verze, jakou známe dnes. Jedná se o nástroj skládající se z 21 položek, jejichž odpovědi jsou zaznamenávány na čtyřbodové škále 0-3. Sečtením všech skóre se dosáhne celkového skóre, které může dosahovat hodnot v

rozmezí 0–63. Jednotlivé položky v dotazníku se týkají afektivních, kognitivních, motivačních a fyziologických symptomů deprese, korespondujících s příznaky deprese uvedenými v DSM-IV. Časový rámec pro odpovědi jsou poslední dva týdny. Tento psychodiagnostický nástroj je určen osobám ve věku od 13 do 80 let.“ (Ptáček et al., 2016). Získané skóre je hodnoceno následovně:

- 0–10 bodů – normální nálada
- 10–20 bodů – mírná deprese
- 20–40 bodů – střední deprese
- 40–63 bodů – silná deprese

Z vyhodnocených dat vyplívá, že nejvíce respondentů dle Beckovy škály deprese má normální náladu. 17 respondentů vykazuje mírnou depresi, 21 respondentů střední depresi a 1 respondent silnou depresi.

	Počet respondentů	Průměrný počet bodů Beckovy škály deprese
<b>Normální nálada</b>	24 (38,1 %)	5,83
<b>Mírná deprese</b>	17 (26,9 %)	15,23
<b>Střední deprese</b>	21 (33,3 %)	28,19
<b>Silná deprese</b>	1 (1,6 %)	41

**Tabulka 3:** Vyhodnocení Beckovy škály deprese

### 8.3 Názory studentů na distanční způsob studia a užívání sociálních sítí

V závěrečné části dotazníkového šetření byly položeny dvě otevřené otázky zaměřené na jejich pocity z uzavření škol a následné dopady na jejich běžný život a dále na užívání sociálních sítí během pandemie.

Odpovědi na první otázku byly pozitivní i negativní. Část studentů reflektovala ztrátu motivace ke studiu, chybějící kontakt s vyučujícími, dlouhá adaptace na tento typ výuky či nejistota plynoucí z dokončení studia.

*„Přednášky online jsou méněcennější (pokud zrovna neodpadly), bez přímého kontaktu s vyučujícími se mi zdá příprava na zakončení předmětů mnohem náročnější, z online výuky těžším o dost méně, vadí mi abstraktnost mezilidských vztahů s vyučujícími i se spolužáky. Trvalo mi dlouho, než jsem se adaptovala na domácí studium, asi až během zimního semestru 2020 jsem si už zvykla a ztratila jsem naději, že by zase byla umožněna přímá*

výuka. Dopad to mělo na mou psychiku (bez zpětné vazby, která plyne z neverbální komunikace, jsem se cítila jako ve vakuu a jako budižkničemu, proč to vlastně studuju,... až se mi celý studijní obor adiktologie začal přičít a sama sobě jsem si připadala nemožně), moje tělesné zdraví (bolí mě záda od konstantního sezení a modré světlo počítače taky moc nepřidává spánkové hygieně), musela jsem si vybudovat novou studijní morálku, odlišnou od původní, která čerpá hlavně z běžných přednášek naživo, a ne čistě jen z knih a prezentací. Jako stresující jsem vnímala zejména domlouvání stáží během nouzového stavu – chyběla jistota, jestli nějakou splním, nevěděla jsem, jestli by mě kvůli nesplněným praxím nemohli vyhodit ze školy. “

„Vím, že spouště lidí distanční výuka vyhovuje, ale pro mě je opravdu problematická. Je pro mě mnohem obtížnější se soustředit, nemám o většinu předmětů zájem a nechci se o obor zajímat nějak víc, což mě samozřejmě mrzí, ale za počítačem se nedokážu k ničemu moc dokopat. Zároveň mi chybí klasický studentský život a kontakt se spolužáky, který podle mě k vysoké škole patří. “

Další studenti si naopak pochvalovali tento typ výuky. Především uváděli úsporu času necestováním do školy, více času na své koníčky či rodinu. Někteří uváděli, že tato změna byla pro ně velmi žádoucí, jelikož se mohli věnovat také sami sobě.

„Nemyslím si, že to bylo tak strašné. Více času na sebe, na rodinu, na kamarády. Více práce=více peněz. Na jednu stranu mi to vyhovovalo. “

„Zpomalení, trochu demotivace ke studiu. S postupem času to vnímám jako potřebné zastavení. “

V odpovědi na druhou otázku měli studenti možnost zhodnotit své používání sociálních sítí během pandemie. Většina studentů uvedla, že během pandemie trávili více času na sociálních sítích než předtím. Několik studentů uvedlo, že nepozorují žádné změny v užívání sociálních sítí vlivem pandemie koronaviru.

