

Problematické užívání sociálních sítí žáky druhého stupně základních škol

Bc. Karolína Lučanová

Diplomová práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Bc. Karolína Lučanová
Osobní číslo:	H23091
Studijní program:	N0111A190013 Sociální pedagogika
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Problematické užívání sociálních sítí žáky druhého stupně základních škol

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti sociálních sítí, závislostního chování a užívání sociálních sítí mladistvými.
Příprava metodiky empirické části.
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.
Zpracování a vyhodnocení dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

Seznam doporučené literatury:

- CHRÁSKA, Miroslav, 2016. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu, 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.
- KOŽÍŠEK, Martin a Václav PÍSECKÝ, 2016. Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5595-3.
- ŠEVČÍKOVÁ, Anna, 2014. Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu. Psyché. Praha: Grada. ISBN 978-80-210-7527-6.
- ŠMAHAJ, Jan; KOLÁŘÍK, Marek a Ondřej GLASER, 2022. Závislostní chování na internetu: proměny chování generací v digitální éře. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-6287-5.
- YOUNG, Kimberly a Cristiano Nabuco de ABREU (ed.), 2017. Internet addiction in children and adolescents: risk factors, assessment, and treatment. New York: Springer Publishing Company. ISBN 978-0-8261-3372-4.

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

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

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

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

Ve Zlíně dne 8. ledna 2025

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

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

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně, dne

.....
podpis autora

ABSTRAKT

Tématem této diplomové práce je problematické užívání sociálních sítí mezi žáky druhého stupně základních škol. V první části diplomové práce jsou zpracována teoretická východiska témat sociálních sítí, dále charakteristika sociálních sítí ve vztahu k adolescentům a v závěru je popsáno téma závislostního chování. V rámci praktické části uvádíme výzkum, který byl v kontextu této práce realizován. Hlavním cílem tohoto výzkumu bylo zjištění míry problematického užívání sociálních sítí mezi žáky druhého stupně a souvislost tohoto problematického užívání s časem na sociálních sítích a mírou seberegulace. Postup výzkumu je více popsán v praktické části, v níž je uvedena i analýza a interpretace nasbíraných dat. Data byla získána dotazníkovým šetřením. V závěru práce jsou napsány také limity výzkumu a doporučení pro praxi.

Klíčová slova: sociální sítě, adolescenti, problematické užívání sociálních sítí, čas u obrazovky, seberegulace, základní škola, závislostní chování, prevence digitálních závislostí.

ABSTRACT

The topic of this thesis is the Problematic Use of Social Networks by Secondary Schools Pupils. In the first part of the thesis, the theoretical background of social networking topics is elaborated, then the characteristics of social networking in relation to adolescents and the topic of addictive behavior is described. In the practical part, we present the research carried out in this thesis's context. The main aim of this research was to determine the extent of problematic social network use among second grade students, the association of this problematic use with time on social networks and with the degree of self-regulation. The research procedure is more described in the practical section, which also includes the analysis and interpretation of the collected data. The data was collected through a questionnaire survey. Research limitations and recommendations for practice are also written in the conclusion of the thesis.

Keywords: social networks, adolescents, problematic use of social networks, screen time, self-regulation, secondary school, addictive behavior, prevention of digital addiction.

Ráda bych využila tohoto prostoru a vyjádřila poděkování vedoucí mé diplomové práce, Mgr. Karle Hrbáčkové, Ph.D., za její rady a ochotu při vedení mé diplomové práce. Také bych ráda poděkovala všem školám a pedagogům, kteří byli ochotni rozposílat dotazníky k výzkumu a všem žákům, kteří si našli čas a dotazníky vyplnili. V neposlední řadě chci poděkovat své rodině a příteli za jejich velkou podporu, kterou mi v průběhu psaní práce poskytli.

Tato diplomová práce byla vypracována v souvislosti s řešením projektu Grantové agentury České republiky GA24-11912S „Seberegulace digitálního chování dětí“.

OBSAH

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST	13
1 SOCIÁLNÍ SÍŤ	14
1.1 VÝVOJ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ	15
1.2 NEJZNÁMĚJŠÍ SOCIÁLNÍ SÍŤ SOUČASNOSTI	16
1.3 OBSAH SOCIÁLNÍCH SÍTÍ	19
1.4 RIZIKA SOCIÁLNÍCH SÍTÍ	20
2 ADOLESCENTI A SOCIÁLNÍ SÍŤ	23
2.1 CHOVÁNÍ ADOLESCENTŮ NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH.....	24
2.2 DOPAD SOCIÁLNÍCH SÍTÍ NA VÝVOJ MLADISTVÝCH	26
2.3 PROBLEMATICKÉ UŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ MLADISTVÝMI	29
3 ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ	32
3.1 FAKTORY VZNIKU ZÁVISLOSTI	32
3.2 DIGITÁLNÍ ZÁVISLOST	34
3.3 PREVENCE DIGITÁLNÍCH ZÁVISLOSTÍ.....	35
3.4 SEBEREGULACE	38
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	40
4 VÝZKUM.....	41
4.1 VÝZKUMNÉ CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	43
4.2 POJETÍ VÝZKUMU	44
4.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR	46
4.4 VÝZKUMNÝ NÁSTROJ	48
4.5 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT	50
5 ANALÝZA DAT	52
5.1 INTERPRETACE DAT	61
5.2 LIMITY VÝZKUMU	66
6 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	67
ZÁVĚR	69
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	71
SEZNAM GRAFŮ	79
SEZNAM TABULEK.....	80
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	81
SEZNAM PŘÍLOH.....	82

ÚVOD

Tato diplomová práce se zaměřuje na téma problematického užívání sociálních sítí žáky druhého stupně základních škol. Hlavním záměrem naší práce je prozkoumat situaci ohledně používání sociálních sítí mezi žáky. Naším cílem je zjistit, v jaké míře je toto používání problematické a jak tato skutečnost souvisí se seberegulací žáků a s množstvím času, který žáci na sociálních sítích tráví. Nedostatečná seberegulace může být významným faktorem pro vznik závislostního chování a stejně tak pro rozvoj problematického užívání sociálních sítí.

První část diplomové práce bude koncipována jako teoretický pohled na celou problematiku. V první kapitole budou popsána témata týkající se sociálních sítí se zaměřením na jejich charakteristiku. Dále bude v kapitole uveden krátký úvod k jejich vývoji, budou zde také popsány nejznámější současné sociální sítě s ohledem na jejich popularitu u současné i dospívající generace. Kromě toho se budeme věnovat i obsahu, který je na sociálních sítích tvořen a sdílen a popíšeme existující rizika, která používání sociálních sítí přináší. V rámci druhé kapitoly se více zaměříme na vztah současných adolescentů k sociálním sítím, kde budeme blíže rozebírat chování mladistvých na online platformách a budeme zkoumat možné dopady používání sociálních sítí na život dospívajících. Na závěr této kapitoly podrobněji vydefinujeme problematické užívání sociálních sítí, které je pro naši práci i následný výzkum klíčové. Třetí kapitola se bude zabývat závislostním chováním se zaměřením na faktory vzniku závislosti a budeme se zde více věnovat digitálním závislostem. Na konec kapitoly uvedeme také prevenci v oblasti digitálních závislostí a část kapitoly věnujeme tématu seberegulace s ohledem na její význam v prevenci digitálních závislostí včetně právě problematického užívání sociálních sítí.

V praktické části práce uvedeme výzkum, který bude realizován mezi žáky druhého stupně základních škol. Hlavním cílem našeho výzkumu bude zjistit míru problematického užívání sociálních sítí mezi žáky druhého stupně. Sociální sítě jsou v současné době podstatnou součástí života mladistvých a jejich problematické užívání se stává novodobým problémem lidstva. Jelikož dospívající tráví na svých mobilních telefonech a na sociálních sítích každodenně podstatný čas, budeme také chtít zmapovat množství tohoto času. Následně bychom chtěli ověřit souvislost mezi časem stráveným na sociálních sítích a jejich problematickým užíváním. Souvislost mezi časem a problematickým užíváním sociálních sítí je dosti rozporuplná, a zatímco někteří odborníci ji odmítají, jiní ji považují za jeden z faktorů problematického používání sociálních sítí. Spolu s tím bychom v našem výzkumu

chtěli analyzovat míru seberegulace žáků a její případnou souvislost s problematickým užíváním sociálních sítí. Rozvinutá schopnost seberegulace totiž může působit jako preventivní činitel proti rozvoji závislostí, včetně těch digitálních, a je tak velmi pravděpodobné, že bude mít kladný dopad i na problematické užívání sociálních sítí. K získání potřebných dat použijeme dotazníkové šetření, které budeme realizovat mezi žáky druhého stupně základních škol.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SOCIÁLNÍ SÍŤ

Sociální sítě jsou prostorem sdružujícím uživatele, kteří zde mohou aktivně vytvářet a sdílet obsah, případně mohou být pouze pozorovateli obsahu, který vytvořili jiní. Tento obsah může být ve formě textů, obrázků, videí, případně kombinací všeho (Kopecký, Krejčí, 2023). *Sociální síť je internetová služba, která umožňuje svým členům vytvářet veřejné, uzavřené nebo i firemní profily, prezentace, diskuzní fóra, a nabízí prostor pro sdílení fotografií, videí, obsahu a dalších aktivit* (Kožíšek a Písecky, 2016, s. 107). Účelem sociálních sítí je sdílení informací. Sociální sítě svým uživatelům umožňují především vytváření vlastních příspěvků, nahrávání fotografií, hodnocení a psaní komentářů k příspěvkům jiných osob. Je zde také možnost připojit se k diskuzním či zájmovým skupinám a v rámci nich tvořit a sdílet obsah (Král, 2015). Obsah na sociálních sítích je převážně vytvářen jejich uživateli, kteří zde mohou pomocí veřejných příspěvků sdílet názory, zkušenosti a vyjadřovat se k tématům, jež je zajímají (Kožíšek a Písecky, 2016).

Počet lidí používající internet za poslední roky narůstá. Před dvaceti lety internet navštěvovala miliarda obyvatel, nyní je jich více než pět a půl miliardy. Tento nárůst má na svědomí bezpochyby rozšiřující se modernizace a pohodlnější dostupnost internetu prostřednictvím mobilních telefonů (Petrosyan, 2024). Spolu s internetem dochází i k rozšiřování sociálních sítí, které jsou využívány ve více než polovině částí světa, v Evropě pak na většině území. Na sítích lidé tráví denně přibližně dvě hodiny (Dixon, 2024b). Sociální sítě umožňují svým uživatelům udržovat kontakty s množstvím dalších uživatelů, čímž se vytváří tzv. virtuální komunity. Je tedy možné navázat a udržovat kontakt s lidmi z různých částí světa (Pavlíček, 2010). Online platformy tak zcela proměnily podobu komunikace, zábavního průmyslu, vztahů a přístupu k informacím. Každá síť je v určitém směru jedinečná, ale všechny umožňují propojování lidí, šíření informací a vytváření digitální identity (Pedrouzo a Krynski, 2023).

Tato identita je utvořena pomocí profilů, které si každý uživatel založí při registraci. Profil následně reprezentuje skutečnou identitu uživatele. Zde vězí jedno z mnoha nebezpečí sociálních sítí, čímž je zakládání si falešných profilů a zneužívání cizích identit (Chomynová a kol., 2024). Profil může být zcela veřejný všem dalším uživatelům sítě, nebo lze jeho viditelnost omezit. Po založení profilu je dalším krokem navázání kontaktů s uživateli dané sítě, čímž si každý jedinec vytváří vlastní síť kontaktů. Mnoho lidí, včetně adolescentů, si však mezi tyto kontakty přidává i méně známé, nebo zcela cizí lidé (Macháčková, 2014). Sociální sítě tak vytváří prostředí, kde uživatelů rozvíjí vztahy se svými známými

a seznamují se s novými lidmi. Jejich následná interakce může zůstat v online prostoru nebo se může přenést i do běžného života. Pro mnoho jedinců může mít nalezení internetových přátelství mnoho pozitiv včetně získání sociální opory, rozšíření sociálních kontaktů a může také zapříčinit celkové zlepšení well-beingu jedince. Současně ale může přinést i mnoho rizik ve formě psychických obtíží, digitálních závislostí, navázání nebezpečných kontaktů, podvodného jednání a mnoho jiných. Ovšem obavy přetrvávající v počátcích používání internetu a sociálních sítí, že vztahy budované v online prostředí nedosahují ani zdaleka takové kvality jako osobní přátelství, jsou dnes již většinou zavrhovány. Naopak se ukazuje, že online komunikace může být pro některé lidi snazší, osobnější a pro sociálně uzavřené osoby mnohem výhodnější (Dědková, 2014).

1.1 Vývoj sociálních sítí

Sociální sítě patří mezi takzvaná nová média, která se začala rozvíjet ke konci dvacátého století. Nová média zahrnují právě digitální technologie a online prostředí. Tento technologický pokrok zcela proměnil mediální prostředí. Tradiční média, která zahrnovala noviny, televizi, rozhlas atd., vedla své diváky zejména k pasivitě, nabízela velmi omezenou možnost interakce s a mezi diváky a byla často finančně nedostupná pro část populace. Nová média tuto situaci naprosto převrátila. Jsou z velké části založena na interakci mezi uživateli, obsah na nich je do velké míry sdílen a vytvářen samotným publikem a vzhledem k téměř nulovým nákladům jsou zdarma dostupné většině populace. Kromě možnosti digitální interakce, tedy funkce nabízející komentování, sdílení a hodnocení obsahu, umožňují velice jednoduché šíření obsahu. Nová média postupně nahrazují ta tradiční právě z důvodu funkcí, které dokáží na rozdíl od tradičních médií nabídnout. Zdrojem informací tak již v dnešní době začínají být blogy, diskuzní stránky, podcasty a samozřejmě sociální sítě (Kopecký a Krejčí, 2023).

Podmínkou vzniku sociálních sítí byl vynález internetu, jenž byl zejména ve svém počátku pro většinu populace nedosažitelný technicky i finančně (Kožíšek a Písecký, 2016). V šedesátých letech pak díky vzniku World Wide Webu došlo k přiblížení internetu veřejnosti. Tato událost zajistila propojení počítačů z různých částí světa a tím mohlo dojít ke vzniku webových stránek. Samotný počátek prvních sociálních sítí lze datovat do devadesátých let minulého století. V prvním desetiletí našeho století pak vzniklo několik dodnes populárních platforem. Z této doby se do současnosti udržely známé sociální sítě jako LinkedIn z roku 2003, o rok později vycházející Facebook, YouTube (2005) či Twitter

(2006). Tato nově vzniklá média brzy začala měnit podobu globální společnosti. Ačkoliv sítě jako Instagram (2010), Snapchat (2011), nebo TikTok (2016), vznikly o něco později, v oblíbenosti brzy předběhly mnoho svých předchůdců, převážně mezi mladou generací (Kopecký a Krejčí, 2023).

U současné české společnosti je stále nejpoblárnější sociální síť Facebook, nicméně stále více se mezi mladými upřednostňují platformy s vizuálnějším zaměřením, jako je Instagram, YouTube, Snapchat, nebo TikTok (Kolouch a kol., 2023). Zatímco dnes je v České republice nejrozšířenější Facebook, dříve to byly dnes již téměř zapomenuté stránky Spolužáci.cz, nebo Lidé.cz. Tyto české sociální sítě měly dříve několik milionů uživatelů, dnes mají pouze zlomek tohoto počtu (Kožíšek a Písecky, 2016). Sociální média se tak musí neustále uzpůsobovat svému publiku a tomu přizpůsobovat svou obchodní strategii, jinak jim hrozí, že se jejich uživatelé přesunou na jiné platformy. Do budoucna se bude celé virtuální prostředí pravděpodobně proměňovat i pod vlivem umělé inteligence. V současné době se jednotlivé platformy snaží předstihnout v popularitě své konkurenty. Obsah na sítích se tak čím dál více orientuje na vizuální působení. Příkladem toho je TikTok, který je na krátkodobém vizuálním obsahu založen, což ve značné míře uspisilo jeho úspěch. Ostatní sociální sítě brzy začaly tento trend kopírovat (Zhaní a kol., 2024). Trh se sociálními sítěmi se tedy neustále proměňuje a je potřeba s těmito změnami počítat a včas na ně reagovat.

1.2 Nejznámější sociální sítě současnosti

Nejrozšířenější sociální síť na světě je v současné době **Facebook**, který měl v polovině roku 2023 přes tři miliardy aktivních uživatelů. Facebook, jenž vznikl v roce 2004, je v současnosti pod záštitou společnosti Meta vlastníci i další uživatelsky oblíbené sítě, Instagram, WhatsApp a Facebook Messenger (Dixon, 2024a). Uživatelé Facebooku mohou prostřednictvím svých profilů zveřejňovat a sdílet své příspěvky, posílat soukromé zprávy, přidávat si zde přátele, zapojovat se do diskuzních skupin a mnoho dalšího. Zatímco u starších generací je Facebook stále nejpoužívanější, jeho oblíba u současných dospívajících klesá a nahrazují jej jiné sítě (Kopecký a Krejčí, 2023). Facebook je podobně jako většina dalších velkých platform bezplatný, což je kompenzováno velkým množstvím reklamy. Reklamy jsou pro Facebook jedním z hlavních zdrojů příjmu peněz. Z toho důvodu jsou taky marketingově zacíleny na své uživatele z hlediska demografických údajů, jako je věk, pohlaví, jazyk, region, zájmy a podobně (Pavlíček, 2010). Facebook totiž umožňuje svým uživatelům přidávat informace o svém bydlišti, práci, rodině, vzdělání,

vztazích a o dalších soukromých záležitostech jejich života. Uživatelské údaje je nicméně možné omezit a jejich dostupnost nastavit pouze pro přátele. Každý uživatel však takto opatrně nepostupuje, navíc mezi přáteli bývají mnohdy přidáni i cizí lidé (Král, 2015). V poslední době byla síť navíc velmi kritizována z důvodu slabého zabezpečení osobních údajů svých uživatelů. Únik a zneužívání informací bylo mimo jiné spojeno i s ovlivňováním politického světa. Kromě toho se na Facebooku vyskytují další rizikové jevy, jako jsou online podvody, kyberšikana, šíření dezinformací nebo kybergrooming, jenže s těmi se uživatel setká prakticky na všech sociálních sítích (Kopecký a Krejčí, 2023).

Facebook je v počtu svých uživatelů následován platformou **YouTube** s 2,5 miliardami registrovaných osob (Dixon, 2024a). YouTube je určen zejména k nahrávání a sledování videí, která jsou koncipována jako hudební videoklipy, vlogy, nebo instruktážní a vzdělávací videa (Kopecký a Krejčí, 2023). Na rozdíl od tradičních médií YouTube nabízí velké množství neregulovaného obsahu zahrnujícího i závažné příspěvky podporující rasismus a rizikové chování. Tím, že je obsah YouTube dostupný i neregistrovaným uživatelům, je těžší regulovat obsah nevhodný pro mladší uživatele. Škodlivý obsah je prakticky nemožné zcela odstranit i kvůli velkému množství nahrávaných videí (Pipová, 2024). YouTube je jedinečný taky tím, že poskytl podmínky některým svým uživatelům publikujících svůj vlastní obsah, aby se díky němu stali známými osobnostmi a být za svoji tvorbu ohodnoceni. Vzniklo tak množství internetových celebrit, neboli youtuberů či influencerů, pro něž je tvorba příspěvků na YouTube prací (Pavlíček, 2010). Stává se, že si uživatelé s youtubery vytvoří tzv. parasociální vztah, který je charakteristický tím, že vzniká na základě sledovaného obsahu, nikoliv na podkladu skutečné interakce (Pipová, 2024).

Instagram je další úspěšnou platformou společnosti Meta s dvěma miliardami uživatelů (Dixon, 2024a). Je zaměřen převážně na sdílení fotografií a videí na profilu uživatele, nebo k jejich krátkodobému sdílení v podobě příběhů, jenž jsou viděny po dobu maximálně 24 hodin. Mimo to nabízí i možnost sledování náhodných, několikasekundových videí, tzv. reels, které jsou důležitou podstatou nové populární sítě TikTok (Kopecký a Krejčí, 2023). Instagram nabízí možnost sledovat životní události jiných osob a sdílet ty své, přičemž je kladen velký důraz na estetickou a kreativní stránku příspěvků, dále poskytuje inspiraci a únik před starostmi běžného života (Zhang a kol., 2024). Podobně úspěšná je další aplikace společnosti Meta, **WhatsApp**, která má taktéž přibližně dvě miliardy uživatelů (Dixon, 2024a). Na rozdíl od Instagramu je tato síť určena zejména k posílání zpráv, videohovorům a sdílení souborů (Pipová, 2024). Ačkoliv byla společnost Meta v posledních letech

kritizována kvůli únikům osobních údajů, WhatsApp má naopak propracované šifrování, které data chrání a omezuje tak možnost jejich zneužití (Zhang a kol., 2024).

Na pátém místě se mezi celosvětově největšími sociálními sítěmi umístila relativně mladá, zato neuvěřitelně rychle rostoucí čínská sociální platforma **TikTok**, která má v současné době přes 1,5 miliardy uživatelů (Dixon, 2024a). To lze považovat za neuvěřitelný úspěch, protože síť vznikla teprve v roce 2016. Jeho uživatelskou základnu tvoří převážně mladiství ve věku 13 až 18 let. TikTok je založen na krátkých, několik sekund či minut dlouhých videích. Populární jsou na něm též virální výzvy ve formě tančení, zpívání nebo úkolů. Tyto výzvy jsou ale někdy zdraví i životu nebezpečné a podněcují své uživatele k rizikovému jednání. Úspěch TikToku kromě chytlavého formátu zapříčinil i efektivní algoritmus řízený umělou inteligencí. Tento algoritmus je založený na osobních údajích a preferencích jedince, které vyhodnotí na základě reakcí uživatele na generované příspěvky. Následně je uživateli nabízen jedinečný a současně poutavý obsah, který udržuje jeho pozornost a ve svém důsledku vytváří návyk (Pedrouzo a Krynski, 2023). Příspěvky na TikToku jsou někdy skutečně alarmující. V několika případech se zde objevila videa s tematikou násilí, šikany nebo sebevražd. Kromě závadného obsahu TikTok vzbuzuje obavy z důvodu velkého sběru dat a též kvůli rozšiřování dezinformací. V některých státech byl kvůli těmto pochybnostem omezován. V České republice před používáním aplikace varoval Národní úřad pro kybernetickou a informační bezpečnost (Chomynová a kol., 2024).

