

Problematické užívání sociálních sítí v souvislosti s mírou otevřenosti na sociálních sítích

Aneta Hamrlíková

Bakalářská 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 BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Aneta Hamrlíková
Osobní číslo:	H22958
Studijní program:	B0111A190011 Sociální pedagogika
Forma studia:	Kombinovaná
Téma práce:	Problematické užívání sociálních sítí v souvislosti s mírou otevřenosti na sociálních sítích

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti sociálních sítí, problematického užívání sociálních sítí a sdílnosti na sociálních sítích.

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

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

Seznam doporučené literatury:

- BOYD, Danah, 2014. It's complicated: the social lives of networked teens. New Haven: Yale University Press. ISBN 978-0-300-19900-0.
- CHRÁSKA, Miroslav, 2016. Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu, 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-9225-0.
- KOPECKÝ, Kamil a Veronika KREJČÍ, 2023. Sociální sítě – úvod do problematiky. Vydavatelství Univerzity Palackého. ISBN 978-80-244-6370-4.
- MIKULCOVÁ, Klára, 2020. Aktuální problémy mediální výchovy a mediální gramotnost žáků 2. stupně ZŠ. Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5901-1.
- ŠEVČÍKOVÁ, Anna, 2015. Děti a dospívající online: Vybraná rizika používání internetu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-9645-1.

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

Datum zadání bakalářské práce: **23. ledna 2025**
Termín odevzdání bakalářské práce: **2. května 2025**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

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

Ve Zlíně dne 23. ledna 2025

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení bakalářské práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- na moji bakalářskou 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 – bakalářskou 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 bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské 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 bakalářské práci pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne

.....
podpis autora

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zaměřuje na souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítí a mírou otevřenosti (self-disclosure) u dětí ve věku 13–15 let. Cílem výzkumu je zjistit, zda míra, s jakou se adolescenti sdílejí na sociálních sítích, souvisí s projevy problémového užívání, a zda rodiče mají přehled o online aktivitách svých dětí. Teoretická část se věnuje digitálním technologiím, novým médiím, problematickému užívání internetu, funkcím a rizikům sociálních sítí, fenoménu FOMO a otevřenosti v online prostředí. Výzkum byl realizován pomocí kvantitativní metody dotazníkového šetření. Výsledky ukazují na existující souvislosti mezi intenzitou sebeodhalování a negativními dopady nadužívání sociálních sítí, přičemž míra otevřenosti může být ovlivněna potřebou validace, emočním stavem a věkem. Závěry práce mohou přispět k hlubšímu porozumění psychologickým aspektům chování adolescentů v online prostředí a mohou být využity v preventivní a intervenční praxi.

Klíčová slova: problematické užívání, sociální sítě, otevřenost, adolescenti, FOMO

ABSTRACT

This bachelor's thesis focuses on the relationship between problematic social media use and the degree of self-disclosure among children aged 13–15. The aim of the research is to determine whether the level of adolescents' online sharing correlates with problematic behavior on social networks and whether parents are aware of their children's online activities. The theoretical part discusses digital technologies, new media, problematic internet use, the functions and risks of social networks, the FOMO phenomenon, and self-disclosure in the online environment. The research was conducted through a quantitative questionnaire survey. The findings suggest a link between the intensity of self-disclosure and the negative effects of excessive social media use. The level of openness may be influenced by the need for validation, emotional state, and age. The conclusions contribute to a better understanding of the psychological aspects of adolescents' online behavior and may support both preventive and intervention efforts.

Keywords: problematic use, social networks, self-disclosure, adolescents, FOMO

Ráda bych poděkovala především své rodině za nekonečnou podporu, trpělivost a víru ve mně během celého studia i při psaní této bakalářské práce. Bez jejich povzbuzení a porozumění by byla tato cesta mnohem složitější.

Obzvláště děkuji svému partnerovi za pochopení, povzbuzení, motivaci a klid, který mi dodával v náročných chvílích, kdy jsem to nejvíce potřebovala. Jeho podpora pro mě znamenala skutečnou jistotu a vnitřní oporu, na kterou jsem se mohla spolehnout každý den. Děkuji mu za jeho trpělivost, ochotu naslouchat, i za to, že ve mně věřil, i když jsem sama pochybovala.

Dále bych chtěla vyjádřit upřímné díky své vedoucí práce Mgr. Karle Hrbáčkové, Ph.D., za cenné rady, podnětné připomínky a vstřícný přístup, který mi velmi pomohl při zpracování tohoto tématu.

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

„Je zjevné, že sociální sítě své uživatele aktivně ovlivňují – ať pozitivním nebo negativním způsobem. Proto je nutné o tomto prostředí vědět co nejvíce.“ (Kopecký a Krejčí, 2023, s. 9).

OBSAH

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST	13
1 DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE.....	14
1.1 DIGITÁLNÍ PROPAST	14
1.2 VLIV DIGITÁLNÍ PROPASTI NA VZDĚLÁVÁNÍ	15
2 NOVÁ MÉDIA	17
2.1 UŽÍVÁNÍ INTERNETU V ČESKÉ REPUBLICE.....	17
2.2 VLIV A RIZIKA NOVÝCH MÉDIÍ.....	18
2.3 PROBLEMATICKÉ UŽÍVÁNÍ INTERNETU	18
3 SOCIÁLNÍ SÍTĚ	22
3.1 FUNKCE SOCIÁLNÍCH SÍTÍ	24
3.2 UŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ V ČESKÉ REPUBLICE.....	25
3.3 UŽIVATELÉ DLE INTENZITY POUŽÍVÁNÍ	25
3.4 LEGISLATIVA TÝKAJÍCÍ SE DĚTÍ NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH.....	26
3.5 NEJZNAMĚJŠÍ SOCIÁLNÍ SÍTĚ	27
4 PROBLEMATICKÉ UŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ.....	31
4.1 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ PROBLEMATICKÉ UŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ.....	32
4.2 FoMo	33
4.3 PREVENCE A INTERVENCE	35
5 OTEVŘENOST NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH.....	37
II PRAKTICKÁ ČÁST	39
6 DESIGN VÝZKUMU	40
6.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	40
6.2 VÝZKUMNÉ CÍLE	41
6.2.1 Výzkumné otázky.....	41
6.3 POJETÍ VÝZKUMU	42
6.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR	44
6.4.1 Základní soubor.....	44
6.4.2 Výběrový soubor.....	45
6.5 VÝZKUMNÝ NÁSTROJ	46
6.6 REALIZACE VÝZKUMU	48
7 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT	50
8 VÝSLEDKY VÝZKUMU.....	52
9 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	58

10	DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	66
11	ZÁVĚR	69
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	71
	SEZNAM OBRÁZKŮ	82
	SEZNAM TABULEK.....	83
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	84
	SEZNAM PŘÍLOH.....	85

ÚVOD

Tato bakalářská práce se zabývá problematikým užíváním sociálních sítí v souvislosti s mírou otevřenosti na sociálních sítích u dětí ve věku 13–15 let. Tato problematika je aktuální z důvodu rychlého rozvoje digitálních technologií spojených především se sociálními sítěmi, které se staly nedílnou součástí naší společnosti. Prostřednictvím sociálních sítí navazujeme kontakty, sdílíme informace nebo zážitky, diskutujeme s ostatními uživateli, komentujeme veškeré dění probíhající na sociálních sítích, poznáváme nové lidi a hledáme zábavu. Stále větší význam mají u mladistvých, pro které jsou sociální sítě neodmyslitelnou součástí každého dne a tím zasahují do různých oblastí jejich života. Dospívající mají silnou potřebu komunikace a blízkého kontaktu se svými vrstevníky. Úspěšné zvládnutí mezilidských vztahů s kamarády a spolužáky hraje klíčovou roli v jejich sebevědomí a pocitu samostatnosti (Macek, 2003). Sociální sítě již nejsou pouze nástrojem pro komunikaci, ale staly se významným prostředím pro formování identity, budování sociálních vazeb a vyjádření emocí. Dle Ševčíkové (2015), se online a offline svět dětí stále více vzájemně prolíná, přičemž internet jim slouží jako prostředí k sebepoznání, zkoumání svých hodnot, norem a životního stylu.

Míra otevřenosti zahrnuje několik aspektů, které mohou mít vliv na chování dětí a dospívajících v online prostředí. Tato otevřenost se neomezuje pouze na sdílení citlivých informací, jako jsou jméno, věk, vizáž, lokalita nebo jiné osobní údaje, které mohou být snadno zneužity. Míra otevřenosti se rovněž vztahuje na způsob, jakým mladí lidé sdílejí své pocity – zejména emocionální stavy a osobní problémy, jimiž se v rámci naší bakalářské práce zabýváme.

Teoretická část je rozdělena do pěti kapitol, které postupně přibližují klíčové pojmy související s výzkumným tématem. První kapitola se věnuje digitálním technologiím a fenoménu digitální propasti. Druhá kapitola představuje pojem nových médií a zabývá se jejich využíváním, přínosy i riziky. Ve třetí kapitole jsou popsány sociální sítě – jejich funkce, uživatelské zvyklosti v České republice a právní aspekty užívání dětmi. Čtvrtá kapitola se soustředí na problematiku užívání sociálních sítí, jeho příčiny, projevy i dopady na psychické zdraví, a zahrnuje rovněž podkapitolu věnovanou syndromu FoMo. Poslední kapitola se věnuje pojmu otevřenosti (self-disclosure) v online prostředí a její souvislosti s utvářením identity a psychickou pohodou.

Praktická část této bakalářské práce se zaměřuje na zkoumání souvislostí mezi problematickým užíváním sociálních sítí a mírou otevřenosti v online prostředí u žáků ve věku 13 až 15 let. Výzkum sleduje, do jaké míry adolescenti v tomto období sdílejí osobní informace prostřednictvím sociálních sítí a zda je tato otevřenost spojena s projevy potenciálně rizikového online chování. Výzkumné šetření probíhalo formou kvantitativního dotazníkového šetření. Dotazník, který byl vytvořen jako kombinace ověřených škál – konkrétně dotazníku Social Media Disorder Scale a položek z dotazníku Longitudinal Effects of Excessive Smartphone Use on Stress and Loneliness: The Moderating Role of Self-Dislosure a škály Screen Time Scale – byl distribuován mezi žáky druhého stupně základních škol a nižšího stupně víceletých gymnázií ve Zlínském kraji. Věkové rozpětí 13–15 let bylo zvoleno záměrně. Tato skupina je z hlediska vývojové psychologie charakteristická intenzivním hledáním identity, potřebou sebereflexe a zvýšenou citlivostí na vnější vlivy. Zároveň je tato věková kategorie legislativně významná – adolescenti mohou sociální sítě využívat pouze se souhlasem zákonného zástupce, čímž je zajištěna alespoň minimální míra rodičovského dohledu. Tato specifika činí věkovou skupinu ideální pro zkoumání souvislostí mezi otevřeností na sítích a problematickým užíváním. Cílem praktické části bylo přiblížit konkrétní projevy online chování žáků, kvantifikovat míru jejich otevřenosti a posoudit, zda a jak souvisí s výskytem znaků problémového užívání sociálních sítí. V závěru kapitoly jsou prezentovány výsledky jednotlivých výzkumných otázek, jejich interpretace a doporučení pro praxi.

Hlavním výzkumným cílem této bakalářské práce je prozkoumat souvislost mezi mírou otevřenosti na sociálních sítích a jejich problematickým užíváním u adolescentů. Dále se práce zaměřuje na zjištění, do jaké míry mají rodiče přehled o aktivitách svých dětí na těchto platformách. Závěry této práce mohou přispět k lepšímu pochopení problematického chování na sociálních sítích a k jeho prevenci. Práce si klade za cíl nejen rozšířit odbornou diskusi v oblasti mediální výchovy, ale také nabídnout podněty využitelné v rodinném, školním i širším preventivním kontextu.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE

Dnešní společnost bývá označována jako postindustriální nebo informační v důsledku technologického pokroku. Významnou roli v tomto vývoji sehrává masové využívání počítačů a internetu, které se staly nedílnou součástí každodenního života – jak v pracovní, tak volnočasové sféře (Kolařík et al., 2023).

Digitální technologie zahrnují široké spektrum výpočetních a počítačových systémů, které umožňují mediovanou komunikaci prostřednictvím elektronických zařízení. V širším slova smyslu zahrnují jakékoli technologie využívající výpočetní výkon a automatizované zpracování dat, zatímco v užším pojetí se vztahují přímo k digitálním médiím a komunikačním prostředkům (Pavlíček, 2010).

Zejména pro mladou generaci představují digitální technologie nejen nástroj komunikace, ale i prostor pro formování identity, sebe prezentaci a budování vztahů (Ševčíková a Šmahel, 2010). Sociální sítě a online prostředí se tak stávají přirozenou součástí jejich psychosociálního vývoje, což s sebou přináší nejen nové příležitosti, ale i rizika (Kuss a Griffiths, 2017).

1.1 Digitální propast

Digitální propast (z angl. *digital divide*) označuje nerovnoměrný přístup k informačním technologiím, počítačům a internetu. Zatímco vlastnictví počítače a připojení k internetu se stalo běžnou součástí každodenního života, stále existují skupiny obyvatel, které jsou z digitálního prostoru vyloučeny. Tito lidé se tak mohou ocitát v nevýhodě v oblasti vzdělávání, zaměstnanosti, sociálních vztahů i přístupu ke službám a mohou se objevit až na okraji společnosti. Hlavní příčinou může být finanční nedostupnost technologií, zejména v méně majetných částech populace, nebo nedostatek znalostí a dovedností potřebných pro práci s počítačem, což je často spojeno spíše s věkem než s ekonomickou situací a může souviset s ageismem (Pavlíček, 2010). Zatímco mladší generace si digitální prostředí rychle osvojuje, starší lidé se s technologiemi sžívají pomaleji, což může vést k jejich sociální izolaci.

Nerovný přístup k technologiím není novým jevem. Výrazné rozdíly existovaly i v minulosti, například v dostupnosti televize, rádia, telefonu, filmu či fotografie. Ještě ve 20. století se počet telefonních přístrojů a rozhlasových či televizních přijímačů na 1000 obyvatel používal jako ukazatel ekonomické vyspělosti. S nástupem digitálního věku

se však tyto rozdíly začaly prohlubovat a šířit rychleji než dříve. Kritéria pro posuzování digitální propasti se neustále mění. Zatímco dříve bylo rozhodující, zda člověk vlastní osobní počítač, později se důraz přesunul na přístup k internetu, a dnes je významným faktorem kvalita připojení (např. rychlost internetu), dostupnost mobilních dat, schopnost pracovat s digitálními nástroji nebo orientace v online informacích. Přesto samotné vlastnictví či přístup k těmto technologiím ještě neznamená, že budou využívány efektivně a bezpečně (Pavlíček, 2010). Tento jev bývá označován jako druhá úroveň digitální propasti – tedy rozdíl nejen v přístupu, ale i ve způsobu využití (Van Dijk, 2006).

Digitální nerovnost se projevuje napříč různými demografickými charakteristikami. Starší generace často čelí technologickým bariérám kvůli nízké míře digitálních kompetencí a nedostatku důvěry ve vlastní schopnosti. Vzdělávací programy zaměřené na seniory bývají často dostupné pouze ve větších městech, čímž se dále prohlubuje propast mezi městským a venkovským obyvatelstvem (Právě Teď! o.p.s., 2025)

Studie také poukazují na genderové rozdíly. Zatímco muži častěji pracují s technologiemi profesně a technicky, ženy bývají méně sebevědomé v digitálním prostředí, zejména v oblasti technických dovedností a kyberbezpečnosti (Vondráčková et al., 2024). Tyto rozdíly mohou mít kořeny již v dětství, kdy je u dívek často méně podporována orientace na technologie, což se následně promítá i do kariérního uplatnění.

1.2 Vliv digitální propasti na vzdělávání

Digitální propast má zásadní dopady také na vzdělávání. Děti a adolescenti bez spolehlivého připojení k internetu nebo bez vhodného zařízení mají omezený přístup ke vzdělávacím materiálům, online výuce nebo školní komunikaci. Tato nerovnost se výrazně prohloubila během pandemie covidu-19, kdy školní výuka přešla do online prostředí. Mnoho žáků znevýhodněných sociálně-ekonomickým zázemím se potýkalo s nedostatečnou technickou vybaveností a omezeným rodičovským dohledem, což mohlo vést k poklesu výkonu nebo i vyloučení z výuky (Ševčíková a Šmahel, 2010).

Školy a vzdělávací instituce se tak čím dál častěji stávají nejen místem formálního vzdělávání, ale i prostorem pro vyrovnávání digitálních nerovností, například prostřednictvím poskytování techniky, podpůrných programů nebo individuálních konzultací. Je důležité, aby rozvoj digitálních kompetencí byl součástí nejen výuky informatiky, ale také ostatních předmětů a výchovně vzdělávacího působení školy (Šmahel

et al., 2020). Digitální propast tak neznamená pouze technickou mezeru, ale i sociální nerovnost, která může mít dlouhodobé dopady na jednotlivce i celou společnost.

2 NOVÁ MÉDIA

Nové technologie, jako je internet, jsou nedílnou součástí moderního života (Rouse, 2019). Neexistuje však jednotná ani definitivní definice pojmu „nová média“. Při jejich vymezení se odborníci shodují zejména na klíčových rysech, jako je interaktivita, multimediálnost, decentralizace obsahu a možnost obousměrné komunikace (Pavlíček, 2010). S nástupem internetu se objevila nová forma médií, známá také jako nová média, která jsou dostupná těm, kteří jsou online. Tato média umožňují především vytváření nového obsahu s nízkými náklady a možnost interakce – hodnotit, komentovat nebo sdílet. Na rozdíl od tradičních médií není potřeba vysoká finanční investice. Díky široké dostupnosti internetu je obsah nových médií často volně přístupný, což však může negativně ovlivnit jeho kvalitu. Uživatelé se tak stávají nejen příjemci, ale i producenty obsahu, a tím pádem také nositeli odpovědnosti za jeho přesnost a důvěryhodnost. Odpovědnost za kvalitu obsahu tak leží na samotných tvůrcích, což klade vyšší nároky na jejich mediální a digitální gramotnost – především na schopnost vyhodnocovat důvěryhodnost zdrojů a rozlišovat mezi dezinformacemi a fakty (Kopecký a Krejčí, 2023).

Termín „nová média“ poprvé použil Marshall McLuhan, hlavní představitel Torontské mediální školy a jeden z prvních teoretiků nových médií. Ve svém výzkumu se zaměřoval na vliv masmédií na myšlení a sociální kulturu. Už v šedesátých letech se tento pojem začal používat jako neurčité označení pro elektronická média a jejich obsah. Snaha o přesnou definici nových médií však naráží na nejasnosti spojené s tímto konceptem, nejednoznačnost řady souvisejících termínů a absenci komplexního teoretického rámce (Pavlíček, 2010).