„Osobně hodnotím, že jsem nyní na sociálních sítích mnohem více než před pandemií. Před pandemií jsem zvládala svoje působení na sociálních sítích omezovat, teď ne. Mám hrozný problém hlavně při učení udržet pozornost déle jak 20 minut. Podepisuje se to neblaze i na mých studijních výsledcích. “

„Vzhledem k tomu že osobní kontakt s lidma byl/je omezen, zahanela jsem nudu a samotu na internetu (zejména na instagramu). “

„Sociální sítě (hlavně instagram a twitter) mi v době pandemie zprostředkovávaly jednostrannou a velmi jednoduchou formu komunikace, proto jsem je využívala více než obvykle. “

„Osobně sem nebyla na sociálních sítích víc než před pandemií. “

„Nemyslím si, že by pandemie ovlivnila mé používání sociálních sítí. “

*„V půlce pandemie to začalo být nejhorší, dnes už se cítím min závislá na sociálních síti, než při pandemii. “*



## DISKUZE A ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo zmapování problematiky sociálních sítí a její proměnu vlivem vypuknutí pandemie covid-19 u studentů adiktologie. S vypuknutím pandemie covid-19 nastala náhlá změna života u řady z nás. Byla zavedena opatření, která měla zpomalit či úplně zastavit šíření této nemoci v celé populaci a zásadně omezila běžný život. Jedním ze zavedených opatření bylo uzavření všech školských zařízení a převedení výuky do online prostředí, což znamenalo výraznou změnu. Pro studenty i vyučující bylo zezáčátku těžké uchopit tento typ vzdělávání a vyučující byli nuceni přizpůsobit výuku do distanční formy. Jedním z důsledků protiepidemických opatření bylo omezení setkávání a shromažďování lidí. Část společnosti si kompenzovala sociální kontakt pomocí sociálních sítí. Sociální síť je platforma s širokým spektrem využití, lze ji označit jako zdroj zábavy, informací či jako komunikační prostředek s rodinou, přáteli či známými. Používání sociálních sítí má však negativní vlivy na každodenní život a jejich stále častější používání může vést až k závislosti. Mezi další negativní vliv můžeme zařadit souvislost mezi užíváním sociálních sítí a zhoršením duševního stavu.

U výsledků dotazníkové šetření je nutné zohlednit limity, které mohly vést ke zkreslení. Jedním z limitů je malý výzkumný vzorek, protože tento dotazník vyplnilo pouze 63 studentů z celkového počtu 234 studentů. Ve vzorku se nepodařilo rovnoměrně zastoupit studenty prezenční a kombinované formy studia a také rovnoměrné zastoupení jednotlivých ročníků. Nelze tedy zobecnit výsledky z výzkumu na všechny studenty. Další limit vnímám v době sběru dat, který z části probíhal během zkouškového období a část studentů neměla čas se zúčastnit výzkumu. Limit výzkumu může také spočívat v pravdomlupnosti respondentů a možném zkreslení dat, co se týče vyplnění doby užívání sociálních sítí.

První výzkumná otázka zněla: „*Jak se časově proměnilo užívání jednotlivých sociálních sítí?*“. U sociálně sítě Messenger došlo během pandemie k nárůstu denní doby užívání této sítě o 37 minut na 144 minut. V obou sledovaných obdobích nejvíce respondentů uvedlo, že tráví na Messengeru 1-2 hodiny, avšak se v období pandemie zdvojnásobil počet odpovědí uvádějící 2-4 hodiny denně na této síti. Také se během období pandemie o polovinu snížil počet respondentů, kteří tuto síť nevyužívali.

Podobně jako u předchozí sociální sítě, nejvíce respondentů odpovědělo, že používali sociální síť Facebook 1-2 hodiny denně v obou sledovaných obdobích. Během pandemie se více jak pětinašobně zvedl počet respondentů, kteří uvedli strávenou dobu na sociální síti Facebook 2-4 hodiny. Průměrná denní doba se během pandemie zvedla o 36 minut na 120 minut.

Zatímco před pandemií nejvíce respondentů používalo sociální síť Instagram 1-2 hodiny denně, během pandemie došlo k proměně a nejvíce označena byla možnost 2-4 hodiny. Nedošlo k zásadní proměně počtu respondentů, kteří tuto sociální síť nepoužívali. Průměrná denní doba užívání Instagramu se zvýšila o 42 minut na 126 minut, což byl nejvyšší nárůst v rámci výzkumu.

Sociální síť Tiktok je poslední ze sledovaných sociálních sítí, u které došlo k výrazné proměně denní doby užívání. Průměrná denní doba se zvýšila o 32 minut na 42 minut. I když nejvíce uváděnou odpovědí v obou obdobích bylo 0 hodin, v období během pandemie došlo k vzrůstu počtu respondentů, kteří používali TikTok déle než 1-2 hodiny denně.

U sociálních sítí WhatsApp, Twitter a Snapchat nedošlo k významnější proměně doby užívání a výsledky jsou relativně stejné. U sociální sítě WhatsApp došlo k nárůstu denní doby na síti o 14 minut, u Twitteru o 3 minuty a u Snapchatu o 1 minutu.

Průměrná doba na sociálních sítích během pandemie činila u studentů adiktologie 8,7 hodin. Tato doba používání je o 6 hodin vyšší, než kolik strávila české populace průměrně na sociálních sítích ve stejném časovém období (AMI Digital, 2021). Tento rozdíl lze vysvětlit vyšším počtem studentů, kteří používali sociální síť během výuky v období pandemie či vysokým počtem studentů, kteří používají sociální síť ke spojení se spolužáky a následnému plnění školních projektů.

Druhá výzkumná otázka zněla: „*Jak se proměnily vzorce užívání sociálních sítí během výuky?* “. Z grafu 12 s výrokem „*Nepoužíval/a jsem sociální síť během výuky.*“ lze vyčíst, že během distanční formy studia došlo k nárůstu počtu studentů, kteří používali sociální síť během výuky. Zatímco v období před pandemií většina (36 studentů) označila tento výrok odpověďmi *často* a *velmi často*, v období během pandemie tento výrok byl většinou (47 studentů) ohodnocen odpověďmi *vůbec* a *zřídka*.