Sociální síť **Snapchat** (2011) je podobně jako TikTok založena na vizuálním obsahu, tedy sdílení fotografií, videí, ale obsahuje též funkce videochatů a soukromých zpráv. Specifickým rysem Snapchatu je skutečnost, že sdílený obsah je určen pouze pro konkrétní uživatele a ostatním je tedy nepřístupný. Zároveň sdílené příspěvky jsou po otevření viditelné pouze několik sekund a následně zmizí. Mladiství uživatelé se díky této funkci mohou snadno vyhnout kontrole svých příspěvků ze strany rodičů (Zhang a kol., 2024). I z tohoto důvodu je Snapchat mezi teenagery populární. Možnost mizení příspěvků mnohdy motivuje k zaslání fotografií a videí, které by dotyčný jindy neposlal. Diskrétnost poslaných příspěvků je ovšem jen iluzí. Příjemce si může příspěvek jednoduše vyfotit nebo natočit na svůj telefon a dále příspěvky rozesílat, v závažných případech je použít ke kyberšikaně nebo vydírání. Mizící příspěvky také ve větší míře podporují rozvoj FOMO, neboli strachu z promeškání. Další diskutabilní funkcí Snapchatu je sdílení polohy s přáteli. Mezi ty ovšem mohou patřit i cizí lidé (Pipová, 2024).

Významná je na poli sociálních platforem i síť X, dříve Twitter, založená v roce 2006. Původním posláním Twitteru bylo sdílení aktuálních zážitků, nápadů a myšlenek. Jeho specifikem vždy bylo psaní krátkých veřejných zpráv, tzv. tweetů. Ty byly zpočátku omezeny na 140 znaků (Pavlíček, 2010). Nyní je jejich limit zvětšen na 280 znaků. Tweets je možné s dalšími uživateli sdílet, tedy retweetovat, čímž se zvyšuje jejich dosah (Zhang a kol., 2024). V dnešní době slouží síť X k rychlému sdílení zpráv a aktualit, jenže podobně jako jiné platformy se potýká s nenávisťnými, útočnými a dezinformačními příspěvky (Kopecký a Krejčí, 2023).

1.3 Obsah sociálních sítí

Svým působením v online prostoru vytváří uživatelé zcela nové virtuální prostředí a komunity, v nichž dochází k tvorbě pravidel, jejich předávání a vyžadování. Každý uživatel je spolutvůrcem online obsahu a současně je tímto obsahem ovlivňován (Šmahel, 2014). Obsah na sítích může být zavádějící, nejasný, dokonce i přímo závadný. Šířeny mohou být násilné, rasistické a diskriminační příspěvky. Objevuje se zde klamavá reklama, obrázky se sexuálním až pornografickým charakterem, či obsah zobrazující rizikové chování (UNICEF, 2017). Online prostředí má ale spoustu kladů a v dnešní době nezbytných vlastností. Jednou z velkých výhod internetu a sociálních sítí je, že jsou většinou zdarma, a tudíž snadno cenově dostupné jak pro uživatele, tak i pro tvůrce, což s sebou nese i určité nevýhody. Vzhledem k tomu, že může na sociální sítě tvořit obsah každý, je jeho kvalita někdy nedostatečná a zároveň sdílené informace nemusí být úplně pravdivé (Kopecký a Krejčí, 2023).

Jedním z velkých kladů digitálních médií, který též zajistil jejich velkou popularitu, je volba obsahu na straně uživatelů. Možnost svobodně volit si čas sledování, anebo druh obsahu, který uživatele zajímá, umožňuje snadný přístup k informacím (Pavlíček, 2010). Uživatelé sociálních sítí na nich hledají zábavný obsah, sdílení, dostupné informace a komunikaci s přáteli. Velká část osob si na druhou stranu myslí, že sociální sítě narušují soukromí, rozptylují je během dne a přispívají k větší politické polarizaci (Dixon, 2024b). Ukazuje se tak, že možnost svobodného vyjadřování a šíření názorů, myšlenek a nápadů má svou stinnou stránku v podobě šíření lží, nenávisti a škodlivého obsahu (UNICEF, 2017).

Díky personalizovanému obsahu, který je přizpůsoben co nejvíce zájmům uživatele, jsou sociální sítě tak poutavé a jejich uživatelé na nich tráví velké množství času. Na rozdíl od tradičních médií, jako je televize nebo noviny, obsah není pevně stanovený a pro celé

publikum stejný (Kopecký a Krejčí, 2023). Tuto jedinečnost a přizpůsobivost generování obsahu zajišťuje **algoritmus** sociálních sítí. Ten je založen na matematických a logických vzorcích a díky přesně stanoveným krokům umožňuje dosažení požadovaných výsledků. Algoritmus pro správné fungování potřebuje dostatek informací, což je důvodem proč sociální sítě o svých uživateli shromažďují co nejvíce dat včetně demografických údajů, způsobů reagování jedince na generovaný obsah a charakter jeho interagování se sociální sítí. To, které příspěvky a v jaké míře člověk komentuje, lajkuje nebo sdílí, ve výsledku určuje podobu jeho personalizovaného obsahu. Algoritmus tak zajišťuje, že uživatelé na svých účtech tráví více času, čímž se zvyšuje i celkový zisk platformy (Pipová, 2024).

1.4 Rizika sociálních sítí

Prostředí sociálních sítí je protkané vzory, s nimiž se jejich uživatelé srovnávají. Na sítích postavených na vizuálním obsahu, jako je Instagram či TikTok, jsou uživatelé často konfrontováni se zdánlivě dokonalým životem a vzhledem jiných osob. Ten je ovšem leckdy upravován pomocí filtrů, retuší a technických prostředků. Tyto příspěvky jsou navíc hodnoceny prostřednictvím lajků, smajlíků apod., což vytváří ještě větší tlak na sebepojetí (Pipová, 2024). Uživatelé na sociálních sítích se snaží vypadat co nejlépe za pomoci různých úprav a publikují o sobě převážně pozitivní informace a zážitky (Macháčková, 2014). Konfrontace se zdánlivě ideálním životem může posilovat mimo jiné rozvoj poruchy příjmu potravy. Na ni má vliv tzv. **sociální srovnávání**, což je jeden ze škodlivých důsledků sociálních sítí. Jedná se v podstatě o přirozený proces, při němž jedinec porovnává informace o své osobě vůči ostatním lidem a posuzuje jejich podobnost či odlišnost. V lepším případě srovnávání podporuje sebevědomí a optimismus jedince a motivuje jej. Na druhou stranu může v dotyčném vzbuzovat pocit méněcennosti a podřadnosti (Kolouch a kol., 2023). Ve vážných případech pak srovnávání u jedince způsobí nízké sebevědomí a rozvoj depresí (Kopecký a Krejčí, 2023).

Mezi jedním z rizik ohrožujících především mládež i dospělou populaci, se kterou je možné se na internetu a sociálních sítích setkat, je **kyberšikana**. Kyberšikana je chování, které ve svém důsledku zastrašuje, či přímo způsobuje újmu osobě prostřednictvím digitálních technologií, přičemž toto ublížení může být záměrné, případně se může jednat o nedorozumění nebo pokus o žert. Kyberšikana je od klasické šikany odlišná v tom, že agresor může využívat pro svou převahu anonymitu virtuálního prostředí. Fyzické či psychické charakteristiky agresora už tedy nehrají takovou roli jako při běžné šikaně.

Kyberšikana je nepředvídatelnější a častější než běžná šikana, s níž ale v některých případech bývá kombinována. Kyberšikana může být v podobě online útoků ať už písemných, nebo slovních, případně ve formě šíření nežádoucích fotografií a videí poškozené osoby, následného zastrašování a vyhrožování (Kožíšek a Písecky, 2016). V situacích, kdy je forma útoku veřejná, nebo publikovaná ve větším okruhu lidí, poškozené osobě může být navíc opakovaně ubližováno nejen agresorem, ale též publikem, které útočné zprávy, nebo uniklé příspěvky bude komentovat, lajkovat a dále šířit. Na rozdíl od běžné šikany má kyberšikana mnohdy větší publikum (Ševčíková a kol., 2014).

S únikem osobních údajů a fotografií je spjat také **kybergrooming**. Jedná se o využití falešných profilů za účelem vybudovat si u druhé osoby důvěru a následně danou osobu využít. Útočníci často cílí na děti a dospívající (Kožíšek a Písecky, 2016). Jejich cílem je získat od obětí informace, fotografie nebo videa, které použijí pro své účely, nebo je dále sdílí či použijí k vydírání (Kopecký a Krejčí, 2023). Může se tak dít ve spojitosti se sexuálním motivem, není to ovšem pravidlem (Dědková, 2014). Útočníci se sexuálním motivem se mohou vyskytnout v chatovacích aplikacích, kde prostřednictvím sextingu manipulují svou obětí. **Sexting** je forma psaní zpráv nebo posílání fotografií a videí, které mají sexuální charakter. Děje se tak zejména na sítích umožňujících posílání zpráv, např. Messenger, WhatsApp, nebo Snapchat. V případě sextingu s nezletilou osobou se jedná o trestný čin šíření dětské pornografie, nebo o ohrožení mravní výchovy dítěte (Kožíšek a Písecky, 2016). Kromě sextingu se na internetu vyskytuje i sexuálně explicitní obsah. Tento obsah zahrnuje například šíření pornografie ve formě fotografií a videí (Bedrošová a kol., 2018).

Mnoho lidí dává ovšem i přes veškerá nebezpečí údaje o své osobě veřejně, a to i ty citlivé, jako je adresa, telefonní číslo, informace o partnerském vztahu, zážitky, fotografie, studovanou školu nebo svoji aktuální polohu. Podceňují tak rizika, která s sebou zveřejňování informací spojuje, mezi něž patří právě kyberšikana, únik osobních údajů, nebo i ukradení identity jedince. Přitom sociální sítě svým nastavením uživatele podněcují, aby informace o sobě sdílel (Macháčková, 2014). Informace a osobní data mohou uniknout i nechtěně, pokud je zařízení, přes které se uživatel připojuje, napadené počítačovým virem, nebo prostřednictvím podvodného jednání, které se v posledních letech na internetu rozvíjí ve velkém rozsahu (Bedrošová a kol., 2018). Nad zveřejněnými či uniklými informacemi nemá uživatel nikdy úplnou kontrolu a nemůže si být jist, kdo se k nim dostane. Není též výjimkou, že publikované příspěvky a informace mohou na dotyčného vyplynout i po letech.

Přestože může uživatel přístup ke svým informacím omezit, stále se k nim dostane daná platforma (Macháčková, 2014). Což vzhledem k nedávné kauze úniku osobních údajů z platformy Facebook vyvolává pochybnosti.

Snadná dostupnost informací a zpráv vyvolává též pochyby z hlediska jejich pravdivosti. V posledních letech se čím dál více rozvíjí **šíření dezinformací a fake news** prostřednictvím sociálních sítí. Právě zde mnoho lidí vyhledává a sleduje aktuální regionální i celosvětové zprávy a pro mladé lidi jsou většinou hlavním zdrojem zpráv. Dezinformace jsou buď ve formě kompletně lživých informací, nebo vznikají zkreslením pravdivých zpráv. Fake news je pojem popisující zpravodajské články, jenž jsou záměrně nepravdivé a uvádí čtenáře v omyl. Dezinformace a fake news je leckdy těžké odhalit, a to ani s pomocí nejmodernějších technologií. Dezinformace se přitom týkají závažných celospolečenských témat. V posledních letech se jednalo o falešné zprávy týkající se pandemie Covid-19 nebo prezidentských voleb USA. Šíření dezinformací o závažných tématech má negativní důsledky pro veřejnost (Aïmeur a kol., 2023). K informacím mají lidé dnes mnohem lepší přístup než kdy dříve. Obrovské množství informací může vést i k většímu zmatku a přehlčení jedince. Informace týkající se určitého tématu se mohou navzájem odlišovat, nebo si zcela odporovat. Existují ovšem možnosti, jak získané informace ověřovat, porovnávat s jinými zprávami a pátrat po dalších detailech, k čemuž je třeba veřejnost vést (Pavlíček, 2010).

Vedení uživatelů k rozumnému používání internetu je určitě lepší než úplné vyhýbání se online světu, které může naopak přinést jiné negativní důsledky, třeba tzv. **digitální vyloučení**. To je považováno za novodobý druh sociálního znevýhodnění a je charakteristické exkluzí jedince či celé skupiny ze světa digitálních technologií, přičemž je omezuje v zapojení se do společnosti. Digitálním vyloučením jsou nejvíce ohroženi senioři, osoby z vyloučených lokalit, etnické menšiny, osoby s duševním či jiným zdravotním postižením, nebo lidé, které o virtuální prostředí zkrátka nemají zájem. Lidé, kteří nepoužívají digitální technologie, nedisponují dostatečnou digitální gramotností, nemají nezbytné podmínky pro používání technologií anebo k nim mají odpor (Chomynová a kol., 2024). Určité nevýhody zažívají i skupiny mluvící menšinovým jazykem. Technologie navíc podporují rozdíly mezi bohatší a chudší vrstvou společnosti, a přitom zvýhodňují ekonomicky lépe situované skupiny. Digitální dovednosti začínají být určujícím prvkem pro uplatnění se na trhu práce a k získání lépe placených pozic je jejich ovládání vyžadováno (UNICEF, 2017).

2 ADOLESCENTI A SOCIÁLNÍ SÍTĚ

Adolescence je vývojovým obdobím, které překlenuje dětství a dospělost. Mezi adolescenty se řadí mladiství ve věku od desíti do dvaceti let. V tomto období dochází k všestrannému rozvoji jedince, přičemž tento vývoj je ovlivněn biologickými, psychickými a sociálními determinanty. Vlivem hormonálních změn dochází k rozvoji mozku a také k tělesnému dozrávání dospívajících. Na psychické úrovni se mladiství projevují rostoucí touhou po nezávislosti, změnami emočního prožívání, budováním identity a proměnou fungování kognitivních procesů. Adolescenti mají touhu se co nejdříve stát dospělými, zbavit se tak nežádoucí nálepky dítěte a získat naopak veškeré výhody a práva dospělých, jenže nevnímají povinnosti, které jsou s těmito výsadami nutně spojeny. Na sociální úrovni si adolescenti vymezují své místo ve společnosti a mění se preference jejich vztahů. V tomto období upřednostňují vztahy s vrstevníky před kontakty s rodinnými příslušníky. Současně se během adolescence vyskytují některé důležité životní milníky, mezi něž patří získání občanského průkazu, dovršení povinné školní docházky a volba dalšího studia nebo kariéry (Vágnerová a Lisá, 2021).

Z důvodu výrazných změn spjatých s tímto obdobím je adolescence považována za rizikovou fázi života. Dospívající jsou charakterističtí iracionálním chováním a přemýšlením v krátkodobém horizontu. Adolescenti jsou navíc náchylnější k rizikovému chování včetně podlehnutí závislostem. V tomto období dochází k důležitému rozvoji sociálních kompetencí, budování hodnot a přístupu k životnímu stylu a vlastnímu zdraví (Suchá a kol., 2024). Dnešní dospívající prožívají velkou část svého sociálního života ve virtuálním prostředí. Dospívající jsou celosvětově nejvíce online aktivní věkovou skupinou (UNICEF, 2017). Právě kvůli snadné dostupnosti digitálních technologií patří dospívající mezi rizikovou skupinu, mohou být náchylnější vůči různým internetovým rizikům a mít sklony k nezdravému používání sociálních médií. Sociální sítě mají velký vliv na emocionální a kognitivní rozvoj dospívajících (Durak, 2018).

Období adolescence je přitom významné pro vývoj sociálních vztahů a kompetencí. Část sociálních interakcí se dnes přesouvá na online platformy a chaty, kde probíhají významné komunikace týkající se domlouvání školních záležitostí, třídních akcí nebo sdílení studijních materiálů. Vzhledem k vysoké popularitě sociálních sítí a jejich spojení s běžným životem je pro adolescenty obtížné se jejich založení vyhnout, aniž by riskovali ztrátu důležitých informací a zážitků, či přímo vyloučení ze sociální skupiny (Macháčková, 2014). Drtivá většina adolescentů se na sociální sítě připojuje dennodenně, což bylo ve značné míře

podpořeno i v průběhu pandemie. To, jak na jedince působí sociální sítě a jak mladiství pracují s virtuálním prostředím, závisí na jejich individuálních predispozicích a na vývojových a společenských okolnostech (Kolouch a kol., 2023).

Dnešní dospívající se řadí částečně ještě do generace Z, případně do generace Alfa. Již o generaci Z se mluvilo jako o **digitálních domorodcích**, a to z toho důvodu, že tato generace vyrůstala v těsném spojení s digitálními technologiemi a veškerá manipulace s nimi je pro tuto generaci přirozeností. Dospívající, pro něž jsou mobilní telefony, internet a sociální sítě součástí života od malička, jsou zvyklí běžně dostávat velké množství informací a pohybovat se na rozhraní online a off-line světa. Nastupující generace Alfa zahrnuje děti, které se narodily po roce 2010. V tomto období děti vstoupily do světa pokročilých a všudypřítomných technologií. Technologie nyní zasahují do všech oblastí jejich životů včetně vrstevnických vztahů, vzdělávání i zábavy. Stejně tak pocítují mnohem více negativních důsledků technologií, jejichž nadměrné či nepřiměřené užívání může hlavně v nízkém věku způsobit fyziologická poškození a negativně ovlivnit vývoj mozku, zejména těch částí, které jsou zodpovědné za fungování paměti, procesů učení, rozhodování a též rozvoj emocí (Šmahaj a kol., 2022).

2.1 Chování adolescentů na sociálních sítích

Děti se k internetu připojují většinou prostřednictvím mobilních telefonů a drtivá většina z nich je online každý den (Bedrošová a kol., 2018). Děti mají navíc obvykle na svých telefonech neomezený přístup k internetu a na neustálém připojení jsou prakticky závislé (Kopecký a Szotkowski, 2019). I děti na druhém stupni vlastní s výjimkou malého množství případů nějaké digitální zařízení. Téměř všichni žáci tráví na technologiích svůj volný čas o víkendech i během školních dnů (Patočková a kol., 2022). Přestože o víkendech jsou dospívající na mobilních telefonech více času než ve všední dny, i tak tráví dospívající na telefonech více než čtyři hodiny každý den a sociální sítě patří mezi nejvíce oblíbené formy zábavy. Nicméně aktivita na mobilních telefonech se do značné míry liší podle pohlaví dospívajících. Zatímco chlapci dávají přednost zábavním videím a hrám, dívky naopak právě sociálním sítím (Blahošová a kol. 2023).

Z důvodu chování dětí na telefonech mnoho škol jejich používání ve svých prostorech zakázalo, a to i o přestávkách a volných hodinách. Mezi školami se zákazem či omezením telefonů se v porovnání se školami, které je stále dovolují, ukazují výrazné rozdíly v aktivitách, jimiž žáci naplňují čas přestávek. Když mohou žáci telefony používat, věnují

pochopitelně většinu času přestávky mobilním hrám, nebo sledováním sociálních sítí. Naopak ve školách s nepovolenými mobily žáci více čtou a hrají hry se spolužáky (Kopecký a Szotkowski, 2019). Celé situaci se přizpůsobila také novelizace školského zákona a školy tak mají na tyto zákazy právo. *Školní řád nebo vnitřní řád může omezit nebo zakázat používání mobilních telefonů nebo jiných elektronických zařízení dětmi, žáky nebo studenty, s výjimkou jejich používání v nezbytném rozsahu ze zdravotních důvodů* (Česko, 2004, §30, odst.3). Mobilní telefony mohou být zakázány úplně, a to i v čase přestávek a volných hodin, nebo pouze ve vyučovacích hodinách. Zákazy telefonů ve školách slouží k předcházení podvádění a vyrušování v hodinách a také k zamezení pořizování fotografií a videí jiných osob (Česká školní inspekce, 2020). Otázkou zůstává, do jaké míry jsou tyto zákazy účinné a skutečně efektivní. Děti se totiž leckdy naučí zákazy obejít, což se ukazuje například u věkových limitů při založení sociálních sítí.

V některých případech totiž dospívající používají sociální sítě, ačkoliv nesplňují stanovené věkové hranice. Pro mladší dospívající je lákadlem zejména TikTok kvůli svému poutavému obsahu. Proto mohou být děti vystaveny obsahu, který je pro jejich věk škodlivý. Ze sledovaných videí jsou u dětí nejpoblábnější vtipná videa a příspěvky zaměřující se na různé výzvy, dále let's play a reakční videa, unboxingy a vlogy. Ty bývají obvykle neškodné, ovšem některé děti též záměrně vyhledávají závadný obsah, který propaguje násilí, poruchy příjmu potravy, nebo sebepoškozování (Kopecký a Szotkowski, 2019). Děti a dospívající při svém věku nemusí mít dostatek zkušeností a znalostí s nastavováním soukromí na sítích. Nemusí též mít úplné povědomí o fungování a rizicích používání daných platforem (Macháčková, 2014). Dospívající si do virtuálního prostředí přenáší pozitivní i negativní zážitky z běžného života. V online prostoru se snaží se svými emocemi a problémy vypořádat. Oba světy, reálný i virtuální, se tak v životech dospívajících navzájem překrývají a z online prostředí se postupně stává realita (Šmahel, 2014).

Sociální sítě umožňují plnění potřeb, které se k období adolescence vážou, a chování dospívajících je proto zcela přirozené (Macháčková, 2014). Obecně lze říci, že internet a s ním i sociální sítě plní potřeby získávání informací, sociálních interakcí, utváření vlastního statusu, tvoří náplň volného času a současně s tím i zábavu (Šmahaj a kol., 2022). Dále umožňují dospívajícím budovat svou sebe prezentaci, a to právě přidáváním fotografií, videí a budováním své vlastní digitální identity (Macháčková, 2014). Zajímavé je, že to jak mladiství sítě používají, se prakticky neodvíjí od socioekonomické pozice rodiny ve společnosti. Zatímco u jiných aspektů životního stylu dospívajících je status rodiny

podstatný, v otázkách sociálních sítí nehraje významnou roli. Způsob jejich využívání není odlišný ani z hlediska regionů, dokonce ani podle velikosti bydliště (Kalman, 2023).

2.2 Dopad sociálních sítí na vývoj mladistvých

Současní adolescenti již vyrůstali v době, která umožňovala snadno dostupné připojení k sociálním sítím. Tato generace, zvaná jako generace Z, nebo pozdější generace Alfa, prožila svůj život v přímém dosahu digitálních technologií, a proto je pro ně někdy těžké nastavit hranice mezi skutečným a virtuálním světem. Jejich komunikace ve velké míře probíhá online a dávají si záležet na budování svojí internetové identity, čímž za sebou vytváří tzv. digitální stopu. Sdílením informací, údajů a fotek o své osobě si vytváří pověst, která je díky dostupnosti internetu snadno dohledatelná pro jejich okolí i pro neznámé uživatele. Jejich digitální stopa je také těžko smazatelná. Tato internetová image má často svůj počátek už v jejich raném dětství, kdy údaje o jejich osobě sdíleli rodiče (Pedrouzo a Krynski, 2023).