2.1 Užívání internetu v České republice

V lednu 2025 bylo v České republice 10,1 milionu uživatelů internetu. To znamená, že míra penetrace internetu v Česku činila 94,2 % z celkové populace na začátku roku. Tato vysoká míra penetrace ukazuje na vyspělou digitální infrastrukturu a širokou dostupnost připojení. Analýza společnosti Kepios mezitím naznačuje, že počet uživatelů internetu v Česku mezi lednem 2024 a lednem 2025 klesl o 105 tisíc osob, což představuje pokles o 1,0 %. Tento mírný pokles může být důsledkem metodologických změn, aktualizací populačních dat nebo snížení aktivity v některých věkových skupinách, například u starších osob. Z uvedených údajů však také vyplývá, že na začátku roku 2025 nepoužívalo internet přibližně 616 tisíc lidí v Česku, což znamená, že 5,8 % populace bylo

stále offline. Tito lidé mohou být ohroženi digitálním vyloučením, zejména pokud jde o přístup ke vzdělávání, zdravotní péči nebo digitálním službám. Je však důležité si uvědomit, že sběr a analýza dat o užívání internetu je složitý proces, a proto často trvá několik měsíců, než jsou výsledky výzkumu publikovány (Datareportal, 2025).

2.2 Vliv a rizika nových médií

Nová média si rychle získala oblibu a začala představovat konkurenci pro tradiční média. Aby si udržela svou pozici a publikum, musela se přizpůsobit. U některých televizních a rozhlasových pořadů je možná interakce s diváky a posluchači, například prostřednictvím televizního ovladače, webových stránek daného média nebo jeho profilů a kanálů na sociálních sítích (Kopecký a Krejčí, 2023).

Mezi klíčové nástroje nových médií pro šíření informací se nedávno zařadily např. sociální sítě, blogy, livestreaming, diskusní fóra atd. Nová média se začala postupně prosazovat ke konci 20. století díky rozvoji digitálních technologií a online platform, které přinesly nové způsoby a formáty prezentace mediálního obsahu (Kopecký a Krejčí, 2023). Nová média jsou někdy označována také jako interaktivní (protože umožňují širší možnosti komunikace mezi čtenářem a textem), síťová (jelikož jsou připojitelná k internetu), nebo digitální, což je nejvhodnější označení (Macek, 2013).

Zásadním rysem nových médií je personalizace obsahu – algoritmy vyhodnocují chování uživatele a přizpůsobují mu zobrazované informace. Tato selektivní distribuce obsahu však může vést k tzv. *echo chambers* a *filter bubbles*, tedy uzavřeným informačním bublinám, ve kterých uživatel přichází pouze do kontaktu s názory, které odpovídají jeho vlastnímu přesvědčení (Pariser, 2011). Tím se snižuje schopnost kritického myšlení a tolerantního vnímání jiných názorů.

Celkově vzato, příchod nových technologií, jako je internet a sociální sítě, sice rozšiřuje možnosti globální komunikace, ale zároveň přináší i určitá rizika (Avci et al., 2015). Pokud nejsou využívány obezřetně, může jejich zneužívání vést k negativním důsledkům jak na individuální, tak na společenskou úroveň. Jedním z těchto důsledků je závislost na sociálních sítích, což je moderní podoba tzv. „měkké závislosti“ (Shu, 2023).

2.3 Problematické užívání internetu

Výzkumná oblast závislosti na internetu stále trpí problémy s definicí a měřením. Proto pokud se zaměříme na závislostní chování spojené s užíváním internetu, je důležité

zdůraznit, že závislost na internetu nelze v současnosti považovat za oficiálně uznanou diagnózu. Tento stav částečně souvisí s nejednotnou terminologií, která se v odborné literatuře liší. Mezi používané pojmy patří například závislost na internetu, porucha závislosti na internetu, kompulzivní užívání internetu, nadměrné užívání internetu nebo problematické užívání internetu, přičemž tento pojem budeme využívat pro potřeby našeho výzkumu (Kopecký, 2013).

Problematické užívání internetu, z anglického „problematic Internet use“ někteří autoři definují jako poruchu kontroly impulzů – jedná se o stav, kdy jedinec ztrácí kontrolu nad používáním internetu a pokračuje v jeho nadměrném užívání, což vede k problémovým důsledkům s negativním dopadem. Tento pojem zahrnuje veškeré potenciálně problematické internetové chování, jako je nadměrné online hazardní hraní, online hraní her, online nakupování, kybersex a dlouhodobé sledování pornografického obsahu, až po příliš časté kontrolování e-mailů, používání sociálních sítí a kyberšikanu, což vše může u některých jedinců vést k výraznému narušení každodenního fungování (Young, 2004). I když problematické užívání internetu nelze považovat za nemoc, patologii nebo klinickou poruchu, může mít negativní dopady na duševní i fyzické zdraví (Fineberg et al., 2018). Spíše se jedná o chování, které nepříznivě ovlivňuje každodenní život – například snižuje produktivitu, zhoršuje školní výsledky a narušuje sociální vztahy (Caplan, 2002).

Podle Americké psychiatrické asociace (2014) je problematické nebo patologické užívání internetu založeno na kritériích pro závislost na návykových látkách nebo patologické hráčství. Na rozdíl od online her, které obvykle vyžadují vyčleněný čas a pozornost, mohou být sociální sítě využívány během každodenního života. Tato aktivita není tolik viditelná a snadno ji lze začlenit do běžného dne. Používání sociálních sítí se tak stává méně nápadným a není tak konfliktní jako hraní her, avšak může zasahovat do jiných oblastí života, například do pracovních povinností nebo spánku. Tyto konflikty jsou však často subtilní a jak jedinec, tak i jeho okolí si nemusí dlouho uvědomovat, že odkládání povinností nebo jiné problémy mohou být důsledkem nadměrného používání sociálních sítí (Blinka, 2015). Problematické užívání je charakterizováno nedostatkem kontroly jedince nad používáním internetu. V posledních letech byl pojem závislosti rozšířen i mimo oblast závislosti na návykových látkách a zahrnuje také nelátkové závislostní chování (Poli, 2017).

Davis (2001) rozlišuje dva typy tohoto fenoménu: generalizované a specifické patologické užívání internetu. Specifické užívání se týká nadměrného užívání konkrétních online aktivit, jako jsou hraní her, hazard či online nakupování. Naopak generalizované užívání znamená rozsáhlé trávení času na internetu bez jasného zaměření na jednu konkrétní činnost – například bezcílné brouzdání po sociálních sítích či sledování videí. Jde o mnohostranné nadužívání internetu, které je často spojeno se ztrátou času a nekontrolovaným využíváním různých internetových aplikací, jako jsou YouTube, hudební platformy, sociální sítě a informační weby apod. (Brand et al., 2014). Specifické užívání se vztahuje k patologickému využívání určitých internetových funkcí, například online hraní, hazardu, pornografie nebo nakupování. Z toho vyplývá, že internetová závislost pravděpodobně nesouvisí s obecným užíváním internetu, ale spíše s nadměrným a nekontrolovatelným užíváním konkrétních online aktivit, které mohou vést k problematickému chování. V tomhle případě lidé vykazují závislé chování na jedné nebo několika konkrétních online aktivitách (Billieux, 2012).

Problémem spojeným s užíváním internetu v každodenním životě může být skutečnost, že jedinec začne v naplňování svých základních potřeb ve velké míře nebo zcela záviset na internetovém prostředí. Jedním z možných přístupů k nadměrnému využívání internetu je vnímání tohoto chování jako způsobu, kterým si jedinec, v závislosti na svém vývojovém období, primárně či výhradně uspokojuje své základní potřeby (Blinka, 2015).

Významnou roli v rozvoji problematického užívání internetu hrají i motivace, s jakými jedinci online prostředí využívají. Studie ukazují, že u adolescentů může nadměrné užívání internetu sloužit jako způsob zvládání stresu, osamělosti, deprese nebo úzkosti (Kuss a Griffiths, 2017). Internet zde funguje jako „únikový prostor“, který poskytuje rychlé uspokojení, rozptýlení i dočasnou úlevu od negativních emocí. Tento mechanismus se však může snadno proměnit v maladaptivní copingovou strategii, pokud se jedinec na online svět začne spoléhat jako na hlavní nástroj regulace emocí, vyrovnání se s osamělostí nebo potřeby sociálního kontaktu (Marino et al., 2018).

Neurologické výzkumy pomocí funkční magnetické rezonance (fMRI) navíc ukazují, že u osob s problematickým užíváním internetu dochází k aktivaci podobných oblastí mozku jako u osob závislých na návykových látkách. Jedná se především o oblasti spojené se systémem odměny, impulzivitou a sníženou sebekontrolou. Tyto nálezy naznačují,

že některé formy digitálního chování mohou mít podobný neurobiologický základ jako tradiční závislosti (Ko et al., 2009).

Z hlediska způsobu využívání sociálních sítí se jako důležité ukazuje rozlišení mezi pasivním a aktivním užíváním. Zatímco aktivní zapojení (např. sdílení, komentování) může mít pozitivní vliv na vnímání sociální podpory, pasivní sledování obsahu bez interakce bývá spojováno s poklesem nálady, zhoršením sebevnímání a vyšším rizikem negativních dopadů na psychiku (Verduyn et al., 2017).

Důležitým faktorem je také vývojový kontext adolescence, který je charakteristický zvýšenou citlivostí na sociální zpětnou vazbu, potřebou uznání a hledáním identity. Tyto faktory přirozeně zvyšují přitažlivost online prostředí a zároveň mohou přispívat k vyšší zranitelnosti vůči rizikovému užívání digitálních technologií (Blakemore a Mills, 2014).

Nelze opomenout ani vliv algoritmů, které cíleně přizpůsobují obsah individuálním preferencím uživatele a podporují jeho setrvávání v online prostředí. Tato tzv. „filtrační bublina“ (angl. *filter bubble*) může přispívat nejen k návykovému chování, ale také k omezení informační rozmanitosti a k prohlubování kognitivního zkreslení (Pariser, 2011). Z hlediska prevence je proto důležité nejen monitorovat množství času stráveného online, ale také podporovat rozvoj kritického myšlení, digitální gramotnosti a schopnosti reflektovat vlastní online chování.

3 SOCIÁLNÍ SÍŤ

Pojem sociální síť má několik různých významů. Používal se již dlouho před vznikem a rozšířením internetu. Poprvé ho definoval sociolog J.A.Barnes v roce 1954, přičemž v té době šlo o čistě sociologický termín, který sloužil k popisu sociálních struktur, jako jsou různé sociální skupiny a komunity propojené přátelstvím, společnými zájmy, náboženskou či rasovou příslušností, sexuální orientací nebo jinými charakteristikami. S rozvojem informačních technologií však tento pojem získal nový, elektronický rozměr, a začaly vznikat internetové sociální sítě (Pavlíček, 2010).

Sociální sítě představují jednu z nejrozšířenějších forem online komunikace a interakce. Jejich popularita je dána především možností propojení uživatelů, sdílení obsahu a vytváření virtuálních komunit. Jednotlivé platformy se však liší svou funkcí, cílovou skupinou i typem obsahu, který uživatelé vytvářejí a sdílejí. V následujících odstavcích budou představeny nejvýznamnější sociální sítě, které dominují českému i světovému online prostředí, a to z hlediska počtu uživatelů, zaměření i způsobu využití (Luptáková et al., 2020).

Boyd a Ellison (2007) v časopise *Journal of Computer-Mediated Communication* poskytli jasnou definici sociálních sítí, které využívají webové technologie. Sociální síť je platforma postavená na těchto technologiích, jež uživatelům umožňuje využívat tři klíčové funkce:

1. Vytvořit veřejný nebo poloveřejný profil v rámci uzavřeného systému.
2. Sestavit seznam dalších uživatelů, s nimiž mají propojení.
3. Prohlížet a procházet seznamy uživatelů.

Sociální sítě nabízejí široké možnosti využití, včetně vzdělávání, inspirace či zábavy. Uživatelé se mohou zapojit do tematicky zaměřených skupin, jako jsou diskusní fóra nebo zájmové komunity, kde si vyměňují zkušenosti a názory. Tímto způsobem se vzájemně ovlivňují a obohacují (Pavlíček, 2010). Tyto platformy také umožňují uživatelům aktivně se podílet na tvorbě mediálního obsahu a snadno jej šířit, ale také pouze pasivně sledovat (Kopecký a Krejčí, 2023). Sociální sítě k roku 2022 využívalo více než 3.4 miliardy lidí, což představovalo přibližně polovinu světové populace. Jednou z nejvýznamnějších a nejrozšířenějších platform je Facebook, za jehož zakladatele je považován Mark Zuckerberg, přičemž vedle něj existuje mnoho dalších sociálních sítí (Černovský, 2022).

Sociální sítě lze rozdělit do několika typů, přičemž každá z nich byla vytvořena s odlišným zaměřením. Obsah, který lze na těchto platformách sdílet, a dostupné nástroje odpovídají jejich původnímu účelu. Přesto mají všechna sociální média společný cíl – usnadňovat a posilovat vztahy, ať už mezi jednotlivci, nebo mezi firmami a jejich zákazníky (Černovský, 2022).

Sociální sítě však nepředstavují pouze prostor pro spojování lidí a sdílení obsahu, ale také prostředí, které zásadním způsobem ovlivňuje utváření identity, sebehodnocení a duševní pohodu uživatelů. Zvláště adolescenti, kteří jsou ve vývojové fázi intenzivního hledání sebe sama, jsou vůči vlivům online prostředí mimořádně vnímaví. Výzkumy ukazují, že časté vystavování idealizovaným obrazům života druhých, stejně jako závislost na zpětné vazbě ve formě „lajků“ a komentářů, může vést k porovnávání se, pocíťování nedostatečnosti a narušení sebevědomí (Marino et al., 2018).

Sociální sítě navíc často využívají algoritmy, které uživateli zobrazují personalizovaný obsah – ten může nejen posilovat jejich názory, ale zároveň vytvářet informační bubliny a omezovat přístup k různorodému spektru informací (Pariser, 2011). Tato skutečnost má zásadní dopad na schopnost kritického myšlení a mediální gramotnosti, a proto je důležité, aby mladí lidé byli vedeni k uvědomělému přístupu k tomu, jaký obsah konzumují, proč a s jakým dopadem na jejich psychiku (Kopecký, 2017).

Nezřídka se také objevují projevy tzv. problémového užívání sociálních sítí – tedy stavů, kdy uživatel tráví na síti nadměrné množství času, zanedbává reálné vztahy či povinnosti a jeho online aktivita negativně ovlivňuje běžné fungování. U adolescentů se s tímto chováním může pojít také nespavost, pokles školního výkonu nebo nárůst úzkostných symptomů. Významnou roli zde hraje i potřeba přijetí a sounáležitosti, kterou mladí lidé v online světě často hledají, a která může v některých případech nahrazovat nedostatek kontaktu v reálném životě. Popularita sociálních sítí je tedy dána nejen jejich technologickými možnostmi, ale i jejich schopností reagovat na hlubší psychologické potřeby uživatelů – především v oblasti sebe prezentace, hledání identity a sociální interakce (Ševčíková, 2015).

Autoři jako Valkenburg a Peter (2011) upozorňují, že určité charakteristiky online prostředí – jako je snadná dostupnost, možnost asynchronní komunikace a relativní anonymita – mohou podporovat intenzivnější sebe prezentaci a posilovat vztahy mezi vrstevníky. Zároveň však výzkumy ukazují, že struktura a funkcionalita platformy může uživatele motivovat k častému návratu, a to díky prvkům jako je personalizace obsahu,

notifikace nebo okamžitá zpětná vazba (Kuss a Griffiths, 2017). Tyto faktory mohou přispívat ke zvýšenému zapojení uživatelů, zejména v období adolescence, kdy jedinec intenzivně formuje svou identitu a hledá sociální uznání.

3.1 Funkce sociálních sítí

Sociální sítě plní v současné společnosti řadu funkcí – od budování a udržování mezilidských vztahů, přes sebeprezentaci, až po šíření informací a vytváření komunitních vazeb (Říčan, 2013). Uživatelé si mohou zakládat vlastní profily, zpřístupňovat je ostatním a zároveň sledovat profily jiných. Mají možnost vzájemné komunikace a interakce, například „lajkováním“, označováním či sdílením příspěvků. Tímto způsobem mohou také ovlivňovat názory ostatních. Právě tato schopnost propojovat lidi z různých koutů světa, kteří mají společné zájmy, dala vzniknout fenoménu známému jako sociální sítě (Kopecký a Krejčí, 2023).

Dále sociální sítě plní funkci informační a vzdělávací, jelikož uživatelům umožňují přístup k aktuálním zprávám, odbornému obsahu i populárně-naučným informacím (Luptáková et al., 2020). Významnou roli hrají také v oblasti marketingu a obchodu, kde slouží jako nástroj pro cílenou reklamu, budování značky a přímou interakci se zákazníky (Zamazalová, 2010). Další významnou funkcí sociálních sítí je podpora profesionálního networkingu. Platformy jako LinkedIn či dokonce odborné skupiny na Facebooku umožňují uživatelům navazovat profesionální kontakty, sdílet odborné informace a zkušenosti a hledat nové pracovní příležitosti. Tato funkce významně přispívá k rozvoji lidského kapitálu, inovacím a profesnímu růstu jednotlivců (Ellison et al., 2014).

Sociální sítě hrají také důležitou roli v oblasti občanského aktivismu a společenské mobilizace. Umožňují rychlé šíření výzev k zapojení do různých aktivit, jako jsou demonstrace, petice nebo dobrovolnické iniciativy, a to i bez přítomnosti tradičních médií (Štětka, 2020). Díky tomu se staly účinným nástrojem pro podporu občanské angažovanosti a participace.

Další významnou funkcí je funkce politická. Sociální sítě mohou ovlivňovat veřejné mínění, šířit ideologické postoje a sloužit jako platforma pro politickou komunikaci. Vedle pozitivních efektů, jako je přiblížení politiky mladším generacím, je však třeba upozornit také na rizika spojená s šířením dezinformací nebo polarizací společnosti (Zouhar, 2021).

V neposlední řadě je třeba zmínit i zábavní funkci – sociální sítě poskytují prostor pro odreagování, sdílení multimediálního obsahu nebo sledování oblíbených tvůrců (Foret a Jansová, 2019). Mnozí uživatelé využívají online prostředí k odreagování se od stresu, úzkosti nebo osamělosti, případně jako způsob sebepotvrzení skrze zpětnou vazbu od ostatních (například lajky či komentáře). Sociální sítě tak mohou plnit funkci psychologického útočiště a emocionální podpory – zejména u adolescentů, kteří se nacházejí ve fázi hledání identity a přijetí (Marino et al., 2018). Tím se potvrzuje, že vedle technických funkcí mají sociální sítě také výrazný dopad na psychologické potřeby uživatelů.

3.2 Užívání sociálních sítí v České republice

V lednu 2025 bylo v Česku 7,99 milionu aktivních identit uživatelů sociálních sítí, což odpovídalo 74,8 % celkové populace Česka na začátku téhož roku. Toto číslo ovšem nemusí přesně odpovídat počtu reálných osob, protože je obtížné odstranit duplicity mezi různými platformami – například když má jeden člověk více účtů. V některých případech se navíc do údajů mohou započítat i účty, které nepatří konkrétním lidem (např. firemní nebo automatizované profily). V lednu 2025 používalo alespoň jednu sociální síť 79,4 % všech českých uživatelů internetu, bez ohledu na věk (Datareportal, 2025).