Dále lze pozorovat nárůst počtu studentů, kteří zapnuli sociální síť již na začátku výuky. Data vyplývající z grafu 11 ukazují, že zatímco před pandemií odpovědělo 56 studentů na tento výrok odpověďmi *vůbec* a *zřídka*, během pandemie jich bylo jen 31.

Z grafu 9 vyplývá, že došlo k nárůstu studentů, kteří se uchýlili k sociálním sítím, protože během výuky nedokázali udržet pozornost. Zatímco během prezenční výuky 49 studentů výrok č. 1 označili odpověďmi *vůbec* a *zřídka*, v období distanční výuky většina odpovědí (45) byla *často* a *velmi často*. Zvýšení ztráty pozornosti ze strany studentů popisují vyučující jako jeden z největších problémů distanční výuky (Člověk v tísní, 2021).

Poslední výrok zaměřený na toto téma zněl: „*Během výuky jsem hrál/a online hry, protože mi to pomáhalo se koncentrovat na výklad.*“. U tohoto výroku nedošlo k výrazné proměně a v obou sledovaných obdobích lze sledovat proporcčně stejný počet odpovědí.

Poslední výzkumná otázka zněla: „*Vykazují studenti s vyšší mírou používání sociálních sítí také vyšší skóre Beckovy škály deprese?*“. K zodpovězení této výzkumné otázky jsem nejdříve seřadila všechny odpovědi dle skóre Beckovy škály deprese. Následně jsem sečetla doby používání jednotlivých sociálních sítí během pandemie, které jsem u všech čtyř možností (normální nálada, mírná deprese, střední deprese a silná deprese) zprůměrovala. Zatímco respondenti, kteří vykazovali dle Beckovy škály deprese normální náladu, strávili na sociálních sítích průměrně 6,5 hodiny, respondenti vykazující mírnou depresi používali sociální sítě 9,1 hodin. Studenti, jejichž skóre odpovídá střední depresi, trávili na sociálních sítích 11,3 hodin. Jeden respondent vykazující silnou depresi, avšak trávil na sociálních sítích 10,5 hodiny. Dle výsledků z první části dotazníku však na sobě často pozorovalo změny duševního zdraví jen 29 respondentů.

Před pandemií pociťovalo změny duševního stavu 52,4 %, studentů, zatímco během pandemie počet narostl na 76,2 % studentů. Tento nárůst potvrzuje studie ze Spojených států amerických mezi vysokoškolskými studenty, kdy 75 % studentů pociťovalo zhoršení duševního stavu během pandemie (ActiveMinds, 2020b).

Z vyhodnocení Beckovy škály deprese ve výzkumné části vyplynulo, že 60,9 % studentů vykazuje příznaky depresivní poruchy. Tento údaj je velmi vysoký, avšak během pandemie došlo k nárůstu počtu obyvatel s depresivní poruchou. V roce 2017 se potýkalo s depresí 3,96 % obyvatel, ale na podzim roku 2020 to bylo až 12,15 %. Tento nárůst lze odůvodnit pandemií covid-19 a následnými omezujícími opatřeními, kterými byla potlačována (Endrštová, 2021).

Z výše uvedených výsledků výzkumu je patrné, že vlivem pandemie došlo ke zvýšení doby užívání sociálních sítí u studentů adiktologie. Studenti častěji používali sociální sítě během výuky, častěji je zapínali již na začátku výuky a také při ztrátě pozornosti. Příznaky depresivní poruchy vykazuje 60,9 % studentů, což je pětikrát více než v celé populaci.

Výsledky této práce mohou posloužit jako východisko k dalším výzkumům zaměřujících se na tuto problematiku. Téma sociálních sítí a jejich vliv na jedince je poměrně nové téma vzhledem k relativně krátké době, která uplynula od rozšíření sociálních sítí mezi většinu populace a tato oblast není z adiktologického tolik prozkoumaná, jako například u návykových látek či gamblingu. Dále by tyto výsledky mohli posloužit vyučujícím oboru adiktologie, aby se ve své výuce zaměřili více na problematiku užívání sociálních sítí, protože během studia se toto téma vyučuje jen okrajově.

Moderní technologie a s nimi spojené sociální sítě tvoří nedílnou součást života většiny obyvatel a stále dochází v této oblasti k dalšímu vývoji. Je otázkou, zda se postupem času stanou sociální sítě a internet tématem, se kterým se budou adiktologové stále častěji potkávat v praxi, či dojde k využívání sociálních sítí a internetu do fáze, ve které bude používání těchto technologií považováno jako společenská norma.

