



ZÁVISLOST NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

Ročníková práce

Školní rok 2024/2025

Školní rok: 2024/2025

Autor: Matouš Adam IX.A

Konzultant: Mgr. Petr Nezval

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem ročníkovou práci zpracoval samostatně a použil jen prameny uvedené v seznamu literatury.

Ve Sloupě dne 26.5 2025

Matouš Adam

Poděkování

Chtěl bych poděkovat mému konzultantovi Mgr. Petru Nezvalovi, který mi pomáhal a radil při tvorbě této ročníkové práce.

Obsah

1. Úvod	5
2. Jak vzniká závislost na sociálních sítích.....	6
3. Následky závislosti na sociálních sítích.....	6
4. Kyberšikana	7
5. Prevence.....	7
6. Příklady sociálních sítí	8
Facebook	6.1
Instagram.....	6.2
Tiktok.....	6.3
Snapchat.....	6.4
Soc. síť X.....	6.5
7. Vlastní zkušenost.....	10
8. Závěr.....	11
9. Resumé	12
10. Zdroje a použitá literatura.....	13

1. Úvod

Vybral jsem si toto téma, protože se mě dotýká každý den. Internet a sociální sítě patří k mému každodennímu životu. A to mě přinutilo o tomto tématu přemýšlet a více ho rozebrat. Toto téma mě zajímá a chci se o něm více dozvědět. Věřím, že toto téma bude zajímavé pro všechny, kteří jsou na sociálních sítích.

2. Jak vzniká závislost na sociálních sítích

Závislost na soc. sítích vzniká velmi podobně jako u jiných závislostí, např: alkoholu a hazardní hrách. Závislým se stává člověk, když musí pravidelně tyto věci dělat. Člověka závislost nutí stále opakovat určitou činnost. Potom si neuvědomuje, kolik času doopravdy na soc. sítích stráví. Odborníci tvrdí, že když člověk tráví 4 a více hodin je ohrožen rizikem být závislý.



Obr.1

3. Následky závislosti na sociálních sítích

Závislost vzniká v důsledku komplexního působení genetických, environmentálních a psychologických faktorů, které ovlivňují náš mozek. Následkem toho se začne v mozku vylučovat hormon dopamin, který způsobuje pocit štěstí. Dopamin navodí pocit štěstí a odměny. Při opakovaném užívání dochází adaptaci mozku, a to vede k opakovanému jednání, a tím se člověk stane závislým.

Následkem je změna duševního a fyzického zdraví například: bolesti zad, kloubů, bolest hlavy, špatná fyzická kondice díky nedostatku pohybu venku. Špatná soustředěnost, deprese, úzkost, poruchy spánku, nízké sebevědomí, agresivita.

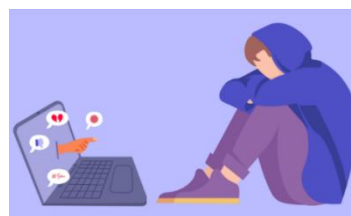
Další změna následkem zároveň může být, to že člověk není produktivní nezvládne to, co dříve zvládl jednoduše a bez obtíží. Trávení dvou a více hodin na internetu může způsobit to, že není dost času na jiné věci, které jsou přirozené, například: učení se, koníčky, kroužky atd. To pak může znamenat, že člověk ztrácí určité schopnosti a dovednosti. Děti mají špatný prospěch ve škole, nedokáží se soustředit na učení, ztrácí se schopnost navazovat normální vztahy mezi žáky. Je těžší mluvit s jinými lidmi, člověk při mluvení s jinou osobou může pociťovat obavy a strach. Závislost na soc. sítích narušuje mezilidské vztahy. Zhoršuje komunikaci mezi lidmi. Máme jen přátele na soc. sítích a reální přátele nám chybí. Zanedbáváme rodinu a nemluvíme mezi sebou o svých pocitech. Ztrácí se blízkost mezi sebou navzájem. Můžou tak vzniknout konflikty a žárlivost, mezi lidmi.

4. Kyberšikana

Je šikana v internetovém prostoru. Kyberšikana bývá záměrná opakovaná. Cílem kyberšikany je ponížit, ublížit, obtěžovat jinou osobu za pomoci soc. sítí (internetu).

Kyberšikana je nebezpečná tím že může probíhat kdykoliv a kdekoliv. Způsobuje psychické problémy oběti a v nejhorších případech může vést i k sebepoškozování nebo sebevražedným myšlenkám.

Formy kyberšikany – urážky, nadávky, výhrůžky, pomluvy, ponižující fotky a videa, lži, vydírání založení falešného profilu, ignorování a vyloučení z online skupiny.



Obr.2

5. Prevence

5.1 Stanovit si určený čas který chcete strávit na soc. sítích – to znamená: na soc. sítích např: na tik toku budu jen každý pátek a středu jenom 2 hodiny, celkem za týden 4 hodiny. Může i pomoci, pokud si člověk najde kamaráda nebo člena rodiny, který mu pomůže hlídat, že svůj předem nastavený čas nepřekračuje.