3.3 Uživatelé dle intenzity používání

Podle výzkumu organizace Zdravá generace uvádí z roku 2023 lze mladé uživatele sociálních sítí ve věku 11 až 15 let rozdělit do čtyř skupin podle toho, jak intenzivně používají sociální sítě:

1. **Neaktivní uživatelé (18 %)** – jedinci, kteří sociální sítě buď vůbec nepoužívají, nebo je používají velmi zřídka. Vysoký podíl této skupiny je dán tím, že některé děti, zejména ve věku 11 let, mají omezený nebo zakázaný přístup k těmto platformám. Zahrnujeme sem i děti, které mají účet na sociálních sítích, ale tyto platformy aktivně nevyužívají.
2. **Běžní uživatelé (51 %)** – tato skupina tvoří největší podíl uživatelů. Sociální sítě používají pravidelně a v běžné míře, což znamená, že je mají rádi a každý den je používají, ale zároveň věnují dostatečný čas i offline aktivitám. Jejich chování se v průběhu času nezměnilo.

3. **Intenzivní uživatelé (23 %)** – tito lidé jsou téměř neustále v kontaktu s online světem, pravidelně si kontrolují novinky na sociálních sítích, jakmile mají možnost. Přesto jejich užívání sociálních sítí neovlivňuje negativně jejich povinnosti ani vztahy s rodinou či přáteli. Tento typ uživatele si sociální interakce užívá.
4. **Problematictí uživatelé (8 %)** – tato skupina vykazuje známky problémového chování spojeného s užíváním sociálních sítí, což může vést k závislosti. Mají problémy s omezením času stráveného na těchto platformách, zanedbávají své záliby, lžou o tom, kolik času na sociálních sítích tráví, nebo se dostávají do konfliktu s rodiči.

3.4 Legislativa týkající se dětí na sociálních sítích

Dle zákona o zpracování osobních údajů „Dítě nabývá způsobilosti k udělení souhlasu se zpracováním osobních údajů v souvislosti s nabídkou služeb informační společnosti přímo jemu dovršením patnáctého roku věku.“ (Zákon č. 110/2019, Sb., § 7). Z tohoto vyplývá, že osoby mladší 15 let potřebují pro souhlas se zpracováním osobních údajů schválení rodičem nebo jiným zákonným zástupcem. Tato právní úprava vychází z obecného nařízení o ochraně osobních údajů (GDPR), které členským státům EU umožňuje nastavit věkovou hranici mezi 13 a 16 lety. Česká republika zvolila věk 15 let, čímž se liší například od Německa či Francie, kde je tato hranice stanovena na 16 let, zatímco v některých jiných zemích, například v Irsku či Dánsku, platí hranice 13 let (Kopecký, 2024).

V praxi to znamená, že děti mladší 15 let nemohou samostatně souhlasit například s registrací na sociálních sítích, vytvářením uživatelských účtů, využíváním různých online služeb nebo s jinými formami zpracování osobních údajů, kde je vyžadován souhlas uživatele. Provozovatelé těchto služeb mají povinnost zajistit ověření věku uživatele a v případě potřeby získat souhlas zákonného zástupce. Pokud by ke zpracování osobních údajů došlo bez tohoto souhlasu, jednalo by se o porušení zákona, které může být sankcionováno podle pravidel GDPR i české legislativy (Zákon č. 110/2019, Sb., § 7).

Toto opatření má chránit soukromí dětí a jejich digitální bezpečnost, jelikož mladší uživatelé jsou více zranitelní vůči zneužití osobních údajů, kyberšikaně, online manipulaci či cílené reklamě. Zároveň se tímto pravidlem posiluje rodičovská kontrola nad online aktivitami dětí, čímž se snižuje riziko neuváženého sdílení citlivých informací, které by mohlo mít negativní dopady na jejich soukromí a bezpečnost (Kopecký, 2024).

3.5 Nejznámější sociální sítě

V této podkapitole si představíme nejznámější globální sociální sítě, které v současnosti dominují online prostoru, a přiblížíme si jejich hlavní charakteristiky, funkce a způsoby využití ze strany uživatelů. Zaměříme se přitom na platformy, které jsou populární nejen ve světě, ale i v České republice.

Facebook

Facebook patří k nejstarším a nejrozšířenějším sociálním sítím na světě. Vznikl v roce 2004 a jeho zakladatelem je Mark Zuckerberg. Uživatelům nabízí možnost vytvářet profily, přidávat si přátele, sdílet obsah, komunikovat prostřednictvím zpráv, účastnit se skupin nebo událostí a sledovat stránky firem či veřejně činných osob. V posledních letech jeho popularita u mladší generace klesá, nicméně mezi dospělými a staršími uživateli zůstává velmi využívaný. Dlouhodobě čelí kritice kvůli problematice soukromí, šíření dezinformací a vlivu na veřejné mínění (Kopecký a Krejčí, 2023).

Statistiky z ledna 2025 uvádějí, že Facebook patří mezi nejpoužívanější platformy v České republice, a to i přes mírný celosvětový úbytek aktivních uživatelů (Datareportal, 2025).

Instagram

Instagram je vizuálně orientovaná sociální síť zaměřená na vizuální komunikaci, kde uživatelé publikují fotografie a krátká videa. Byla spuštěna v roce 2010 a v roce 2012 ji koupila společnost Meta Platforms (dříve Facebook Inc.). Uživatelé mohou přidávat příspěvky na svůj profil, reagovat na obsah ostatních, vytvářet tzv. „příběhy“ (Stories), které mizí po 24 hodinách, a používat různé filtry či efekty. V současnosti je velmi populární mezi mladými lidmi, a to nejen jako forma zábavy, ale i jako nástroj sebeprezentace či podnikání.

Z Instagramu se rovněž stal důležitý marketingový kanál, zejména pro influencery a značky, které zde komunikují se svými zákazníky prostřednictvím vizuálně přitažlivého obsahu (Kopecký a Krejčí, 2023).

Podle údajů z ledna 2025 patří Instagram mezi tři nejpoužívanější platformy v České republice, přičemž největší oblibě se těší u věkové skupiny 15–24 let (Datareportal, 2025).

TikTok

TikTok je dynamická sociální síť zaměřená na sdílení krátkých videí, která byla spuštěna v roce 2016. V krátké době se stala jednou z nejrychleji rostoucích platform na světě, přičemž její popularita je nejvyšší především mezi mladšími uživateli. Uživatelé zde mohou sledovat a vytvářet krátká videa doplněná hudbou, efekty či textem, reagovat na obsah ostatních a účastnit se tzv. trendů, které se šíří napříč komunitou. TikTok je známý svým silně personalizovaným algoritmem, který dokáže udržet uživatele na platformě po dlouhou dobu a efektivně mu servírovat obsah odpovídající jeho zájmům (Kopecký a Krejčí, 2023).

TikTok se stal rovněž důležitým nástrojem marketingu a online komunikace – a to jak pro jednotlivce (influencery), tak pro značky. Firmy jej využívají pro budování povědomí o značce, komunikaci s cílovou skupinou i jako nástroj pro virální šíření kampaní. Vzhledem ke své atraktivitě a schopnosti vytvářet trendový obsah je platforma stále více zohledňována i v oblasti vzdělávání, mediální gramotnosti a výzkumu chování uživatelů (Foret a Jansová, 2019).

V České republice měl TikTok v lednu 2025 přibližně 2,01 milionu uživatelů ve věku 18 let a starších, což představuje 23,1 % populace této věkové kategorie a 20 % všech uživatelů internetu v ČR. Přestože je tato platforma populární zejména mezi dospívajícími, její využití v celkové populaci je ve srovnání s některými jinými platformami mírně nižší (Datareportal, 2025).

YouTube

YouTube je největší platformou pro sdílení videí na světě. Byla spuštěna v roce 2005 a od roku 2006 je vlastněna společností Google. Uživatelé zde mohou sledovat, nahrávat a komentovat videa, vytvářet vlastní kanály a odebírat kanály jiných tvůrců. Obsah se pohybuje od zábavy, hudby, vzdělávání až po komentáře k aktuálním společenským tématům. Díky své otevřenosti a rozsáhlé uživatelské základně se YouTube stal důležitým prostorem nejen pro tvorbu obsahu, ale také pro formování veřejného mínění a šíření informací (Kopecký a Krejčí, 2023).

Velkou roli na této platformě hrají doporučovací algoritmy, které uživatelům na základě jejich předchozí aktivity nabízejí obsah, jenž by je mohl zajímat. Tato personalizace sice zvyšuje uživatelský komfort, zároveň ale přispívá k vytváření tzv.

filtrační bubliny, kdy jsou lidé vystaveni převážně názorům, které odpovídají jejich pohledu na svět, a dochází tak k omezení názorové rozmanitosti (Pariser, 2011).

YouTube je oblíbený napříč věkovými kategoriemi, včetně dětí a adolescentů, kteří jej využívají nejen k zábavě, ale i ke vzdělávání nebo hledání vzorů mezi tzv. youtubery. V roce 2025 patří YouTube mezi nejpoužívanější platformy v Česku, kdy jej aktivně využívá přes 90 % českých uživatelů internetu (Datareportal, 2025).

WhatsApp

WhatsApp je komunikační platforma zaměřená na výměnu zpráv, hovorů a multimediálního obsahu. Aplikace byla spuštěna v roce 2009 a od roku 2014 ji vlastní společnost Meta Platforms. Uživatelé mohou posílat textové zprávy, fotografie, videa, hlasové nahrávky, provádět hovory a zakládat skupinové konverzace. Funkce end-to-end šifrování zajišťuje soukromí komunikace mezi odesílatelem a příjemcem (Kopecký a Krejčí, 2023).

V lednu 2025 patřil WhatsApp mezi nejpoužívanější komunikační aplikace v České republice – využívalo jej více než 60 % českých uživatelů internetu (Datareportal, 2025).

Snapchat

Snapchat je sociální síť zaměřená na sdílení krátkodobého vizuálního obsahu, zejména fotografií a videí, které po zhlédnutí mizí. Aplikace vznikla v roce 2011 a její popularita rychle vzrostla zejména mezi mladými uživateli. Nabízí funkce jako Stories, rozšířenou realitu, filtry, interaktivní efekty či možnost soukromého chatu. Charakteristický je důraz na kreativitu, neformální komunikaci a krátkodobost obsahu, což odlišuje Snapchat od ostatních sociálních sítí (Kopecký a Krejčí, 2023).

Podle statistik z ledna 2025 používá Snapchat přibližně 30 % českých uživatelů internetu. Nejoblíbenější je u adolescentů a mladých dospělých ve věku 15–24 let, přičemž v této skupině jej aktivně využívá téměř každý druhý uživatel (Datareportal, 2025).

X (dříve Twitter)

X (dříve Twitter) je mikroblogovací platforma, která umožňuje uživatelům sdílet krátké textové příspěvky, tzv. tweety, v reálném čase. Síť je významným prostorem pro sdílení zpráv, komentářů k aktuálním událostem a diskusí, a to jak mezi běžnými uživateli, tak mezi politiky, novináři a dalšími veřejně činnými osobami (Kopáček, 2021).

V roce 2025 využívalo X v České republice přibližně 5,8 % internetových uživatelů, což je méně než u jiných hlavních platforem, avšak síť si stále udržuje silný vliv v oblasti veřejného diskurzu (Datareportal, 2025).

4 PROBLEMATICKÉ UŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ

Vzhledem k rostoucímu významu sociálních sítí v každodenním životě dětí a dospívajících je důležité věnovat pozornost také jejich potenciálním negativním dopadům. Jedním z nejvýraznějších fenoménů současnosti je právě problematické užívání těchto platform, které může ovlivňovat nejen psychické zdraví, ale i sociální vztahy a výkonnost ve škole. Právě těmto aspektům se věnuje následující kapitola.

Problematické užívání sociálních sítí můžeme chápat jako opakované snažení se o omezení času tráveného online, avšak bez úspěchu. Tento stav je často doprovázen zanedbáváním osobních zájmů a povinností, nepravdivým informováním okolí o reálné době strávené na sociálních sítích či častými konflikty s rodiči a vrstevníky. Nejde přitom pouze o zvýšenou četnost užívání, ale především o negativní dopad na každodenní fungování jedince. Tento problém však není izolovaný – často se pojí s dalšími negativními faktory, jako je zvýšená míra depresí, nadměrná konzumace energetických nápojů, nedostatek spánku a celkový pocit životní prázdnoty (Zdravá generace, 2023).

V posledních letech odborníci zaznamenávají nárůst nejen běžného užívání, ale i nadužívání sociálních sítí, a to napříč věkovými kategoriemi. Tento trend vede k nárůstu počtu osob ohrožených nadměrným užíváním těchto technologií, a to jak v kontextu hraní digitálních her, tak používáním sociálních sítí (Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2024). V Česku patří 8 % mladých lidí ve věku 11 až 15 let mezi tzv. problematické uživatele sociálních sítí, což je o tři procentní body více než podle mezinárodní studie HBSC (Health Behaviour in School-Aged Childre) z roku 2018. Dívky, častěji než chlapci, hlásí problémy se sociálními sítěmi, zatímco chlapci vykazují vyšší míru problémů v oblasti hraní počítačových her (Zdravá generace, 2023).

Jedním z doprovodných fenoménů je také online navazování kontaktů, které může mít různou kvalitu i míru rizika. Mezi problematickými uživateli sociálních sítí ve věku 11 až 15 let udržuje pravidelný kontakt s přáteli, které poznali nejprve na internetu, 42 % z nich. Podobně vysoký podíl (39 %) je i mezi intenzivními uživateli. Celkově se to týká 21 % dětí v této věkové skupině, přičemž u 11letých jde o přibližně každého osmého a u 15letých již o každého čtvrtého školáka. Ve srovnání s rokem 2018, kdy byl podíl těchto dětí 16 %, došlo k mírnému nárůstu na 21 % v roce 2022, což odpovídá přirozenému vývoji a dynamice digitální socializace (Zdravá generace, 2023).

Problematické užívání sociálních sítí se negativně promítá i do dalších oblastí života dětí a dospívajících – především do školní docházky, kvality mezilidských vztahů a celkové duševní pohody. Závislost na neustálém online spojení s vrstevníky nebo obsahem může vést k rozptylování při studiu, ztrátě koncentrace a poklesu školního výkonu (Kopecký a Krejčí, 2023). Pandemie COVID-19 navíc ještě více prohloubila digitální návyky mladé generace, protože sociální sítě se v době lockdownů staly hlavním prostředkem komunikace i úniku od reality (Elhai et al., 2021). Právě z těchto důvodů je zkoumání problematického užívání sociálních sítí u dětí a dospívajících zvláště důležité – nejen kvůli jejich citlivému vývojovému období, ale i kvůli nutnosti včasné prevence a podpory zdravé digitální rovnováhy.

Ukazuje se, že právě v období dospívání dochází k výraznému formování identity, zvýšené citlivosti na zpětnou vazbu a potřebě začlenění do sociálních skupin, což zvyšuje náchylnost ke vzniku závislostního chování na sociálních sítích. Mnoho adolescentů zároveň uvádí, že se cítí pod tlakem být neustále online a aktuální, což může vést k emočnímu vyčerpání a ztrátě sebevědomí (Niemz et al., 2006).

Podobné závěry přináší i longitudinální výzkum Karsay et al. (2020), který prokázal, že nadměrné užívání chytrých telefonů může vést ke zvýšené míře stresu a osamělosti, přičemž klíčovou roli zde sehrává úroveň sebedílení. Jedinci, kteří mají potíže s autentickým vyjadřováním emocí a osobních prožitků v online prostředí, bývají náchylnější ke vzniku negativních psychických stavů. Zjištění autorů zároveň poukazují na to, že sociální sítě nejsou vždy prostředkem propojení, ale mohou paradoxně přispívat k pocitu izolace, zejména pokud interakce nenaplnují potřebu blízkosti a porozumění (Karsay et al., 2020).

Z výše uvedeného je zřejmé, že problematické užívání sociálních sítí představuje komplexní fenomén, který ovlivňuje psychickou i sociální rovinu života dětí a dospívajících, a jehož prevence si žádá pozornost odborníků, rodičů i škol.

4.1 Faktory ovlivňující problematické užívání sociálních sítí

Na vznik problematického užívání sociálních sítí má vliv řada různých faktorů, které se mohou vzájemně ovlivňovat a působit na sebe. Jejich kombinace může vést k rozvoji tohoto problému u dětí ve zkoumaném věku (Výrost et al., 2019). Mezi klíčové faktory patří psychologické a sociální aspekty, jako jsou nízké sebevědomí, potřeba uznání, osamělost nebo negativní vliv vrstevníků. Děti, které čelí těmto problémům, mohou být

více náchylné k nadměrnému trávení času na sociálních sítích, což může mít dlouhodobé důsledky pro jejich psychické zdraví. Významnou roli v prevenci přitom sehrávají rodiče a škola, kteří mohou prostřednictvím nastavených pravidel, dialogu a podpory digitální rovnováhy pomoci předcházet negativním dopadům intenzivního online chování (Livingstone a Byrne, 2018).

K návykovosti přispívá také působení dopaminu – chemické látky spojované s potěšením a odměnou, která je aktivována například prostřednictvím „lajků“, komentářů či notifikací. Tento neurobiologický mechanismus zvyšuje motivaci k opakovanému užívání a posiluje riziko závislostního chování (Alter, 2017).

Kromě toho hrají roli i samotné vlastnosti sociálních sítí, zejména algoritmické třídění obsahu, které na základě uživatelských preferencí podporuje neustálé zapojení a zvyšuje pravděpodobnost návratu na platformu (Kuss a Griffiths, 2017). Interaktivní funkce jako „lajky“, komentáře nebo notifikace vytvářejí pozitivní zpětnou vazbu a podněcují k častějšímu používání. Tyto mechanismy zvyšují riziko vzniku behaviorální závislosti na online prostředí (Alter, 2017).

V některých případech může docházet k negativním důsledkům spojeným s nedostatečnou regulací času stráveného na internetu, což může vést k problémům, jako je snížená kvalita spánku, zhoršení vztahů s rodinou a přáteli nebo zvýšený stres. Výzkumy ukazují, že u adolescentů může delší doba strávená na sociálních sítích vést k vyšší míře úzkosti, depresivních symptomů i narušení každodenního fungování (Elhai et al., 2021).

Jedním z výrazných psychologických mechanismů, které s těmito faktory souvisí a současně mohou prohlubovat problematické užívání, je fenomén známý jako syndrom FoMo, jemuž se věnuje následující část.

4.2 FoMo

Syndrom FoMO (z anglického „*fear of missing out*“, tedy „strach, že něco promeškáme“) představuje jeden z klíčových psychologických jevů, který úzce souvisí s problematickým užíváním sociálních sítí – zejména u mladých uživatelů. Tento fenomén odkazuje na intenzivní strach z toho, že jednotlivci něco důležitého online zmeškají, což může vést k nadměrnému trávení času na sociálních sítích a k výraznému zhoršení psychické pohody (Elhai et al., 2021). FoMo tak není jen psychologickým jevem, ale také významným sociálním fenoménem, který se projevuje především u problematických uživatelů

se zhoršenou schopností kontroly vlastního online chování. V jejich případě může vést až k dalším negativním dopadům na psychické zdraví, včetně úzkostí, depresí a zhoršené sebehodnoty. Právě proto je vhodné mu v této kapitole věnovat samostatný prostor.

Syndrom FoMo je druh behaviorální závislosti, která se projevuje tím, že máme neustálou touhu být informováni o dění kolem nás. Snažíme se kontrolovat události na sociálních sítích a tímto způsobem se pokoušíme předběhnout samotný průběh události (FoMo souvisí s jiným vnímáním času). Tato potřeba být neustále online je jedním z hlavních projevů tohoto syndromu (Kopecký, 2017). Tento strach z „promeškání“ čehokoliv je v důsledkem neustálého propojení s online světem, což může vést k vnitřními napětí a potřebě být neustále informován o dění kolem sebe.