## POUŽITÁ LITERATURA

1. 1. lékařská fakulta. (2020a). *Jednička v nouzovém režimu*. <https://www.lf1.cuni.cz/file/87988/jednicka-v-nouzovem-rezimu-final.pdf>
2. 1. lékařská fakulta. (2020b). *Výuka a zkoušky po skončení nouzového režimu*. <https://www.lf1.cuni.cz/vyuka-a-zkousky-po-skonceni-nouzo>
3. Active Minds. (2020a). *COVID-19 IMPACT ON COLLEGE STUDENT MENTAL HEALTH*. <https://www.activeminds.org/wp-content/uploads/2020/04/Student-Survey-Infographic.pdf>
4. Active Minds. (2020b). *Student Mental Health Survey (September 2020)*. <https://www.activeminds.org/wp-content/uploads/2020/10/Student-Mental-Health-Data-Sheet-Fall-2020-1.pdf>
5. AMI Digital. (n.d.). *AMI Digital Index 2021*. <https://amidigital.cz/ami-digital-index-2021/>
6. Anderling, E. (2020, 6. srpna). *What Is Instagram Reels and How Do You Use It?*. Epidemic Sound. [https://www.epidemicsound.com/blog/what-is-instagram-reels-and-how-do-you-use-it/?us=adwords&usx=11403184551&gclid=CjwKCAjwieuGBhAsEiwA1Ly\\_ndyV3oYd37jhZ8UWZ-tmlHGN\\_v5HF9l10M9SViSbBXPuxwLP5acarhoCa68QAvD\\_BwE](https://www.epidemicsound.com/blog/what-is-instagram-reels-and-how-do-you-use-it/?us=adwords&usx=11403184551&gclid=CjwKCAjwieuGBhAsEiwA1Ly_ndyV3oYd37jhZ8UWZ-tmlHGN_v5HF9l10M9SViSbBXPuxwLP5acarhoCa68QAvD_BwE)
7. Błachnio, A., & Przepiórka, A. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 259, 514- 519. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.012>
8. Blinka, L. (2015). *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu, prevence a léčba*. Grada
9. Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230. <http://doi.wiley.com/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
10. Broulíková, H. M., Dlouhý, M., & Winkler, P. (2020). *Ekonomické hodnocení ve zdravotnictví: ZAMĚŘENO NA DUŠEVNÍ ZDRAVÍ*. Národní ústav duševního zdraví.
11. Constine, J. (2014, 9. dubna). *Facebook Is Forcing All Users To Download Messenger By Ripping Chat Out Of Its Main Apps*. TechCrunch. <https://techcrunch.com/2014/04/09/facebook-messenger-or-the-highway/?guccounter=2>
12. Český statistický úřad. (2021, 23. listopadu). *Využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi osobami - 2021*. <https://www.czso.cz/documents/10180/142872020/062004210701.pdf/eb7568c6-2bfe-4354-86a1-054335c28f70?version=1.1>

13. Člověk v tísní. (2021, 8. března). *Největší problém distanční výuky v ČR je podle učitelů zapojení všech studentů.* <https://www.clovekvtsni.cz/nejvetsi-problemy-distanzni-vyuky-v-cr-7491gp>
14. Demirci, K., Akgonul, M., & Akpınar, A. (2015). *Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students.* *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85–92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>
15. DIANA Biotechnologies. (2021, 19. února). *Britská varianta COVID-19 se rychle šíří i přes současná opatření. Nejspíš již dominuje v celé ČR.* <https://www.dianabiotech.com/for-media/britska-varianta-dominuje/>
16. Djalilova, K. M. (2020). *Advantages and disadvantages of distance learning.* <https://cyberleninka.ru/article/n/advantages-and-disadvantages-of-distance-learning>
17. Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
18. Endrštová, M. (2021, 21. února). *Expert: Za covidu je třikrát víc depresí. Lidem nepříjde divné nemít radost ze života.* <https://zpravy.aktualne.cz/domaci/expert-za-covidu-je-trikrat-vic-depresi-lidem-neprijde-divne/r~87733088712511eb8335ac1f6b220ee8/>
19. Herman, D. (2011). *The Fear of Missing Out (FOMO) by Dan Herman.* [http://www.danherman.com/The-Fear-of-Missing-Out-\(FOMO\)-by-Dan-Herman](http://www.danherman.com/The-Fear-of-Missing-Out-(FOMO)-by-Dan-Herman)
20. Hosák, L., Hrdlička, M., Libiger, J., et al. (2015). *Psychiatrie a pedopsychiatrie.* Karolinum.
21. Kar, S. K., Arafat, S. M. Y., Kabir, R., Sharma, P., & Saxena, S. K. (2020). Coping with Mental Health Challenges During COVID-19. *Medical Virology: From Pathogenesis to Disease Control.* <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.02.024>
22. Klinika adiktologie. (2010, 28. listopadu). *Jak se ze závislosti na internetu dostat?.* <https://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-se-ze-zavislosti-na-internetu-dostat/>
23. Klinika adiktologie. (2010b, 28. listopadu). *Historie závislostního chování na internetu.* <https://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/historie-zavislostniho-chovani-na-internetu/>
24. Klusáček, J., Kudrnáčová, M., & Soukup, P. (2020, 24. září). *Vysokoškolští studenti během první vlny pandemie koronaviru.* [https://www.soc.cas.cz/sites/default/files/soubory/tz\\_20200924\\_vysokoskolsti\\_studenti\\_behem\\_prvni\\_vlny\\_pandemie\\_koronaviru.pdf](https://www.soc.cas.cz/sites/default/files/soubory/tz_20200924_vysokoskolsti_studenti_behem_prvni_vlny_pandemie_koronaviru.pdf)

25. Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725–737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
26. Morrison, C. M., Gore, H., Saini, A., Usman, M., Peeples, D., Lloyd, K., Purdy, N., Daine, K., John, A., & Choo, K. -K. R. (2010). The Relationship between Excessive Internet Use and Depression: A Questionnaire-Based Study of 1,319 Young People and Adults. *Psychopathology*, 43(2), 121-126. <https://doi.org/10.1159/000277001>
27. Mortazavi, S., Parhoodeh, S., Hosseini, M. A., Arabi, H., Malakooti, H., Nematollahi, S., Mortazavi, G., Darvish, L., & Mortazavi, S. (2018). Blocking Short-Wavelength Component of the Visible Light Emitted by Smartphones' Screens Improves Human Sleep Quality. *Journal of biomedical physics & engineering*, 8(4), 375–380.
28. MŠMT. (2020, 23. září). *Metodické doporučení pro vzdělávání distančním způsobem*. [https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2020/09/metodika\\_DZV\\_23\\_09\\_final.pdf](https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2020/09/metodika_DZV_23_09_final.pdf)
29. Muliadi, B. (2020, 7. července). *What The Rise Of TikTok Says About Generation Z*. Forbes. <https://www.forbes.com/sites/forbestechcouncil/2020/07/07/what-the-rise-of-tiktok-saysabout-generation-z/?sh=376e881>
30. MZČR. (2020, 21. prosince). *Česko je na vakcinaci proti covid-19 připraveno. První vakcíny by měly dorazit ještě letos*. <https://www.mzcr.cz/tiskove-centrum-mz/cesko-je-na-vakcinaci-proti-covid-19-pripraveno-prvni-vakciny-by-mely-dorazit-jeste-letos/>
31. MZČR. (2021a, 7. dubna). *Od pondělí se s koncem nouzového stavu uvolní část restrikcí, do škol a školek se vrátí první děti*. <https://www.mzcr.cz/tiskove-centrum-mz/od-pondeli-se-s-koncem-nouzoveho-stavu-uvolni-cast-restrikcii-do-skol-a-skolek-se-vrati-prvni-deti/>
32. MZČR. (2021b, 10. května). *Od úterý mohou do lázní i samoplátci, příští pondělí se otevřou zahrádky restaurací a rozeběhne se kulturní život, odsouhlasila vláda*. <https://www.mzcr.cz/tiskove-centrum-mz/od-utery-mohou-do-lazni-i-samoplatci-pristi-pondeli-se-otevrou-zahradky-restauraci-a-rozbehne-se-kulturni-zivot-odsouhlasila-vlada/>
33. MZČR. (2021c, 27. března). *Usnesení č. 853: Mimořádné opatření Ministerstva zdravotnictví o omezení maloobchodního prodeje a služeb*. <https://www.mzcr.cz/wp-content/uploads/2021/09/Mimořádné-opatření%20Ministerstva-zdravotnictví-o-omezení-maloobchodního-prodeje-a-slужeb-s-účinností-od-30.-9.-2021-do-odvolání.pdf>
34. MZČR. (2022, 13. března). *Od čtvrtka nebudou povinné respirátory ve veřejné dopravě*. <https://www.mzcr.cz/tiskove-centrum-mz/od-ctvrtka-nebudou-povinne-respiratory-ve-verejne-doprave/>
35. Netolismus.cz. (n.d.). *Netolismus, průvodce online závislostmi*. <http://netolismus.cz>

36. Nevypuště duši. (2019, 3. října). *Duševní zdraví na vysoké škole*. <https://nevypustdusi.cz/2019/10/03/dusevni-zdravi-na-vysoke-skole/>
37. Palán, Z. (2002). *Lidské zdroje: výkladový slovník: výchova, vzdělání, péče, řízení*. Academia.
38. Pavlíček, A. (2010). *Nová média a sociální síť*. Oeconomica.
39. Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J.D., Montag, C. (2020). Individual differences in Fear of Missing Out (FoMO): Age, gender, and the Big Five personality trait domains, facets, and items. *Personality and Individual Differences*, (vol. 171), 110546. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110546>
40. RSPH. (2017). Status Of Mind: Social media and young people's mental health and wellbeing. <https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>
41. Ptáček, R., Raboch, J., Vňuková, M., Hlinka, J., & Anders, M. (2016). Beckova škála deprese BDI-II – standardizace a využití v praxi. *Česká a Slovenská Psychiatrie*, 112(6), 270-274.
42. Seznam Zprávy. (n.d.). *Přehledně: Jaké existují mutace koronaviru a čím se liší?*. <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/koronavirus-mutace-covid-138943>
43. Scheer, F. A. J. L., Hilton, M. F., Mantzoros, C. S., & Shea, S. A. (2009). Adverse metabolic and cardiovascular consequences of circadian misalignment. *Proceedings Of The National Academy Of Sciences*, 106(11), 4453-4458. <https://doi.org/10.1073/pnas.0808180106>
44. Schwedel, H. (2018, 4. září). *A Guide to TikTok for Anyone Who Isn't a Teen*. Slate. <https://slate.com/technology/2018/09/tiktok-app-musically-guide.html>
45. Státní zdravotní ústav. (2021a, 15. ledna). *Mimořádná zpráva NRL pro chřipku a nechřipková virová respirační onemocnění – britská mutace*. [http://www.szu.cz/uploads/Epidemiologie/Coronavirus/NRL\\_covid/Zprava\\_NRL\\_2021mimor\\_UK\\_3.pdf](http://www.szu.cz/uploads/Epidemiologie/Coronavirus/NRL_covid/Zprava_NRL_2021mimor_UK_3.pdf)
46. Státní zdravotní ústav. (2022, 24. ledna). *Charakterizace viru SARS-CoV-2 v České republice dle diskriminačních PCR a celogenomové sekvenace*. [http://www.szu.cz/uploads/documents/szu/aktual/SARS\\_CoV\\_2\\_podrobna\\_zprava\\_SZU\\_2022\\_01\\_24.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/szu/aktual/SARS_CoV_2_podrobna_zprava_SZU_2022_01_24.pdf)
47. Státní zdravotní ústav. (n.d.) *Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách*. <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>
48. Systrom, K. (2011). *What is the genesis of Instagram?*. Quora. <https://www.quora.com/What-is-the-genesis-of-Instagram>
49. Tang, C. S., & Koh, Y. Y. W. (2017). Online social networking addiction among college students in Singapore: Comorbidity with behavioral addiction and affective disorder. *Asian Journal Of Psychiatry*, 25, 175-178. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2016.10.027>