Rodiče a jiní rodinní příslušníci mají tendence zveřejňovat fotografie a videa dětí online. Pro tento jev se začal používat termín **sharenting**. Rodiče tak vytváří svým dětem virtuální fotoalba, jejichž součástí bývají i snímky ultrazvuků nenarozených dětí. Neuvedomují si přitom, že tímto konáním mohou děti vystavit rizikům nyní i v budoucích letech. Děti mohou později příspěvky pokládat za ztrapňující a zároveň tento obsah může negativně ovlivnit jejich vrstevnické vztahy a sociální status. Sdílení fotografií obnažených dětí je pak nejvíce nebezpečnou záležitostí. I běžné, zdánlivě nezávadné příspěvky mohou být v pozdějších letech použity v neprospěch dítěte, např. v podobě kyberšikany. Vše se zároveň odehrává bez souhlasů dítěte, které si později třeba vůbec nebude zveřejňování své osoby přát (Kopecký a Krejčí, 2023). Někteří rodiče také dávají svým dětem do rukou digitální technologie už v batolecím období a nadšeně pozorují, jak jsou děti při jejich používání šikovné. Technologie fungují i jako chůvy, jejichž účelem je děti na chvíli zabavit a udržet v klidu. První telefony pak děti dostávají zpravidla po nástupu do školy (Young a Abreu, 2017). Stává se tak, že děti jsou v používání technologií a v orientaci v online prostoru daleko šikovnější než jejich rodiče a učitelé (Kopecký a kol., 2015).

Nové generace již prakticky od malička vyrůstají v online prostředí, kde navíc tráví hodně času zejména na sociálních sítích a hrách. Narůstají proto obavy, jak tento nový druh volnočasových aktivit ovlivní vývoj a zájmy dorůstajících generací. Čas strávený online aktivitami je často na úkor sportovním a společenským aktivitám, nebo školní přípravě.

Stanovování hranic používání internetu a digitálních technologií je často náročné, protože internet je stále ještě poměrně nový fenomén, který se navíc neustále a rychle vyvíjí a mění (Blinka, 2014).

Ve spojitosti s nedostatečnými limity a pravidly používáním telefonů a sítí mladiství často zanedbávají spánek. Nedostatek a nízká kvalita spánku u adolescentů způsobuje celodenní únavu, nezdravé spánkové návyky, zhoršení akademických výsledků, emocionální potíže a z dlouhodobého hlediska představuje i potencionální riziko pro rozvoj zdravotních a psychických obtíží. Zejména používání mobilních telefonů před spánkem jej ohrožuje z kvantitativního i kvalitativního hlediska (Bozzola a kol., 2022). Dospívající přitom jsou nejvíce času na svých mobilních zařízeních právě ve večerních hodinách, kdy se věnují zábavě a prohlížení sociálních sítí (Blahošová a kol. 2023). Modré světlo, které digitální technologie vydávají, může mít negativní vliv na spánek mladistvých. S poruchami spánku souvisí narušení paměti a pozornosti a s tím dochází ke zhoršení studijních výsledků (Pedrouzo a Krynski, 2023).

Dospívající jsou i při běžném užívání technologií vystaveni velkému kognitivnímu zatížení a stresu, což se samo o sobě může odrazit na jejich psychickém zdraví (Šmahaj a kol., 2022). Na internetu se navíc mohou setkat s rizikovým obsahem různého druhu. Prostřednictvím sdílení škodlivého obsahu mezi vrstevníky často dochází k posilování rizikového chování a k jeho postupnému znormalizování (Kolouch a kol., 2023). S negativními jevy na internetu se častěji setkávají dívky a děti staršího věku, což souvisí zejména s tím, že bývají i více času online. Obvykle se ovšem jedná o jednorázovou negativní zkušenost (Bedrošová a kol., 2018).

Jedním z vážných rizik internetu je kyberšikana, která se většinou týká právě adolescentů. Nejčastější výskyt šikany je mezi dvanácti a třináctiletými dětmi. Ohrožující je též přestup na střední školy (Ševčíková a kol., 2014). Dospívající jsou v této fázi života až přehnaně kritičtí, radikální a málokdy přistupují ke kompromisům, což přispívá k agresivnímu chování (Vágnerová a Lisá, 2021). Děti se setkávají na internetu hlavně s nepříjemnými a útočnými zprávami, vyhrožováním, či šířením zpráv o jejich osobě. Někdy jsou též vylučovány ze společných online skupin a aktivit (Bedrošová a kol., 2018). Kromě kyberšikany jsou děti a dospívající nejčastějšími oběťmi kybergroomingu. Zranitelnější bývají teenageři s nízkým sebevědomím nebo s emocionálními problémy, osamělé nebo naivní děti. Ovšem obětí kybergroomingu se může stát i dítě, které tyto faktory nesplňuje (Kožíšek a Písecky, 2016). Děti poměrně často na internetu komunikují s neznámými

osobami. Osobně se ale s cizími lidmi setkávají málokdy a pouze minimálně tato setkání považují za negativní zkušenost (Bedrošová a kol., 2018).

Negativní dopad na rozvoj dospívajících má taky obsah, který narušuje jejich životosprávu. Na sociálních platformách jsou někdy propagována nezdravá jídla prostřednictvím reklam na různé slazené nápoje, nebo na fastfoodová jídla. Spolu s tím je diskutován vliv této reklamy na rozvoj obezity dětí, zejména právě žáků základních škol, či středoškolských studentů. Sdílený obsah někdy naopak propaguje stravovací návyky podněcující anorexii a jiné druhy poruch příjmu potravy. Obsah těchto profilů je typický nezdravým podbízením nízkokalorických jídel a nápojů, anebo šířením zdraví škodlivých metod ke zhubnutí (Bozzola a kol., 2022). S jevem zvaným thinspiration, tedy s příspěvky inspirujícími k hubenosti, se setkávají více dívky (Bedrošová a kol., 2018). Právě pro dívky je v tomto období velmi důležitý jejich vzhled, který posuzují se společensky uznávaným ideálem krásy (Vágnerová a Lisá, 2021).

Vztah k tělu se v tomto období mění z důvodu biologického vývoje, jímž adolescenti prochází. Objevují se u nich první projevy sexuálního chování, navazování romantických partnerství a s tím spojené sexuální experimentování (Vágnerová a Lisá, 2021). Je proto logické, že dospívající své sexuální zájmy přenáší i do online prostředí a někdy sami ze své vůle vyhledávají a posílají sexuálně zaměřené příspěvky. Tento jev narůstá se zvyšujícím se věkem adolescentů a u dívek i chlapců se objevuje v podobné míře (Bedrošová a kol., 2018). Jejich jednání je sice přirozené, ale mohou se tímto počínáním dostat i k sexuálně závadnému, násilnému, či jinak škodlivému obsahu. Leckdy tento obsah děti samy vytváří, šíří a mohou se též stát jeho nechtěnou součástí, pokud spadnou do pastí sexuálních predátorů (UNICEF, 2017).

Sociální sítě nemusí do životů adolescentů přinášet pouze rizika. Díky možnosti rozšíření sociálních vztahů prostřednictvím online platforem mohou adolescenti do svého života získat více sociální podpory a pochopení. Ačkoliv se mnohdy ve spojitosti se sociálními sítěmi hovoří o jejich negativním vlivu na well-being, v některých případech můžou online interakce well-being jedince naopak zlepšit (Kolouch a kol., 2023). Pro děti, které se třeba ze zdravotních důvodů nemohou setkávat se svými vrstevníky, nabízí sociální sítě možnost se s nimi spojit jinak. Online prostředí může být též nástrojem k úniku z chudoby, k lepšímu pracovnímu uplatnění a technologie umožňují přístup ke vzdělání i v hůře dostupných oblastech. Vliv sociálních sítí na životy mladistvých je tak stále do velké míry nejednoznačný (UNICEF, 2017).

2.3 Problematické užívání sociálních sítí mladistvými

V souvislosti s nadměrným a problematickým užíváním sociálních sítí někteří odborníci hovoří až o závislosti. „*Pojem závislosti nelze omezit pouze na chemické látky, protože existují návyky v chování, které mohou vytvářet závislost a vážně zasahovat do každodenního života lidí: tyto návyky se nazývají behaviorální závislosti.*“ (Pedrouzo a Krynski, 2023, s. 4). Někteří odborníci ovšem v tomto kontextu označení závislost nedoporučují a místo toho navrhují pojem excesivní používání sociálních sítí (Holdoš, 2018). Jindy se zase doporučuje označení problematické užívání sociálních sítí. Z výše uvedeného vyplývá, že v této oblasti jsou tedy dosud nejasnosti v terminologii a definicích. Problematické užívání sociálních sítí je úzce spjato s problematickým používáním internetu, jsou však mezi nimi rozdíly. Zatímco záběr výzkumů týkající se internetu v sobě zahrnuje mnohem více jevů a někdy v sobě pojímá i problematiku sociálních sítí nebo třeba excesivního hraní her, samotná oblast zkoumání sociálních sítí je mnohem menší (Durak, 2018). Ohledně užívání sociálních sítí bylo uskutečněno méně výzkumů než v problematice internetu nebo online hraní. Navíc je prostředí sociálních sítí neustále proměnlivé, a proto je i jeho definování složité (van den Eijnden a kol., 2016).

Excesivní používání sociálních sítí nese podobné znaky jako nadměrné používání internetu. Za nadměrné používání internetu lze považovat takové konání, jenž negativně ovlivňuje více aspektů života jedince. Ačkoliv množství času je též důležitým ukazatelem, je nutné pohlížet i na jiné faktory. Mezi ty patří např. zanedbávání spánku, stravy, sociálních kontaktů nebo nepříjemné pocity vyvolané nedostupností online prostředí. Dále se excesivní uživatelé potýkají s neschopností čas online omezit a leckdy jsou na internetu za účelem zahnání nudy (Bedrošová a kol., 2018). Problematickými uživateli sociálních sítí se obvykle stávají děti, které jsou z určitého hlediska zranitelné (Kolouch a kol., 2023).

Zvýšené předpoklady pro nadužívání internetu, a tedy i sociálních sítí, mají děti s poruchami pozornosti, s psychosociálními problémy a ty, které ve větší míře pociťují nudu. Zejména pro děti s poruchami pozornosti je algoritmem vygenerovaný obsah obzvlášť lákavý, což je podpořeno možností libovolně měnit sledovaný obsah. Tyto děti vítají zrychlenou a zkrácenou formu online komunikace, která jim někdy v běžném životě dělá potíže. Děti s psychosociálními problémy, mezi něž patří malé sebevědomí, depresivní a úzkostné potíže, nebo nízká sebedůvěra, dávají virtuálnímu prostoru přednost. V online prostředí mohou snadněji uniknout svým problémům a stresovým situacím reálného života. Hledají zde leckdy náhradu sociálních interakcí, kterých se jim běžně nedostává (Blinka,

2014). Ukazuje se také, že děti, které mají v realitě silné a kvalitní vztahy, obvykle používají internet k jejich podpoře a pociťují tak spíše pozitivní efekt internetu. Naopak děti s psychickými obtížemi nebo děti žijící v nefunkčních rodinách se na internetu setkávají s negativnějšími zkušenostmi a internet používají nepřiměřeně (UNICEF, 2017). Problematictí uživatelé jsou na sítích za účelem potlačení smutku, podráždění a dalších nepříjemných pocitů. Když přístup k sítím nemají, vyvolává to v nich opět negativní pocity a ocitávají se tak ve smyčce (Holdoš, 2018). Se špatným snášením nedostupnosti online světa souvisí tzv. syndrom FOMO.

Syndrom FOMO (fear of missing out), čili strach z promeškání, se řadí mezi možné příčiny nadměrného používání sociálních sítí. Jedná se o neustálý strach jedince, který se obává, že by mohl kvůli nepřístupnosti k digitálním technologiím přijít o nějaké novinky a zážitky. Lidé se syndromem FOMO často kontrolují svůj mobilní telefon nebo počítač, zdali se něco důležitého neděje. Mají neustálé obavy, že budou připraveni o zážitky, které prožívají jiní lidé. Tento syndrom je tak významný, že má dopad na pocity a celkové prožívání jedince (Gori a kol., 2023). Syndrom se projevuje sníženým well-beingem, životní nespokojeností, rozporuplnými pocity při používání sociálních sítí a jejich rizikovým využíváním. FOMO může mít také přímou souvislost se závislostí na sociálních sítích, a to zejména u dospívajících. Mladiství totiž mnohem více než jiné generace pociťují potřebu být zapojení do sociálních skupin (Pipová, 2024).

Nadměrné užívání sociálních sítí s sebou nese různé negativní důsledky, a to v oblasti psychické, fyzické či sociální. Z psychických obtíží lze uvést riziko častého sociálního srovnávání, při němž uživatelé porovnávají svůj život s prezentovanými životy jiných uživatelů. V souvislosti s tím dávají uživatelé velký význam reakcím ostatních na své zveřejněné příspěvky. Zdánlivý neúspěch může vést ke ztrátě sebevědomí, pocitům úzkosti a smutku, v některých případech dokonce k rozvoji depresivních stavů (Klinika adiktologie, © 2022a). Nadměrné používání sítí má tak přímý dopad na psychiku dětí, jejich sebevědomí a celkový well-being. Vyšší úroveň deprese se projevuje u dětí, které jsou na mobilním telefonu více času (Bozzola a kol., 2022). Excesivní uživatelé mají také několikanásobně větší nebezpečí rozvoje úzkosti, osamělosti, podrážděnosti či jiných emocionálních problémů. Snižuje se i schopnost sebeúčinnosti jedince, tedy jeho psychické odolnosti, dovednosti zvládat zátěž a dokázat sám sebe motivovat k řešení výzev a potíží (Kalman, 2023).

Trávení několika hodin denně u mobilních telefonů, kde zpravidla dospívající sociální sítě sledují, má špatný dopad i na jejich fyziologickou stránku. Lidské tělo zkrátka není na dlouhodobé sezení v jedné poloze přizpůsobené. Nejvíce následky pociťuje krční páteř a zrakový aparát (Klinika adiktologie, ©2022a). Dlouhodobé sezení může vést k různým zdravotním obtížím, nadváze či obezitě. Tomu přispívá i fakt, že dospívající jsou na sítích vystaveni reklamě propagující nezdravé stravování (Pedrouzo a Krynski, 2023). Problematictí uživatelé sociálních sítí více konzumují energetické nápoje a vysoko kalorická jídla. Současně jsou tyto dospívající mnohem více vystavováni i dalším rizikovým faktorům a šance na setkání se s nějakým škodlivým jevem se zvyšuje (Kalman, 2023). V neposlední řadě nadměrný čas strávený na sociálních sítích může mít za důsledek rozpad rodinných a partnerských vztahů a na tvorbě nových známostí se může podepsat i do budoucna (Klinika adiktologie, © 2022a). I přestože pro adolescenty jsou vrstevnické vztahy důležité, v případech rozvíjející se závislosti na sítích se rozpadají i ty. Tito adolescenti celkově preferují online komunikaci před tou osobní. Stejně tak se mnohdy naruší i vztah dospívajících ke škole a dochází ke zhoršení akademických výsledků, a naopak k navyšování potenciálu rozvoje dalších typů rizikového chování (Kalman, 2023).

3 ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ

Závislostní chování označuje situaci, ve které jedinec ztrácí nad svým jednáním kontrolu a současně s tím má potřebu toto chování neustále opakovat. „*Závislost lze definovat jako kompulzivní jednání vztahující se k určité látce (alkohol, dogy) nebo činnosti (gambling, sex, používání internetu).*“ (Šmahaj a kol., 2022, s. 85). Pro závislosti spojené s určitým chováním nebo činnostmi, které nesouvisí přímo s užíváním některé z návykových látek, se používá označení nelátkové či behaviorální závislosti (Vacek, 2011). Závislost na internetu, potažmo na sociálních sítích, je možné zařadit mezi nelátkové závislosti. Dotyčný se postupem času začne vyznačovat závislostním chováním, které je pro něj obvykle těžko zvladatelné, zabírá dost času a způsobuje potíže v běžných životních záležitostech (Miovský a kol., 2015).

Závislí obecně nejsou schopni příliš kontrolovat své chování, ani kognitivní funkce a leckdy se chovají impulzivně (Šmahaj a kol., 2022). Absence kontroly nad sebou samotným zabraňuje jedincům škodlivého chování zanechat a závislí tak dávají přednost krátkodobému uspokojení svých potřeb i za cenu velice negativních následků. V případech, kdy se závislý přece jen rozhodne závislost opustit, dochází po čase mnohdy k relapsu, tedy k návratu k závislosti. Závislost má na život člověka velký psychický, fyzický, sociální i duševní dopad (Vacek, 2011). Závislostní chování přináší negativní důsledky nejen na život jednotlivce, ale i pro celou společnost. Mladiství jsou v kontextu závislostí považováni za zranitelnou skupinu, která vyžaduje větší ochranu. U adolescentů se nervová soustava teprve vyvíjí a jsou kvůli své menší schopnosti sebekontroly náchylnější k rozvoji rizikového chování (Sekretariát rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky, 2019).

3.1 Faktory vzniku závislosti

Vznik závislosti se odvíjí od fungování nervového systému. Ve spojitosti s užíváním určité látky či provozováním činnosti se totiž v mozku výrazně zvyšuje hladina **dopaminu**, tedy neurotransmiteru, který se vyplavuje při kontaktu s příjemnými podněty. Vlivem dopaminu pociťuje jedinec radost a mozek si tak navykne na systém odměn, jenž začne pravidelně vyžadovat. To ve svém důsledku vede k opakování činnosti, jež tyto pocity vyvolala. K tomuto jevu dochází jak při styku s určitou látkou, tak i při kontaktu s některou činností, jako je třeba používání sociálních sítí a na těchto aktivitách následně může vzniknout závislost (Šmahaj a kol., 2022; Kopecký a Krejčí, 2023). Principu fungování nervové soustavy využívá algoritmus sociálních sítí a vyloženě nutí mladistvé sledovat další obsah.

System založený na odměnách ve formě lajků, statistik sledování a komentářů dospívajícím zajišťuje pravidelný přísun dopaminu. To udržuje uživatelskou pozornost, zajišťuje jeho návratnost a může být i příčinou vzniku závislostního chování (Pedrouzo a Krynski, 2023).

Někteří lidé mají pro vznik závislosti větší predispozice. Podstatná je osobnost daného jedince. Lidé propadající závislostem mnohdy přehnaně touží po odměnách, experimentech, nebo se chtějí vyhnout nepříjemnostem (Šmahaj a kol., 2022, Vacek, 2011). Na vznik závislosti ovšem působí i jiné faktory. Z osobnostních rysů se jako rizikové aspekty ukazují vyšší míra agresivity, narcistické rysy nebo právě tendence vyhledávat vzrušující podněty (Suchá a kol., 2024). Větší predispozice pro vznik závislosti mají také osoby, které trpí určitými psychiatrickými poruchami, např. obsedantně-kompulzivní, návykovou, impulzivní či jinými poruchami osobnosti. Mezi faktory závislosti je potřeba zařadit i společenské prostředí, ve kterém se jedinec vyskytuje. Rodinné zázemí, sociální skupiny obklopující jedince, nebo i místo jeho bydliště mohou vznik závislosti zapříčinit či podpořit. Ohrožujícím faktorem je též přímý kontakt s problematicky jednajícím osobou nebo sociálními skupinami, v nichž je rizikové chování podporováno. Větší pravděpodobnost k rozvoji některé ze závislostí mají samozřejmě i lidé trpící jinou závislostí, dochází tak k tzv. vícečetným závislostem. Někdy se stává, že je jedna závislost po překonání nahrazena druhou (Šmahaj a kol., 2022, Vacek, 2011).

Ačkoliv jsou některé látky a činnosti, včetně internetu a sociálních sítí, považovány za návykové, neznamená to automaticky, že se na nich člověk musí stát závislým. V případě novodobých, tzv. digitálních závislostí, je hranice mezi intenzivním používáním a závislostním chováním tenká. Rozdíl lze často rozpoznat v tom, že u zdravého vztahu k technologiím jejich používání přináší uživateli spíše pozitiva. Zatímco v případě závislosti, ať už digitální či jiné, jedinec vždy o něco důležitého přichází (Vacek, 2011). Z jakého důvodu vzniká závislostní chování na internetu, není dosud zcela vysvětleno. Je možné se na tuto problematiku zaměřit ze dvou perspektiv. Za prvé z pohledu fungování internetu, který má sám o sobě závislostní charakter. Ten je podporován přirozenými vlastnostmi internetu, jimiž jsou snadná dostupnost, rychlost, široká nabídka informací a možnost snadné komunikace. Z pohledu uživatelů lze za ohrožené uživatele považovat osamělé, depresivní a úzkostné osoby, pro něž je online interakce přijatelnější než ta osobní. Tím se ovšem ochuzují o možnost rozvoje sociálních dovedností, které se při úplném vyhýbání osobním kontaktům mohou i zhoršit. Podle interpersonální teorie můžou závislost na internetu

zapříčinit právě nedostatečné či komplikované vztahy s rodiči, vrstevníky a celkově potíže v mezilidských vztazích (Klinika adiktologie, © 2022b).

3.2 Digitální závislost

Pojem digitální závislost označuje nutkavé používání digitálních technologií, internetu, sociálních sítí nebo počítačových her (Chomynová a kol., 2024). Někteří odborníci se ovšem brání spojování termínu závislost s digitálními technologiemi a v této oblasti tak stále panuje nejednoznačnost v terminologii (Young a Abreu, 2017). Závislost na nových médiích, mezi něž patří i počítačové hry, mobilní telefon či internet a vše s ním spojené, se někdy označuje jako netolismus (Miovský a kol., 2015).

V současnosti jsou odbornou veřejností pravděpodobně nejvíce uznávány symptomy internetové závislosti definované Griffithsem. Prvním příznakem je *význačnost* neboli skutečnost, že aktivity provozované na internetu jsou pro jedince prioritní a mají přednost i před činnostmi spojené se základními lidskými potřebami. Spolu s větším množstvím internetových aktivit často přichází i *změny nálad*. Tím, že uživatel tráví na internetu mnoho hodin, postupně se navyšuje jeho *tolerance* a jedinec tak množství času ještě navyšuje. Čtvrtým symptomem jsou *abstinenční příznaky*, které jsou spojovány prakticky se všemi druhy závislostí a ztěžují jedinci snahu internetové aktivity ukončit či korigovat. Vzhledem k nemožnosti uživatele své aktivity usměrňovat se dotýčný dostává do *konfliktů* se svými blízkými a mnohdy i s vlastními hodnotami. Na závěr posledním příznakem všech závislostí jsou *relapsy*, které jsou charakteristické návratem k závislosti po jejím vyléčení (Griffiths, 2005 cit. podle Šmahaj a kol., 2022). Tyto příznaky se do značné míry shodují se symptomy problematického užívání sociálních sítí. U závislých na sociálních sítích se objevuje též jev FOMO (Chomynová a kol., 2024).