Zvýšené riziko FoMo bylo opakovaně prokázáno zejména u adolescentů, u nichž dochází k formování identity a k intenzivní potřebě sociálního začlenění. FoMo může přispívat ke zhoršenému spánku, úzkosti a depresivním symptomům, a to právě kvůli neustálé touze po spojení s online prostředím a tlaku na neustálou aktualizaci informací. Výzkumy ukazují, že čím vyšší je míra FoMo, tím více času jedinec tráví na sociálních sítích, často bez jasného cíle či uspokojení (Elhai et al., 2021).

Mezi hlavní příznaky syndromu FoMo patří podrážděnost, nervozita, netrpělivost, špatná nálada, úzkostné stavy, pocity deprese a bušení srdce. Může se objevit pocit, že nám všechno uniká a že nevíme, jak najít smysl života. Dalšími projevy FoMo mohou být prokrastinace, nerozhodnost, nepozornost, zhoršení nálady, nervozita, dušnost, okusování nehtů a kroucení vlasů (Kopecký, 2017).

Výrazný vliv mají také notifikace mobilních aplikací, které udržují uživatele v permanentní pohotovosti a posilují potřebu okamžité reakce. Tyto mechanismy mohou být záměrně designovány tak, aby maximalizovaly angažovanost uživatelů, což vede k tzv. behaviorální závislosti (Alter, 2017).

Z uvedeného vyplývá, že syndrom FoMo může být nejen důsledkem intenzivního používání sociálních sítí, ale i prediktorem dalšího rizikového chování. Jeho výskyt by proto měl být sledován jako jeden z varovných signálů pro rozvoj problematického užívání.

4.3 Prevence a intervence

Problematické užívání sociálních sítí je komplexní fenomén, jehož vzniku předchází různé faktory – od osobnostních rysů jedince až po vlivy prostředí. Efektivní prevence i intervence proto vyžaduje víceúrovňový přístup, který zohlední jak individuální, tak i kontextuální proměnné. Následující část práce se zaměřuje na tyto determinanty rizikového online chování a snaží se identifikovat hlavní oblasti, které mohou přispět k jeho rozvoji.

Jedním z klíčových ochranných faktorů je funkční rodinné prostředí. Výzkumy ukazují, že rodiče, kteří praktikují aktivní mediaci – tedy pravidelně se zajímají o online aktivity svých dětí, mluví s nimi o potenciálních rizicích a podporují otevřenou komunikaci – významně snižují pravděpodobnost rozvoje problematického užívání (Livingstone a Byrne, 2018). Oproti tomu restriktivní kontrola bez důvěry a dialogu může vést k opačnému efektu – skrytému, nebo dokonce riskantnímu chování online (Maes et al., 2023). Důležitá je proto rovnováha mezi dohledem a respektem k autonomii dítěte.

Důležitou roli sehrává také škola jako prostor prevence. Podpora digitální gramotnosti, rozvoj mediální výchovy a vytváření prostoru pro otevřenou diskusi o vlivu sociálních sítí mohou významně přispět k posílení odolnosti dětí vůči negativním vlivům online světa (Kopáček, 2021). Učitelé by měli být připraveni rozpoznat varovné signály a případně dítě nasměrovat k odborné pomoci. Pozitivní vliv má i začlenění digitální hygieny do běžných výukových plánů.

V případech, kdy již dojde k rozvoji problémového chování, je třeba zvolit citlivý a odborný přístup, který zohlední nejen samotné návyky, ale i hlubší příčiny. Studie ukazují, že u adolescentů s problematickým užíváním sociálních sítí bývají často přítomné i další psychické obtíže, jako jsou úzkostné stavy, deprese nebo osamělost (Elhai et al., 2021). V takových případech může být účinná psychologická nebo adiktologická intervence, zaměřená na posílení sebehodnoty, sociálních dovedností a schopnosti zvládat stres.

Zároveň je však nutné zdůraznit i odpovědnost samotných technologických firem a tvůrců sociálních sítí. Design platform je často záměrně postaven na principech behaviorální závislosti, využívajících notifikace, proměnlivé odměny a personalizaci obsahu (Alter, 2017). Tyto strategie mohou výrazně zvyšovat čas strávený online a podporovat kompulzivní chování. Odborníci proto volají po zavedení etických standardů

v návrhu digitálních platforem a regulaci některých rizikových mechanismů (např. skrytý marketing, algoritmy zaměřené na engagement) (Pariser, 2011).

Významnou roli v oblasti prevence a intervence sehrává také sociální pedagog. Ve školním prostředí působí jako klíčová podpůrná osoba, která přispívá k vytváření bezpečné atmosféry, podporuje rozvoj sociálních dovedností a aktivně se podílí na předcházení rizikovému chování dětí a dospívajících. V souvislosti s problematickým užíváním sociálních sítí má jeho činnost mimořádný význam – napomáhá včasnému rozpoznání obtíží, zajišťuje komunikaci mezi školou a rodinou a může doporučit odbornou pomoc (Hejlová, 2019).

Sociální pedagogika jako vědní a profesní disciplína se zabývá vzájemným působením jednotlivce a sociálního prostředí, zaměřuje se na prevenci sociálně patologických jevů, podporu pozitivního vývoje dětí a mládeže a na vytváření podmínek pro jejich začlenění do společnosti. Klade důraz na výchovné působení v přirozených prostředích – zejména ve škole, rodině a komunitě – a snaží se reagovat na aktuální společenské výzvy včetně dopadů digitalizace na život mladých lidí (Procházka, 2012).

Dle Hejlové (2019) je součástí činnosti sociálního pedagoga také rozvíjení mediální gramotnosti, otevřené komunikace a spolupráce s dalšími odborníky, např. školním psychologem. Jak uvádí Musil (2017), sociální pedagog je odborníkem, který dokáže reagovat na specifické potřeby dětí v náročných životních situacích a podporuje jejich zdravý vývoj v měnícím se společenském i technologickém kontextu.

5 OTEVŘENOST NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

Otevřenost na sociálních sítích představuje významný fenomén v oblasti online komunikace, zejména u dospívajících, pro které je sdílení osobních zážitků součástí procesu sebepoznání, formování identity a navazování vztahů. Vzhledem k důležitosti této dimenze pro utváření virtuální identity i pro zkoumaný vztah ke kvalitě života je vhodné věnovat jí samostatnou pozornost.

Sebedhalování nebo také otevřenost, z anglického self-disclosure, označuje akt odhalování osobních a intimních informací o sobě ostatním. Otevřenost hraje klíčovou roli při budování blízkosti s rodinou, přáteli a romantickými partnery – a to jak v offline kontextu, tak i v online prostředí (Baumeister a Vohs, 2007). Umožňuje jednotlivcům vyjadřovat sebe sama, udržovat sociální vztahy a uspokojovat emoční potřeby, jako je potřeba sounáležitosti. Online sebeodhalování bylo shledáno jako ochranný faktor proti stresu, protože moderovalo vztah mezi stresujícími životními událostmi a životní spokojeností. Jedinci, kteří se během stresových období zapojili do online sebeodhalování, vykazovali méně depresivních symptomů a vyšší životní spokojenost. Další analýzy ukázaly, že online sebeodhalování mobilizovalo sociální podporu, která pomáhala jednotlivcům vyrovnávat se s jejich stresovými situacemi v životě (Zhang R., 2017).

Otevřenost se týká míry, do jaké uživatelé dobrovolně a záměrně odhalují osobní informace ostatním. Dle Posey et al. (2010) můžeme míru otevřenosti popsat pomocí následujících dimenzí:

1. Množství – frekvence a délka odhalování informací uživateli
2. Hloubka – míra intimity informací, které uživatelé odhalují
3. Upřímnost – míra přesnosti a pravdivosti, s jakou uživatelé odhalují osobní informace
4. Záměr – vnímaná kontrola a vědomí uživatelů o jejich odhalování informací
5. Valence – míra pozitivnosti odhalování informací uživateli

Způsob, jakým se prezentujeme na internetu, závisí na konkrétní aplikaci, kterou využíváme. Může se jednat například o uživatelské jméno v chatu, e-mailovou adresu nebo profil na sociálních sítích. To, co na internetu vytváříme, včetně volby přezdívky, odráží naši digitální identitu, to v anglosaském prostředí nazýváme „konstrukce virtuální identity“, která může sloužit jako reprezentace konkrétní osoby. Tato virtuální identita

se liší od psychologické identity. Tento rozdíl vzniká v důsledku toho, že to, co na internetu prezentujeme, nemusí být nutně spojeno s naší osobní identitou, tedy s prožitkem, že to jsem já. Do online identity mohou vstoupit i části nás, které nejsou součástí naší „skutečné identity“. Je však důležité si uvědomit, že vztah mezi virtuální identitou a sebeprezentací na internetu může být velmi úzký. V některých případech je obsah virtuální identity tvořen záměrnou prezentací, která má vyvolat u ostatních požadovaný dojem. (Ševčíková a Šmahel, 2010).

Zároveň výzkumy ukazují, že míra sebeprezentace na sociálních sítích může souviset s mírou sebehodnocení a vnímaného sociálního uznání. Někteří uživatelé se mohou přizpůsobovat očekáváním publika a upravovat své příspěvky tak, aby zapadly do norem dané platformy, což může vést ke ztrátě autenticity a tlaku na „dokonalý“ obraz sebe sama (Michikyan et al., 2014).

Ačkoli otevřenost může posilovat vztahy a emoční pohodu, může být rovněž riziková – zejména pokud uživatelé sdílí intimní informace veřejně nebo v prostředí, které nenabízí dostatečnou ochranu soukromí. Výzkumy ukazují, že nadměrné sebeodhalování může vést ke kyberšikaně, manipulaci nebo zneužití dat, což následně snižuje pocit bezpečí a důvěry ve virtuálním prostoru (Taddicken, 2014).

Míra otevřenosti se navíc může dynamicky měnit v závislosti na psychickém stavu, motivaci nebo potřebě přijetí. U adolescentů se často pojí s potřebou validace prostřednictvím „lajků“ a pozitivní zpětné vazby, což může posílit závislostní vzorce chování na sociálních sítích – jak bylo diskutováno v kapitole věnované FOMO či behaviorální závislosti (Kuss a Griffiths, 2017). Tato forma digitálního sebepotvrzování může v některých případech přispívat k emocionální závislosti na online interakcích, přičemž intenzita tohoto jevu se často odvíjí od individuální potřeby přijetí a sociálního srovnávání (Taddicken, 2014).

Otevřenost na sociálních sítích je komplexním fenoménem, který zahrnuje jak autentické sebevyjádření, tak i strategickou sebeprezentaci pod vlivem sociálních očekávání. Její role v životě dospívajících je neoddiskutovatelná – ovlivňuje nejen utváření virtuální identity, ale i psychickou pohodu a kvalitu mezilidských vztahů. V kontextu této práce tak představuje klíčový prvek při porozumění tomu, jak digitální komunikace formuje každodenní život mladých lidí.

II PRAKTICKÁ ČÁST

6 DESIGN VÝZKUMU

Praktická část této bakalářské práce plyně navazuje na část teoretickou. Definujeme výzkumný problém, výzkumné cíle, otázky a hypotézy. Dále podrobně popíšeme výzkumný soubor, metodiku, použité techniky a způsoby analýzy dat. Hlavním cílem praktické části je zjistit souvislosti mezi problematickým užíváním sociálních sítí a mírou otevřenosti u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let.

6.1 Výzkumný problém

Tato bakalářská práce je zaměřena na kvantitativní výzkum a klade si za cíl poskytnout ucelený pohled na zkoumanou problematiku. Zaměřuje se na souvislost mezi problémovým užíváním sociálních sítí a mírou otevřenosti u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let. Tímto výzkumem chceme identifikovat možné spojitosti mezi časem stráveným na sociálních sítích a mírou otevřenosti, kterou uživatelé sociálních sítí projevují.

Z výzkumu, který prováděla Světová zdravotnická organizace (WHO, 2024) v letech 2021/2022, jež byl zaměřen na používání sociálních médií a hraní her u adolescentů v Evropě, Střední Asii a Kanadě, vyplývá, že problémové užívání sociálních médií a her mezi adolescenty roste. V roce 2018 vykazovalo známky problematického používání sociálních médií přibližně 7 % adolescentů, zatímco v roce 2021/2022 toto číslo vzrostlo na 11 %, přičemž tento trend je výraznější u 15letých dívek. Studie také ukazují, že nadměrné používání sociálních sítí může mít negativní vliv na wellbeing, včetně zvýšeného rizika úzkosti, depresí a poruch spánku.

V České republice, dle Zákona č. 110/2019 Sb. o zpracování osobních údajů, mohou uživatelé samostatně udělit souhlas s využíváním online služeb, které zpracovávají osobní údaje pouze pokud dosáhli věku 15 let. Minimální věková hranice pro založení účtu od provozovatelů jednotlivých sociálních sítí, jako je Instagram, Facebook nebo TikTok je nejčastěji 13 let. Pro žáky ve věku 13–15 let je tedy k založení účtu na sociální síti nutný souhlas rodiče (Kopecký, 2022). V rámci tohoto věku dochází k mnoha změnám a k velkému emočnímu vývoji, spojeným především s emoční nestabilitou, která je způsobena hormonálními změnami. Pro dospívající v tomto věku jsou velmi důležité sociální vztahy s vrstevníky, které upořádávají vztahy s rodiči. Přátelství a sociální síť hrají zásadní roli v jejich každodenním životě, a jsou proto více vystaveni tlakům a očekávání ze strany vrstevníků, což mnohdy může vést k rizikovému chování.

Tento design výzkumu byl zvolen s cílem získat objektivní a statisticky podložené informace o problematickém užívání sociálních sítí a míře otevřenosti. Dotazníkové šetření umožňuje efektivní sběr dat od cílové skupiny respondentů ve věku 13–15 let, kteří byli osloveni prostřednictvím škol ve Zlínském kraji. Validita výzkumného nástroje byla zajištěna použitím standardizovaných dotazníků, doplněných o relevantní položky navržené na základě odborné literatury. Získaná data budou analyzována pomocí korelační analýzy a porovnávání rozdílů mezi skupinami, což umožní odpovědět na stanovené výzkumné otázky. Mezi omezení tohoto výzkumu patří možná subjektivita odpovědí respondentů. Tento faktor byl však minimalizován zachováním anonymity dotazníků. Dalším omezením může být geografické vymezení vzorků pouze na Zlínský kraj a ochota oslovených škol spolupracovat na výzkumu. Závěry tohoto výzkumu nelze zcela zobecnit na celou populaci, vzhledem k omezené reprezentativnosti vzorku.

6.2 Výzkumné cíle

Hlavním cílem je zjistit, jaká je míra problematického užívání sociálních sítí u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let. Zjišťujeme také míru otevřenosti na sociálních sítích u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let.

Věnujeme se také otázce, jaký je průměrný denní čas strávený na sociálních sítích u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let. Cílem je prozkoumat frekvenci míry rodičovské kontroly aktivit dětí na sociálních sítích u mladistvých. Dále chceme analyzovat souvislosti mezi problematickým užíváním sociálních sítích a mírou otevřenosti u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let. Zároveň chceme zkoumat, jaká je souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítí a časem stráveným na sociálních sítích u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let. Také chceme zjistit, jaká je souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítích a míry rodičovské kontroly aktivit u žáků vybraných škol Zlínského kraje 13–15 let. V neposlední řadě si klademe za cíl zkoumat rozdíly v míře otevřenosti na sociálních sítích mezi chlapci a dívkami.

6.2.1 Výzkumné otázky

1. Jaká je míra problematického užívání sociálních sítí u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let?

2. Jaká je míra otevřenosti na sociálních sítích u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let?
3. Jaký je průměrný denní čas strávený na sociálních sítích (screen time) u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let?
4. Jaká je míra rodičovské kontroly aktivity na sociálních sítích u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let?
5. Jaká je souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítí a mírou otevřenosti na sociálních sítích u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let?

H1: Předpokládáme, že existuje souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítí a mírou otevřenosti na sociálních sítích u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let.

6. Jaká je souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítí a časem stráveným na sociálních sítích u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let?

H2: Předpokládáme, že existuje souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítí a časem stráveným na sociálních sítích u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let.

7. Jaká je souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítí a mírou rodičovské kontroly aktivity žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let?

H3: Předpokládáme, že existuje souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítí a mírou rodičovské kontroly aktivity žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let.

8. Jaké jsou rozdíly v míře otevřenosti na sociálních sítích v závislosti na pohlaví žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let?

H4: Předpokládáme, že existují rozdíly v míře otevřenosti na sociálních sítích v závislosti na pohlaví u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let.

6.3 Pojetí výzkumu

Pro zodpovězení výzkumných otázek a splnění stanovených cílů jsme zvolili kvantitativní přístup. Zaměřujeme se na zmapování míry problematického užívání sociálních sítí u žáků

vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let a míry otevřenosti na sociálních sítích u těchto respondentů. Zároveň chceme zjistit, jaký je průměrný denní čas strávený na sociálních sítích u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let a jaká je míra rodičovské kontroly aktivit těchto žáků na sociálních sítích. Zkoumáme souvislosti mezi problémovým užíváním sociálních sítí u vybraných škol Zlínského kraje žáků ve věku 13–15 let a faktory, jako je míra otevřenosti, čas strávený na sociálních sítích a míra rodičovské kontroly aktivit na sociálních sítích. Současně také porovnáváme míru otevřenosti na sociálních sítích mezi dívkami a chlapci vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let.

Předpokládáme, že existuje souvislost mezi problémovým užíváním sociálních sítí a mírou otevřenosti. Z výzkumu vyplývá, že jedinci s nejistou citovou vazbou mají tendenci vykazovat vyšší míru problémového užívání sociálních sítí. Sociální sítě mohou poskytovat prostor pro větší otevřenost a hledání emoční podpory, což podporuje náš předpoklad o této souvislosti. (Chalupová, 2024)

Předpokládáme, že existuje souvislost mezi problémovým užíváním sociálních sítí u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let a průměrnou denní dobou strávenou na sociálních sítích. Dle výzkumu Blahošové et. al. (2023) delší čas strávený na sociálních sítích může zvyšovat riziko problémového užívání, což podporuje náš předpoklad o existenci této souvislosti.

Předpokládáme, že existuje souvislost mezi problémovým užíváním sociálních sítí a mírou rodičovské kontroly aktivit na sociálních sítích u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let. Tento předpoklad vychází z výzkumu, jež naznačuje, že aktivní rodičovský dohled může pomoci zmírnit riziko, ale přílišná kontrola může mít opačný, negativní vliv. (Vondráčková et. al., 2024)

Předpokládáme, že existují rozdíly v míře otevřenosti na sociálních sítích v závislosti na pohlaví u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let. Dle Zprávy o digitálních závislostech v České republice z roku 2024, tráví na sociálních sítích denně čas až 74 % žáků, přičemž častěji je využívají dívky (76 %), zatímco chlapci o něco méně (72 %). Vycházíme tedy z předpokladu, že rozdíly v délce času stráveného užíváním sociálních sítí mohou souviset s rozdílnou úrovní míry otevřenosti na sociálních sítích.

Tištěná forma dotazníku nám umožnila oslovit respondenty přímo ve školním prostředí a zajistit potřebnou návratnost dotazníků, přičemž byla zachována anonymita odpovědí, což přispělo k jejich upřímnosti a věrohodnosti.