50. Trhoň, O. (2013, 7. května). *Snapchat – sdílení fotografií, které vydrží jen okamžik*. Android Market. <https://androidmarket.cz/aplikace/snapchat-ulevte-internetove-prirode/>
51. Tümen Akyıldız, S. (2020). College students' views on the pandemic distance education: A focus group discussion. *International Journal of Technology in Education and Science (IJTES)*, 4(4), 322-334. <https://doi.org/10.46328/ijtes.v4i4.150>
52. Vláda ČR, (2021, 26. února). *Usnesení č. 216: Krizové opatření o omezení volného pohybu s účinností od 1. do 21. března*. <https://apps.odok.cz/attachment/-/down/IHOABYLUPWWU>
53. Vláda ČR. (2020a, 12. března). *Usnesení č. 194: Vyhlášení nouzového stavu*. <https://apps.odok.cz/attachment/-/down/IHOABMNHPPBSV>
54. Vláda ČR. (2020b, 12. března). *Usnesení č. 201: Krizové opatření o zákazu školní docházky na základních, středních i vysokých školách, vzdělávacích a volnočasových aktivit ve školství*. <https://apps.odok.cz/attachment/-/down/IHOABMNHPTS8>
55. Vláda ČR. (2020c, 12. března). *Usnesení č. 199: Krizové opatření o zákazu pořádání kulturních, sportovních a dalších akcí s účastí nad 30 osob, stravovací služby*. <https://apps.odok.cz/attachment/-/down/IHOABMNHPPAD>
56. Vláda ČR. (2020d, 14. března). *Usnesení č. 211: Krizové opatření o zákazu maloobchodního prodeje a služeb*. <https://apps.odok.cz/attachment/-/down/IHOABMPBJNVK>
57. Vláda ČR. (2020e, 18. března). *Usnesení č. 247: Krizové opatření o používání ochranných prostředků dýchacích cest a omezení pohybu pendlerů*. <https://apps.odok.cz/attachment/-/down/IHOABMTK5CCN>
58. Vláda ČR. (2020f, 30. dubna). *Usnesení č. 485: čj. 437/20 Prodloužení nouzového stavu v souvislosti s epidemií viru SARS-CoV-2*. <https://apps.odok.cz/attachment/-/down/RCIABPAAB35S>
59. Vláda ČR. (2020g, 30. září). *Usnesení č. 957: Vyhlášení nouzového stavu*. <https://apps.odok.cz/attachment/-/down/IHOABTXK4WF6>
60. Vláda ČR. (2020h). *Usnesení č. 1023: Krizové opatření k zajištění poskytování zdravotních služeb a k zajištění činnosti orgánů ochrany veřejného zdraví po dobu trvání nouzového stavu*. <https://www.vlada.cz/assets/media-centrum/aktualne/3--zajisteni-mediku-1023.pdf>
61. Volfová, A., Lososová, A., & Miovský, M. (2020). Kompetence absolventa bakalářského studijního programu adiktologie: obsahová analýza sylabů v akademickém roce 2018/2019. *Adiktologie v preventivní a léčebné praxi*, 3(4), 192-202.
62. WhatsApp. (n.d). *Funkce WhatsApp*. <https://www.whatsapp.com/features>

63. Winkler, P., Formánek, T., Mladá, K., & Cermakova, P. (2020). *The CZEchMental health Study (CZEMS): Study rationale, design, and methods*. <https://doi.org/10.1002/mpr.1728>
64. World Health Organization. (2018, 30. března). Mental health: strengthening our response. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
65. World Health Organization. (2020a). Origin of SARS-CoV-2. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332197/WHO-2019-nCoV-FAQ-Virus\\_origin-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332197/WHO-2019-nCoV-FAQ-Virus_origin-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
66. World Health Organization. (2020b). Coronavirus disease (COVID-19). [https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)
67. Yen-Chin, L., Rein-Lin, K., & Shin-Ru, S. (2020). COVID-19: The first documented coronavirus pandemic in history. *Biomedical Journal*, 43(4), 328-333. <https://doi.org/10.1016/j.bj.2020.04.007>

## PŘÍLOHY

### Příloha 1 - Seznam obrázků

<b>Obrázek 1:</b> Srovnání škály depresivity mezi obecnou českou populací se studenty vysokých škol (Klusáček & Kudrnáčová, 2020).....	15
<b>Obrázek 2:</b> Čas strávený na sociálních sítí (AMI Digital, 2021).....	21
<b>Obrázek 3:</b> Schéma vzniku Fear of Missing Out (Herman, 2011).....	22

### Příloha 2 - Seznam tabulek

<b>Tabulka 1:</b> Srovnání výzkumů provedených na amerických studentech týkajících se duševního zdraví - vlastní provedení z dat organizace Active Minds (Active Minds, 2020a;2020b).....	16
<b>Tabulka 2:</b> Zastoupení respondentů dle pohlaví a jejich průměrný věk.....	29
<b>Tabulka 3:</b> Vyhodnocení Beckovy škály deprese.....	38