5.2 Naplánovat si jiné aktivity než být na soc. sítích např: sportovat, číst si knihu, jít s přáteli ven – to znamená přihlásit se a pravidelně navštěvovat zájmový kroužek (rybaření, atletika, sborový zpěv). Číst si pravidelně oblíbenou knihu, chodit na procházky a navštěvovat kulturní a sportovní akce, např: kino, divadlo a pořádané sportovní zápasy (hokej, fotbal). Chodit s kamarády ven a povídat si s nimi. Potkávat a seznamovat se s novými vrstevníky.

5.3 Vypnout si upozornění a oznámení, aby to člověka nenutilo sledovat telefon a potom následně jít na soc. sítě – to znamená nastavit si vlastní telefon a další elektronická zařízení, které používá (tablet, počítač), tak aby se mu to na displeji neukázalo a nepípalo. Zakázat si vzít do ruky mobil při jídle, při učení se, před spánkem.

5.4 Najít si někoho, kdo tě podpoří v prevenci. Např: rodina, kamarád, kteří s tebou budou otevřeně mluvit o tvých problémech a pocitech, které máš. Můžeš vyhledat i odborníky např: psycholog, psychiatr, terapeut, adiktologické centrum – v tomto zařízení se zabývají lidmi, kteří jsou závislí.



Obr. 3: Adiktologické centrum

6. Příklady sociálních sítí

6.1 Facebook – je americké sociální médium a síť. Usnadňuje komunikaci mezi uživateli, sdílení multimediálních dat, udržování sociálních vztahů a online zábavu. Provozuje společnost Meta. Datum zpuštění bylo 26. září 2006. Přeložena do mnoha jazyků. Jedna z největších sociálních sítí.



Obr. 4: Logo facebooku

6.2 Instagram – je americká sociální síť na posílání fotografií a videí. Můžete chatovat s přáteli – to znamená posílat si na zájem textové správy. Umožňuje snadné sdílení fotografií. Vývojář Kevin Systrom a Mike Krieger, první vydání 6.října 2010. V září roku 2011 byla v obchodě App Store vydaná verze 2.0. Tato aktualizace přinesla lidem významné změny, jako například živé náhledy filtrů, rychlou úpravu fotografií, několik nových filtrů a také se změnila ikona aplikace



Obr. 5: Logo Instagramu

6.3 Tiktok – je čínská sociální síť, která je určena pro sdílení krátkých videí. Byla spuštěna v září 2016 a nyní je nejvíce používaná mezi mladými lidmi. Vývojáři jsou z firmy ByteDance. Na Tiktoku se můžou někdy objevit videa s obsahem, který není vhodný pro děti a mládež. Na tiktoku se dá i editovat videa. Tiktok je dostupný ve 155 zemí. Devět z deseti uživatelů Tiktoku používá aplikaci několikrát za den. Průměrný počet zhlédnutých videí na Tiktoku je více než 1 mld. shlédnutí. Průměrně uživatelé stráví denně na Tiktoku 55 minut za den.



Obr. 6: Logo Tiktoku

6.4 Snapchat – je americká multimediální aplikace, která je určena pro posílání fotek či videí. Je založena v září 2011 vývojáři jsou Reggie Brown, Bobby Murphy, Evan Spiegel. Na Snapchatu je umožněno dívat se i na videa, která tam dávají lidé z celé země. Taky je umožněno se dívat na lokalitu přátel. Od listopadu 2012 prošla Snapchatem miliarda fotografií a 29. října byla vydána verze i pro Android.



Obr. 7: Logo Snapchatu

6.5 Sociální síť X – je americká síť, byla založena v roce 2006 v San Francisku, Kalifornii. Dřív se síť jmenovala Twitter. Majitel sítě je Elon Musk. Teď se jmenuje síť X z toho důvodu, že Elon Musk platformu v roce 2022 odkoupil a následně v roce 2023 platformu Twitter přejmenoval na platformu X. Měl spoustu důvodů, proč jí přejmenovat, Například jeden z důvodů byl, že má vlastní značku SpaceX. Je to jeho společnost pro vesmírný průzkum. Na platformě X můžeme zveřejňovat různý obsah jako například – různé příspěvky, fotky, videa, texty, GIFy a memy. Můžeme zveřejňovat i různé reklamy, osobní značky, marketing, nabídky práce nebo spolupráce. Co je na platformě X zakázáno zveřejňovat – dětská pornografie, šikana, obtěžování, terorismus, extremistický obsah atd. Tato sociální síť je dostupná od 13 let. Na této soc. síti je i hodně politických uživatelů jako jsou třeba prezident Petr Pavel nebo také Andrej Babiš.