6.4 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor představuje skupinu respondentů, která slouží k naplnění cílů této práce. Pro účely výzkumu jsme zvolili jako cílovou skupinu žáky ve věku 13 až 15 let, kteří navštěvují druhý stupeň základních škol a nižší stupeň víceletých gymnázií. Výběr této věkové kategorie byl zvolen záměrně z několika důvodů. Raná adolescence je vývojově citlivým obdobím, během kterého dochází k výrazným změnám v oblasti identity, emocí i vztahů s vrstevníky. V tomto věku mladí lidé kladou větší důraz na zpětnou vazbu z okolí, začínají se více vyjadřovat prostřednictvím sociálních sítí a aktivněji vstupují do online prostředí (Macek, 2003).

Zároveň se jedná o věkovou kategorii, pro kterou platí, že mohou používat sociální sítě pouze se souhlasem zákonného zástupce, což výzkumu dodává i právní a etický rozměr. Digitální technologie začínají být v této fázi významnou součástí jejich každodenního života a mohou ovlivňovat jejich prožívání, vztahy i způsob komunikace. Výzkum zaměřený na tuto skupinu tak umožňuje získat hlubší porozumění souvislostem mezi způsobem využívání sociálních sítí a jejich možnými negativními důsledky (Verduyn et al., 2017).

6.4.1 Základní soubor

Základní soubor tvoří žáci ve věku 13 až 15 let, kteří navštěvují druhý stupeň základních škol nebo nižší stupeň víceletých gymnázií ve Zlínském kraji. Tito žáci spadají do kategorie nižšího sekundárního vzdělávání, označované podle mezinárodní klasifikace ISCED 2. Tato fáze vzdělávání obvykle zahrnuje děti ve věku od 11 do 15 let a navazuje na primární vzdělání.

Podle údajů Českého statistického úřadu (2024) působí ve Zlínském kraji celkem 264 základních škol a 16 víceletých gymnázií, přičemž odhadovaný počet žáků ve věku 13–15 let činí přibližně 19 000 (ČSÚ, 2024; vlastní výpočet na základě věkové struktury). Tito adolescenti představují populaci, která v současné době tráví podstatnou část svého času v online prostředí, zejména na sociálních sítích, a stávají se tak cílovou skupinou relevantní pro výzkum zaměřený na digitální chování a jeho možné negativní dopady.

Období rané adolescence je vývojově citlivým obdobím, ve kterém se výrazně rozvíjí sebereflexe, emoční regulace i sociální kompetence. Zároveň je pro tuto fázi typická zvýšená potřeba uznání a sounáležitosti s vrstevníky (Macek, 2003). Online prostředí poskytuje adolescentům prostor pro sebevyjádření, navazování kontaktů i budování identity, zároveň ale přináší řadu rizik. Výzkumy ukazují, že právě mladí uživatelé jsou náchylnější k problematickému využívání sociálních sítí, které může negativně ovlivnit jejich psychickou pohodu, sebehodnocení či mezilidské vztahy (Kuss a Griffiths, 2017).

Vzhledem k těmto charakteristikám je výběr této věkové skupiny pro účely výzkumu plně opodstatněný a odpovídá potřebě hlouběji porozumět tomu, jak se otevřenost na sociálních sítích může vztahovat k jejich problematickému užívání.

Tabulka 1 - Přehled nižšího sekundárního vzdělávání ve Zlínském kraji

Ukazatel	Hodnota
Počet základních škol	264
Počet víceletých gymnázií (nižší stupeň)	16
Odhad celkového počtu žáků (13–15 let)	Cca 19 000

(zdroj: Český statistický úřad, 2024, vlastní výpočet na základě věkové struktury žáků ve Zlínském kraji)

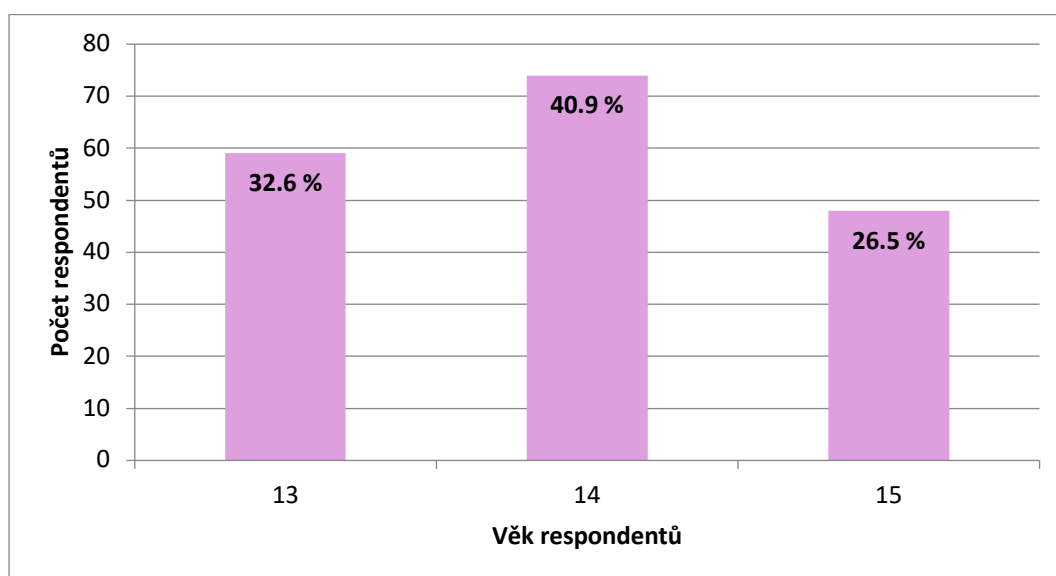
6.4.2 Výběrový soubor

Výběrový soubor byl stanoven metodou dostupného výběru, která se dle Chrásky (2007) řadí mezi nepravděpodobnostní výběrové strategie. Tento způsob výběru je charakteristický tím, že do výzkumu jsou zařazeni jedinci, kteří jsou pro výzkumníka snadno dosažitelní – zpravidla z důvodu geografické blízkosti, osobních kontaktů nebo institucionální spolupráce.

Do výzkumu bylo zařazeno 186 respondentů ze dvou základních škol a dvou víceletých gymnázií ve Zlínském kraji. Oslovení škol proběhlo prostřednictvím e-mailové komunikace v prosinci 2024. Zařazení byli pouze žáci splňující věkové kritérium 13–15 let, u nichž byl zároveň získán informovaný souhlas jejich zákonných zástupců. Výběr škol byl záměrný – cílem bylo zahrnout různé typy vzdělávacích institucí odpovídajících úrovni ISCED 2 a získat tak širší pohled na souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítí a mírou otevřenosti v online prostředí.

Z celkového počtu 186 respondentů bylo 181 dotazníků validních. Výzkumný vzorek tvořilo 94 dívek (51,93 %), 82 chlapců (45,30 %) a 5 osob (2,76 %), které se identifikovaly jako jiné pohlaví. Z hlediska věkového složení bylo 59 respondentů ve věku 13 let (32,60 %), 74 ve věku 14 let (40,89 %) a 48 ve věku 15 let (26,51 %). Průměrný věk respondentů činil 13,6 let, přičemž nejpočetněji byli zastoupeni žáci ve věku 14 let.

Na základě těchto údajů lze konstatovat, že výzkumný soubor byl věkově i genderově vyvážený. Získaná data tak poskytují dostatečně rozmanitý vzorek pro analýzu zkoumaného vztahu mezi otevřeností na sociálních sítích a jejich problematickým užíváním.



Graf 1 Rozdělení respondentů podle věku

6.5 Výzkumný nástroj

Sběr dat byl prováděn pomocí tištěného dotazníku. Dotazník, který jsme předkládali respondentům, je kombinací standardizovaného dotazníku „**Social Media Disorder Scale**“, dále jen SMDS, položek měřících otevřenost pod názvem „**Longitudinal Effects of Excessive Smartphone Use on Stress and Loneliness: The Moderating Role of Self-Disclosure**“ a dotazníkem „**Screen Time Scale**“, dále jen STS, společně s doplňujícími položkami vytvořené námi. Dotazník má celkem 14 položek – 2 demografické položky, 4 otázky na pětibodové Likertově škále, 10 otázek s dichotomickými odpověďmi (ANO – NE) a jednu otevřenou otázku. Dotazník je součástí přílohy. Celý dotazník je koncipován tak, aby poskytl komplexní pohled na chování respondentů na sociálních sítích, zejména jejich čas strávený online, míru rodičovské kontroly, známky problematického užívání

a otevřenost ve sdílení osobních informací. Otázky týkající se měření času stráveného na sociálních sítích vychází z frekvence míry rodičovské kontroly, byly navrženy námi, stejně tak jako demografické otázky zjišťující pohlaví a věk respondentů. Ostatní otázky pocházejí z výzkumných studií a zaměřují se na identifikaci známek problematického užívání sociálních sítí a míru otevřenosti respondentů. V rámci celého dotazníku lze zvolit vždy jen 1 odpověď.

Úvodní položky dotazníku se zaměřují na demografické údaje respondentů – věk a pohlaví, které slouží k ověření, zda respondenti spadají do výzkumného souboru. Tato kontrola je nezbytná pro zajištění, že vzorek je vhodný pro zodpovězení výzkumných otázek.

Dotazník STS se zaměřuje na zjištění doby, kterou respondenti věnují používání sociálních sítí. Tento dotazník obsahuje pouze jednu položku a slouží k přesnému zaznamenání času stráveného u obrazovky. Často je využíván ve výzkumech jako je tento, týkajících se problémového užívání internetu, obecného užívání internetu a jeho negativních dopadech nebo také jako základ pro závěry o vlivu nových médií. Nejde ale o jednotný pojem, protože během času stráveného u obrazovky může uživatel vykonávat různé činnosti jako je učení nebo užívání sociálních sítí. Žáci zaznamenávají průměrnou dobu používání sociálních sítí na svém chytrém telefonu během uplynulého týdne (pondělí až neděle). na základě údajů z funkce „Čas u obrazovky – Čas strávený v aplikacích – Sociální sítě“ v nastavení svého chytrého telefonu, kde uvádí počet hodin a minut strávených na sociálních sítích. (Tomczyk, Selmanagic Lizdeb, 2023) Aby byly odpovědi relevantní, pravdivé a přesné, přidali jsme k otázce pokyny, jak tuto informaci mají najít na svém mobilním zařízení. Tato otázka je klíčová pro zjištění, jak intenzivní užívání sociálních médií může ovlivnit další proměnné, jako jsou příznaky problémového chování nebo míra otevřenosti.

Standardizovaný SMDS dotazník byl vytvořen autory Reginou J.J.M. van den Eijnden, Jeroenem S. Lemmens a Patti M. Valkenburg za účelem měření závislosti na sociálních médiích (zejména mezi adolescenty) a byl publikován v časopise *Computers in Human Behavior* v srpnu 2016. Původní dotazník obsahoval 27 položek. Pro účely této studie jsme využili jeho kratší, devítipoložkovou verzi, která je praktičtější a zaměřuje se na klíčové aspekty závislosti na sociálních sítích. V rámci tohoto dotazníku jedinec vybírá mezi dichotomickými odpověďmi (ANO – NE) tu, která nejlépe odpovídá jejich skutečnosti. Tyto otázky mají za cíl zjistit, zda respondent vykazuje známky

problematického užívání sociálních sítí. Vyhodnocení dotazníku probíhá na základě součtu pozitivních odpovědí (ANO), přičemž výsledné skóre se pohybuje mezi 0 a 9 body. Nadpoloviční většina, tedy 5 bodů a více může naznačovat zvýšené riziko nadměrného či problematického užívání sociálních médií, které může negativně ovlivňovat běžné fungování jedince.

Dotazník s názvem „Dlouhodobé účinky nadměrného používání chytrých telefonů na stres a osamělost: moderující role sebeodhalování“ z anglického „Longitudinal Effects of Excessive Smartphone Use on Stress and Loneliness: The Moderating Role of Self-Disclosure“, se zabývá otevřeností na sociálních sítích. Studie autorů K. Karsay, D. Schmucka, J. Matthes a A. Stevic (2019) zahrnuje třípoložkový dotazník zaměřující se na sdílení osobních obav, pocitů a strachů. Respondent má na výběr z možností 1 – 5, přičemž 1 = nikdy, 5 = vždy. Tato část dotazníku slouží k zjištění míry otevřenosti na sociálních sítích a pro pochopení její souvislosti s problematickým užíváním těchto platforem.

Otázka zaměřující se na to, jak často děti subjektivně vnímají míru rodičovské kontroly svých aktivit na sociálních sítích byla vytvořena námi za účelem této studie. Odpovědi jsou vyjádřeny pomocí Likertovy škály. Respondenti mají na výběr z odpovědí 1 – 5, přičemž 1 = nikdy, 5 = pořád. Tato otázka slouží k měření míry rodičovské kontroly a její potenciační korelace s chováním respondentů na sociálních sítích. Výsledky této otázky mohou přispět k lepšímu pochopení toho, jak ovlivňuje rodičovský dohled chování žáků ve věku 13–15 let na sociálních sítích.

6.6 Realizace výzkumu

Oslovili jsme celkem sedm škol ve Zlínském kraji s žádostí o umožnění realizace dotazníkového šetření pro potřeby bakalářské práce. Jedna střední škola na naši žádost neodpověděla a dvě základní školy žádost odmítly z důvodů nedostatku času, prioritizace jiných aktivit a z důvodu negativních zkušeností s předchozími dotazníkovými šetřeními probíhající na jejich školách. Zbývající čtyři školy, konkrétně dvě základní a dvě víceletá gymnázia, souhlasily s distribucí dotazníků mezi žáky na jejich školách. Společně jsme se domluvili na tištěné verzi dotazníku, kterou učitelé rozdali žákům při volné chvíli v rámci hodin Občanské nauky, a to bez mé přítomnosti. Dotazníky žáci vyplňovali pod dohledem pedagoga. V úvodu dotazníku byli respondenti informováni o anonymitě šetření, jeho účelu a způsobu využití získaných dat. V úvodu bylo také uvedeno, že všechny odpovědi budou zpracovány pouze pro účely této studie, a to v souhrnné podobě, aby byla

zajištěna anonymita respondentů. Výsledky budou prezentovány jako celkové statistické údaje, což znemožňuje identifikaci jednotlivých odpovědí.

7 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT

Všechna získaná data byla převedena do tabulkového programu MS Excel, kde proběhlo jejich zpracování. Vytvořili jsme souhrnné statistiky pro každou z proměnných. K tomu byly použity funkce pro výpočet průměru, mediánu, modu a směrodatné odchylky, což umožnilo přehledné zhodnocení výsledků. Výsledky jsme následně vizualizovali pomocí grafů, což nám usnadnilo jejich interpretaci a poskytlo jasnou představu o odpovědích respondentů.

Pro analýzu hlavní výzkumné otázky (VO1) jsme použili popisnou statistiku k určení míry jednotlivých proměnných, která nám poskytla základní přehled o datech. Vypočítali jsme hodnoty aritmetického průměru, směrodatné odchylky, minima a maxima, což nám poskytlo přehled o rozložení odpovědí a umožnilo stanovit míru problémového užívání sociálních sítí u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let.

Podobný přístup jsme zvolili i při odpovědi na výzkumnou otázku (VO2), která se zaměřuje na míru otevřenosti na sociálních sítí u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let. Použili jsme popisnou statistiku (aritmetický průměr, směrodatnou odchylku, minimum a maximum).

Za účelem zjištění průměrného denního času stráveného na sociálních sítích u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let (VO3) jsme rovněž použili popisnou statistiku (aritmetický průměr, směrodatnou odchylku, minimum a maximum). Průměrnou dobu strávenou na sociálních sítích měli žáci uvést na základě informací ze svého chytrého telefonu. Čas jsme poté převedli jednotně na minuty, ze kterých jsme určili průměrný čas vyjádřen v hodinách a minutách. Aritmetický průměr může být ovlivněn tzv. extrémními hodnotami, tedy těmi, které se výrazně liší od ostatních, proto volíme směrodatnou odchylku, která popisuje rozptyl jednotlivých hodnot kolem průměrné hodnoty (Chrásková, 2016). Tento ukazatel nám tak poskytl ucelenější pohled na dobu strávenou na sociálních sítích.

Pro deskriptivní otázku s cílem zjistit míru rodičovské kontroly aktivit žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let (VO4) byla opět použita popisná statistika (aritmetický průměr, směrodatná odchylka, minima a maxima).

Pro analýzu relačních výzkumných otázek zaměřujících se na problémové užívání sociálních sítí v souvislosti s mírou otevřenosti, časem stráveným na sociálních sítích nebo mírou rodičovské kontroly aktivit žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let

(VO5 – VO7) jsme využili Pearsonův koeficient korelace. Tento statistický nástroj nám umožnil zjistit těsnost vztahu mezi dvěma proměnnými. Pokud je hodnota Pearsonova korelačního koeficientu rovna 0, znamená to, že mezi zkoumanými proměnnými neexistuje žádný statistický vztah. Naopak, čím více se hodnota blíží +1 nebo -1, tím silnější je vzájemná souvislost mezi proměnnými. Hodnota +1 či -1 pak vyjadřuje úplnou lineární závislost mezi nimi (Chráška, 2007). Do této části analýzy byli zařazeni pouze ti respondenti, kteří byli na základě skóre zařazeni do kategorie problematických uživatelů sociálních sítí. Tento přístup nám umožnil lépe zacílit analýzu na specifickou skupinu ohroženou nadměrným užíváním a zvýšit relevanci interpretovaných vztahů.

Jak upozorňuje Chráška (2007, s. 116), „pouhá existence vysoké korelace mezi dvěma jevy ještě nemusí nutně znamenat existenci skutečného a smysluplného vztahu mezi těmito jevy. Skutečné vztahy, příčiny a účinky je třeba určit vždy na základě logické analýzy, ve které zvážíme všechny okolnosti zkoumaného vztahu.“ Tento přístup je zásadní pro správné vyhodnocení výsledků a zajištění jejich vědecké platnosti.

Pro analýzu rozdílů v míře otevřenosti na sociálních sítích mezi chlapci a dívkami vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let (VO8) jsme využili T-testu pro dva nezávislé výběry, který nám umožnil zjistit, zda existuje statisticky významný rozdíl mezi průměrnými hodnotami této proměnné u obou skupin.

8 VÝSLEDKY VÝZKUMU

V rámci této části bakalářské práce se zaměříme na interpretaci výsledků získaných prostřednictvím kvantitativního šetření. Nejprve budou prezentovány základní údaje z popisné statistiky, které poskytují přehled o rozložení hodnot a průměrných výsledcích sledovaných proměnných. Cílem této části je přehledně a systematicky představit výsledky výzkumu, které budou dále reflektovány v závěrečné diskusi.

VO1: Jaká je míra problematického užívání sociálních sítí u žáků vybraných škol ve Zlínském kraji ve věku 13–15 let?

Průměrná míra problematického užívání sociálních sítí u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let (Tabulka 2) dosahuje hodnoty $M = 2,92$ bodu ($SD = 2,14$), přičemž míra problematického užívání může dosahovat hodnoty od 0 do 9 (kde 0 znamená nejnížší a 9 maximální hodnota míry problematického užívání). Podle stanovené hranice nadpoloviční většina, tedy 5 bodů a více, může naznačovat zvýšené riziko nadměrného či problematického užívání sociálních médií.