### Příloha 3 - Seznam grafů

<b>Graf 1:</b> Zastoupení respondentů podle jednotlivých ročníků ve výzkumu (n=63).....	28
<b>Graf 2:</b> Srovnání doby užívání sociální sítě Messenger v období před pandemií a během pandemie koronaviru.....	30
<b>Graf 3:</b> Srovnání doby užívání sociální sítě Facebook v období před pandemií a během pandemie koronaviru.....	31
<b>Graf 4:</b> Srovnání doby užívání sociální sítě Instagram v období před pandemií a během pandemie koronaviru.....	31
<b>Graf 5:</b> Srovnání doby užívání sociální sítě TikTok v období před pandemií a během pandemie koronaviru.....	32
<b>Graf 6:</b> Srovnání doby užívání sociální sítě WhatsApp v období před pandemií a během pandemie koronaviru.....	32
<b>Graf 7:</b> Srovnání doby užívání sociální sítě Twitter v období před pandemií a během pandemie koronaviru.....	33
<b>Graf 8:</b> Srovnání doby užívání sociální sítě Snapchat v období před pandemií a během pandemie koronaviru.....	33
<b>Graf 9:</b> Výrok č. 1: „Během výuky jsem používal/a sociální sítě, protože jsem nedokázal/a udržet pozornost.“.....	34
<b>Graf 10:</b> Výrok č. 2: „Během výuky jsem hrál/a online hry, protože mi to pomáhalo se koncentrovat na výklad.“.....	34
<b>Graf 11:</b> Výrok č. 3: „Zapnul/a jsem si sociální sítě již na začátku výuky.“.....	35
<b>Graf 12:</b> Výrok č. 4: „Nepoužíval/a jsem sociální sítě během výuky.“.....	35
<b>Graf 13:</b> Výrok č. 5: „Sociální sítě jsem používal/a, abych si domluvil/a fyzickou schůzku s přáteli.“.....	36
<b>Graf 14:</b> Výrok č. 6: „Sociální sítě jsem používal/a, abych se s přáteli viděl/a formou videochatu.“.....	36
<b>Graf 15:</b> Výrok č. 7: „Pozoroval/a jsem na sobě změny psychické pohody.“.....	37

Příloha 4 – Dotazník

## Dotazníkové šetření k bakalářské práci na téma užívání sociálních sítí v období distanční výuky na vysokých školách vzhledem k pandemii koronaviru u studentů adiktologie.

Dobrý den,

prosím Vás o vyplnění dotazníku, který je určen pro všechny studenty oboru Adiktologie na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Dotazník se skládá ze tří částí a mapuje užívání sociálních sítí studenty adiktologie před pandemií a během pandemie koronaviru.

Vyplnění dotazníku je anonymní a dobrovolné a zabere asi 10 minut.

Vyplněním dotazníku souhlasíte s tím, že Vámi vyplněné údaje budou zahrnuty v bakalářské práci autorky a mohou být součástí jiné publikační činnosti.

V dotazníku je nutné označit alespoň jednu odpověď.

## 1. část

1. Jaký ročník studujete? \*

- 1. ročník Bc. - prezenčně
- 2. ročník Bc. - prezenčně
- 3. ročník Bc. - prezenčně
- 1. ročník Bc. - dálkově
- 2. ročník Bc. - dálkově
- 3. ročník Bc. - dálkově
- 1. ročník NMgr
- 2. ročník NMgr

2. Napiště svůj věk. \*

Vaše odpověď \_\_\_\_\_

3. Jakého jste pohlaví? \*

- Žena
- Muž
- Nechci uvádět

4. Kolik času jste trávili na uvedených sociálních sítích během typického dne před pandemií koronaviru? \*

	0 hodin	1-2 hodiny	2-4 hodiny	4-6 hodin	6-8 hodin	8 a více hodin
Messenger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Facebook	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Instagram	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TikTok	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WhatsApp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Twitter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snapchat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Kolik času jste trávili na uvedených sociálních sítích během typického dne během pandemie koronaviru? \*

	0 hodin	1-2 hodiny	2-4 hodiny	4-6 hodin	6-8 hodin	8 a více hodin
Messenger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Facebook	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Instagram	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TikTok	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WhatsApp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Twitter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snapchat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Za jakým účelem navštěvujete sociální sítě? \*

	Nikdy	Zřídka	Často	Velmi často
Zábava	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kontakt s přáteli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Práce do školy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zdroj informací	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uvolnění napětí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



7. Přečtěte si následující výroky a zhodnoťte, zda byly platné před pandemií koronaviru. \*

	Vůbec	Zřídka	Často	Velmi často
Během výuky jsem používal/a sociální sítě, protože jsem nedokázal/a udržet pozornost.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Během výuky jsem hrál/a online hry, protože mi to pomáhalo se koncentrovat na výklad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zapnul/a jsem si sociální sítě již na začátku výuky.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nepoužíval/a jsem sociální sítě během výuky.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sociální sítě jsem používal/a, abych si domluvil/a fyzickou schůzku s přáteli.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sociální sítě jsem používal/a, abych se s přáteli viděl/a formou videochatu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pozoroval/a jsem na sobě změny psychické pohody.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Přečtěte si následující výroky a zhodnoťte, zda byly platné během pandemie koronaviru. \*

	Vůbec	Zřídka	Často	Velmi často
Během výuky jsem používal/a sociální sítě, protože jsem nedokázal/a udržet pozornost.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Během výuky jsem hrál/a online hry, protože mi to pomáhalo se koncentrovat na výklad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zapnul/a jsem si sociální sítě již na začátku výuky.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nepoužíval/a jsem sociální sítě během výuky.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sociální sítě jsem používal/a, abych si domluvila fyzickou schůzku s přáteli.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sociální sítě jsem používal/a, abych se s přáteli viděl/a formou videochatu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pozoroval/a jsem na sobě změny psychické pohody.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2. část

Nejprve si v každé skupině přečtete všechna tvrzení, a pak si vyberte to, které Vás nejlépe charakterizuje v posledním týdnu (včetně dneška) a tvrzení zaškrtněte. Pokud Vám vyhovuje více tvrzení, popř. Vám nevyhovuje žádné, zatrhňte to, které se blíží nejvíce.