Digitální závislost se tedy projevuje vcelku podobně jak látkové závislosti. Určité rozdíly ale mezi symptomy látkových a nelátkových závislostí jsou. Abstinenční příznaky se u behaviorálních závislostí, včetně digitálních, neprojevují na rozdíl od těch látkových fyzicky. Spíše je možné je pozorovat ve formě psychických příznaků, k nimž patří podrážděnost, neklid, nervozita, vztek či smutek (Holdoš, 2018). Na rozdíl od látkových, digitální závislosti nepáchají fyzické škody na člověku tak rychle a jejich negativní důsledky se ukazují až po delším čase, což může být na škodu včasnému zachycení varovných příznaků a započetí léčby. Dopady digitálních závislostí jsou diskutovány zejména u nových generací, jež jsou tímto jevem nejvíce ohroženy (Vacek, 2011). Pro dítě, které již od malička

tráví volný čas na moderních technologiích, je větší riziko rozvoje silné vazby k technologiím a potažmo i vzniku digitální závislosti. Může se dokonce stát, že vytvořený vztah k technologiím bude silnější než rodinná pouta (Šmahaj a kol., 2022). Sociální síť v dnešní době patří mezi důležité psychosociální faktory zdraví a wellbeingu adolescentů. Jejich vliv na zdraví dospívajících může být přitom negativní i pozitivní (Kolouch a kol., 2023). K předcházení negativních vlivů může přispět prevence digitálních závislostí.

3.3 Prevence digitálních závislostí

Cílem Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním pro roky 2019-2027 je zejména prevence a eliminace zdravotních, ekonomických, sociálních či jiných důsledků závislostí. V následujících letech je nutné se dle strategie mimo jiné zaměřit i na nadužívání internetu a digitálních technologií. Tuto sféru je potřeba více monitorovat a zlepšit informovanost obyvatel o důsledcích nadměrného užívání internetu a sociálních sítí. Děti a adolescenty, kteří na moderních technologiích tráví spoustu času, je nutné o to více chránit (Sekretariát rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky, 2019). Prevenci digitálních závislostí je možné realizovat v různých prostředích. Jedním ze základních státních systémů zabývajících se prevencí závislostí je školství.

Ve školách probíhají programy zaměřené na všeobecnou prevenci rizikového chování. Prevence nadměrného užívání digitálních technologií zde nyní obvykle probíhá v malé míře, ale postupem času ji pravděpodobně bude nutné do škol zařazovat více a více. Součástí preventivních programů zaměřených na digitální svět by měla být nejen podpora kladného vztahu k technologiím zahrnující i zásady jejich bezpečného využívání, ale i budování zdravého životního stylu a well-beingu. Programy je třeba pravidelně aktualizovat vzhledem k neustále se měnícímu online prostředí (Chomynová a kol., 2024). Za přípravu minimálních preventivních programů ve školách je zodpovědný školní metodik prevence, ale na jejich tvorbě a realizaci se podílí všichni pedagogové (Miovský a kol., 2015). Zdravý přístup a vhodné používání technologií by mělo být předáváno i v rámci klasického vzdělávání. Cílem je u dětí rozvíjet jejich digitální gramotnost a také učit je schopnosti reflektovat jejich činnost ve virtuálním prostředí (Blinka, 2014).

Internet a sociální síť jsou součástí života současných i budoucích generací. Je tedy třeba najít způsob jejich bezpečného a efektivního používání, s čímž souvisí i prevence problematického používání sociálních sítí. Ta by měla spočívat v informování a vzdělávání lidí o možných důsledcích nadměrného používání sociálních sítí. Dále je nutné diskutovat

o jejich vhodném začlenění do života jedince (Pipová, 2024). Důležitou součástí prevence týkající se používání sociálních sítí je i předat žákům informace, na koho se mohou v případě nutnosti obrátit. Ukazuje se, že až v polovině případů se děti s problémem obrátí na své kamarády, asi čtvrtina se svěří rodičům, ještě menší část sourozencům a pouze minimum žáků se svěřuje učitelům, či školním specialistům. Dokonce až čtvrtina dětí se nesvěří vůbec nikomu (Bedrošová a kol., 2018).

Děti si většinou uvědomují, že se na internetu mohou setkat s nebezpečnými jevy a také byly na možná rizika spojená s jeho používáním upozorněny. Nejčastěji se tak děje ve škole, dále jsou děti varovány ze strany rodičů, případně informace vyčtou na internetu. Z hlediska možných hrozeb se žáci v největší míře obávají falešných profilů a zneužití osobních fotografií a videí, v o trochu méně případech pak i zneužití osobních informací, vyhrožování či okradení. S negativními jevy na internetu se častěji setkávají dívky a starší adolescenti (Husák, 2018). Chlapci se naopak vyznačují spíše problematickým hraním her. Podle aktuálních dat roste počet mladých lidí, kteří mají nějaké zkušenosti s hazardním hraním v online prostoru, a i intenzita hraní běžných online her v posledních letech narůstá. Problematika hraní se týká zejména mužské části populace včetně dospívajících chlapců (Sekretariát rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky, 2019).

Výskytů indikovaných nelátkových závislostí je ve školách mezi žáky velmi málo. V těchto případech se do řešení situace zapojují kromě školy i další odborná pracoviště, např. střediska výchovné péče, neziskové organizace, či pedagogicko-psychologické poradny. U žáků se sklony nebo již s příznaky digitálních závislostí je vhodné se zaměřit na rozvoj dovedností potřebných k jejich zdravému používání, např. podporu sebekontroly, zvládání emocí a myšlenek a posílení sociálních kompetencí potřebných v běžném životě. Také je vhodné nastavit denní režim a pracovat na způsobech trávení volného času (Chomynová a kol., 2024).

Školy se proti digitálním závislostem mnohdy snaží bránit zákazem či omezením mobilních telefonů. Ačkoliv jsou dnes již ve většině škol telefony zakazovány, je potřeba v jejich používání najít určitý kompromis s přihlédnutím k faktu, že mobilní telefony jsou důležitou součástí života dospívající generace. Je tak možná vhodnější volit cestu přiměřené práce s telefony ve volném čase i ve vyučování (Česká školní inspekce, 2020). To, jak jsou digitální technologie a spolu s nimi i sociální sítě důležité a při rozumném používání i prospěšné, se ukázalo v období pandemie, kdy právě díky použití vzdělávacích aplikací a sociálních sítí mohla být realizována výuka a rozšiřovány vzdělávací dokumenty. Sociální

sítě tak přináší do vzdělávání nový formát výuky a v mnoha případech slouží jako kvalitní podpora prezenčního studia (Kopecký a Krejčí, 2023). Výukové materiály v online podobě jsou zajímavější a zábavnější, umožňují přizpůsobení individuálnímu tempu a potřebám žáků a současně zachovávají kvalitu učiva. Navíc je na ně potřeba vynaložit menší finanční náklady. Současně ovšem tato změna klade větší nároky na digitální dovednosti učitelů a jejich schopnosti se nové podobě výuky přizpůsobit (UNICEF, 2017).

V prevenci je kromě působení škol podstatná také role rodičů. V dnešní době se dokonce začal používat pojem **digitální rodičovství**. V rámci tohoto konceptu by rodiče měli své potomky vést k bezpečné práci s technologiemi. Cílem není v jejich používání bránit, ale naučit děti je využívat rozumně. Výchova dětí v rodinách by měla směřovat k tomu, aby si děti uvědomovaly nespolehlivost informací na internetu a byly schopny si je ověřovat. Dále je potřeba děti poučit o rizicích vyskytujících se na internetu. Vhodné je opatřit mobilní telefony dětí rodičovskými filtry, antiviry a stanovit si s dětmi pravidla jejich užívání. V neposlední řadě je nejen při digitálním rodičovství prospěšné zastávat respektující komunikaci s dítětem (Kopecký a kol., 2015). Rodiče ovlivňují chování svých dětí na internetu taky nepřímým působením. Ukazuje se, že i socioekonomické postavení, vzdělání rodičů či složení nejbližší rodiny souvisí s tím, jak adolescenti internet používají a má také vliv na jejich případné rizikové chování. Rizikovým chováním na internetu jsou více ohroženy děti, jejich rodiče jsou digitálně negramotní (Steinfeld, 2020). Některým rodičům se nedaří regulovat činnost svých dětí na digitálních technologiích, ačkoliv si uvědomují, že zde děti tráví mnoho času. Jiní rodiče zase technologie u svých dětí neřeší vůbec, což se ve větší míře děje v sociálně vyloučených a znevýhodněných rodinách (Patočková a kol., 2022).

Možnost zasáhnout do způsobu užívání technologií mají též **pediatři**, kteří vývoj dětí sledují z medicínského hlediska. Vzhledem k nejasnostem v definicích a i v diagnostice digitálních závislostí jsou lékaři v jejich léčbě značně omezeni (Young a Abreu, 2017). Je ovšem na místě, aby pediatři znali a uměli identifikovat příznaky problematického užívání sociálních sítí (Bozzola a kol., 2022). V případech jedinců, u kterých se již problematické používání sítí projevilo, je nezbytné se také zaměřit na hledání a následnou léčbu možné psychické poruchy, která toto chování může způsobovat. Je třeba s jedincem pracovat tak, aby se naučil své chování kontrolovat (Pipová, 2024).

Samotná **léčba digitálních závislostí** není v České republice téměř vůbec zajištěna. Chybí zde služby zajišťující poradenství a léčbu se specializací přímo na tyto novodobé závislosti. Téměř polovina adiktologických poraden ale okrajově poskytuje svou pomoc

i v rámci nadužívání digitálních technologií. Kromě toho je možné využít služeb pedagogicko-psychologických poraden, klinických a dětských psychologů a psychiatrů. Účinné se při léčbě ukazují kognitivně-behaviorální, psychodynamická, motivační či rodinná terapie. Dále je vhodné nastavit striktní režim pro používání technologií a spolu s tím i naplánovat volný čas jinými aktivitami (Chomynová a kol., 2024).

Cílem léčby by ale neměl být úplný zákaz technologií, neboť je třeba brát v úvahu, že digitální svět je a bude součástí života člověka. Doporučuje se tak spíše kontrola a umírnění jejich používání, což je třeba zcela odlišné oproti látkovým závislostem, u nichž se uplatňuje úplná abstinence od návykové látky. Rizikem tohoto přístupu je větší pravděpodobnost relapsů. Vzhledem k všudypřítomnosti internetu je těžší přiznat si existující závislost a najít motivaci k jejímu vyřešení (Blinka, 2014). Těžce se s tím smiřují právě dospívající potýkající se s nadměrným používáním sociálních sítí a excesivním hraním her, přestože pocítují jejich škodlivý vliv. Z fyziologického hlediska je obvykle trápí potíže se spánkem, vynechávají pravidelnou stravu, trpí bolestmi hlavy a zad a též přibíráním na váze. Kromě toho mají psychické problémy v podobě nesoustředěnosti, nervozity či úzkostí. Zanedbávají školu, své povinnosti, přátele i rodinu. Mnoho adolescentů ale pomoc nevyhledá, protože nepovažují svůj přístup k technologiím za rizikový (Chomynová a kol., 2024).

V oblasti závislostí na sociálních sítích, internetu a digitálních technologiích se ukazuje významná role **seberegulace**. Právě posílení seberegulačních procesů může pomoci předcházet rozvoji digitálních závislostí (Šmahaj a kol., 2022). Nedostatky v seberegulaci se ukazují být klíčovým prvkem v rozvoji závislostního chování, ať už je toto chování na bázi užívání návykových látek, nebo jde o behaviorální závislosti (Billieux a Van der Linden, 2012).

3.4 Seberegulace

Seberegulace či autoregulace *je vnitřně řízená schopnost regulovat emoce, pozornost a chování v reakci na požadavky vnějšího a vnitřního prostředí*. (Vávrová a kol., 2015, s.31). Schopnost seberegulace souvisí s dalšími poznávacími procesy a způsobem myšlení jedince. Projevuje se dovedností jedince reagovat na situace vědomě a nadnést se nad své pocity. Zatímco u žáků mladšího školního věku není tato schopnost zcela vyvinuta a děti se tak řídí hlavně svými emocemi, u adolescentů je tomu jinak (Vágnerová a Lisá, 2021). Právě adolescence je totiž obdobím, v němž dochází k významnému rozvoji seberegulace (Young a Abreu, 2017). Tento vyvinutější stupeň, neboli volní či řízená autoregulace, umožňuje

lidem ustoupit od svých současných požadavků a potřeb a místo toho se věnovat potřebným úkolům. Jedinec se tak vzdává okamžitého uspokojení ve prospěch splnění povinností (Vágnerová a Lisá, 2021). Z toho důvodu se autoregulace projevuje i v nastavování cílů, kterou svou vůlí jedinec chce dosáhnout. Proto jsou vůle a motivace základními prvky autoregulace (Vávrová a kol., 2015).

Dobře rozvinutá schopnost seberegulace může vést k obecně lepšímu životu. Konkrétně zlepšuje sociální vztahy, výslednost, produktivitu a sebepojetí. Tím do značné míry určuje začlenění a postavení člověka ve společnosti. Dobrá autoregulace též podněcuje k dodržování společensky žádoucího chování a umožňuje vlastní chování podle požadavků okolí utlumovat či naopak aktivizovat. V případech, kdy se dospělý či dítě setká s problémovým jednáním, jeho vlastní autoregulační mechanismy mu mohou zabránit se toho spoluúčastnit nebo nežádoucí chování napodobovat. Nedostatečná seberegulace jedince naopak vede k rizikovému a společensky nežádoucímu chování. Děti s nedostatečnou autoregulací jsou mnohem méně odolné vůči vlivům vrstevníků a okolí (Vávrová a kol., 2015). Nicméně vrstevnické skupiny jsou pro rozvoj autoregulace klíčové. Interakce s vrstevníky přispívají k rozvoji regulace emocí, která je součástí autoregulace. V období adolescence musí mladiství své emoce výrazně korigovat, což je od nich vyžadováno ve škole i v mezilidských vztazích. Vzhledem k dalším hormonálním změnám probíhajícím v tomto období je to pro ně těžký úkol (Vágnerová a Lisá, 2021).

Seberegulace je proces, který prochází třemi stupni. V první fázi si jedinec začíná uvědomovat následky jeho jednání, ve druhé srovnává své jednání se stanovenými individuálními a společenskými normami. V případě, že mezi první a druhou fází nedochází k rozporu, nastává třetí fáze a dotyčný plánované chování zrealizuje. Jedinec, který bude mít mezi důležitými hodnotami třeba. trávení času s rodinou, pravděpodobně nebude chtít trávit příliš mnoho času odstřižený v online prostředí (Šmahaj a kol., 2022). Vzhledem k tomu, že digitální závislosti se mnohdy projevují nedostatečnou sebekontrolou, neschopností korigovat čas a odolávat poutavosti technologií (Chomynová a kol., 2024), je schopnost seberegulace dost možná pro jejich zvládnutí klíčová. Dobře rozvinutá autoregulace může fungovat jako preventivní prvek digitálních závislostí.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUM

V roce 2024 používalo v České republice internet více než 9,7 milionu lidí. Z toho přes osm milionů osob jsou uživatelé sociálních sítí, což zahrnuje asi 76% obyvatelstva České republiky (Kemp, 2024). *Sociální sítě umožňují dětem být v prakticky neustálém kontaktu se svými kamarády a sdílet s nimi svoje zážitky, pocity a myšlenky.* (Patočková a kol., 2022, s. 53). Vlivem technologického rozvoje nabírají sociální sítě v posledních letech na popularitě, a to zejména u dospívající generace. Žáci druhého stupně tráví na digitálních technologiích v běžný školní den přibližně dvě a třičtvrtě hodiny v průměru, o víkendech pak dokonce více než čtyři hodiny. V období pandemie Covid-19 se průměrné hodnoty času na digitálních technologiích vlivem distanční výuky zvedly téměř až na pět hodin ve volném čase (Patočková a kol., 2022).

Tato data víceméně potvrdil i výzkum Masarykovy univerzity z let 2021 a 2022. Dospívající respondenti v něm uváděli, že jsou na mobilních telefonech průměrně více než 4 hodiny denně. Z tohoto času používali adolescenti sociální sítě každodenně až 74 minut. Nejvíce používaný mezi mladistvými byl dle tohoto výzkumu Instagram, následně TikTok, Snapchat, Facebook a nakonec Twitter. Oblíbené jsou mezi mladými i zábavní sociální média, k nimž patří YouTube, který dospívající používali téměř hodinu každý den. Současně podle výsledků výzkumu se spolu s rostoucím věkem uživatelů zvyšuje čas trávený na telefonu celkově a stejně tak roste podíl času stráveného na sociálních sítích (Blahošová a kol., 2023).

Ačkoliv na sociálních sítích je obvykle možné si zřídit účet až ve třinácti letech, nebo později, velká část dospívajících si účet vytvoří mnohem dříve za pomoci falešných údajů. Dospívající jsou z tohoto důvodu mnohdy na sítích vystaveni obsahu, který je určen pro starší uživatele (Klinika adiktologie, ©2022a). Děti si většinou zakládají své první sociální sítě už mezi jedenáctým a dvanáctým rokem. Při registraci uvádějí falešné údaje právě z důvodu nepřiznání skutečného věku (Husák, 2018).

Pro mnoho žáků je sledování sociálních sítí oblíbenou formou trávení volného času. Podle zjištění studie zabývající se volným časem dětí považuje 20 % dívek a 14 % chlapců druhého stupně aktivitu na mobilním telefonu či sociálních sítích za svoji nejoblíbenější činnost. Polovina dětí navíc uznala, že na sociálních sítích jsou příliš času a téměř třetina z nich těžce zvládala situace, kdy neměli dostupný internet a nemohli pravidelně kontrolovat telefon. Kvůli online životu se žáci méně vídají s kamarády, rodinou a někdy zanedbávají

i odpočinek a stravu. U některých žáků může též nastat jev FOMO, tedy fear of missing out, při němž se uživatelé obávají, že z důvodu nedostupnosti telefonu promeškají něco důležitého a zajímavého (Patočková a kol., 2022).

Ze studie Health Behaviour in Schol-aged Children (HBSC) Univerzity Palackého v Olomouci a Úřadu vlády, která byla během roku 2022 uskutečněna mezi žáky druhého stupně základních škol, vyšlo najevo, že narůstá počet dětí, kteří se vykazují tzv. problematickým užíváním sociálních sítí (Kalman, 2023). Valkenburgová (2022) vymezuje problematické užívání sociálních sítí jako neschopnost odolat používání sociálních sítí a s tím souvisejícím opomíjením významných částí života, které zahrnují rodinu, školu či kamarády, případně vlastní zdraví.

Z výzkumu HBSC vyplynulo, že až osm procent žáků druhého stupně používá sociální sítě problematicky. Od poslední studie HBSC, která proběhla v roce 2018, došlo k nárůstu až o tři procenta, přičemž problematické užívání sociálních sítí se více objevuje u dívek, zatímco chlapci se projevují spíše problematickým hraním her. K tzv. intenzivním uživatelům patří přibližně 23 % školáků. Tito žáci tráví v online světě několik hodin a mají tendence své profily častěji kontrolovat. Narozdíl od problematických uživatelů jim ale tento čas výrazně nenarušuje vztahy a běžné povinnosti. Více než polovinu žáků lze zařadit do běžné uživatelské kategorie, která sítě používá pravidelně, ale stále preferuje život mimo online sféru. Nakonec jen 18 % žáků druhého stupně sociální sítě nepoužívá vůbec (Kalman, 2023).

Problematické používání sociálních sítí může mít pro život žáků závažné následky. Tito žáci nedokáží svůj čas na sítích zkrátit, o množství času na nich stráveném mnohdy lžou a mají kvůli tomu rozepře s rodiči. Mezi další důsledky problematického užívání sociálních sítí patří psychické obtíže, nezdravé stravování, narušení sociálních vztahů, méně kvalitní spánek a další (Kalman, 2023). V našem výzkumu budeme zkoumat problematické používání sociálních sítí v kontextu strategií seberegulačního chování. Seberegulace je schopností sledovat, kontrolovat a hodnotit své emoce, myšlenky a chování v souladu se společenskými požadavky. V době adolescence, tedy v období, na které se v našem výzkumu zaměříme, se schopnost seberegulace rozvíjí a zlepšuje. Dospívající jedinci, kteří mají problémy se seberegulací, se často vyznačují emočními a behaviorálními potížemi a též negativním vztahem k internetu (Pastor a kol., 2022).

4.1 Výzkumné cíle a výzkumné otázky

Hlavním cílem našeho výzkumu je zjistit míru problematického užívání sociálních sítí u žáků druhého stupně základních škol. Zároveň bychom chtěli zkoumat, v jakém zastoupení využívají žáci sociální sítě běžně, intenzivně, či problematicky. Naším dalším cílem je zmapovat množství času, který žáci tráví na mobilních telefonech a na sociálních sítích. Také chceme analyzovat míru seberegulace používání internetu u žáků druhého stupně. V kontextu dílčích cílů se zaměřujeme na různé strategie regulace používání mobilních telefonů, konkrétně na zjištění míry vnější regulace, seberegulace podporované rodiči, autentické seberegulace, dále míry nedostatečné regulace používání internetu a telefonů a ověření míry FOMO.

V neposlední řadě budeme chtít ověřit souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a časem na nich stráveným. Současně budeme zkoumat i souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a mírou seberegulace používání internetu a telefonů. Dále budeme zkoumat rozdíly v čase stráveném na sociálních sítích v závislosti na typu užívání sociálních sítí, tedy běžném, intenzivním či problematickém, a zároveň budeme chtít analyzovat rozdíly v míře seberegulace používání mobilních telefonů a internetu v závislosti na typu užívání sociálních sítí.

K těmto výzkumným cílům jsme vytvořili následující výzkumné otázky:

1. Jaká je míra problematického užívání sociálních sítí žáky druhého stupně?
 - 1.1. Jaké je zastoupení běžného užívání sociálních sítí mezi žáky druhého stupně?
 - 1.2. Jaké je zastoupení intenzivního užívání sociálních sítí mezi žáky druhého stupně?
 - 1.3. Jaké je zastoupení problematického užívání sociálních sítí mezi žáky druhého stupně?
2. Kolik času tráví žáci druhého stupně na mobilních telefonech a na sociálních sítích?
3. Jaká je míra seberegulace používání internetu a mobilních telefonů žáky druhého stupně?
 - 3.1. Jaká je míra vnější regulace používání internetu a mobilních telefonů?
 - 3.2. Jaká je míra rodiči podporované seberegulace používání internetu a mobilních telefonů?
 - 3.3. Jaká je míra autentické seberegulace používání internetu a mobilních telefonů?