Tabulka 2 - VO1

Počet respondentů	Minimum	Maximum	Průměr	Směrodatná odchylka
181	0	9	2,92	0,47

(zdroj: vlastní zpracování)

VO2: Jaká je míra otevřenosti na sociálních sítích u žáků vybraných škol ve Zlínském kraji ve věku 13–15 let?

Míra otevřenosti na sociálních sítích u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let, jak ukazují výsledky tohoto výzkumu (Tabulka 3), dosahuje hodnoty $M = 2,27$ bodu ($SD = 1,03$), na škále 1–5, kde 1 znamená „nikdy“ a 5 znamená „vždy“. Tento průměr naznačuje, že respondenti obvykle vyjadřují své pocity, obavy a problémy na sociálních sítích spíše "zřídka" až "občas".

Tabulka 3 - VO2

Počet respondentů	Minimum	Maximum	Průměr	Směrodatná odchylka
181	3	5	2,27	1,18

(zdroj: vlastní zpracování)

VO3: Jaký je průměrný denní čas strávený na sociálních sítích (screen time) u žáků vybraných škol ve Zlínském kraji ve věku 13–15 let?

Průměrný denní čas strávený na sociálních sítích u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let (Tabulka 4) dosahuje průměrné hodnoty $M = 202,6$ minut ($SD = 141,35$). Odpovědi se pohybovali v rozmezí od 6 minut do 870 minut denně, což ukazuje na značné rozdíly v průměrném denním čase stráveném na sociálních sítích mezi jednotlivými respondenty.

Tabulka 4 - VO3

Počet respondentů	Minimum (v minutách)	Maximum (v minutách)	Průměr (v minutách)	Směrodatná odchylka
181	6	870	202,6	141,35

(zdroj: vlastní zpracování)

VO4: Jaká je míra rodičovské kontroly aktivity na sociálních sítích u žáků vybraných škol ve Zlínském kraji ve věku 13–15 let?

Míra rodičovské kontroly aktivity na sociálních sítích u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let (Tabulka 5) se pohybuje na průměrné hodnotě $M = 2,1$ bodu ($SD = 1,28$) na škále od 1 do 5, kde 1 znamená „nikdy“ a 5 „pořád“. To naznačuje, že většina žáků nepodléhá intenzivní rodičovské kontrole při používání sociálních sítí.

Tabulka 5 - VO4

Počet respondentů	Minimum	Maximum	Průměr	Směrodatná odchylka
181	1	5	2,12	1,28

(zdroj: vlastní zpracování)

VO5: Jaká je souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítí a mírou otevřenosti na sociálních sítích u žáků vybraných škol ve Zlínském kraji ve věku 13–15 let?

H₀: Neexistuje statisticky významná souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítí a mírou otevřenosti na sociálních sítích u žáků vybraných škol ve Zlínském kraji ve věku 13–15 let.

H₁: Existuje statisticky významná souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítí a mírou otevřenosti na sociálních sítích u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let.

Na základě výsledků analýzy můžeme konstatovat, že u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi mírou otevřenosti a intenzitou problematického užívání sociálních sítí (Tabulka 6). Hodnota $r = 0,388$, p -hodnota = 0,000. Na základě těchto výsledků tedy zamítáme nulovou hypotézu H_0 ve prospěch alternativní hypotézy H_1 . Lze uzavřít, že čím vyšší je míra otevřenosti žáků na sociálních sítích, tím vyšší může být i jejich míra problematického užívání těchto platforem. Výsledky tak naznačují možný vztah mezi sebeprezentací a rizikovým chováním v online prostředí.

Tabulka 6 - VO5

Počet respondentů	Pearsonův koeficient	p-hodnota	Statistická významnost
181	0,388	0,000	0,05

(zdroj: vlastní zpracování)

VO6: Jaká je souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítí a časem stráveným na sociálních sítí u žáků vybraných škol ve Zlínském kraji ve věku 13–15 let?

H_0 : Neexistuje statisticky významná souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítí a časem stráveným na sociálních sítí u žáků vybraných škol ve Zlínském kraji ve věku 13–15 let.

H_1 : Existuje statisticky významná souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítí a časem stráveným na sociálních sítí u žáků vybraných škol ve Zlínském kraji ve věku 13–15 let.

Na základě výsledků analýzy bylo zjištěno, že mezi časem stráveným na sociálních sítích a mírou problematického užívání u respondentů vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let ($n = 181$) existuje velmi slabá, ale statisticky významná pozitivní souvislost (Tabulka 7). Hodnota $r = 0,169$, přičemž $p = 0,022$. Na základě těchto výsledků tedy byla zamítnuta nulová hypotéza H_0 ve prospěch hypotézy alternativní H_1 . Výsledky tak naznačují, že s delším časem stráveným na sociálních sítích může mírně narůstat i riziko jejich problematického užívání.

Tabulka 7 - VO6

Počet respondentů	Pearsonův koeficient	p-hodnota	Statistická významnost
181	0,169	0,022	0,05

(zdroj: vlastní zpracování)

VO7: Jaká je souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítí a mírou rodičovské kontroly aktivity žáků vybraných škol ve Zlínském kraji ve věku 13–15 let?

H₀: Neexistuje statisticky významná souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítí a mírou rodičovské kontroly aktivity žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let.

H₁: Existuje statisticky významná souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítí a mírou rodičovské kontroly aktivit žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let.

Na základě provedené analýzy nebyla mezi mírou rodičovské kontroly a intenzitou problematického užívání sociálních sítí u respondentů vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let ($n = 181$) zjištěna statisticky významná souvislost (Tabulka 8). Výsledky výzkumu dosahují hodnot $r = 0,141$, $p = 0,057$. Z toho důvodu nebyla zamítnuta nulová hypotéza H_0

a alternativní hypotézu H_1 nelze potvrdit. Výsledky naznačují, že samotná míra rodičovské kontroly nemusí být rozhodujícím faktorem při vzniku či intenzitě problémového chování na sociálních sítích v tomto věkovém období.

Tabulka 8 - VO7

Počet respondentů	Pearsonův koeficient	p-hodnota	Statistická významnost
181	0,141	0,057	n.s.

(zdroj: vlastní zpracování)

Pro hlubší porozumění vztahu mezi mírou rodičovské kontroly a výskytem problematického užívání sociálních sítí byla provedena doplňující analýza zaměřená výhradně na respondenty, kteří dle výsledků dotazníkového šetření vykazují známky výraznějších obtíží spojených s používáním těchto platforem. Cílem bylo zjistit, v jaké míře rodiče těchto žáků kontrolují jejich online aktivity a zda se mezi nimi objevují určité vzorce chování.

Z výsledků vyplynulo (Tabulka 9), že největší podíl problémových uživatelů se objevil právě mezi těmi, kteří uvedli, že je rodiče při online aktivitách kontrolují neustále. V této skupině převažovali problémoví uživatelé nad neproblémovými, což může naznačovat, že zvýšený dohled je spíše reakcí na již vzniklé potíže, než že by působil preventivně. Naopak u respondentů, jejichž rodiče vykazovali nízkou míru kontroly (např. „nikdy“ nebo „zřídka“), tvořili problémoví uživatelé menší podíl, přestože absolutně jich v těchto kategoriích bylo nejvíce. Tato zjištění poukazují na to, že samotná míra rodičovské kontroly nemusí být rozhodujícím faktorem v prevenci rizikového chování, ale spíše odrážet způsob, jakým rodiče na problematiku chování svého dítěte reagují.

Tabulka 9 - Míra rodičovské kontroly

Míra rodičovské kontroly	Počet respondentů - nízké skóre	Počet respondentů - vysoké skóre
1 = nikdy	62	18
2 = zřídka	36	9
3 = někdy	21	5
4 = často	12	3
5 = pořád	7	8

(zdroj: vlastní zpracování)

VO8: Jaké jsou rozdíly v míře otevřenosti na sociálních sítích v závislosti na pohlaví žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let?

H0: Mezi dívkami a chlapci vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let neexistuje statisticky významný rozdíl v míře otevřenosti na sociálních sítích.

H1: Mezi dívkami a chlapci vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let neexistuje statisticky významný rozdíl v míře otevřenosti na sociálních sítích.

Na základě provedené analýzy byl zjištěn statisticky významný rozdíl v míře problematického užívání sociálních sítí mezi dívkami ($n = 94$) a chlapci ($n = 82$) vybraných škol ve Zlínském kraji ve věku 13-15 let (Tabulka 10). P -hodnota = 0,002. Vyšší průměrné skóre bylo zaznamenáno u dívek ($M = 3,34$), zatímco chlapci dosahovali nižších hodnot ($M = 2,38$). Na základě těchto výsledků byla zamítnuta nulová hypotéza H_0 ve prospěch alternativní hypotézy H_1 . Výsledky tedy podporují myšlenku, že pohlaví může být důležitým faktorem ovlivňujícím míru problematického užívání sociálních sítí v adolescenci.

Tabulka 10 - VO8

Pohlaví	Počet	Minimum	Maximum	Průměr	Směrodatná odchylka	Signifikace
Chlapec	82	0	7	2,38	1,98	0,002
Dívka	94	0	9	3,34	2,18	

(zdroj: vlastní zpracování)

9 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

VO1 – Jaká je míra problematického užívání sociálních sítí u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let?

Z výzkumu bylo zjištěno, že průměrná míra problematického užívání sociálních sítí u zkoumaného vzorku žáků ve věku 13–15 let nedosahuje kritické hranice, která by naznačovala zvýšené riziko závislostního chování. Tento výsledek může působit uklidňujícím dojmem, nicméně je důležité nepodcenit jeho hlubší význam. Už samotný fakt, že skóre některých žáků výrazně odlišovalo od průměru, ukazuje na poměrně vysokou míru variability. Rozptyl v odpovědích poukazuje na to, že digitální chování u adolescentů není jednotné – někteří používají sociální sítě zcela v rámci běžného fungování, jiní však mohou inklinovat k rizikovým formám užívání. Tyto rozdíly mohou být odrazem různých osobnostních charakteristik, rodinného prostředí i způsobu trávení volného času či vrstevnických skupin. Lze také uvažovat o roli digitální gramotnosti nebo vnímané sociální opory, které mohou působit jako ochranné faktory (Kopáček, 2021). I když průměrná hodnota nedosahuje rizikového pásma, je důležité věnovat pozornost také menšině respondentů, kteří v dotazníku vykazovali známky problémového chování. Právě tato skupina může představovat tzv. rizikové jádro populace, u kterého se mohou negativní dopady online aktivit kumulovat v čase. S ohledem na to se jeví jako vhodné zaměřit preventivní intervence nejen na extrémní případy, ale také na širší podporu zdravých digitálních návyků napříč celou školní populací. Zejména zjištění, že určitá menšina respondentů vykazuje známky problémového chování, částečně koresponduje s výzkumem Světové zdravotnické organizace, dále jen WHO, podle nějž v letech 2018 až 2022 narostl podíl adolescentů vykazujících problematické užívání sociálních médií z 7 % na 11 %, přičemž vyšší výskyt byl zaznamenán zejména u 15letých dívek (World Health Organization, 2024). Tyto trendy naznačují, že problematické užívání není izolovaný jev, ale má v evropském kontextu vzestupnou tendenci. Tato data ukazují, že ačkoli se jedná o menší část populace, problém je v evropském kontextu na vzestupu a je třeba mu věnovat pozornost. Zajímavý je také pohled na širší dopady problematického užívání. Například rozsáhlá mezinárodní studie Khan (2024) zjistila, že adolescenti, kteří vykazovali známky problematického užívání sociálních sítí, častěji vynechávají snídani a konzumují více slazených nápojů a sladkostí. Tato zjištění rozšiřují pohled na dopady digitálního chování – naznačují, že online aktivity mohou být úzce propojeny nejen s psychickým, ale i s fyzickým zdravím adolescentů a jejich každodenními návyky. Z výzkumného hlediska

je proto vhodné sledovat nejen výskyt samotného problémového užívání, ale také jeho možné souvislosti s životním stylem a celkovou kvalitou dospívání. Včasné rozpoznání těchto souvislostí může napomoci k účinnější prevenci a intervencím ve školním i rodinném prostředí.

VO2 – Jaká je míra otevřenosti na sociálních sítích u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let?

Co se týče míry otevřenosti, výsledky poukazují na spíše nižší úroveň sdílení osobních informací a pocitů v online prostředí. Tento nálezný může být interpretován jako určitá obezřetnost mladistvých při online sebereprezentaci, případně jako důsledek vnější regulace ze strany rodičů nebo školy (Livingstone a Haddon, 2012). Oproti některým zahraničním výzkumům, které zaznamenaly vyšší míru online sebeodhalování (např. Zhang R., 2017), je zde patrná spíše zdrženlivost, což může odrážet kulturní a kontextuální odlišnosti (Ma et al., 2022). Zhang ve své studii zjistil, že sebeodhalování na sociálních sítích může působit jako ochranný faktor proti stresu, protože napomáhá mobilizaci sociální podpory a zmírnění negativních dopadů stresových událostí (Zhang R., 2017). Z tohoto pohledu se nižší míra otevřenosti může jevit jako určitá ztracená příležitost – mladiství možná nevědomky přicházejí o jeden z potencionálních mechanismů zvládání zátěžových situací. Je rovněž možné, že za zdrženlivějším přístupem k sebeodhalování stojí obavy z narušení soukromí, zneužití informací nebo negativních reakcí ze strany vrstevníků (König, Schmidt, 2014). Nižší ochota sdílet může být tedy zároveň strategií prevence online zranitelnosti, nikoli nutně znakem nedostatečné otevřenosti jako takové. Tato tendence může být dále ovlivněna mediální výchovou, školními kampaněmi o bezpečném chování na internetu či osobními zkušenostmi žáků s negativními dopady přílišné digitalizace soukromí (Livingstone a Haddon, 2012). Z hlediska dlouhodobého vývoje je přitom důležité sledovat, jak se tato zdrženlivost promítá do mezilidských vztahů, schopnosti navazovat kontakt či zvládat konfliktní situace v online prostředí. Otevřenost totiž nesouvisí pouze s tím, co adolescenti sdílejí, ale také s tím, jak vnímají důvěru, hranice a autenticitu v digitální komunikaci. Je proto důležité nahlížet na otevřenost nikoli jako na absolutní ukazatel rizika či výhody, ale spíše jako na komplexní fenomén, jehož dopady visí na kontextu, motivaci a míře kontroly nad sdílenými informacemi. Z hlediska prevence je proto důležité nejen sledovat míru otevřenosti jako samostatný ukazatel, ale chápat ji v souvislosti s dalšími aspekty online chování a psychosociálního vývoje adolescentů. Z hlediska vzdělávací praxe se nabízí důraz

na rozvoj tzv. digitální intimity – schopnosti bezpečně sdílet, ale zároveň si udržet kontrolu nad svým soukromím (Livingstone a Third, 2017). To by mohlo přispět ke zvyšování důvěry a snižování nejistoty v online komunikaci mezi vrstevníky (Valkenburg a Peter, 2011). Podpora bezpečného sebevyjádření může hrát důležitou roli v prevenci v psychického přetížení, osamělosti a ztráty identity, které jsou s digitálním prostředím často spojovány (Best et al., 2014).

VO3 – Jaký je průměrný denní čas strávený na sociálních sítích (screen time) u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let?

Výrazný průměrný denní čas strávený na sociálních sítích (přes tři hodiny denně) svědčí o tom, že sociální média zaujímají pevné místo v každodenním životě žáků. Tento čas přitom může zahrnovat široké spektrum aktivit – od pasivní konzumace obsahu po aktivní komunikaci – a není tedy možné jej hodnotit výhradně negativně. Nicméně, ve spojení s ostatními proměnnými, jako je míra problémového užívání, může představovat rizikový faktor, zejména pokud dojde k oslabení kontroly a regulačních mechanismů. Podle Pew Research Center (2023) více než polovina amerických dospívajících uvádí, že by pro ně bylo obtížné vzdát se sociálních médií, a třetina z nich má pocit, že na nich tráví příliš mnoho času. Přibližně 36 % z nich tvrdí, že tráví na sociálních sítích příliš mnoho času, přičemž dívky častěji, než chlapci uvádějí tento pocit (41 % vs 31 %). Tyto výsledky ukazují na obdobné vnímání intenzity užívání jako v našem výzkumném vzorku (Pew Research Center, 2023). V této souvislosti je důležité zdůraznit, že adolescenti se často ocitají pod tlakem digitálního prostředí, které podporuje neustálou přítomnost a interakci. Tato tzv. kultura permanentního připojení může vést ke ztrátě rovnováhy mezi online a offline životem, a tím i k psychické únavě nebo poklesu akademického výkonu (Twenge, 2017). Je proto nezbytné, aby školy a rodiny aktivně podporovaly rozvoj digitální gramotnosti a kritického myšlení, zejména s ohledem na schopnost mladistvých regulovat vlastní online chování. Právě tyto schopnosti mohou působit jako ochranné faktory, které pomáhají předcházet negativním dopadům nadměrného užívání. Zároveň je třeba zdůraznit, že pouhé měření času stráveného online není samo o sobě dostatečným ukazatelem rizika – důležitá je také kvalita online aktivit a schopnost adolescenta vyvažovat digitální svět s offline životem. Některé studie například naznačují, že negativní dopady nadměrného času online se častěji vyskytují u jedinců s nižší schopností seberegulace a těch, kteří užívají síť k útěku od reálných problémů (Andreassen et al., 2012). Prevence by proto neměla spočívat pouze v apelaci na snižování času online,

ale měla by zahrnovat i podporu duševní pohody, budování pevných offline vztahů a posilování sebereflexe. Z hlediska edukace je klíčové zaměřit se na praktické nástroje time-managementu, schopnost kritického vyhodnocování obsahu a uvědomění si vlastních motivací k online aktivitám. Zdravý digitální životní styl by se měl stát přirozenou součástí školní prevence a rodinné výchovy.

VO4 – Jaká je míra rodičovské kontroly aktivity na sociálních sítích u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let?

Z pohledu výzkumu je míra rodičovské kontroly jedním z klíčových faktorů ovlivňujících chování dospívajících na sociálních sítích. Rodičovský dohled může zahrnovat nejen technická omezení (např. omezení času či přístup k určitým aplikacím), ale také otevřenou komunikaci o tom, jak děti internet využívají, a jaké nástrahy tam mohou číhat. V našem výzkumném souboru však nebyla prokázána statisticky významná souvislost mezi mírou rodičovské kontroly a intenzitou problematického užívání sociálních sítí. To může znamenat, že samotná existence kontroly nestačí – důležitější je její kvalita, forma a vnímání ze strany dítěte. Konrádová (2022) zdůrazňuje, že účinná rodičovská kontrola nespočívá v represivních zákazech, ale v dlouhodobém budování důvěry a otevřené komunikaci, která dětem poskytuje pocit bezpečí, opory a pocit, že se může na rodiče obrátit i v případě problémů. Závěrem je třeba zmínit i pohled Americké psychologické asociace, dále jen APA, která v roce 2024 vydala zdravotní doporučení týkající se užívání sociálních médií u adolescentů. APA upozorňuje na potenciální rizika, ale zároveň varuje před plošným zákazem technologií, který může být podle některých odborníků (např. Orben, 2025) kontraproduktivní. Zejména jednostranně autoritativní přístup může vést k tomu, že děti budou svá online chování skrývat, což snižuje efektivitu preventivního působení. Moderní přístup by měl směřovat spíše k tzv. participativní rodičovské mediaci, která podporuje otevřený dialog, důvěru a aktivní zapojení rodičů do digitálního světa dětí (Livingstone a Byrne, 2018). Tento vyvážený přístup – mezi ochranou a důvěrou – by měl být také inspirací pro rodiče, pedagogy i tvůrce vzdělávacích politik. Vzhledem k těmto skutečnostem je vhodné uvažovat o preventivních opatřeních, která by podporovala zdravé digitální návyky a posilovala mediální gramotnost žáků. Je také důležité rozlišovat mezi vnější kontrolou a vnitřní motivací k bezpečnému a vyváženému online chování. Výzkumy ukazují, že adolescenti, kteří mají vyšší míru sebeuvědomění a vnitřní motivace, jsou méně náchylní k negativním důsledkům digitálního světa než ti, kteří jsou pouze pasivně kontrolováni (Valkenburg a Peter, 2011). Výsledky dále naznačují, že problematické

užívání není nutně provázáno vysokou mírou otevřenosti, což otvírá otázku dalších možných prediktorů (např. emoční nestability, osamělosti či nízké seberegulace), které by mohly být předmětem budoucího výzkumu.