Obr. 8: Logo platformy X

7. Vlastní zkušenost

Já sám jsem byl závislým na počítačových hrách a také i na soc. sítích. Těšil jsem se, už jen na to, až přijdu ze školy a zapnu si nějakou hru nebo soc. síť. To, že jsem každý den trávil čas na internetu mě dávalo pocit štěstí. Nechodil jsem moc ven, maximálně na zahradu, nebo s rodinou, když jsem musel. Přestal jsem se zajímat o školu, zkrátka jsem si neuvědomoval, jak moc mně to škodí. U mě začala závislost tehdy, když jsem si našetřil peníze, abych si koupil ps4. Začal jsem hrát postupně, jak jsem mohl, cca moje hrací doba byla 4 až 7 hodin. Rodiče mě napomínali, že trávím moc času na hrách. Omezovali mě, ale já na jejich rady nedbal. Já jsem to nevnímal a dál jsem hrál. Ale jak jsem postupně vyrůstal, uvědomil jsem si, že jsem byl závislý na soc. sítích a hrách. Nechal jsem si dát říct od rodičů, to mi bylo asi 13 let. Prodal jsem ps4 a takhle jsem postupně přestával být závislý. Začal jsem si číst knihu. Někdy se i učit do školy, začal jsem více trávit čas s rodinou a s kamarády, začal jsem o tom více přemýšlet a rozhodl jsem se skončit se závislostí na internetu. Bylo to těžké trvalo to nějakou dobu. Stalo se to takto: "Stanovil jsem si cíl, že místo 7 hodin, každý den strávím na soc. sítích a na hrách jen 2 hodiny denně. Začal jsem tím, že jsme se s kamarádem dohodli na tom, že vůbec nebudeme otvírat celý týden konkrétní aplikace na mobilu. Tohle jsme společně udělali. Dalším krokem, bylo že jsem si našel jiné zájmy. Setkáváme se partou lidí, kteří dělají jiné věci, než tráví čas na soc. sítích. Např: chodíme ven, povídáme si. Začal jsem se více učit, to mi moc nejde. Zajímám se o to, jak se člověk stane závislým a jaký, to může mít zlý dopad na život člověka. A i proto, jsem se rozhodl napsat tuto ročníkovou práci. Aby i jiní lidé se nestali závislými. A když ano tak, aby měli příklad toho, že se s tím, dá něco dělat." Nyní trávím na soc. sítích a počítači cca 2 až 4 hodin denně.

8. Závěr

Ve své ročníkové práci jsem se věnoval tématu závislost na sociálních sítích. Také jsem popsal jak závislost na soc. sítích vzniká a jaké může zanechat následky na člověk. Dále vysvětluji kyberšikanu. A píšu o tom, jak se preventivně chovat, aby se člověk nestal závislým. Popisuji různé aplikace na sociálních sítích, které mohou také způsobit, že se na nich staneme závislími. Sdílím i vlastní zkušenost a moje pocity, při trávení času na internetu.

9. Résumé

In my final thesis, I devoted the topic to addiction to social networks. I also described how addiction to social networks arises and what consequences it can have on a person. I also explain cyberbullying. And I write about how to behave preventively so that a person does not become addicted. I describe various social media applications that can also cause us to become addicted to them. I also share my own experience and my feelings when spending time on the internet.

10. Zdroje a použitá literatura

10. 1 Z internetu

Heslo MUDr. Masný závislost na soc. Sítích <https://www.mudrmasny.cz/zavislost-na-socialnich-sitich-a-jak-se-s-ni-vyporadat/>

Heslo krytoland soc. sítě <https://www.krytoland.cz/socialni-site-prilezitosti-a-nebezpeci-jejich-zavislosti-aneb-muzeme-byt-zavisly-na-socialnich-sitich>

Heslo jak vzniká závislost na soc. sítích <https://chatgpt.com/>

Heslo kyberšikana <https://cs.wikipedia.org/wiki/Kyber%C5%A1ikana>

10. 2 Z knihy

ONLINE ZÁVISLOST, L. Blinka a kolektiv. Nakladatelství Grada.cz 27. října 2015
<https://www.grada.cz/online-zavislosti-8385/>

10. 3 Obrázky

Obr. 1 <https://www.krytoland.cz/socialni-site-prilezitosti-a-nebezpeci-jejich-zavislosti-aneb-muzeme-byt-zavisly-na-socialnich-sitich>

Obr. 2 <https://srpvladimir.cz/co-je-to-kybersikana/>

Obr. 3 <https://jihlava.charita.cz/o-nas/clanky-a-tiskove-zpravy/zavislym-lidem-na-pelhrimovsku-pomuze-nove-adiktologicka-ambulance/>

Obr. 4 <https://www.wavetransit.com/facebook-logo/>

Obr. 5 <https://www.freepik.com/free-photos-vectors/instagram-logo-png>

Obr. 6 <https://www.hobbyplast.cz/news/tiktok>

Obr. 7 <https://downdetector.cz/problem/snapchat/>

Obr. 8
https://static.vecteezy.com/system/resources/thumbnails/042/148/611/small_2x/new-twitter-x-logo-twitter-icon-x-social-media-icon-free-png.png