3.4. Jaká je míra nedostatečné seberegulace používání internetu a mobilních telefonů?

3.5. Jaká je míra FOMO?

4. Jaká je souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a časem na nich stráveným?

H1: Předpokládáme, že s větším množstvím času stráveném na sociálních sítích se zvyšuje míra jejich problematického užívání.

5. Jaká je souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a mírou seberegulace používání internetu a mobilních telefonů.

H2: Předpokládáme, že existuje souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a mírou regulace používání internetu a mobilních telefonů.

6. Jaké jsou rozdíly v čase používání sociálních sítí v závislosti na typu užívání sociálních sítí?

H3: Předpokládáme, že existují rozdíly v čase používání sociálních sítí v závislosti na typu užívání sociálních sítí.

7. Jaké jsou rozdíly v míře seberegulace používání mobilních telefonů a internetu v závislosti na typu užívání sociálních sítí?

H4: Předpokládáme, že existují rozdíly v míře seberegulace používání mobilních telefonů a internetu v závislosti na typu užívání sociálních sítí.

4.2 Pojetí výzkumu

Vzhledem k zaměření výzkumných otázek a výzkumných cílů, v rámci nichž chceme zjistit míru užívání sociálních sítí, analyzovat míru seberegulace používání internetu a telefonů, zmapovat čas strávený na mobilních telefonech a sociálních sítích. Dále ověřit souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a časem na nich stráveným a také souvislost problematického užívání s mírou regulace používání internetu. Nakonec chceme ověřit rozdíly v čase používání sociálních sítí v závislosti na typu užívání sociálních sítí a taktéž analyzovat rozdíly v míře seberegulace v závislosti na typu užívání sociálních sítí, jsme se rozhodli pro kvantitativní pojetí výzkumu.

V našem výzkumu předpokládáme, že s větším množstvím času stráveném na sociálních sítích se zvyšuje míra jejich problematického užívání. Jak již bylo zmíněno výše, mezi českými adolescenty roste počet problematických uživatelů sociálních sítí, a to z 5 %

v roce 2018 na 8 % v roce 2022 (Kalman, 2023). Nedávné výzkumy navíc ukazují, že adolescenti jsou na sociálních sítích hodně času a ty tak tvoří velkou část jejich celkové digitální zábavy (Blahošová, 2023). Ze zahraničního výzkumu Bored and online vyplynulo, že čas strávený na sociálních sítích může být faktorem pro vznik rysů rizikového chování (Stockdale a Coyne, 2020). Tomczyk a Lizde (2023) dospěli ve své studii ke korelaci mezi problematickým užíváním mobilních telefonů a sociálních sítí vzhledem k množství času na nich stráveném. Čas na sociálních sítích je ovšem poněkud nespolehlivým faktorem pro určení problematického užívání sociálních sítí. Valkenburgová (2022) považuje spojování času a problematického využívání sociálních sítí za diskutabilní, jelikož excesivní užívání je mnohem komplexnější fenomén a samotný čas na sítích podle ní souvisí s minimálním množstvím případů. V našem výzkumu se chceme i z důvodu rozdílných názorů na toto téma zaměřit a ověřit souvislost mezi množstvím času na sociálních sítích a problematickým užíváním sociálních sítí.

Předpokládáme též, že existuje souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a mírou seberegulace používání internetu a mobilních telefonů. Právě seberegulace je jednou z možností, kterými lze předcházet problematickému používání internetu a mobilních telefonů. Nedostatečná seberegulace může mít naopak za následek nutkavé používání internetu (Pastor a kol., 2022). Ve výzkumu Extending the social cognitive model se nedostatečná seberegulace ukázala jako příčina nadměrného používání sociálních sítí (Lee a kol., 2017). Z toho důvodu je dost pravděpodobné, že míra seberegulace používání mobilních telefonů a internetu bude souviset s problematickým užíváním sociálních sítí.

Dále předpokládáme, že existují rozdíly v čase stráveném na sociálních sítích v závislosti na typu jejich užívání (běžné, intenzivní, problematické). Ve výzkumu Lee a kol. (2017) bylo potvrzeno, že s rostoucím časem na sítích narůstá i intenzita návyku na nich. Proto se dá očekávat, že běžní uživatelé sociálních sítí na nich budou trávit méně času než problematičtí uživatelé. Na závěr budeme chtít ověřit náš předpoklad, že existují i rozdíly v míře seberegulace používání mobilních telefonů a internetu v závislosti na tom, zdali se jedná o běžného, intenzivního či problematického uživatele sociálních sítí. Jak bylo zmíněno výše, podle Lee a kol. (2017) může nedostatečná seberegulace souviset s problematickým užíváním sociálních sítí. Současně podle Valkeburgové (2022) je problematické užívání sociálních sítí spjato s neschopností omezit jejich používání. Jinak řečeno se jedná se o nedostatečnou dovednost řídit své vlastní chování a jde tedy o potíže v seberegulaci.

U běžných uživatelů, kteří sociální sítě užívají neproblematicky, se dá naopak očekávat vyšší míra seberegulace.

4.3 Výzkumný soubor

Základní soubor našeho výzkumu tvoří všichni žáci druhého stupně základních škol v České republice. Základní vzdělávání se podle zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání skládá z devíti ročníků, přičemž se rozděluje na první stupeň, který zahrnuje první až pátý ročník, a na druhý stupeň tvořený šestým až devátým ročníkem. Těchto devět ročníků je považováno za povinnou školní docházku, kterou žák musí absolvovat (Česko, 2004). Žáci navštěvující druhý stupeň jsou většinou ve věku 11 až 15 let. Náš základní soubor zahrnuje 427 763 žáků, kteří navštěvují druhý stupeň základních škol v celé České republice (Tabulka 1).

Žáci na druhém stupni prochází významnou částí svého života, tedy dospíváním. Při něm prochází výrazným psychickým, kognitivním, fyziologickým a sociálním vývojem. V této fázi života si děti hledají své místo ve škole a ve vrstevnických skupinách, které postupně stále více upřednostňují před rodinou. Dále zde dochází k rozvoji identity mladistvého, přijímání rolí a pozic ve společnosti a též k budování vztahů. Jedná se o období, kdy jsou děti vzhledem k mnohostrannému rozvoji podrobeny velké zátěži. Internet a sociální sítě umožňují adolescentům sebepoznání, dávají možnost experimentovat a zažívat rozličné zkušenosti. Ty ovšem nemusí být vždy pozitivní (Vágnerová a Lisá, 2021). Adolescenti jsou navíc z důvodu probíhajícího vývoje a s tím spojených fyziologických i psychických změn více ohroženi rozvojem problematického používání internetu a sociálních sítí (Durak, 2018).

Žáci druhého stupně přitom disponují během školních dnů nejčastěji dvěma až čtyřmi hodinami volného času. Trávení volného času na digitálních technologiích patří mezi jejich pět nejoblíbenějších aktivit (Patočková a kol., 2022). Většina sociálních sítí umožňuje založení profilu od 13 let, nicméně v České republice děti mladší 15 let potřebují k založení účtu podle zákona č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů souhlas zákonných zástupců (Kopecký a Krejčí, 2023). Děti ovšem sociální sítě mnohdy používají, ačkoliv věkový limit nesplňují. Sociální sítě pak hrají velkou roli v komunikaci s jejich vrstevníky, včetně řešení školních záležitostí (Chomynová a kol., 2024).

Tabulka 1 - Počet škol a žáků druhého stupně ve školním roce 2023/2024 dle krajů.

Kraje	Školy s 2. stupněm	Počet žáků 2. stupně
Hlavní město Praha	265	50 533
Středočeský	384	61 633
Jihočeský	196	25 709
Plzeňský	153	23 582
Karlovarský	82	11 241
Ústecký	231	33 524
Liberecký	132	18 986
Královéhradecký	167	22 079
Pardubický	151	21 163
Vysočina	157	19 982
Jihomoravský	293	47 383
Olomoucký	184	24 090
Zlínský	165	22 465
Moravskoslezský	321	45 393
Celkem	2 881	427 763

(zdroj: Statistická ročenka školství 2023/2024, © 2024)

Pro stanovení **výběrového souboru** jsme se rozhodli pro vícenásobný výběr. Tento výběr se používá u jednotek, které se nachází ve více řádech. Při výběru se vždy začíná výběrem v rámci nejvyššího řádu a poté se ve dvou až třech etapách postupuje až k základním jednotkám (Chráška, 2016). Nejprve jsme tedy náhodně vylosovali několik krajů České republiky a v rámci těchto krajů jsme opět náhodně vybrali osmdesát škol. Z výzkumu jsme vyřadili školy, které neměly druhý stupeň, což je pro náš výzkum nezbytné. Taktéž byly vyřazeny školy, které patří mezi alternativní.

Náš výběrový soubor zahrnuje vybrané školy v Jihočeském, Moravskoslezském, Zlínském a Pardubickém kraji. Školy byly požádány o zapojení se do výzkumu prostřednictvím emailu, který byl poslán řediteli školy. V emailu byly školy požádány o zprostředkování dotazníku žákům, přičemž odkaz na online dotazník byl uveden v emailu. Žáci vyplňovali dotazník zcela anonymně a neuváděli ani školu, kterou navštěvují.

Celkem jsme nasbírali 463 dotazníků. Z toho 10 dotazníků bylo automaticky vyřazeno, protože respondenti uvedli, že nemají mobilní telefon, přestože dotazník byl určen pouze pro

jejich držitele. Dalších 7 dotazníků bylo také vyřazeno automaticky, neboť tito respondenti neměli sociální sítě. Při prvotní analýze dat jsme museli vyloučit ještě 6 dotazníků, protože z důvodu nereálnosti některých odpovědí jsme nepovažovali dotazníky za důvěryhodné. Celkem jsme tedy analyzovali 440 dotazníků a výsledky dotazníkového šetření jsou zobrazeny v grafech a tabulkách.

4.4 Výzkumný nástroj

K realizaci našeho výzkumu jsme zvolili online dotazníkové šetření, které se skládá ze tří standardizovaných dotazníků Screen Time (Rosič a kol., 2023), Social Media Disorder scale (van den Eijnden a kol., 2016), a z dotazníku strategií regulace používání chytrých telefonů a internetu (Pastor a kol., 2022). Na začátku dotazníku jsme uvedli dvě filtrační položky, pomocí nichž jsme ověřili, jestli žáci mají mobilní telefon a sociální sítě. Pokud žáci odpověděli na jednu z těchto otázek záporně, byl jejich dotazník ukončen.

Za účelem zmapování, kolik času tráví žáci na mobilních telefonech a na sociálních sítích, jsme se rozhodli použít dotazník **Screen Time** (Rosič a kol., 2023). Tento dotazník je tvořen jednou položkou, v rámci níž lze ověřit přesný čas strávený u mobilního telefonu. Pomocí funkce mobilního telefonu *Čas u obrazovky/Digitální rovnováha* žáci napsali průměrný počet hodin a minut, které za předchozí týden strávili na telefonu. Vzhledem k tomu, že chceme zároveň zjistit i množství času na sociálních sítích, žáci zvlášť vypsali i hodiny a minuty strávené přímo na nich. Časové údaje k jednotlivým sociálním sítím žáci našli pod používanými aplikacemi a následně tyto časy sečetli. Pokud se žákům nepodařilo údaje v telefonu vyhledat, byli instruováni, aby čas odhadli.

Ke zjištění schopnosti regulace používání internetu a mobilních telefonů jsme vybrali dotazník **strategií regulace používání chytrých telefonů a internetu** (Pastor a kol., 2022). Tento dotazník autoři sestavili na základě předchozího kvalitativního výzkumu, při němž realizovali diskusní skupiny s adolescenty právě na téma používání mobilních telefonů a internetu. V rámci studie byl dotazník distribuován mezi žáky středních škol v letech 2019 a 2020 (Pastor a kol., 2022). Dotazník je tvořen pěti položkami, přičemž každá z nich se zaměřuje na určitou regulační strategii, a to konkrétně na: vnější regulaci, seberegulaci podporovanou rodiči, autentickou seberegulaci, nedostatečnou seberegulaci a syndrom FOMO. K jednotlivým strategiím se vztahuje vždy jedna položka dotazníku (viz Tabulka 2). Žáci u každé položky vybírali z možností nikdy, někdy, často a vždy. Na základě výsledků

určíme celkovou míru seberegulace používání mobilních telefonů a internetu a následně i míru používání jednotlivých strategií.

Tabulka 2 - Rozdělení položek v dotazníku regulačních strategií.

Regulační strategie	Položky	
Vnější regulace	5.	Doma mi rodiče berou telefon, abych si splnil/a své povinnosti.
Seberegulace podporovaná rodiči	6.	Rodiče mi musí doma připomínat, abych si vypnul/a telefon a věnoval/a se svým povinnostem.
Autentická seberegulace	7.	Když mám nějaké povinnosti, vypnu si nebo odložím telefon sám/a, aniž by mi to někdo musel říkat.
Nedostatečná seberegulace	8.	Na telefon nebo internet se dívám, i když mám jiné povinnosti.
FOMO	9.	Když mám vypnutý telefon, přemýšlím nad tím, o co můžu přijít.

(zdroj: vlastní)

Ke zjištění míry problematického užívání sociálních sítí jsme zvolili dotazník **Social Media Disorder scale** (van den Eijnden a kol., 2016). Jedná se nástroj vyvinutý pro určení problematického užívání sociálních sítí u adolescentů. Škála existuje v dlouhé 27 položkové a krátké 9 položkové verzi. Pro naše účely jsme si zvolili krátkou verzi. Tato škála byla testována přímo na dospívajících jedincích ve věku od 10 do 17 let, přičemž prokázala vysokou reliabilitu a validitu. Vnitřní reliabilita zkrácené škály byla $\alpha = 0,82$, v rámci testu-retestu pak dosáhla hodnoty 0,50. Validita byla potvrzena vysokou pozitivní korelací se škálou Compulsive Internet Use ($r > 0,50$) a též pomocí subjektivního hodnocení závislosti na sociálních sítích ($r > 0,48$). Položky v dotazníku byly vytvořeny na základě kritérií pro závislost podle mezinárodního statistického manuálu DSM-5. Ve zkrácené verzi odpovídá každá otázka jednomu kritériu, a to: zaujatost, tolerance, abstinenční syndrom, vytrvalost, odsunutí, problémy, lhaní, únik a konflikt (van den Eijnden a kol., 2016).

Na základě těchto kritérií jsou jasné hranice běžného, intenzivního a problematického užívání sociálních sítí. Dotazník má devět položek, přičemž u každé z nich žáci volili možnost ano/ne. Splnění 1 a méně kritérií označuje běžné užívání sociálních sítí, 2–5 kritérií intenzivního uživatele a 6–9 bodů značí problematické užívání sociálních sítí (Boer, 2021).

Výsledný dotazník se skládá z celkem osmnácti položek, které zahrnují doplňující otázky (2 položky), Screen Time, (2 položky), dotazník strategií regulace používání

internetu a mobilních telefonů (5 položek) a Social Media Disorder scale (9 položek). Kompletní dotazník jsme převedli do online verze. Jeho znění je uvedeno viz Příloha I.

4.5 Způsob zpracování dat

K vyhodnocení první hlavní výzkumné otázky, jež se zaměřuje na zjištění míry problematického užívání sociálních sítí u žáků druhého stupně, jsme na základě výsledného skóre podle daného rozpětí určili, zdali se jedná o běžné, intenzivní či problematické užívání sociálních sítí. Běžní uživatelé sociálních sítí mají výsledné skóre 0-1, intenzivní uživatelé 2-5 a problematičtí uživatelé dosahují 6-9 bodů (van den Eijnden a kol., 2016). Pro výsledné hodnoty jsme pracovali s celkovým průměrným bodovým skóre 0-9, které jsme následně popsali pomocí popisné statistiky (minimum a maximum, aritmetický průměr a směrodatná odchylka). U jednotlivých oblastí jsme následně určili absolutní a relativní četnost.

U druhé výzkumné otázky, v rámci níž chceme zmapovat, kolik času tráví žáci na mobilních telefonech a na sociálních sítích, jsme nejprve převedli výsledné hodnoty na minuty. K zodpovězení otázky jsme taktéž použili výše uvedenou popisnou statistiku pro celkové hodnoty a pro hodnoty sociálních sítích zvlášť. Vyhodnocené výsledky jsme převedli zpět na hodiny a minuty.

Za účelem zjištění míry regulace používání internetu a mobilních telefonů jsme znovu využili již uvedenou popisnou statistiku. Pracovali jsme zde se škálou v hodnotách od 1 do 4, kdy 1 = vždy, 2 = často, 3 = někdy a 4 = nikdy. Pouze u položky 7 musely být odpovědi vzhledem k opačnému znění výroku překódovány. Nejprve jsme vypočítali průměr všech pěti strategií dohromady. Vyšší hodnota průměru odpovídala vyšší míře seberegulace a nižší hodnota průměru naopak vypovídala o nízké seberegulaci používání internetu a mobilních telefonů. Poté jsme stejným způsobem určili průměr i u jednotlivých strategií (vnější regulace, seberegulace podporovaná rodiči, autentická seberegulace, nedostatečná seberegulace a FOMO), čímž jsme zjistili míru těchto strategií. U jednotlivých strategií byly odpovědi překódovány opačně (1 = nikdy, 4 = vždy), pouze položka 7 zůstala stejně. V rámci sekundární analýzy jsme zobrazili výsledky konkrétních odpovědí k jednotlivým strategiím, které byly popsány prostřednictvím relativních četností.

K ověření souvislosti mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a časem na nich strávených jsme se rozhodli pro Pearsonův koeficient korelace, pomocí něhož je možné popsat závislost mezi proměnnými. Tento koeficient se vždy pohybuje mezi hodnotami -1 a +1, přičemž tyto krajní hodnoty vypovídají o těsném vztahu mezi proměnnými. Hodnota

+1 naznačuje, že vyšší hodnoty jedné proměnné odpovídají vyšším hodnotám druhé, nebo nižší hodnoty jedné odpovídají nižším hodnotám druhé proměnné. V případě, že se výsledná hodnota přibližuje -1 , tak vyšší hodnoty první proměnné souvisí s nižšími hodnotami druhé a naopak. Hodnota 0 znamená vzájemnou nezávislost sledovaných proměnných (Chráška, 2016). Podobně budeme zkoumat souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a mírou seberegulace používání internetu a mobilních telefonů. K vyhodnocení této výzkumné otázky opět použijeme Pearsonův koeficient korelace, čímž zjistíme závislost mezi oběma proměnnými.

Nakonec jsme ke zkoumání rozdílů v čase stráveném na sociálních sítích v závislosti na typu užívání sociálních sítí použili analýzu rozptylu. ANOVA se může využít v případech, kdy lze metrická data rozdělit do skupin. Podle zjištěného rozptylu můžeme určit rozdíly uvnitř skupin i mezi skupinami navzájem a pomocí F-testu následně zjistíme, zdali se rozptyl mezi skupinami liší od rozptylů ve skupinách. Pokud zde skutečně budou nalezeny odlišnosti, budeme moci říct, že mezi výsledky jednotlivých skupin jsou významné statistické rozdíly (Chráška, 2016). Stejný způsob vyhodnocení jsme použili k analýze rozdílů v míře seberegulace používání mobilních telefonů a internetu v závislosti na typu užívání sociálních sítí.

Získaná data z online dotazníku jsme vložili do programu Microsoft Excel, kde jsme data utřídili a částečně zpracovali. Ke zpracování dat jsme též využili statistický program Statistica, který jsme použili k výpočtům a následnému vytvoření grafů a tabulek.

5 ANALÝZA DAT

V následující kapitole představíme analýzu nasbíraných dat dle jednotlivých výzkumných otázek.

VO 1: Jaká je míra problematického užívání sociálních sítí žáky druhého stupně?

Míra používání sociálních sítí se mohla pohybovat v rozmezí od 0 do 9, kdy nižší hodnoty označují nízkou míru problematického užívání sociálních sítí a vyšší hodnoty naopak jejich problematické používání (Tabulka 3). Průměrná míra používání sociálních sítí zjištěná z našich výsledků byla v nižších hodnotách ($M = 2,29$; $SD = 1,92$) a je tak možné říci, že žáci druhého stupně se vyznačují spíše nízkou mírou problematického používání sociálních sítí. Sociální sítě tak nemají na život většiny žáků druhého stupně výrazně negativní dopad.

Tabulka 3 - Míra problematického užívání sociálních sítí.

Proměnná	Počet	Průměr	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
Problematické užívání	440	2,29	0	9	1,92

VO 1.1/1.2/1.3: Jaké je zastoupení běžného/intenzivního/problematického užívání sociálních sítí?

V souvislosti s používáním sociálních sítí jsme na základě stanoveného skóre (0-1 běžné, 2-5 intenzivní, 6-9 problematické užívání sociálních sítí) rozdělili výsledky do tří kategorií a následně jsme tyto kategorie popsali pomocí tabulky četností (Tabulka 4). Do kategorie běžných uživatelů patřilo celkem 177 žáků (40,23 %), z čehož vyplývá, že téměř polovině žáků sociální sítě výrazně nezasahují do života a používají je v rozumné míře, přičemž tím nejsou zasaženy jiné stránky jejich života. Více než polovina žáků (53,18 %) spadá do kategorie intenzivních uživatelů, a ačkoliv jsou sociální sítě výraznou součástí jejich životů, nemají na ně zatím výrazný negativní dopad. To se ovšem nedá říct o problematických uživatelích, kterých bylo v našem souboru celkem 29 (6,59 %). U těchto žáků mají sociální sítě škodlivý vliv na různé sféry jejich životů včetně vztahů a plnění každodenních povinností.

Tabulka 4 - Běžné/intenzivní/problematické užívání sociálních sítí.

Kategorie	Počet	Kumulativní	Procenta	Kumulativní
Běžné	177	177	40,23	40,23
Intenzivní	234	411	53,18	93,41
Problematické	29	440	6,59	100

VO 2: Kolik času tráví žáci druhého stupně na mobilních telefonech a na sociálních sítích?

V průměru tráví žáci druhého stupně na mobilních telefonech 4 hodiny a 20 minut (SD = 2h 27 minut) každý den (Tabulka 5). Jedná se o poměrně vysoké číslo a ukazuje se, že žáci jsou skutečně na mobilních telefonech hodně času. Ovšem vzhledem k vcelku vysoké směrodatné odchylce je potřeba tuto průměrnou hodnotu brát s rezervou, neboť v screen timu žáků jsme tedy zaregistrovali velký rozptyl. Na sociálních sítích pak žáci tráví každodenně v průměru 2 hodiny a 57 minut (SD = 2 hodiny 29 minut), tudíž více než o hodinu méně oproti celkovému screen timu. Přesto lze konstatovat, že z celkového času, kdy jsou žáci aktivní na svých mobilních zařízeních, patří sociální sítě mezi jejich nejvyhledávanější aktivity, které zabírají v jejich životech významné místo. V obou případech jsou podle výsledků směrodatné odchylky jednotlivé hodnoty dost rozptýlené.