VO5 – Jaká je souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítí a mírou otevřenosti na sociálních sítích u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let?

Výsledky ukázaly, že mezi těmito dvěma proměnnými existuje statisticky významná pozitivní souvislost. Vyšší míra otevřenosti tedy souvisí s vyšším skóre problematického užívání. Tento vztah může odrážet větší citovou angažovanost u jedinců, kteří mají potřebu sdílet osobní obsah online, a současně mohou být vnímavější vůči zpětné vazbě, což je činí zranitelnějšími vůči návykovému chování v online prostředí. Tento výsledek je v souladu se studiemi, jako je například výzkum Zhanga W. (2017), který ukazuje, že sebeodhalování na sociálních sítích může působit jako strategie zvládnání stresu, ale zároveň vytváří závislost na sociální odezvě. Podobné závěry uvádějí i König a Schmidt (2014), kteří upozorňují na tzv. dvojsečný efekt sebeodhalování – na jedné straně může posílit sociální propojení, na druhé straně však zvyšuje riziko kyberšikany nebo psychické zátěže. Zejména adolescenti, kteří nemají dostatečně rozvinuté seberegulační schopnosti, mohou podlehnout tlaku neustálé přítomnosti a sdílení na sociálních sítích. Tato tendence může být ještě posílena v případě, že sociální síť plní funkci hlavního zdroje emocionální opory, například při absenci stabilního rodinného zázemí. Výzkumy ukazují, že v takových případech se může vytrácet schopnost odlišit online a offline realitu, což přispívá ke vzniku závislostního chování (Twenge, 2017). Zároveň je důležité zohlednit genderové rozdíly – dívky vykazují vyšší míru sebeodhalování, což je spojeno i s vyšší citlivostí na online odezvu. To je potvrzeno i metaanalýzou Ma, Ma a Zhang (2022), která prokázala, že dívky jsou na sociálních sítích otevřenější než chlapci, a to napříč různými kulturními kontexty. Závěrem lze říci, že otevřenost na sociálních sítích není jednoznačně pozitivním nebo negativním jevem. Vhodně nastavené hranice a schopnost reflexe vlastního online chování mohou pomoci tuto potřebu využít konstruktivně. Naopak impulzivní sdílení bez vědomí rizik může přispět k rozvoji problematických vzorců chování. Proto je důležité zaměřit se nejen na edukaci v oblasti digitální gramotnosti, ale i na posilování psychické odolnosti a zdravého sebepojetí adolescentů.

VO6 – Jaká je souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítí a časem stráveným na sociálních sítích u žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let?

Výsledky analýzy dat získaných od respondentů vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let ukázaly, že mezi časem stráveným na sociálních sítích a mírou problematického užívání existuje velmi slabá pozitivní souvislost. Přestože byl vztah vyhodnocen jako statisticky významný, jeho intenzita je natolik nízká a nelze jej proto považovat za prakticky významný. Tento rozpor může naznačovat, že klíčovým faktorem není ani tak kvantita, ale spíše kvalita času stráveného na sociálních sítích – tedy konkrétní způsob využívání platform a motivace, s jakou adolescenti do online prostředí vstupují (Keles et al., 2020). Podobné závěry lze najít i u dalších autorů, kteří upozorňují, že zatímco nadměrné používání může být ukazatelem určité dysfunkce, nemusí nutně vést ke klinicky významným důsledkům bez přítomnosti dalších psychologických faktorů (Marino et al., 2018). Nicméně nelze přehlédnout, že jiné studie, například výzkum Riehm et al. (2019), upozorňují na možné negativní dopady delšího setrvávání v online prostředí. Tato studie identifikovala souvislost mezi více než tříhodinovým denním užíváním sociálních sítí a zvýšeným rizikem depresivních symptomů a poruch chování u adolescentů. Rozdílnost mezi výsledky může být způsobena různou operacionalizací zkoumaných proměnných, kulturními specifiky, věkovým rozpětím respondentů, ale i metodologickým přístupem. Zatímco některé výzkumy měří pouze dobu strávenou online, jiné zohledňují také emoční a behaviorální aspekty užívání, což může vést k odlišným interpretacím. Důležitou roli přitom hraje také typ aktivity na sociálních sítích – výzkumy ukazují, že pasivní konzumace obsahu, jako je pouhé scrollování bez interakce, může být více spojována s negativními dopady na psychiku než aktivní komunikace s vrstevníky (Valkenburg a Peter, 2011). Roli mohou hrát i vnější faktory, například míra rodičovského dohledu či styl výchovy. Podle systematické přehledové studie Maes et al. (2023) mohou právě tyto proměnné významně ovlivnit, zda se u adolescentů rozvine problémové užívání sociálních sítí. Další výzkumy (např. Fineberg et al., 2018) zároveň upozorňují, že dlouhodobé nadměrné užívání internetu může ovlivňovat mozkové struktury zodpovědné za seberegulaci, impulzivitu a zpracování odměn, což může zvyšovat náchylnost k rizikovému chování – bez ohledu na čistou délku online aktivity. Ačkoliv tedy čas strávený na sociálních sítích sám o sobě v tomto šetření nevykazuje významnou souvislost s problematickým užíváním, nelze tento faktor zcela opomenout. Je možné, že jeho role je

nepřímá a závisí na souhře s dalšími proměnnými, jako je například emocionální stav, sociální podpora či míra sebeovládání jedince (Andreassen, 2015).

VO7 – Jaká je souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítí a mírou rodičovské kontroly aktivity žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let?

V rámci tohoto výzkumu nebyla prokázána statisticky významná souvislost mezi mírou rodičovské kontroly a mírou problematického užívání sociálních sítí. Tento výsledek naznačuje, že rozhodujícím faktorem v prevenci rizikového online chování nemusí být samotná intenzita kontroly, ale spíše její kvalita – tedy to, zda adolescenti vnímají rodičovský dohled jako podpůrný a otevřený, nebo naopak jako autoritativní a zasahující. Tento pohled potvrzuje i systematická přehledová studie Maes et al. (2023), která analyzovala více než čtyřicet výzkumů z posledních let. Autoři uvádějí, že pozitivní rodičovské strategie – zejména otevřená komunikace, důvěra a aktivní mediace – mají ochranný účinek, zatímco čistě restriktivní přístup může být nejen neúčinný, ale i kontraproduktivní. Roli hraje i digitální kompetence rodičů, tedy jejich schopnost rozumět prostředí sociálních sítí. Rodiče, kteří nejsou obeznámeni s technologiemi, mohou využívat strategie, které adolescenti vnímají jako neautentické nebo nevhodné (Livingstone et al., 2017). Zároveň je třeba brát v potaz, že v období adolescence mají často větší vliv vrstevníci než rodiče. Podle Kusse a Griffithse (2017) se adolescenti orientují především podle skupinových norem, což může oslabovat dopad rodičovské kontroly. Za efektivní se tak považuje přístup kombinující jasně vymezené hranice a otevřenou komunikaci. Pouhá restrikce bez vysvětlení často vede k rezistenci, nikoli ke změně chování (Kuss a Griffiths, 2017). Výsledky tohoto výzkumu tak mohou odrážet rozdílné pojetí rodičovské kontroly, jak jej respondenti vnímali při vyplňování dotazníku.

VO8 – Jaké jsou rozdíly v míře otevřenosti na sociálních sítí v závislosti na pohlaví žáků vybraných škol Zlínského kraje ve věku 13–15 let?

Analýza rozdílů v míře otevřenosti mezi pohlavími ukázala, že dívky vykazují statisticky významně vyšší míru sebeodhalování v online prostředí než chlapci. Tento výsledek koresponduje s řadou předchozích studií, které dlouhodobě potvrzují, že dívky obecně častěji využívají sociální sítě k vyjadřování emocí, sdílení osobních prožitků a budování vztahových vazeb (Ma et al., 2022). Jejich komunikační styl bývá orientován více na sociální blízkost a emoční propojení, zatímco chlapci často využívají sociální sítě spíše instrumentálně, například pro sdílení obsahu nebo pro zábavu, přičemž inklinují k menší míře osobního sebeodhalování. Z vývojového hlediska je možné tyto rozdíly částečně

vysvětlit rozdílným tempem psychosociálního zrání. Dívky v adolescenci častěji rozvíjejí sebereflexi a potřebu sdílet své emoce, což se přirozeně promítá i do jejich online prezentace (Valkenburg a Peter, 2011). V tomto smyslu může být vyšší míra online sebeodhalování vnímána jako součást procesu dospívání a hledání vlastní identity, což potvrzují i teoretické modely psychosociálního vývoje. Sebe prezentace na sociálních sítích je však zároveň výrazně ovlivněna kulturními normami a očekáváními spojenými s genderem. Sdílení emocí a osobních prožitků je u dívek obecně společensky více akceptováno a vnímáno jako "normální", zatímco chlapci jsou mnohdy socializováni k rezervovanosti a distanci od emocionálně zabarvených výpovědí (Best et al., 2014). Tento kulturně podmíněný rámec může ovlivnit nejen skutečné chování, ale i to, jak respondenti sami svou otevřenost hodnotí a deklarují. Z hlediska rizikového chování může být vyšší míra otevřenosti na sociálních sítích považována za potenciálně problematickou především v případech, kdy není doprovázena odpovídající mírou seberegulace, schopností reflexe a uvědoměním si důsledků veřejného sdílení. Podle Karsay et al. (2020) je právě schopnost rozlišit hranici mezi zdravým sebevyjádřením a rizikovým odhalováním intimních informací klíčová pro zvládnutí tlaku online prostředí. V opačném případě může sebeodhalování vést k pocitům zranitelnosti, problémům s kyberšikanou či zneužitím informací. Na druhou stranu je třeba zdůraznit, že otevřenost na sociálních sítích nemusí být nutně negativním jevem. V mnoha případech může sloužit jako nástroj k posílení sociální opory, rozvoji pozitivního vztahu k vlastnímu já či jako způsob vyrovnávání se s negativními emocemi. Sebeodhalování tak může plnit funkci regulace emocí, a především u dívek bývá vnímáno jako přirozená součást sociální interakce. Podpůrné online vazby přitom mohou pomoci kompenzovat nedostatek pochopení v offline prostředí, a tím pozitivně ovlivnit psychické zdraví adolescenta (Maes et al., 2023). Celkově lze tedy konstatovat, že rozdíly mezi pohlavími v míře otevřenosti na sociálních sítích nejsou pouze otázkou osobní preference, ale odrážejí širší vývojové, kulturní a sociálně-psychologické souvislosti (Valkenburg a Peter, 2011). Výsledky této studie by tak neměly být interpretovány ve smyslu jednoznačného hodnocení míry sebeodhalování, ale spíše jako výzva ke komplexnímu vnímání online chování adolescentů, kde míra otevřenosti představuje pouze jeden z mnoha faktorů, které ovlivňují jejich digitální bezpečí a pohodu.

10 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Na základě získaných dat a následné analýzy bylo možné identifikovat několik oblastí, které mohou sloužit jako výchozí body pro efektivní prevenci, výchovu a intervenci v oblasti problematického užívání sociálních sítí u žáků ve věku 13–15 let. Doporučení vycházejí z aktuálních poznatků nejen výzkumné části této práce, ale i z relevantní odborné literatury. Jsou určena zejména pedagogům, školním psychologům, rodičům a dalším osobám, které se podílejí na formování digitální gramotnosti a psychické pohody dospívajících.

Rozvoj mediální gramotnosti u žáků

S ohledem na zjištění, která vykazují statisticky významnou pozitivní souvislost mezi mírou otevřenosti na sociálních sítích a problematickým užíváním, je vhodné posilovat schopnost žáků rozpoznat rizika nadměrného sdílení osobních informací. Právě nedostatek kritického myšlení a orientace v digitálním prostoru se může podílet na rozvoji rizikového chování.

Sociální sítě tvoří významnou součást každodenního života adolescentů, a proto je nezbytné systematicky rozvíjet mediální a digitální gramotnost žáků již na 2. stupni základních škol. Součástí výuky by neměla být pouze technická rovina (např. zabezpečení účtů, dvoufázové ověřování, správa digitální stopy), ale také hlubší porozumění fungování online prostředí a jeho vlivu na psychiku a vztahy (Best et al., 2024).

Důraz by měl být kladen na rozvoj kritického myšlení, porozumění algoritmům a jejich vlivu na zobrazený obsah, dále na reflexi virtuální identity, emocionálních reakcí na online zpětnou vazbu či tlaku na sebe prezentaci. Preventivní programy a třídnické hodiny mohou sloužit jako platforma pro diskusi a sdílení zkušeností mezi žáky, čímž lze podpořit jejich digitální odolnost a odpovědnost (Livingstone et al., 2017).

Podpora otevřené komunikace mezi rodiči a dětmi

Výsledky našeho výzkumu poukazují na absenci významného vztahu mezi kontrolou a problematickým užíváním, lze doporučit důraz na podporu důvěryplné a otevřené komunikace, nikoliv na restriktivní zásahy. Rodiče by měli být podporováni v tom, aby přijímali roli průvodce a partnera v online světě svého dítěte, nikoliv pouhého kontrolora.

Výzkum ukázal, že samotná míra rodičovské kontroly není prediktorem problémového užívání. Významnějším faktorem se ukazuje být kvalita vztahu a otevřenost komunikace mezi rodičem a dítětem (Maes et al., 2023).

Užitečným přístupem je tzv. mediace médií, která staví na společné diskusi o obsahu a kontextu online aktivit. Tím lze podpořit vnitřní motivaci adolescenta k bezpečnému a odpovědnému chování. Rodiče by měli být vedeni k přístupu, který je podpůrný, respektující a nedirektivní. Taková komunikace umožňuje adolescentům sdílet své zkušenosti z online prostředí bez obav z trestu nebo zákazů. Rodiče by měli klást důraz na zájem, empatii a společné hledání hranic, spíše než na jednostranné zákazy. Osvědčeným nástrojem je např. tzv. „mediace médií“, kdy rodič není kontrolor, ale průvodce digitálním světem dítěte (Livinstone a Byrne, 2018).

Výchovné působení školních institucí

Podle získaných výsledků, které vykazují sice velmi slabý, ale statisticky významný vztah mezi časem stráveným na sociálních sítích a mírou problematického užívání, je vhodné tematizovat nejen samotné množství času online, ale i jeho kvalitu. To znamená zaměřit se na konkrétní činnosti, které žáci online vykonávají, a důvody, proč do online prostoru vstupují.

Škola jako klíčové prostředí v životě dospívajících má ideální pozici pro včasné zachycení rizikových jevů spojených s online chováním. Kromě výuky informatiky a občanské výchovy mohou být velmi efektivní také třídnické hodiny, projektové dny, besedy s odborníky nebo aktivity školního metodika prevence a psychologa a sociálního pedagoga (Kopecký, 2017). Sociální pedagog může sehrávat důležitou roli při propojování školy a rodiny, a zároveň napomáhat žákům v posilování jejich sociálních kompetencí a schopnosti reflexe. Jeho intervence může být cenná zejména v případech, kdy se problematické online chování pojí s dalšími faktory jako je šikana, sociální izolace nebo nízká míra sebedůvěry (Bendová, 2015).

Pedagogové by měli být schopni rozpoznat varovné signály, jako je snížená koncentrace, podrážděnost, změny v prospěchu, únava, izolace nebo změny nálad, a propojit je s možným vlivem nadměrného online času nebo kyberproblémů. K tomu je však nutná i další průběžná edukace učitelů, neboť samotná znalost tématu často nestačí bez rozvoje komunikačních dovedností a vztahového přístupu (Valkenburg a Peter, 2011).

Podpora bezpečného sebeodhalování v online prostoru

Z výsledků lze usuzovat, že podpora bezpečného sebeodhalování je klíčová. Smyslem není adolescentům v jejich sebevyjádření bránit, ale poskytnout jim nástroje, jak sdílet uvážlivě, bezpečně a s vědomím možných důsledků.

Podle studie autorů Ma, Ma a Zhang (2022) dívky častěji, než chlapci využívají sociální sítě k sebeodhalování, přičemž tato forma online komunikace může mít jak pozitivní, tak negativní důsledky v závislosti na kontextu a míře uvědomění.

Důležité je naučit žáky pracovat s pojmy jako digitální hranice, důvěra, zpětná vazba, online zranitelnost nebo kybersíkana. Do preventivních programů by měly být zařazeny scénáře, kde si žáci sami vyhodnotí potenciální rizika zveřejnění různých typů obsahu. Užitečné mohou být i peer-to-peer aktivity, kde mladší žáci získávají rady od svých starších vrstevníků, kterým důvěřují více než dospělým (Karsay et al., 2020).

11 ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo prozkoumat vztah mezi mírou otevřenosti na sociálních sítích a problematickým užíváním těchto platform u žáků ve věku 13 až 15 let. Součástí výzkumu bylo také zjišťování průměrného denního času stráveného na sociálních sítích, míry rodičovské kontroly aktivit dětí v online prostředí a analýza rozdílů v míře otevřenosti mezi pohlavími. Výsledky výzkumu ukázaly, že mezi otevřeností a problematickým užíváním existuje statisticky významná pozitivní souvislost. Vyšší míra sebeodhalování online může souviset s větším rizikem vzniku návykového či dysfunkčního chování v digitálním prostředí.

Zároveň byl zjištěn také velmi slabý, přesto statisticky významný vztah mezi časem stráveným na sociálních sítích a mírou problematického užívání. Tento výsledek naznačuje, že i délka online aktivity může sehrávat určitou roli, ačkoli zdaleka není jediným určujícím faktorem. Významným zjištěním je rovněž skutečnost, že mezi rodičovskou kontrolou a problematickým užíváním nebyla prokázána žádná statisticky významná souvislost, což podporuje hypotézu, že samotná kvantita rodičovského dohledu nestačí. Důležitější, než přímé kontrolní strategie se jeví otevřená a důvěryplná komunikace mezi rodiči a adolescenty, včetně podpůrného přístupu k digitálnímu životu dítěte.

V rámci výzkumu byly zaznamenány rozdíly mezi dívkami a chlapci v míře otevřenosti na sociálních sítích, přičemž dívky vykazovaly vyšší tendenci ke sdílení osobních informací a prožitků. Tento výsledek odpovídá poznatkům z odborné literatury a poukazuje na důležitost genderově senzitivního přístupu při interpretaci výsledků i při navrhování preventivních opatření.