1. \*

- necítím se smutný(á)
- cítím se posmutnělý(á), sklíčený(á)
- jsem stále smutný(á) a smutku se nedokážu zbavit
- jsem tak nešťastný(á), že to nemohu snést

2. \*

- příliš se budoucnosti neobávám
- budoucnosti se obávám
- vidím, že se už nemám na co těšit
- vidím, že budoucnost je beznadějná, má situace se nemůže zlepšit

3. \*

- nemám pocit nějakého životního neúspěchu nebo smůly
- v životě jsem měl(a) více smůly a neúspěchu než obvykle mají jiní lidé
- vidím, že můj dosavadní život byl jen řadou neúspěchů
- vidím, že jsem jako člověk (otec, matka, manžel, manželka) plně selhal, zklamal

4. \*

- nejsem nijak zvlášť nespokojený(á)
- věci mě už netěší tak jako dříve
- nic mně již nepřináší uspokojení
- ať dělám cokoliv, nevzbudí to ve mně sebemenší potěšení

5. \*

- netrpím pocity viny
- často mívám pocity viny
- hodně často mívám pocity viny
- stále trpím pocity viny

6. \*

- nemám pocit, že budu za něco trestán(a)
- mám pocit, že bych mohl být potrestán(a)
- očekávám, že budu nějak potrestán(a)
- vím, že budu potrestán(a)

7. \*

- necítím se příliš zklamán(a) sám sebou
- zklamal(a) jsem se v sobě
- jsem dosti znechucen(a) sám(a) sebou
- nenávidím sebe sama

8. \*

- necítím se horší než kdokoli jiný
- mám spoustu nedostatků a dělám hodně chyb
- stále si vyčítám všechny své chyby
- za všechno špatné mohu já

9. \*

- nepřemýšlím o sebevraždě
- někdy pomýšlím na sebevraždu
- často přemýšlím o sebevraždě
- kdybych měl(a) příležitost, tak bych si vzal(a) život

10. \*

- nepláču více než obvykle
- pláču nyní častěji než předtím
- pláču nyní stále, nedokážu přestat
- předtím jsem mohl(a) plakat, nyní to nejde, i kdybych chtěl(a)

11. \*

- nejsem nyní podrážděný(á) více než obvykle
- jsem často podrážděn(a) a rozladěn(a)
- jsem stále podrážděn(a) a rozladěn(a)
- nemohu se již rozčítit ani věcmi, které mě dříve obvykle rozčilovaly

12. \*

- neztratil(a) jsem zájem o ostatní lidi
- mám menší zájem o ostatní lidi
- ztratil(a) jsem většinu zájmu o ostatní lidi
- ztratil(a) jsem všechn zájem o ostatní lidi

13. \*

- dokážu se většinou rozhodnout v běžných situacích
- odkládám svá rozhodnutí častěji než dříve
- mám značné potíže v rozhodování
- vůbec se nedokážu rozhodnout

14. \*

- nemám větší starosti se vzhledem než dříve
- mám starosti, že vypadám už dost staře a neatraktivně
- mám dojem, že se můj zevnějšek značně zhoršil, takže vypadám dosti nepěkně
- mám pocit, že vypadám hnusně, až odpudivě

15. \*

- práce mi jde jako dříve
- musím se nutit, když chci začít něco dělat
- dá mi velké přemáhání, abych cokoliv udělal(a)
- nejsem schopen(a) jakékoli práce



16. \*

- spím stejně dobře jako dříve
- nespím již tak dobře jako dříve
- probouzím se o hodinu až dvě dříve než obvykle a nemohu již spát
- denně se probouzím předčasně a nedokážu spát více než 5 hodin denně

17. \*

- necítím se více unaven(a) než obvykle
- unavím se snáze než dříve
- téměř všechno mě unavuje
- únava mi zabraňuje cokoli dělat

18. \*

- mám svou obvyklou chuť k jídlu
- nemám takovou chuť k jídlu jako dřív
- mám mnohem menší chuť k jídlu
- zcela jsem ztratil(a) chuť k jídlu

19. \*

- v poslední době jsem nezhubl(a)
- zhubl(a) jsem v poslední době více než 2,5 kg
- zhubl(a) jsem v poslední době více než 5 kg
- hubl(a) jsem v poslední době více než 7,5 kg

20. \*

- nestarám se o své zdraví víc než obvykle
- dělají mi starosti různé bolesti v těle, mám citlivý žaludek, trpím zácpou, bušením srdce apod.
- velice často myslím na své tělesné obtíže
- moje bolesti a těžkosti mě plně vyčerpávají

21. \*

- nepozoruji snížení zájmu o sex
- mám menší zájem o sex než dříve
- mám o hodně menší zájem o sex než dříve
- ztratil(a) jsem úplně zájem o sex

### 3. část

Jak Vy vnímáte uzavření škol během pandemie a jaké to mělo dopady na Váš běžný život? \*

Vaše odpověď

---

Chcete cokoliv dodat k používání sociálních sítí během pandemie nebo právě k vyplněnému dotazníku? \*

Vaše odpověď

---