Tabulka 5 - Screen Time.

Proměnná	Počet	Průměr	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
Screen time celkem	438	4h 20min	0h 20min	16 h	2h 27 min
Screen time sociální sítě	437	2h 57 min	0h 5min	16 h	2h 29 min

VO 3: Jaká je míra seberegulace používání internetu a mobilních telefonů žáky druhého stupně?

Celková míra seberegulace používání internetu a mobilních telefonů mezi žáky druhého stupně (Tabulka 6) se pohybovala nad střední hodnotou ($M = 3,06$; $SD = 0,48$). Výsledky přitom mohly být v rozmezí od 1 do 4, přičemž 1 označuje nízkou míru seberegulace a 4 vysokou. U žáků je tedy vcelku vysoká míra seberegulace používání internetu a mobilních telefonů, a tudíž jsou podle těchto výsledků žáci ve značné míře schopni sami si regulovat, jak internet a telefony používají. Nepotřebují tolik vnější regulaci ze strany druhých osob.

Tabulka 6 - Seberegulace používání internetu a mobilních telefonů.

Proměnná	Počet	Průměr	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
Seberegulace	440	3,06	1,2	4	0,48

VO 3.1.: Jaká je míra vnější regulace používání internetu a mobilních telefonů?

Průměr vnější míry regulace používání internetu a mobilních telefonů (Tabulka 7) je 1,57 (SD = 0,68), tedy nižší než střední hodnota. Dle toho jsme vyhodnotili, že žáci při používání internetu a telefonů nejsou příliš regulováni z vnějšku. Prostřednictvím analýzy četností odpovědí jsme dospěli k tomu, že až 231 žákům (52,5 %) rodiče doma nikdy neberou telefon, aby si plnili své povinnosti (Tabulka 8). Dalších 176 žáků (40 %) někdy zažívá, že jim rodiče telefon vezmou. Pouze 26 žákům (5,91 %) rodiče telefon berou často a sedmi (1,59 %) pokaždé, co mají plnit nějaké povinnosti.

Tabulka 7 - Vnější regulace.

Proměnná	Počet	Průměr	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
Vnější regulace	440	1,57	1	4	0,68

Tabulka 8 - Vnější regulace: četnosti.

Vnější regulace	Počet	Kumulativní	Procenta	Kumulativní
Nikdy	231	231	52,50	52,50
Někdy	176	407	40	92,50
Často	26	433	5,91	98,41
Vždy	7	440	1,59	100

VO 3.2.: Jaká je míra rodiči podporované seberegulace používání internetu a mobilních telefonů?

Míra seberegulace podporované rodiči (Tabulka 9) je pod střední hodnotou ($M = 1,90$; $SD = 0,77$). Žáci tedy nejsou při používání internetu a mobilních telefonů ze strany rodičů příliš podporováni. Podle četností odpovědí (Tabulka 10) přibližně třetině dětem ($N = 142$; 32,27 %) rodiče nikdy nepřipomínají, aby si vypnuli telefon a věnovali se svým povinnostem. Nejvíce žáků ($N = 213$; 48,41 %) zvolilo možnost, že jejich rodiče jim někdy

odložení telefonů připomínají. 72 žáků (16,36 %) uvedlo, že rodiče svým dětem často při plnění povinností připomínají vypnutí telefonu a 13 žáků (2,95 %) tyto situace zažívá vždy.

Tabulka 9 - Seberegulace podporovaná rodiči.

Proměnná	Počet	Průměr	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
Seberegulace podporovaná rodiči	440	1,90	1	4	0,77

Tabulka 10 - Seberegulace podporovaná rodiči: četnosti.

Seberegulace podporovaná rodiči	Počet	Kumulativní	Procenta	Kumulativní
Nikdy	142	142	32,27	32,27
Někdy	213	355	48,41	80,68
Často	72	427	16,36	97,04
Vždy	13	440	2,95	100

VO 3.3.: Jaká je míra autentické seberegulace používání internetu a mobilních telefonů?

Míra autentické seberegulace (Tabulka 11) byla lehce nad střední hodnotou ($M = 2,82$; $SD = 0,91$), tudíž žáci disponují vyšší mírou autentické seberegulace používání internetu a mobilních telefonů. Opět se zde ukazuje, že si jsou žáci schopni používání digitálních technologií do jisté míry řídit sami. Z hlediska jednotlivých možností (Tabulka 12) jenom 33 žáků (7,5 %) uvedlo, že nikdy sami neodkládají telefon, aniž by jim to někdo jiný připomněl. Dalších 131 žáků (29,77 %) telefon odkládá jen někdy. Největší počet žáků ($N = 160$; 36,36 %) telefon při plnění povinností odkládá často. Dokonce až 116 žáků (26,36 %) vypíná nebo odkládá telefon pokaždé, když mají nějaké povinnosti, což lze považovat za velmi pozitivní zjištění.

Tabulka 11 - Autentická seberegulace.

Proměnná	platných N	Průměr	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
Autentická seberegulace	440	2,82	1	4	0,91

Tabulka 12 - Autentická seberegulace: četnosti.

Autentická seberegulace	Počet	Kumulativní	Procenta	Kumulativní
Nikdy	33	33	7,50	7,50
Někdy	131	164	29,77	37,27
Často	160	324	36,36	73,63
Vždy	116	440	26,36	100

VO 3.4.: Jaká je míra nedostatečné seberegulace používání internetu a mobilních telefonů?

Výsledný průměr nedostatečné seberegulace (Tabulka 13) se pohyboval okolo střední hodnoty ($M = 2,41$; $SD = 0,78$). Dle těchto výsledků lze tedy konstatovat, že u žáků není míra nedostatečné seberegulace ani vysoká a ani nízká. Jejich používání internetu a mobilních telefonů není zcela správně regulováno, o čemž vypovídají i četnosti zvolených odpovědí (Tabulka 14). Pouze 39 žáků (8,86 %) se nikdy nedívá na telefon či internet, pokud mají jiné povinnosti. Variantu někdy zvolilo nejvíce žáků, a to 224 (50,91 %). Velké množství dětí ($N = 136$; 30,91 %) se i přes své povinnosti na telefon nebo internet dívá často, což není příliš pozitivní skutečnost a dokonce 41 žáků (9,32 %) takto koná vždy. Z předchozích odpovědí tedy vyplynulo, že žáci si sice používání internetu a telefonů do značné míry řídí sami, avšak jejich seberegulace není dostatečná.

Tabulka 13 - Nedostatečná seberegulace.

Proměnná	Počet	Průměr	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
Nedostatečná seberegulace	440	2,41	1	4	0,78

Tabulka 14 - Nedostatečná seberegulace: četnosti.

Nedostatečná seberegulace	Počet	Kumulativní	Procenta	Kumulativní
Nikdy	39	39	8,86	8,86
Někdy	224	263	50,91	59,77
Často	136	399	30,91	90,68
Vždy	41	440	9,32	100

VO 3.5.: Jaká je míra FOMO?

Průměrná míra FOMO (Tabulka 15) byla 1,66, (SD = 0,84), tedy výrazně nižší než střední hodnota. Z toho je možné usuzovat že u žáků druhého stupně je míra výskytu jevu FOMO nízká, z čehož vyplývá, že žáci příliš nezažívají pocity strachu a promeškání, když nejsou připojeni online. Dle výsledků jednotlivých odpovědí (Tabulka 16) dokonce nejvíce žáků (N = 235; 53,41 %) nikdy nepřemýšlí nad tím, o co můžou na telefonu přijít. Dále 142 žáků (32,27 %) někdy pociťuje obavy ze zameškání důležitých událostí. 42 žáků (9,55 %) zvolilo možnost často a jenom 21 dětí (4,77 %) při odpojení telefonu zažívá vždycky myšlenky na zmeškání něčeho zajímavého nebo důležitého.

Tabulka 15 – FOMO.

Proměnná	Počet	Průměr	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
FOMO	440	1,66	1	4	0,84

Tabulka 16 - FOMO: četnosti.

FOMO	Počet	Kumulativní	Procenta	Kumulativní
Nikdy	235	235	53,41	53,41
Někdy	142	377	32,27	85,68
Často	42	419	9,55	95,23
Vždy	21	440	4,77	100

VO 4: Jaká je souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a časem na nich stráveným?

1 H0: S větším množstvím času stráveném na sociálních sítích se statisticky nezvyšuje míra jejich problematického užívání.

1 HA: S větším množstvím času stráveném na sociálních sítích se statisticky zvyšuje míra jejich problematického užívání.

VO 5: Jaká je souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a mírou seberegulace používání mobilních telefonů a internetu?

2 H0: Mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a mírou seberegulace používání mobilních telefonů a internetu neexistuje statisticky významná souvislost.

2 HA: Mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a mírou seberegulace používání mobilních telefonů a internetu existuje statisticky významná souvislost.

Na základě výsledků analýzy, při níž jsme zjišťovali souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a množstvím času na nich stráveném (Tabulka 17), jsme zjistili existující statisticky významnou souvislost ($r = 0,2957$; $p < 0,001$). Vzhledem k tomu, že jsme dospěli k pozitivní korelaci, můžeme konstatovat, že čím více času žáci tráví na sociálních sítích, tím se zvyšuje míra jejich problematického užívání. Z tohoto důvodu zamítáme nulovou hypotézu H_0 .

V rámci vyhodnocení dat jsme také zkoumali souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a mírou seberegulace používání mobilních telefonů a internetu (Tabulka 17). Zjistili jsme, že mezi zkoumanými proměnnými existuje statisticky významná souvislost ($r = -0,5734$; $p < 0,001$), a proto zamítáme nulovou hypotézu. S nižší mírou seberegulace se tedy zvyšuje míra problematického používání sociálních sítí, a naopak lepší seberegulace souvisí s nižší mírou problematického používání.

Tabulka 17 – Problematické užívání, míra seberegulace a Screen Time sociálních sítí.

Proměnná	Průměr	SD	Problematické užívání	Seberegulace	Screen Time sítě
Problematické užívání	2,30	1,92			
Seberegulace	3,06	0,48	-0,5734*		
Screen time sítě	177,28	148,62	0,2957*	-0,1952*	

* $p < 0,001$

VO 6: Jaké jsou rozdíly v čase stráveném na sociálních sítích v závislosti na typu užívání sociálních sítí?

3 H_0 : V čase stráveném na sociálních sítích neexistují v závislosti na typu jejich užívání statisticky významné rozdíly.

3 H_A : V čase stráveném na sociálních sítích existují v závislosti na typu jejich užívání statisticky významné rozdíly.

V další výzkumné otázce jsme chtěli ověřit rozdíly v čase stráveném na sociálních sítích v závislosti na typu jejich užívání, tedy běžném, intenzivním či problematickém (Tabulka 18). Výsledky uvádíme také v grafu (Graf 1). Dle grafu i tabulky si můžeme všimnout, že běžní uživatelé tráví na sociálních sítích nejméně času, a to 2 hodiny a 16 minut (SD = 2 hodiny a 9 minut). U intenzivních uživatelů se čas na sítích podstatně zvyšuje na 3 hodiny a 21 minut (SD = 2 hodiny 27 minut). A u problematických uživatelů je průměrný čas na sítích největší, v průměru na nich jsou 4 hodiny (SD = 3 hodiny a 28 minut). Dle

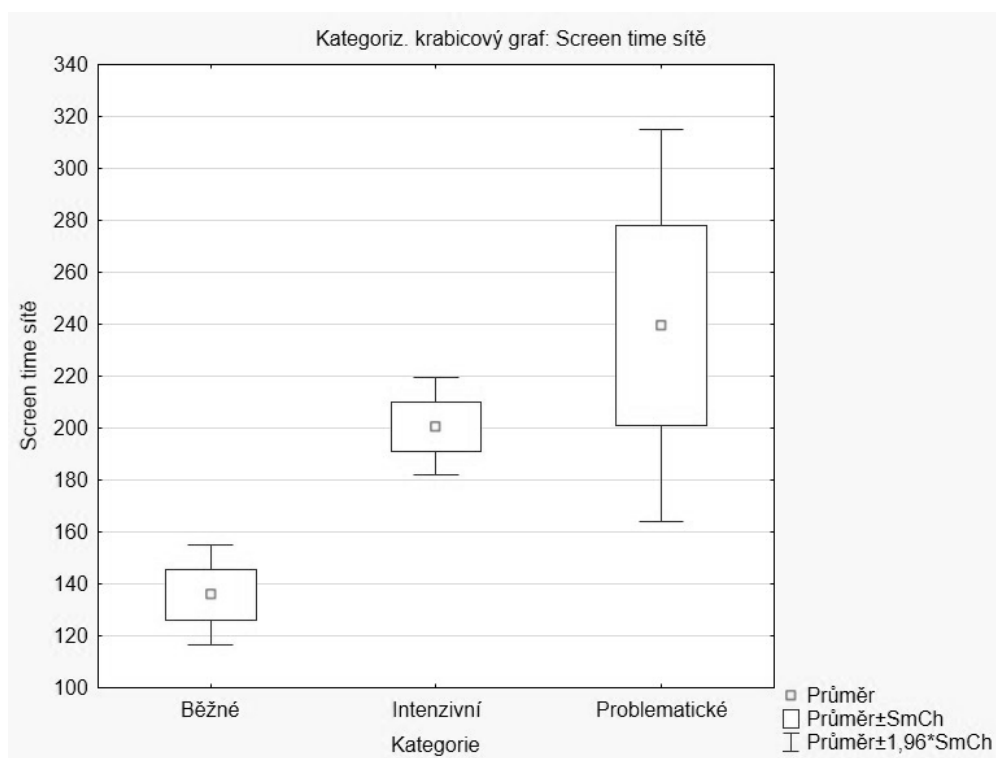
získaných výsledků jsme zamítli nulovou hypotézu ($p < 0,001$) a konstatujeme tedy, že rozdíly v čase stráveném na sociálních sítích v závislosti na typu užívání existují. Z grafu i dat je patrné, že čas je důležitým faktorem v problematickém užívání sociálních sítí.

Tabulka 18 - Screen Time sociálních sítí v závislosti na typu jejich užívání

Kategorie	Počet	Průměr	Směrodatná odchylka	F
Běžné	175	2h 16 min	2h 9 min	
Intenzivní	233	3h a 21 min	2h 27 min	
Problematické	29	4h 0 min	3h 28 min	
				12,89*

* $p < 0,001$

Graf 1 – Screen Time sociálních sítí v závislosti na typu jejich užívání.



VO 7: Jaké jsou rozdíly v míře seberegulace používání mobilních telefonů a internetu v závislosti na typu užívání sociálních sítí?

4 H0: V míře seberegulace používání mobilních telefonů a internetu neexistují v závislosti na typu užívání sociálních sítí statisticky významné rozdíly.

4 HA: V míře seberegulace používání mobilních telefonů a internetu existují v závislosti na typu užívání sociálních sítí statisticky významné rozdíly.

Na závěr jsme analyzovali rozdíly v míře seberegulace používání mobilních telefonů a internetu v závislosti na typu užívání sociálních sítí (Tabulka 19). Podle výsledných hodnot jsme určili, že v míře seberegulace používání mobilních telefonů a internetu existují v závislosti na typu užívání sociálních sítí statisticky významné rozdíly ($p < 0,001$). Z tohoto důvodu zamítáme nulovou hypotézu.

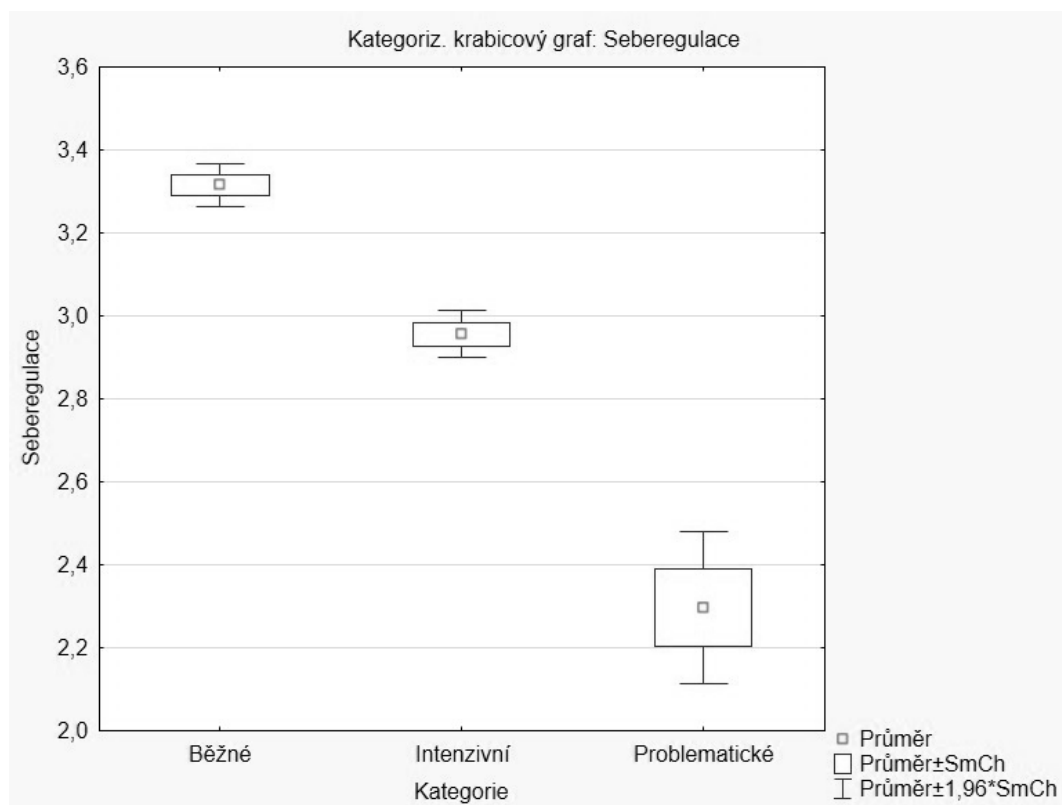
Pro lepší přehlednost výsledky uvádíme též v grafu (Graf 2). Podle výsledného grafu si můžeme lépe představit, jak míra seberegulace používání mobilních telefonů a internetu souvisí s typem uživatelů. Ukázalo se, že zatímco běžní uživatelé sociálních sítí jsou charakterističtí poměrně vysokou mírou schopnosti této seberegulace, u problematických uživatelů je míra seberegulace podstatně nižší a vyskytuje se pod střední hodnotou. Je nezbytné dodat, že ani u problematických uživatelů není míra seberegulace výrazně nízká a pohybuje se tak spíše ve středních hodnotách, přesto zde lze vidět zřetelný rozdíl. Na závěr je potřeba ještě zmínit, že intenzivní uživatelé sociálních sítí se s hodnotami míry seberegulace pohybují níže než běžní, ale výše než problematičtí uživatelé a míra seberegulace je u nich spíše vyšší.

Tabulka 19 – Míra seberegulace v závislosti na typu užívání sociálních sítí.

Kategorie	Počet	Průměr	Směrodatná odchylka	F
Běžné	177	3,32	0,35	
Intenzivní	234	2,96	0,43	
Problematické	29	2,30	0,50	
				93, 99*

* $p < 0,001$

Graf 2 - Míra seberegulace v závislosti na typu užívání sociálních sítí.



5.1 Interpretace dat

Prvním cílem našeho výzkumu bylo zjistit míru problematického používání sociálních sítí. Prostřednictvím analýzy jsme zjistili, že žáci druhého stupně se vyznačují nízkou mírou problematického užívání sociálních sítí. Z hlediska rozdělení uživatelů do kategorií dokonce 40,23 % žáků patřilo do běžné, tedy bezproblémové kategorie, 53,18 % spadalo mezi intenzivní uživatele a pouze 6,59 % žáků se řadilo mezi problematické uživatele. Naše zjištění se tedy neliší příliš od nedávné studie HBSC realizované v České republice mezi stejně starými dětmi. V rámci této studie spadalo nejvíce dětí mezi běžné uživatele (51 %), k intenzivním uživatelům patřilo 23 % a problematických uživatelů bylo 8 % (Kalman, 2023). Nicméně do této studie byli započítáváni i neuživatelé, zatímco do našeho výzkumu byli zařazeni pouze uživatelé sociálních sítí. To může částečně vysvětlit rozdíly ve výsledcích, i přesto je zajímavé, že v našem výzkumu byli nejvíce zastoupeni intenzivní uživatelé a jejich procento bylo o dost vyšší. Oproti tomu procento problematických uživatelů bylo dost podobné a stejně jako v našich výsledcích převýšilo naměřené hodnoty z roku 2018, kdy problematických uživatelů testovaných ve stejné studii bylo přibližně 5 % (Kalman, 2023).

Situace v České republice ovšem není zas tak kritická. Ve srovnání se souhrnnými daty mezinárodního výzkumu HBSC získanými ze zemí Evropy, střední Asie a Kanady se Česká republika v procentu problematických uživatelů drží pod průměrem zjištěných 11 % ze všech zahrnutých zemí. Ovšem i v kontextu souhrnných výsledků došlo ke zvýšení procenta problematických uživatelů oproti minulému měření, které proběhlo v roce 2018, a to ze 7 % na 11 %, tudíž tento trend se vyskytuje celosvětově. Česká republika si i v porovnání s jinými státy vede dobře. Spolu s několika státy se nachází na čtvrtém místě s nejmenším procentem problematických uživatelů z celkem čtyřiceti států. Například Rumunsko zaznamenalo až 22 % problematického užívání sociálních sítí. Nejlepších výsledků dosáhlo Nizozemsko s 5 %. Podobně jako v české verzi průzkumu HBSC i mezinárodní výsledky ukázaly největší zastoupení běžných uživatelů (44 %), nejmenší podíl představovali problematičtí uživatelé a intenzivní uživatelé se vyskytovali mezi těmito kategoriemi (32 %) (Boniel-Nissim a kol., 2024).

Naším druhým výzkumným cílem bylo zmapovat množství času, který žáci tráví na svých mobilních telefonech a současně kolik času jsou na sociálních sítích. Dle našich výsledků bývají žáci na mobilních telefonech každodenně 4 hodiny a 20 minut. Naše výsledky byli velmi podobné výstupům studie MUNI, podle nichž jsou adolescenti na telefonech 4 hodiny a 11 minut (Blahošová a kol. 2023). V souvislosti s tím jsme též zjistili, že na sociálních sítích jsou žáci průměrně 2 hodiny a 57 minut každý den. To je naopak o dost více, než ve svém výzkumu uvádí Blahošová a kol. (2023), kteří naměřili přibližně hodinu a čtvrt. Autoři ovšem ve svém výzkumu ke změření screen timeu použili na míru vytvořenou mobilní aplikaci, proto mohou být jejich výsledky přesnější. Oproti tomu naši respondenti čas na sociálních sítích dohledávali sami, případně jej určili odhadem. Na druhou stranu testování v rámci zmíněného průzkumu proběhlo na polovičním vzorku respondentů oproti našemu výzkumnému souboru. Podle výsledků evropského výzkumu ESPAD 2019 jsou adolescenti v Evropě většinou na sociálních sítích 2 až 3 hodiny v běžné školní dny (ESPAD, 2020). Dále Tomczyk a Lizde (2023) podobně dospěli k závěru, že mladí lidé jsou na sítích průměrně 2 hodiny a 22 minut, což se shoduje i s našimi výsledky. Sociální sítě tak tvoří podstatnou část z celkového množství času, který adolescenti na svých telefonech tráví.

V rámci třetího výzkumného cíle jsme zjišťovali míru seberegulace používání internetu a mobilních telefonů. Zjištěná seberegulace byla poměrně vysoká a žáci si tak jsou schopni sami používání mobilních telefonů a internetu regulovat. Vávrová a kol. (2015) ve svém

výzkumu zaměřeném na autoregulaci dětí v institucionálním a přirozeném prostředí zjišťovali, jaká je míra seberegulace u dospívajících. Děti v přirozeném prostředí vyhodnotili míru své autoregulace spíše výše, přičemž nejlépe hodnotili schopnost své seberegulace v oblasti chování, následně uvědomování a nejnižše ohodnotili oblast regulace emocí. Celková seberegulace byla ovšem hodnocena hůře než v našem výzkumu, a to i přes to, že v obou případech se jednalo o sebehodnocení. Je tak možné, že mladiství si v prostředí digitálních technologií a internetu více věří a považují své schopnosti autoregulace za dobré.

Ve zmíněném výzkumu autoři určili mimo jiné míru autoregulace chování dětí v přirozeném prostředí pro dvě věkové kategorie. Děti ve věkové kategorii od 9 do 15 let, což je podobný věk našich respondentů, dosahovaly vyšší míry autoregulace než mladiství starší patnácti let (Vávrová a kol., 2015). To je poněkud překvapivé, poněvadž děti na druhém stupni se nachází v rané fázi adolescence, která je spjata s výraznou hormonální proměnou související se změnami emočního prožívání. Zejména mezi desátým až šestnáctým rokem mají adolescenti velkou potřebu po vzrušujících zážitcích. Tato potřeba je přímo spojena i s nedostatkem inhibiční kontroly a vyšším potenciálem rizikového chování. Schopnost seberegulace se v průběhu adolescence vyvíjí postupně, přičemž starší adolescenti by měli být schopni používat efektivnější regulační strategie (Vágnerová a Lisá, 2021). Proto je také velmi překvapivé, že jsme v našem výzkumu dospěli k tak dobrým výsledkům schopnosti seberegulace u žáků druhého stupně, i přestože jejich seberegulace prochází výrazným rozvojem a dá se předpokládat, že v tomto věku bude spíše nižší.

V rámci jednotlivých regulačních strategií jsme též zjistili, že žáci při používání internetu a mobilních telefonů nejsou příliš regulováni zvnějšku a rodiče tak málokdy dětem berou jejich mobilní telefony. Více než polovině dětem dokonce rodiče nikdy telefony neodebírají a dalším 40 % dětem je rodiče odebírají pouze někdy. Bylo tak jen minimum respondentů, kterým je telefon brán často nebo vždy. K podobným výsledkům došli i autoři výchozího dotazníku (Pastor a kol., 2022). Z analýzy další regulační strategie vyšlo najevo, že děti se více setkávají se situacemi, kdy jim rodiče odložení telefonu pouze připomínají. Rodiče tak zřejmě volí méně invazivní způsob kontroly nad používáním telefonů svých dětí.

Podle studie Steinfelda (2020) tento přístup nemusí být úplně na škodu, ba naopak. Z jeho studie se ukázalo, že děti, které jsou v internetových aktivitách příliš omezovány, na něm sice tráví méně času, nicméně paradoxně mají větší pravděpodobnost se zde setkat s riziky plynoucími z jejich nezkušenosti. Taktéž nemají dostatek poznatků k rozvoji seberegulace v oblasti internetových aktivit. Děti, které byly v používání internetu ze strany

rodičů podporovány, byly na internetu sice aktivnější, ovšem tato skutečnost neměla negativní dopad na setkávání se s internetovými hrozbami. Je tedy třeba dětem dovolit s internetem experimentovat, ale také je nezbytné nastavit určitá pravidla. Tento vyvážený přístup se ukazuje nejefektivnějším a podporuje rozvoj schopnosti seberegulace internetových aktivit. Z rodičovských stylů Steinfeld vyhodnotil jako nejúčinnější autoritativní přístup, který má na seberegulaci kladný vliv. Příliš restriktivní nebo naopak laxní rodičovský styl může mít opačný efekt a seberegulaci dětí snižovat.

Dále jsme u žáků zaznamenali vyšší míru autentické seberegulace, z čehož vyplývá, že žáci si používání mobilních telefonů a internetu řídí spíše sami. Překvapivé bylo, že dokonce více než polovina žáků sama od sebe odkládá telefon často nebo vždy, když mají nějaké povinnosti. I zde se naše výsledky velmi blížily k výsledkům Pastor a kol. (2022) a je tak zajímavé, že si většina žáků dokáže telefon odeprít. Další otázkou ale je, jestli je tato seberegulace dostatečná. Dospěli jsme totiž také k tomu, že seberegulace žáků je do značné míry nedostatečná. Velká část žáků se na internet či mobil dívá, přestože by si v tu chvíli měli plnit své povinnosti. Pouze 8,86 % žáků uvedlo, že se nikdy nedívá na telefon či internet, když na něčem pracují, což je vcelku malé procento. Ačkoliv tedy telefon odkládají, mají tendence jej kontrolovat, nebo od práce odbíhat. Z hlediska nedostatečné seberegulace byly naše výsledky o něco pesimističtější než výsledky Pastor a kol. (2022). Přitom nízká seberegulace, případně její naprostá absence, je rizikovým faktorem pro rozvoj závislosti na internetu (Mun a Lee, 2015 cit. podle Šmahaj a kol., 2022). Stejně tak je nedostatečná seberegulace propojena s návykem na sociálních sítích (Lee a kol, 2017).

Zajímavé naopak bylo, že míra FOMO u žáků byla dosti nízká. Syndrom strachu z promeškání je považován za jeden z rizikových faktorů pro vznik problematického používání sociálních sítí (Pipová, 2024). Tento předpoklad potvrdil i výzkum Gori a kol. (2023), který mezi problematickým užíváním sociálních sítí a syndromem FOMO prokázal významnou spojitost. Zjištěná nízká míra FOMO mezi respondenty může souviset s tím, že jsme zároveň mezi žáky zaregistrovali pouze malé množství problematických uživatelů sociálních sítí. Vzhledem k tomu, že téměř naprostá většina žáků byla v běžné nebo intenzivní uživatelské kategorii, není překvapením, že celková míra FOMO byla nízká.

Čtvrtým cílem našeho výzkumu bylo ověřit souvislost mezi časem stráveným na sociálních sítích a jejich problematickým využíváním. Z analýzy dat vyplynulo, že s vyšším časem stráveným na sítích se skutečně zvyšuje i míra jejich problematického používání. V některých jiných výzkumech ovšem dospěli k jiným závěrům. Například Durak (2018) ve

své studii zaměřené na faktory problematického používání internetu a sociálních sítí u adolescentů souvislost mezi časem a problematickým užíváním sítí nepotvrdil. Ačkoliv jím naměřený průměrný čas na sociálních sítích byl 2 a půl hodiny, tedy podobný jak v našem výzkumu (2 hodiny 57 minut), a výzkum byl realizován na podobné věkové skupině, výsledky se v tomhle ohledu značně liší. Autor zdůrazňuje spíše důležitost způsobu nakládání s online prostředím než význam času v něm stráveném. Naopak Gori a kol. (2023) spojitost mezi problematickým užíváním sociálních sítí a časem potvrdili. Podobně také Lee a kol. (2017) vyhodnotili podstatné spojení mezi časem na sítích a silou návyku na nich. Vzájemná souvislost se nám ukázala i v rámci zkoumání rozdílů v čase stráveném na sociálních sítích v závislosti na tom, jestli se jedná o běžného, intenzivního, nebo problematického uživatele. Dospěli jsme ke zjištění, že běžní uživatelé jsou na sociálních sítích nejméně času, intenzivní uživatelé o něco více a problematičtí tráví na sociálních sítích nejvíce hodin. Vzhledem k našim výsledkům považujeme čas za důležitý faktor problematického používání sociálních sítí, a to i přestože jej někteří autoři neuznávají (např. Valkenburg, 2022).

V našem výzkumu jsme potvrdili souvislost mezi mírou seberegulace používání mobilních telefonů a internetu spolu s problematickým užíváním sociálních sítí, přičemž s nižší mírou seberegulace se zvyšuje míra problematického užívání a naopak. To se nám následně ukázalo i v poslední výzkumné otázce, ze které vyplynulo, že běžní uživatelé sociálních sítí disponovali vcelku vysokou seberegulací, u intenzivních uživatelů se míra seberegulace lehce snížila a u problematických uživatelů byla míra seberegulace používání internetu a mobilních telefonů spíše nízká a současně nejnižší ze všech tří kategorií. Mezi jednotlivými skupinami byl tedy na pohled viditelný rozdíl. Tato analýza navíc vysvětlila naměřenou vyšší hodnotu celkové míry seberegulace, neboť většina respondentů byla běžnými či intenzivními uživateli, kteří disponují lepší schopností seberegulace, což se následně promítlo do celkových výsledků.

Spojení mezi problémy v chování a autoregulací potvrdili Vávrová a kol. (2015) ve své studii zaměřené na autoregulaci. Autoři přitom došli k závěru, že se zvyšující se mírou problémového chování naopak klesá míra autoregulace. Billieux a Van der Linden (2012) ve svém článku zaměřeném na problematické užívání internetu a jeho souvislost s autoregulací uvádí, že lidé vyznačující se problematickým využíváním internetu jsou často charakterističtí vyšší impulzivitou. Dále se u těchto uživatelů projevuje nižší schopnost regulovat své jednání, uvědomovat si dlouhodobé následky svého chování a též neschopnost

tlumit své reakce. To vše značí nízkou míru seberegulace a její souvislost s problematickým používáním internetu.

Výše zmiňovaný výzkum Duraka (2018) taktéž potvrdil vzájemné propojení seberegulace a problematického používání sociálních sítí. Rovněž jako v našem výzkumu, i zde se ukázalo, že adolescenti s lepší schopností seberegulace mají menší pravděpodobnost problematicky využívat sociální sítě. Překvapivě v tomto výzkumu nebyla potvrzena souvislost mezi seberegulací a problematickým používáním internetu. Zajímavé je, že autor zde ještě zmiňuje, že adolescenti s nižší seberegulací mohou mít potíže s omezováním času na platformách, čímž mohou podpořit vznik závislosti na sociálních sítích. Autor sice souvislost mezi časem a problematickým používáním sociálních sítí vyvrací, přitom v souvislosti se seberegulací jeho roli uvádí.

5.2 Limity výzkumu

Jedním z největších limitů našeho výzkumu bylo měření míry seberegulace. K jejímu zjišťování jsme použili dotazník strategií regulace používání internetu a mobilních telefonů, v němž byly jednotlivé položky postaveny na subjektivním hodnocení žáků a výsledky tak byly založeny na sebehodnotících škálách. Je tedy možné, že žáci své chování neodhadli zcela přesně, případně mohli sami chtít uvést lepší výsledky. To by také vysvětlovalo vcelku vysokou míru seberegulace používání mobilních telefonů a internetu, kterou jsme v našem výzkumu změřili.

Současně považujeme za limit výzkumu otázky týkající se Screen Timu, neboli denního času stráveného na mobilním telefonu a na sociálních sítích. Žáci byli u těchto položek instruováni, kde zmíněné časy ve svých mobilních zařízeních naleznou. Pokud by s tím měli potíže, měli čas odhadnout. Podle výsledků bylo patrné, že někteří žáci skutečně čas odhadovali, nebo jej zaokrouhlovali na celé hodiny, přestože byli instruováni k vypsání hodin a minut. V několika málo případech žáci dokonce na tuto otázku odpověděli úplně nejasně, takže jejich odpovědi na tyto položky nemohly být brány v potaz. Z tohoto důvodu není jisté, jestli všichni žáci čas odhadli správně. Nicméně naměřené hodnoty v našem výzkumu se příliš nelišili od průměrných časů zjištěných v jiných výzkumech, a proto nepovažujeme tuto skutečnost za důvod ke zpochybnění dat.

6 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

S přihlédnutím k hlavním zjištěním našeho výzkumu jsme došli k několika závěrům a doporučením. Situace ohledně problematického využívání sociálních sítí není v České republice zatím nijak kritická a většina žáků se řadí mezi běžné uživatele. V porovnání s jinými státy má navíc Česká republika menší procento problematických uživatelů z řad dětí. Je ale nutné brát v potaz, že se toto procento meziročně po celém světě i v naší zemi zvětšuje. Z toho důvodu je podle nás podstatné se zaměřit zejména na problematické uživatele sociálních sítí, protože jejich přístup k sociálním sítím má negativní dopad na jejich každodenní život. Jejich jednání pro ně může mít i do budoucna negativní fyzické, psychické i sociální důsledky. Vzhledem k tomu, že jsme prokázali souvislost mezi problematickým používáním sociálních sítí a nízkou seberegulací, je potřeba se zaměřit zejména na rozvoj této dovednosti. Významným aktérem zde mohou být právě školy se svými preventivními programy. Ty by měly být zacíleny přímo na problematické uživatele, a i s ohledem na skrytou a zároveň i ohrožující podstatu tohoto problému by bylo určitě vhodné využívat specifické postupy ve spolupráci s dalšími odborníky, mezi nimiž může být školní psycholog, pedagogicko-psychologické poradny, střediska výchovné péče a podobně.

Taktéž vzhledem ke zvyšujícímu se počtu problematických uživatelů a současných nedostatků v oblasti adiktologických služeb (Chomynová a kol., 2024) je potřeba rozšířit počet pracovišť a odborníků specializujících se na oblast digitálních závislostí. Vhodná by byla určitě i multidisciplinární spolupráce mezi školami, rodiči, adiktology, pediatry a dalšími specialisty. S tím souvisí potřeba větší osvěty odborné i laické veřejnosti ohledně důsledků spojených s nesprávným využíváním digitálních technologií. Aktuální verze Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním zdůrazňuje potřebu lepší koncepce, strategičtější přístup v oblasti nadužívání internetu a digitálních technologií a také nezbytnost dalších výzkumů v této oblasti (Sekretariát rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky, 2019). Nedostatečnou metodiku a povědomí dokládá už to, že se o problematice digitálních závislostí v této strategii pojednává v dosti malém měřítku. Schopnost identifikace problému je prvním krokem k začátku jeho řešení, a proto je nutné informovanost společnosti zlepšit.

Své místo v prevenci i v řešení problematického používání sociálních sítí mají určitě rodiče žáků. Škola se může snažit žákům přístup k technologiím omezit či zakázat, ale většinu času na nich žáci stejně tráví v domácím prostředí. Význam množství času v otázce problematického užívání sociálních sítí jsme v našem výzkumu prokázali, a proto je důležité

se na něj zaměřit. Dnešní pokročilé technologie přitom rodičům nabízí spoustu možností, jak mohou svým dětem přístup k telefonům umožnit a současně udržovat nastavená pravidla. Rodiče mohou svým dětem stáhnout bezplatné aplikace, pomocí nichž mohou kontrolovat, co si děti do svých telefonů stahují a kde tráví čas. Kromě toho můžou omezit dětem sledování nevhodného obsahu, nebo nastavit maximální čas, který na něm jejich potomci mohou být. Klinika adiktologie (© 2022c) doporučuje o limitech a omezeních telefonů s dětmi mluvit. Je lepší, pokud dítě bude s omezeními souhlasit a bude mít pocit, že se na rozhodování ohledně používání telefonů podílí. Úplný zákaz telefonů a sociálních sítí je ovšem spíše kontraproduktivní. Jako řešení prevence rizikového používání sociálních sítí se naprosté vyhýbání sítím neukazuje příliš účinným.

Děti vyhýbající se online prostředí mnohdy vykazují zvýšené množství psychických potíží včetně depresí a nižší sebeúčinnosti. Mívají také větší riziko obtíží ve vrstevnických i rodinných vztazích (Kalman, 2023). Z tohoto důvodu je lepší volit cestu domluvy a nastavení určitých hranic. V této souvislosti je však potřeba přemýšlet i nad vyplněním volného času, kterého při omezení času online přibude. Rodiče by měli spolu s dětmi po vzájemné dohodě vymyslet jiné způsoby trávení volného času. Současně je na místě do digitálního detoxu zapojit celou rodinu (Klinika adiktologie, © 2022c). Do organizace volného času se mohou zapojit kromě rodičů i školy a další vzdělávací či volnočasové instituce s nabídkou mimoškolních aktivit. Působení škol a učitelů v souladu s vlivem rodičů může mít pozitivní efekt na internetové aktivity mladistvých (Steinfeld, 2020). Učitelé mohou být v roli průvodců online prostředím. Kromě upozorňování na možná internetová rizika mohou žáky vést ke zdravému používání digitálních technologií. Současně by měly být v rámci prevence žákům předány informace, jak mohou sami u sebe rozpoznat, kdy už překračují hranice zdravého používání sociálních sítí.

Stejně jako školy i rodiče by měli děti o bezpečném pohybu na internetu vzdělávat, upozorňovat na možné hrozby a vést děti k rozumnému vyvažování online a reálného života. Aby byly dostatečně v obraze, musí si rodiče neustále aktualizovat své povědomí o internetovém prostředí. Současně by měli dát svým dětem najevo, že v případě potíží se na ně také vždy mohou spolehnout, protože velká část dětí se při potížích nikomu nesvěří (Bedrošová a kol., 2018). Internet a sociální sítě jsou neustále se měnící prostředí, proto je nezbytné, aby školy, rodiče, pedagogové a vychovatelé se neustále vzdělávali a sledovali nejnovější trendy a inovace, které nastupující generace zajímají.

ZÁVĚR

V naší diplomové práci jsme se věnovali tématu problematického užívání sociálních sítí mezi žáky druhého stupně základních škol. Teoretická část práce pojednává o východiscích témat sociálních sítí s přihlédnutím k jejich vývoji, popisu současných populárních platforem, obsahu a možným rizikům, s nimiž je možné se zde setkat. Ve druhé kapitole jsme se zaměřili na chování adolescentů na sociálních sítích, možné dopady tohoto chování na jejich vývoj a samostatnou podkapitolu jsme věnovali tématu problematického užívání sociálních sítí, které je pro naši práci stěžejní. Ve třetí kapitole teoretické práce jsme se zabývali závislostním chováním a faktory vzniku závislosti. Dále jsme se podrobněji věnovali digitální závislosti a možnostem její prevence. V souvislosti s tím jsme zde uvedli i téma seberegulace, která může být jedním z řešení digitálních závislostí včetně těch týkajících se sociálních sítí.

Praktická část diplomové práce je zaměřena na výzkum uskutečněný v rámci práce. Sbírání dat proběhlo formou dotazníkového šetření, které se skládalo ze tří standardizovaných dotazníků. Ty byly následně distribuovány v online podobě do osmdesáti škol Moravskoslezského, Zlínského, Pardubického a Jihočeského kraje. Dotazníky byly rozeslány na školy přes email se žádostí o jejich zprostředkování žákům. Podařilo se nám nasbírat 440 validních dotazníků, které jsme následně vyhodnotili a zpracovali podle výzkumných otázek.

Hlavním výzkumným cílem diplomové práce bylo zjistit míru problematického užívání sociálních sítí u žáků druhého stupně. Myslíme si, že jsme tento i další výzkumné cíle splnili a v naší praktické části jsme dospěli k velice zajímavým výsledkům. Zjistili jsme, že míra problematického užívání sociálních sítí mezi žáky druhého stupně je vcelku nízká. Většina žáků se řadí do intenzivní uživatelské kategorie. Podstatnou část žáků tvoří běžní uživatelé a pouze malé procento žáků vykazuje znaky problematického užívání sociálních sítí. Žáci nicméně tráví na svých mobilních telefonech i na sociálních sítích několik hodin denně. Současně jsme u žáků určili vyšší míru seberegulace používání internetu a sociálních sítí. Následně jsme prokázali souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a časem na nich stráveným. Zatímco žáci běžně užívající sociální sítě na nich tráví nejméně času, intenzivní uživatelé více a problematičtí uživatelé jsou na sociálních sítích průměrně až čtyři hodiny denně.

Prokázali jsme také souvislost mezi mírou seberegulace používání internetu a mobilních telefonů a mírou problematického užívání sociálních sítí. Žáci, kteří jsou běžnými uživateli, měli nejvyšší průměrnou míru seberegulace. Intenzivní uživatelé vykazovali nižší míru seberegulace než běžní uživatelé. U problematických uživatelů byla míra seberegulace nejnižší a pohybovala se spíše ve spodních hodnotách. Čím nižší mají tedy žáci seberegulaci, tím větší je pravděpodobnost, že budou sociální sítě používat problematicky. Vzhledem k těmto výsledkům jsme v závěrečné části práce uvedli doporučení pro praxi, které by se mělo týkat zejména prevence problematického užívání sociálních sítí. Prevence by se měla zaměřovat především na vyhledávání a práci s problematickými uživateli. Jelikož existuje souvislost mezi problematickým užíváním a seberegulací, považujeme za vhodné posilovat u žáků seberegulační dovednosti. Své místo v možnostech prevence mají i rodiče žáků, zejména z hlediska monitorování času a činností svých dětí v digitálním prostředí. Určitě by bylo na místě rozvinout metodické postupy práce s digitálními závislostmi a posílit personální zastoupení odborníků, kteří by se na tuto problematiku specializovali.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

AÏMEUR, Esma; AMRI, Sabine a BRASSARD, Giles, 2023. Fake news, disinformation and misinformation in social media: a review. Online. *Springer Nature*. [2023-02-09]. Vol. 13, no. 30. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s13278-023-01028-5>. [cit.2024-11-28].

BEDROŠOVÁ, Marie; HLAVOVÁ, Renata; MACHÁČKOVÁ, Hana; DĚDKOVÁ, Lenka a ŠMAHEL, David, 2018. *České děti a dospívající na internetu: Zpráva z výzkumu na základních a středních školách*. Projekt EU Kids Online IV – Česká republika. Online. Brno: Masarykova univerzita. Dostupné z: https://irtis.muni.cz/media/3115505/eu_kids_online_report.pdf. [cit. 2024-11-20].

BILLIEUX, Joël and VAN DER LINDEN, Martial, 2012. Problematic Use of the Internet and Self-Regulation: A Review of the Initial Studies. Online. *The Open Addiction Journal*. Vol. 5, p. 24–29. Dostupné z: https://serval.unil.ch/resource/serval:BIB_A4E45B1FC097.P001/REF.pdf. [cit. 2025-02-27].

BLAHOŠOVÁ, Jana a kol., 2023. *Jak čeští adolescenti používají své mobily? Analýza dat z chytrých telefonů*. Online. Brno: Masarykova univerzita. Dostupné z: https://irtis.muni.cz/media/3524142/wp4_report_jak-cesti-adolescenti-pouzivaji-sve-mobily.pdf. [cit. 2024-11-28].

BLINKA, Lukas, 2014. Nadměrné užívání internetu a závislost na internetu. In: ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Online. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-9645-1. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/deti-a-dospivajici-online-2152281/>. [cit. 2024-12-07].

BOER, Maartje; STEVENS, Gonneke; VAN DEN EIJNDEN, Regina; KONING, Ina a FINKENAUER, Catrin, 2022. Validation of the Social Media Disorder Scale in Adolescents: Findings from a large-scale nationally representative sample. Online. *Assessment*. Vol. 29, no. 8, p. 1658-1675. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/10731911211027232>. [cit. 2024-11-30].

BONIEL-NISSIM, Meyran a kol. *A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report the 2021/2022 survey*. Online. In: World Health Organization. Vol.6, no. 8. ISBN

978-92-890-6132-2. Dostupné z: <https://iris.who.int/handle/10665/378982>. [cit. 2025-02-15].

BOZZOLA, Elena a kol., 2022. The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks. Online. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. [2022-08-12]. Vol. 19, no.16. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/ijerph19169960>. [cit. 2024-10-15].

ČESKÁ ŠKOLNÍ INSPEKCE, 2020. *Stanovisko České školní inspekce k regulaci užívání mobilních telefonů ve školách*. Online. In: MŠMT. Praha [2020-09-09]. Dostupné z: <https://msmt.gov.cz/file/54864>. [cit. 2024-12-29].

ČESKO, 2004. *Zákon č. 561/2004 Sb., ze dne 24. září 2004 o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)*. Online. In: MŠMT. Dostupné z: <https://msmt.gov.cz/dokumenty/skolsky-zakon-ve-zneni-ucinnem-ode-dne-1-1-2024>. [cit. 2024-12-10].

DĚDKOVÁ, Lenka, 2014. Navazování kontaktů online a setkávání se s neznámými lidmi z internetu. In: ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Online. Psyché. Praha: Grada. ISBN 978-80-210-7527-6. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/deti-a-dospivajici-online-2152281/>. [cit. 2024-10-26].

DIXON, Stacy, 2024a. *Most popular social networks worldwide as of April 2024*. Online. In: Statista. [2024-06-10]. Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>. [cit. 2024-09-28].

DIXON, Stacy, 2024b. *Daily time spent on social networking by internet users worldwide from 2012 to 2024*. In: Statista. [2024-05-10]. Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/433871/daily-social-media-usage-worldwide/>. [cit. 2024-09-28].

DURAK, Hatice yildiz, 2018. Modeling of variables related to problematic internet usage and problematic social media usage in adolescents. Online. *Current Psychology*. Vol. 39, p. 1375-1387. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9840-8>. [cit. 2025-02-27].

ESPAD, 2020. *ESPAD Report 2019: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*. Online. Luxembourg: Publication Office of the European Union. ISBN 978-92-9497-546-1. Dostupné z: doi:10.2810/877033. [cit. 2025-02-25].

GORI, Alessio; TOPINO, Eleonora a GRIFFITHS, Mark, 2023. The associations between attachment, self-esteem, fear of missing out, daily time expenditure, and problematic social media use: A path analysis model. Online. *Addictive Behaviors*. Vol. 141. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107633>. [cit. 2025-02-16].

HOLDOŠ, Juraj, 2018. Koncept závislého používania sociálnych médií a jeho súčasná diagnostika. In: HOLDOŠ, Juraj; LAJČIAKOVÁ, Petra a ĎURKA, Robert. *Alumni II. Conference of Graduates*. Online. Ružomberok: VERBUM. ISBN 978-80-561-0526-9. Dostupné z: https://www.researchgate.net/profile/Lucia-Hreskova/publication/340502924_Neuropsychologicka_diagnostika_a_psychoedukacia_pacientov_s_diagnozou_psychogennych_neepileptických_zachvatov_PNES/links/5e8d8ca74585150839c79f6e/Neuropsychologicka-diagnostika-a-psychoedukacia-pacientov-s-diagnozou-psychogennych-neepileptických-zachvatov-PNES.pdf. [cit. 2024-12-30].

HUSÁK, Jan, 2018. *Děti a sociální síť: Výsledky rychlého reprezentativního šetření ke zvyšování věkové hranice nutné pro registraci z důvodu GDPR*. Online. Analytické centrum ČRDM. Dostupné z: <https://crdm.cz/download/publikace/CRDM-Zprava-Deti-a-socialni-site.pdf>. [cit. 2024-10-15].

CHOMYNOVÁ, Pavla a kol., 2024. *Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2024*. Online. Praha: Úřad vlády České republiky – Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti. ISBN 978-80-7440-343-9. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/35641/1315/Zpr%C3%A1va%20o%20digit%C3%A1ln%C3%ADch%20z%C3%A1vislostech%20v%20%C4%8CR%202024_web.pdf. [cit. 2024-12-30].

CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu, 2., aktualizované vydání*. Online. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-9225-0. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/metody-pedagogickeho-vyzkumu-1733394/>. [cit. 2024-12-05].

KALMAN, Michal, 2023. *Roste počet dětí s problematickým užíváním sociálních sítí*. Online. In: *Zdravá generace*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci [2023-05-10]. Dostupné z: <https://zdravagenerace.cz/report/socialni-site-a-gaming/>. [cit. 2024-10-06].

KEMP, Simon, 2024. *Digital 2024: Czechia*. Online. In: *Datareportal*. [2024-02-23]. Dostupné z: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-czechia>. [2024-09-26].

KLINIKA ADIKTOLOGIE, ©2022a. *Sociální síť*. Online. In: Poradna adiktologie. Dostupné z: <https://doi.org/https://poradna.adiktologie.cz/clanek/digizavislost/socialni-site-1-1-1-1>. [cit. 2024-10-05].

KLINIKA ADIKTOLOGIE, ©2022b. *Proč se lidé stávají závislí?*. Online. In: Poradna adiktologie. Dostupné z: <https://poradna.adiktologie.cz/clanek/digizavislost/proc-se-lide-stavaji-zavisli-1-1-1>. [cit. 2024-10-05].

KLINIKA ADIKTOLOGIE, ©2022c. *Jak pomoci dítěti s digizávislostí: 6 kroků pro rodiče*. Online. In: Poradna adiktologie. Dostupné z: <https://poradna.adiktologie.cz/clanek/digizavislost/proc-se-lide-stavaji-zavisli-1-1-1>. [cit. 2025-02-26].

KOLOUCH, David; KERNER; Jakub a HRDLIČKA, Michal, 2023. Sociální síť a jejich vliv na duševní zdraví mládeže. Online. *Česká a slovenská psychiatrie*. Praha: Dětská psychiatrická klinika 2. LF UK a FN Motol; Psychologický ústav FF MU, Brno. Vol. 119, no. 5, s. 186-192. ISSN 1212-0383. Dostupné z: <http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=1542>. [cit. 2024-11-20].

KOPECKÝ, Kamil a KREJČÍ, Veronika, 2023. *Sociální síť: Úvod do problematiky*. Online. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-244-6370-4. Dostupné z: <https://e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/odborne-studie/166-socialni-site-uvod-do-problematiky-2023-kopecky-krejci/file>. [cit. 2024-10-05].

KOPECKÝ, Kamil a SZOTKOWSKI, René, 2019. *České děti v kybersvětě: Jak se chovají online a co jim hrozí?* Online. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta; Centrum prevence rizikové virtuální komunikace. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/117-ceske-deti-v-kybersvete/file>. [cit. 2024-12-29].

KOPECKÝ, Kamil; SZOTKOWSKI, René a KREJČÍ, Veronika, 2015. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. Online. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4868-8. Dostupné z: [10.5507/pdf.15.24448619](https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/117-ceske-deti-v-kybersvete/file). [cit. 2024-10-22].

KOŽÍŠEK, Martin a PÍSECKÝ, Václav, 2016. *Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online*. Online. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-9074-4. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/bezpecne-na-internetu-1927777/>. [cit. 2024-10-15].

KRÁL, Mojmír, 2015. *Bezpečný internet: chraňte sebe i svůj počítač*. Online. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-9821-9. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/bezpecny-internet-1933989/>. [cit. 2024-10-15].

LEE, Edmund; HO, Shirley a LWIN, May, 2017. Extending the social cognitive model—Examining the external and personal antecedents of social network sites use among Singaporean adolescents. Online. *Science Direct*. Vol. 67. p. 240–251. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.10.030>. [cit. 2024-12-05].

MACHÁČKOVÁ, Hana, 2014. Soukromí a sebe-odtrhávání na online sociálních sítích. In: ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Online. Psyché. Praha: Grada. ISBN 978-80-210-7527-6. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/deti-a-dospivajici-online-2152281/>. [cit. 2024-10-26].

MIOVSKÝ, Michal a kol., 2015. *Prevence rizikového chování ve školství*. Online. Praha: Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta, Klinika adiktologie. ISBN 978-80-7422-392-1. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/825/1-prevence-rizikoveho-chovani-nahled.pdf>. [cit. 2024-11-08].

PASTOR, Yolanda; GARCÍA-JIMÉNEZ, Antonio a LÓPEZ-DE-AYALA, Mari-Cruz, 2022. Regulatory strategies for smartphone use and problematic internet use in adolescence. Online. *Anales de psicologia*. [2022-04-19]. Vol. 38, no. 2, p. 267-277. ISSN 1695-2294. Dostupné z: <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.461771>. [cit. 2024-10-08].

PATOČKOVÁ, Věra; ČERMÁK, Daniel a ŠAFR, Jiří. 2022. *Volný čas dětí staršího školního věku a jeho prožívání: Výsledky reprezentativního výzkumu v České republice 2021 (monitorovací studie)*. Online. Praha: Sociologický ústav AV ČR, v. v. i. ISBN 978-80-7330-396-9. Dostupné z: https://www.soc.cas.cz/images/drupal/publikace/volny_cas_deti_starsiho_skolniho_veku_a_jeho_prozivani.pdf. [cit. 2024-10-16].

PAVLÍČEK, Antonín, 2010. *Nová média a sociální sítě*. Praha: Oeconomica. ISBN: 9788024517421.

PEDROUZO, Silvina a KRYNSKI, Laura; 2023. Hyperconnected: children and adolescents on social media. The TikTok phenomenon. Online. *Arch Argent Pediatr*. Vol. 121, no. 4. Dostupné z: <http://dx.doi.org/10.5546/aap.2022-02674.eng>. [cit. 2024-11-08].

PETROSYAN, Ani, 2024. *Number of internet users worldwide from 2005 to 2024*. Online. In: Statista. [2024-12-12]. Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/273018/number-of-internet-users-worldwide/>. [cit. 2024-12-05].

PIPOVÁ, Helena, 2024. Závislost na sociálních sítích. In: SUCHÁ, Jaroslava a kol. *Užívání internetu, sociálních sítí a digitálních her u adolescentů: Teoretická východiska, diagnostika a strategie intervence*. Online. Praha: Togga. ISBN 978-80-7476-339-7. Dostupné z: <https://persona.upol.cz/download/uzivani-internetu-socialnich-siti-a-digitalnich-her-u-adolescentu-teoreticka-vychodiska-diagnostika-a-strategie-intervence/>. [cit. 2024-10-23].

ROSIČ, Jasmina; CARBONE, Luca; VANDEN ABEELE, Mariek; LOBE, Bojana a VANDENBOSCH, Laura, 2023. Measuring digital well-being in everyday life among Slovenian adolescents: The Perceived Digital Well-Being in Adolescence Scale. Online. *Journal of Children and Media*. Vol. 18, no. 1, p. 99-119. ISSN 1748-2798. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/17482798.2023.2272651>. [cit. 2024-11-30].

SEKRETARIÁT RADY VLÁDY PRO KOORDINACI PROTIDROGOVÉ POLITIKY, 2019. *Národní strategie prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019-2027*. Online. Praha: Úřad vlády České republiky [2024-12-04]. ISBN 978-80-7440-231-9. Dostupné z: https://vlada.gov.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/strategie-a-plany/narodni-strategie-prevence-a-snizovani-skod-spojenych-se-zavislostnim-chovanim-2019_2027-173695#. [cit. 2025-02-26].

Statistická ročenka školství 2023/2024, © 2024. Online. In: StatIs MŠMT. Dostupné z: <https://statis.msmt.cz/rocenka/rocenka.asp>. [cit. 2024-11-16].

STEINFELD, Nili, 2020. Parental mediation of adolescent Internet use: Combining strategies to promote awareness, autonomy and self-regulation in preparing youth for life on the web. Online. *Education and Information Technologies*. Vol. 26, p. 1897-1920. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10342-w>. [cit. 2026-02-21].

STOCKDALE, Laura a COYNE, Sarah, 2020. Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. Online. *Journal of Adolescence*. Vol. 79, p. 173-183. ISSN 0140-1971. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.010>. [cit. 2024-10-06].

SUCHÁ, Jaroslava a kol., 2024. *Užívání internetu, sociálních sítí a digitálních her u adolescentů: Teoretická východiska, diagnostika a strategie intervence*. Online. Praha:

Togga. ISBN 978-80-7476-339-7. Dostupné z: <https://persona.upol.cz/download/uzivani-internetu-socialnich-siti-a-digitalnich-her-u-adolescentu-teoreticka-vychodiska-diagnostika-a-strategie-intervence/>. [cit. 2024-10-23].

ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol., 2014. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Online. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-9645-1. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/deti-a-dospivajici-online-2152281/>. [cit. 2024-12-07].

ŠMAHAJ, Jan; KOLAŘÍK, Marek a GLASER, Ondřej, 2022. *Závislostní chování na internetu: proměny chování generací v digitální éře*. Online. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-6288-2. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/zavislostni-chovani-na-internetu-promeny-chovani-generaci-v-digitalni-ere-2121196/>. [2024-12-30].

ŠMAHEL, David, 2014. Děti na internetu. In: ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Online. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-9645-1. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/deti-a-dospivajici-online-2152281/>. [cit. 2024-12-07].

TOMCZYK, Lukasz a LIZDE, S. Elma, 2023. Is real screen time a determinant of problematic smartphone and social network use among young people? Online. *Telematics and Informatics*. Vol. 82. ISSN 0736-5853. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101994>. [cit. 2025-03-28].

UNICEF, 2017. *The state of the world's children 2017: Children in a Digital World*. Online. In: Unicef. ISBN 978-92-806-4930-7. Dostupné z: <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2017>. [cit. 2025-01-22].

VACEK, Jaroslav, 2011. *Nelátkové závislosti – behaviorální závislosti*. Online. Praha: Centrum adiktologie, PK 1. LF UK v Praze a VFN v Praze. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/407/behavioralni-zavislosti.pdf>. [cit. 2025-01-11].

VÁGNEROVÁ, Marie a LISÁ, Lidka, 2021. *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Online. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 978-80-246-5024-1. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/vyvojova-psychologie-2166477/>. [cit. 2025-01-18].

VALKENBURG, Patti; MEIER, Adrian a BEYENS, Ine, 2022. Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. Online. *Current*

Opinion in Psychology. Vol. 44, p. 58-68. ISSN 2352-250X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>. [cit. 2024-10-07].

VAN DEN EIJDEN, Regina; LEMMENS, Jeroen a VALKENBURG, Patti, 2016. The social Media Disorder Scale. Online. *Computers in Human Behavior*. Vol. 61, p. 478-487. ISSN 0747-5632. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>. [cit. 2024-12-28].

VÁVROVÁ, Soňa; HRBÁČKOVÁ, Karla a HLADÍK, Jakub, 2015. *Porozumění procesu autoregulace u dětí a mladistvých v institucionální péči*. Zlín: Univerzita Tomáši Bati ve Zlíně. ISBN 978-80-7454-561-0.

YOUNG, Kimberly a ABREU, Cristiano Nabuco de, 2017. *Internet addiction in children and adolescents: risk factors, assessment, and treatment*. Online. New York: Springer Publishing Company. ISBN 978-0-8261-3373-1. Dostupné z: <https://books.google.cz/books?id=EFICDgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=cs#v=onepage&q&f=false>. [cit 2024-12-22].

ZHANG, Yanli; NGUYEN, W. Huy; JUNG, H. Young and REN, Y. Isabelle, 2024. The social media industry: where is it heading?. Online. *Journal of Business Strategy*. Vol. 45, no. 2, s. 81-88. <https://doi.org/10.1108/JBS-12-2022-0209>. [cit. 2024-12-07].

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 – Screen Time sociálních sítí v závislosti na typu jejich užívání.	59
Graf 2 - Míra seberegulace v závislosti na typu užívání sociálních sítí.	61

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Počet škol a žáků druhého stupně ve školním roce 2023/2024 dle krajů.	46
Tabulka 2 - Rozdělení položek v dotazníku regulačních strategií.	49
Tabulka 3 - Míra problematického užívání sociálních sítí.	52
Tabulka 4 - Běžné/intenzivní/problematické užívání sociálních sítí.	53
Tabulka 5 - Screen Time.	53
Tabulka 6 - Seberegulace používání internetu a mobilních telefonů.	54
Tabulka 7 - Vnější regulace.	54
Tabulka 8 - Vnější regulace: četnosti.	54
Tabulka 9 - Seberegulace podporovaná rodiči.	55
Tabulka 10 - Seberegulace podporovaná rodiči: četnosti.	55
Tabulka 11 - Autentická seberegulace.	55
Tabulka 12 - Autentická seberegulace: četnosti.	56
Tabulka 13 - Nedostatečná seberegulace.	56
Tabulka 14 - Nedostatečná seberegulace: četnosti.	56
Tabulka 15 – FOMO.	57
Tabulka 16 - FOMO: četnosti.	57
Tabulka 17 – Problematické užívání, míra seberegulace a Screen Time sociálních sítí.	58
Tabulka 18 - Screen Time sociálních sítí v závislosti na typu jejich užívání.	59
Tabulka 19 – Míra seberegulace v závislosti na typu užívání sociálních sítí.	60

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

§ Paragraf

Apod. A podobně

Atd. A tak dále

Č. Číslo

FOMO Fear of missing out

HBSC Health Behaviour in School-aged Children

Např. Například

No. Number

Odst. Odstavec

P. Page

Roč. Ročník

S. Strana

Tzv. Takzvaný

Vol. Volume

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník pro žáky druhého stupně základních škol

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK PRO ŽÁKY DRUHÉHO STUPNĚ ZÁKLADNÍCH ŠKOL

Dobrý den, jmenuji se Karolína Lučanová a jsem studentkou magisterského studia Sociální pedagogiky na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Chtěla bych vás poprosit o vyplnění dotazníku k mé diplomové práci. Dotazník je určen pro žáky druhého stupně, kteří mají mobilní telefon a sociální síť. Dotazník je zcela anonymní a výsledky budou použity pouze pro výzkumné účely.

Vyplnění dotazníku trvá přibližně 5–10 minut. Při vyplňování je potřeba mít u sebe mobilní telefon.

Děkuji za Váš čas.

1. Mám mobilní telefon:

- Ano
- Ne

2. Mám sociální síť (např. Facebook, Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube, Snapchat atd.):

- Ano
- Ne

Screen time:

3. Kolik času denně trávíš na mobilním telefonu? (Tento údaj najdeš ve svém mobilním telefonu: Nastavení – Čas u obrazovky (nebo Digitální rovnováha/pohoda) – Denní průměr. Čas vypiš co nejpřesněji (např. 5h 25m). Pokud nenajdeš v mobilu, zkus čas odhadnout:)

4. Kolik času denně trávíš na sociálních sítích? (Údaj zjistíš stejně jako u předchozí otázky, pouze vyber čas strávený na sociálních sítích (YouTube, Facebook, TikTok, Instagram, Messenger, Snapchat atd.) – Najdeš to pod používanými aplikacemi. Časy všech sociálních sítí sečti a opět napiš v hodinách i minutách. Pokud údaj nenajdeš, zkus jej odhadnout:.....)

Dotazník strategií regulace používání internetu a mobilních telefonů:

V následující části vyber u každého tvrzení jednu z možností (nikdy, někdy, často, vždy):

		Nikdy	Někdy	Často	Vždy
5.	Doma mi rodiče berou telefon, abych si splnil/a své povinnosti.	4	3	2	1
6.	Rodiče mi musí doma připomínat, abych si vypnul/a telefon a věnoval/a se svým povinnostem.	4	3	2	1
7.	Když mám nějaké povinnosti, vypnu si nebo odložím telefon sám/a, aniž by mi to někdo musel říkat.	1	2	3	4
8.	Na telefon nebo internet se dívám, i když mám jiné povinnosti.	4	3	2	1
9.	Když mám vypnutý telefon, přemýšlím nad tím, o co můžu přijít.	4	3	2	1

Dotazník problematického užívání sociálních sítí:

V následující části zvol u každé otázky možnost ano nebo ne:

10.	Zjistil/a jsi během minulého roku víckrát, že myslíš jen na moment, kdy se budeš moct připojit na sociální síť?	Ano	Ne
11.	Byl/a jsi během minulého roku často nespokojený/á, protože jsi chtěl/a trávit víc času na sociálních sítích?	Ano	Ne
12.	Cítil/a jsi se v průběhu posledního roku často špatně, když jsi nemohl/a sociální síť používat?	Ano	Ne

13.	Stávalo se ti v průběhu posledního roku často, že jsi zkoušel/a trávit méně času na sociálních sítích, ale nevyšlo ti to?	Ano	Ne
14.	Dával/a jsi během posledního roku opakovaně přednost sociálním sítím před jinými aktivitami a koníčky?	Ano	Ne
15.	Měl/a jsi často během posledního roku hádky s ostatními kvůli tomu, jak používáš sociální sítě?	Ano	Ne
16.	Lhal/a jsi v průběhu minulého roku opakovaně svým rodičům nebo přátelům o množství času, který trávíš na sociálních sítích?	Ano	Ne
17.	Používal/a jsi během minulého roku často sociální sítě, abys nemusel/a myslet na něco nepříjemného?	Ano	Ne
18.	Měl/a jsi v průběhu minulého roku nějaký vážný konflikt se svými rodiči nebo sourozenci kvůli tomu, jak používáš sociální sítě?	Ano	Ne

Dotazník byl převeden do elektronické verze. Znění otázek zůstalo stejné.