Praktická část této práce přinesla užitečné podklady pro školní i rodinnou praxi. Doporučení vycházející z výsledků výzkumu zdůrazňují význam mediální gramotnosti, potřebu rozvoje kritického myšlení, podporu bezpečné sebe prezentace a rozvoj kvalitní rodičovské mediace. Zvláštní pozornost by měla být věnována podpoře psychické odolnosti adolescentů a jejich schopnosti reflektovat vlastní online chování. V tomto směru může sehrávat klíčovou roli i sociální pedagog, který napomáhá propojování rodinného a školního prostředí a poskytuje podporu v oblasti prevence rizikového chování.

Teoretická část práce nabídla rámec pro porozumění digitálnímu chování dospívajících a vysvětlila hlavní související pojmy, jako je například problematické

užívání internetu, FoMO nebo seberegulace. Získaná data mohou sloužit jako základ pro další výzkum, který by se mohl zaměřit na hlubší psychologické a sociální faktory ovlivňující chování adolescentů v online prostředí – například vliv osamělosti, nízké míry sebevědomí či nedostatečné sociální podpory. Dále by bylo vhodné zkoumat vliv vrstevnických norem, digitální identity či role učitelů a školních odborníků v oblasti prevence digitálních rizik.

Závěrem lze konstatovat, že problematické užívání sociálních sítí není izolovaným jevem, ale výsledkem komplexní interakce mnoha faktorů. Výsledky této práce podtrhují potřebu multidisciplinárního přístupu, který propojuje oblast výchovy, psychologie, školní prevence a rodinné podpory.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] ALTER, Adam. *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked*. New York: Penguin Press, 2017. ISBN 978-0-7352-1132-8.
- [2] AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. 5. vyd. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2013. ISBN 978-0890425558.
- [3] AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. Health advisory on social media use in adolescence [online]. 2023 [cit. 2025-04-12]. Dostupné z: <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>
- [4] ANDREASSEN, Cecilie Schou; TORSHEIM, Torbjørn; BRUNBORG, Geir Scott; PALLESEN, Ståle. Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*. 2012, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- [5] AVCI, Kadriye; CELIKDEN, Sinan Gokce; EREN, Sertaç; AYDENIZÖZ, Derya. Assessment of medical students' attitudes on social media use in medicine: a cross-sectional study. *BMC Medical Education* [online]. 2015, 15(1), 18 [cit. 2025-04-12]. Dostupné z: [10.1186/s12909-015-0300-y](https://doi.org/10.1186/s12909-015-0300-y)
- [6] BAUMEISTER, Roy F.; VOHS, Kathleen D., eds. *Encyclopedia of Social Psychology*. 1. vyd. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2007. ISBN 978-1-4129-1670-7.
- [7] BENDOŮÁ, Pavla. Role sociálního pedagoga ve škole. *Sociální pedagogika / Social Education* [online]. 2015, 3(2), 66–75 [cit. 2025-04-22]. ISSN 1805-8825. Dostupné z: https://sosed.cz/wp-content/uploads/2019/06/2_3_2015.pdf
- [8] BEST, P.; MANKTELOW, R.; TAYLOR, B. Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review* [online]. 2014, 41, 27–36 [cit. 2025-04-15]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>
- [9] BILLIEUX, Joël. Problematic Use of the Mobile Phone: A Literature Review and a Pathways Model. *Current Psychiatry Reviews* [online]. 2012, roč. 8, č. 4, s. 299–307 [cit. 2025-04-12]. Dostupné z: <https://doi.org/10.2174/157340012803520522>
- [10] BLAHOŠOVÁ, Jana; LEBEDÍKOVÁ, Markéta; TANCOS, Martin; PLHÁK, Jiří; ŠMAHEL, David; ELAVSKY, Sarah; TKACZYK, Martin; ŠOTOLÁŘ, Ondřej. Jak

- čeští adolescenti používají své mobily? Analýza dat z chytrých telefonů [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2023 [cit. 2025-04-12]. Dostupné z: https://irtis.muni.cz/media/3524142/wp4_report_jak-cesti-adolescenti-pouzivaji-sve-mobily.pdf
- [11] BLAKEMORE, Sarah-Jayne; MILLS, Kathryn L. Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annual Review of Psychology* [online]. 2014, 65, s. 187–207. Dostupné z: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115202>
- [12] BOYD, Danah; ELLISON, Nicole B. Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication* [online]. 2007, roč. 13, č. 1, s. 210–230 [cit. 2025-04-12]. ISSN 1083-6101. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- [13] BRAND, M.; YOUNG, K. S.; LAIER, C. Prefrontal control and Internet addiction: A theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in Human Neuroscience* [online]. 2014, 8, 375 [cit. 2025-03-30]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00375>
- [14] CAPLAN, S. E. Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior* [online]. 2002, 18(5), 553–575 [cit. 2025-03-30]. Dostupné z: [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- [15] ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Regionální statistiky – Základní školy podle krajů a počtu žáků, školní rok 2023/2024 [online]. 2024 [cit. 2025-04-15]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/skolstvi>
- [16] DATAREPORTAL. Digital 2025: Czechia. [online]. Datareportal.com, 2025 [cit. 2025-04-08]. Dostupné z: <https://datareportal.com/reports/digital-2025-czechia>
- [17] ELHAI, Jon D.; LEONARD, Ross C.; BARNES, Michelle L.; VAIL-SMITH, Karen. Differentiating FoMO, excessive social media use, and problematic smartphone use: Which one predicts depression, anxiety, and sleep disturbance most strongly? *Psychiatry Research* [online]. 2021, 298, 113800 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113800>
- [18] ELLISON, Nicole B.; VITAK, Jessica; GRAY, Rebecca; LAMPE, Cliff. Cultivating social resources on social network sites: Facebook relationship maintenance behaviors

- and their role in social capital processes. *Journal of Computer-Mediated Communication* [online]. 2014, 19(4), 855–870 [cit. 2025-04-18]. ISSN 1083-6101. Dostupné z: <https://academic.oup.com/jcmc/article/19/4/855/4067476>
- [19] FINEBERG, Naomi A.; DEMETROVICS, Zsolt; STEIN, Dan J.; IOANNIDIS, Konstantinos; POTENZA, Marc N.; GRÜNHOLZ, Erich; et al. Manifesto for a European research network into Problematic Usage of the Internet. *European Neuropsychopharmacology* [online]. 2018, roč. 28, č. 11, s. 1232–1246 [cit. 2025-04-12]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2018.08.004>
- [20] FORET, Martin; JANSOVÁ, Iveta. *Populární kultura v kontextu nových médií a jejich užívání*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2019. ISBN 978-80-244-5623-1.
- [21] HEJLOVÁ, Dana. *Sociální pedagogika v praxi*. Praha: Portál, 2019. ISBN 978-80-262-1525-3.
- [22] CHALUPOVÁ, Alexandra. Souvislost citové vazby v dospívání s rozvojem problémového užívání sociálních sítí: dotazníkové šetření [online]. Praha: Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta, Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN, 2023 [cit. 2025-04-12]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/212345/>
- [23] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: vědecký výzkum a analyzování, statistické metody, výhody a nevýhody kvantitativního přístupu, měření v pedagogickém výzkumu, metody zpracování výsledků, sběr dat: základy kvantitativního výzkumu*. Pedagogika. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
- [24] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu, 2., aktualizované vydání*. Grada, 2016. ISBN 978-80-271-9225-0. Dostupné také z: <https://www.bookport.cz/kniha/metody-pedagogickeho-vyzkumu-1421/>.
- [25] KARSAY, Kathrin; SCHMUCK, Diana; MATTHES, Jörg; STEVIC, Aleksandra. Longitudinal effects of excessive smartphone use on stress and loneliness: The moderating role of self-disclosure. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* [online]. 2020, roč. 23, č. 10, s. 697–704 [cit. 2025-04-12]. ISSN 2152-2715. Dostupné z: <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0657>
- [26] KELES, Betül; McCRAE, Niall; GREALISH, Annmarie. *A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents* [online]. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020, 25(1),

- 79–93 [cit. 2025-04-12]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- [27] KHAN, Asaduzzaman. How teenage diet is linked to an overload of social media. *The Courier-Mail*. 2024. Dostupné z: <https://www.couriermail.com.au/health/diet/how-teenage-diet-is-linked-to-an-overload-of-social-media/news-story/d4da978c8513f4fdd0e24e3425f735f3>
- [28] KO, Chih-Hung; LIU, Guan-Lian; HSIA, Yen-Hsuan; YEN, Ju-Yu; YEN, Cheng-Fang; CHEN, Chih-Sheng. Brain activities associated with gaming urge of online gaming addiction. *Journal of Psychiatric Research* [online]. 2009, 43(7), s. 739–747. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2008.09.012>
- [29] KOLAŘÍK, Marek; ŠMAHA, Jan; GLASE, Ondřej. *Závislostní chování na internetu. Proměny chování generací v digitální éře*. Univerzita Palackého v Olomouci, 2023. ISBN 978-80-244-6288-2.
- [30] KÖNIG, Rainer; SCHMIDT, Siegfried J. Cyberbullying and the need for self-disclosure: A double-edged sword. *Journal of Adolescence* [online]. 2014, 37(8), 1257–1265 [cit. 2025-04-15]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.07.014>
- [31] KONRÁDOVÁ, Zuzana. *Digitální rodičovství a jeho vliv na online chování dětí a dospívajících*. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-3216-7.
- [32] KOPÁČEK, Miroslav. *Digitální gramotnost a její význam v současné společnosti*. Praha: Národní pedagogický institut, 2021. ISBN 978-80-7481-230-5.
- [33] KOPECKÝ, Kamil; KREJČÍ, Veronika. *Sociální sítě – úvod do problematiky*. Vydavatelství Univerzity Palackého, 2023. ISBN 978-80-244-6370-4. Dostupné také z: <https://flexibooks.cz/socialni-site-uvod-do-problematiky/d-85256/>.
- [34] KOPECKÝ, Kamil. *Co je syndrom FoMO* [online]. E-Bezpečí, 2017, roč. 2, č. 1, s. 14–16 [cit. 2025-04-22]. Dostupné z: <https://e-bezpeci.cz/journal/pdf.php?article=1229>
- [35] KOPECKÝ, Kamil. *Nebezpečí elektronické komunikace: sexting, kybergrooming, kyberstalking*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3654-4.

- [36] KOPECKÝ, Kamil. *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4861-9.
- [37] KOPECKÝ, Kamil. Věkové hranice pro zakládání účtů na sociálních sítích a dalších službách. *E-Bezpečí* [online]. 2024, roč. 9, č. 1, s. 38–39 [cit. 2025-04-12]. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/category/1-e-bezpeci-casopis>
- [38] KUSS, Daria J.; GRIFFITHS, Mark D. Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. 2017, vol. 14, č. 3, 311 [cit. 2025-04-12]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- [39] LIVINGSTONE, Sonia; BYRNE, Jasmina. *Parenting in a Digital Age: From parental mediation to a framework for digital well-being* [online]. Florence: UNICEF Office of Research-Innocenti, 2018 [cit. 2025-04-12]. Dostupné z: <https://www.unicef-irc.org/publications/958-parenting-in-a-digital-age.html>
- [40] LIVINGSTONE, Sonia; MASCHERONI, Giovanna; STAKES, Mariya. Maximizing opportunities and minimizing risks for children online: The role of digital skills in emerging strategies of parental mediation. *Journal of Communication* [online]. 2017, 67(1), 82–105 [cit. 2025-04-12]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/jcom.12277>
- [41] LIVINGSTONE, Sonia; THIRD, Amanda. Children and young people's rights in the digital age: An emerging agenda. *New Media & Society* [online]. 2017, 19(5), 657–670 [cit. 2025-04-15]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/1461444816686108>
- [42] LUPTÁKOVÁ, Gabriela; PATUCH, Jakub; GREŠKOVÁ, Helena. Vzdelávací potenciál sociálnych sietí v edukačnom prostredí. *Revue sociálných a humanitných vied* [online]. 2020, 15(1), 35–47 [cit. 2025-04-18]. Dostupné z: <https://www.sav.sk/journals/uploads/03161301Lu.pdf>
- [43] MA, Jing, MA, Xiaoyan; ZHANG, Wei. Gender Differences in Self-Disclosure on Social Networking Sites: A Meta-Analysis. *Personality and Individual Differences* [online]. 2022, 188, 111471 [cit. 2025-04-15]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111471>

- [44] MA, Yunqi; MA, Lin; ZHANG, Xin. Gender differences in adolescent online self-disclosure: The role of emotional expression and friendship quality. *Computers in Human Behavior* [online]. 2022, 134, 107323 [cit. 2025-04-12]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107323>
- [45] MACEK, Jakub. *Poznámky ke studiím nových médií*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN 978-80-210-6477-5.
- [46] MACEK, Petr. *Adolescence. 1. vyd.* Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-1.
- [47] MAES, Lucas; VAN DEN EIJNDEN, Yvette; KIRCHNER, Paul A.; VALKENBURG, Patti M. Parenting and Problematic Social Media Use: A Systematic Review. *Current Addiction Reports* [online]. 2023 [cit. 2025-04-12]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s40429-024-00559-x>
- [48] MARINO, Claudia; CASALE, Gianluca; SCHIMMENTI, Adriano; BOTTESINI, Christian; SPADA, Marcantonio M. Internet gaming disorder and social media disorder: Comparative study among children and adolescents. *Clinical Neuropsychiatry* [online]. 2018, 15(2), s. 84–88 [cit. 2025-04-17]. ISSN 1828-6224. Dostupné z: <https://www.clinicalneuropsychiatry.org/download/internet-gaming-disorder-and-social-media-disorder-comparative-study-among-children-and-adolescents/>
- [49] MARINO, Claudio; GABRIELLI, Veronica; SCLAFANI, Salvatore; CORTESE, Agostino; SPADA, Marcantonio M. Problematic Facebook use: A review of the literature and a study on problem recognition. *Current Addiction Reports* [online]. 2018, 5(3), s. 292–301 [cit. 2025-04-17]. ISSN 2196-2952. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s40429-018-0206-7>
- [50] MARKOVIKJ, Marijana; SERAFIMOVSKA Eleonora. Vztah mezi osobnostními charakteristikami a problémovým užíváním internetu mezi dětmi ve věku 11 až 14 let. *Pedagogická orientace* [online]. 2020, roč. 30, č. 4, s. 460–485 [cit. 2025-04-12]. ISSN 2336-4521. Dostupné z: <https://doi.org/10.5817/PedOr2020-4-460>
- [51] MICHIKYAN, Mina; SUBRAHMANYAM, Kaveri; DENNIS, Jeff. Facebook use and the development of self-concept clarity and authenticity in adolescents and emerging adults. *Computers in Human Behavior* [online]. 2014, 44, 1–8 [cit. 2025-04-18]. ISSN 0747-5632. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563214004063>

- [52] MUSIL, Libor. *Sociální pedagogika: východiska, teorie a profese*. Brno: Masarykova univerzita, 2017. ISBN 978-80-210-8692-2.
- [53] NÁRODNÍ MONITOROVACÍ STŘEDISKO PRO DROGY A ZÁVISLOSTI. *Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2024* [online]. Praha: Úřad vlády České republiky, 2024 [cit. 2025-03-27]. Dostupné z: <https://www.drogy-info.cz/zprava-o-zavislostech/zprava-o-digitalnich-zavislostech-v-cr-2024/>
- [54] NIEMZ, Katja; GRIFFITHS, Mark a BANYARD, Phil. Prevalence of Pathological Internet Use among University Students and Correlations with Self-Esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and Disinhibition. *CyberPsychology & Behavior* [online]. 2006, 9(4), 473–480 [cit. 2025-04-19]. ISSN 1094-9313. Dostupné z: <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.473>
- [55] ORBEN, Amy. Why a blanket ban on social media for teens is not the answer. *Nature* [online]. 2025, 613(7945), s. 25–27 [cit. 2025-04-17]. Dostupné z: <https://www.nature.com/articles/d41586-025-00001-x>
- [56] PARISER, Eli. *The Filter Bubble: What the Internet Is Hiding from You*. New York: Penguin Press, 2011. ISBN 978-1-59420-300-8.
- [57] PAVLÍČEK, Antonín. *Nová média a sociální síť*. Praha: Oeconomica, 2010. ISBN 978-80-245-1742-1.
- [58] PEW RESEARCH CENTER. Teens and social media: Key findings from Pew Research Center surveys [online]. 2023 [cit. 2025-04-12]. Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/short-reads/2023/04/24/teens-and-social-media-key-findings-from-pew-research-center-surveys>
- [59] POLI, Riccardo. Internet addiction update: Diagnostic criteria, assessment and prevalence. *Neuropsychiatry* [online]. 2017, roč. 7, č. 1, s. 4–8. Dostupné z: <https://doi.org/10.4172/Neuropsychiatry.1000171>
- [60] POSEY, Clay; LOWRY, Paul B.; ROBERTS, Tom L.; ELLIS, Trenton S. Proposing the online community self-disclosure model: The case of working professionals in France and the UK who use online communities. *European Journal of Information Systems* [online]. 2010, roč. 19, s. 181–195 [cit. 2025-04-12]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1057/ejis.2010.6>

- [61] PRÁVĚ TED! o.p.s. Digitální vzdělávání seniorů [online]. 2025 [cit. 2025-04-22]. Dostupné z: <https://pravetedops.cz/digitalni-vzdelavani-senioru/>
- [62] PROCHÁZKA, Michal. *Sociální pedagogika: mezi teorií a praxí*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3987-8.
- [63] RIEHM, Kira E.; FEDER, Kenneth A.; TORMOHLEN, Kayla N.; CRUM, Rosa M.; YOUNG, Andrea S.; GREEN, Kerry M.; PACEK, Lauren R.; LA FLAIR, Lareina N.; MOJTABAI, Ramin. Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth. *JAMA Psychiatry* [online]. 2019, 76(12), 1266–1273 [cit. 2025-04-12]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>
- [64] ROUSE, Margaret. Definition Internet [online]. 2019 [cit. 2025-03-30]. Dostupné z: <https://www.techtarget.com/whatis/definition/Internet>.
- [65] ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie: Příručka pro studenty*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0532-6
- [66] SHU, J. EFL learners' problematic use of social media usage, classroom anxiety, perfectionism, and language attainment: correlations and perceptions. *BMC Psychology* [online]. 2023, vol. 11, č. 443 [cit. 2025-04-22]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01419-5>
- [67] ŠEVČÍKOVÁ, Anna; ŠMAHEL, David. Konstrukce virtuální identity u dospívajících uživatelů internetu. In: TYRLÍK, M.; MACEK, P.; ŠIRŮČEK, J., eds. *Sebepojetí a identita: sociální a kulturní kontext*. Brno: Masarykova univerzita, 2010, s. 113–130. ISBN 978-80-210-5107-2.
- [68] ŠEVČÍKOVÁ, Anna. *Děti a dospívající online: Vybraná rizika používání internetu*. Grada, 2015. ISBN 978-80-247-9645-1.
- [69] ŠMAHEL, David; ŠEDIVÁ, Barbora; ŠMAHEL, Vít; SEDLÁČKOVÁ, Lucie. *Digitální vzdělávání: připravenost škol, učitelů a žáků* [online]. Praha: Centrum výzkumu internetu, 2020 [cit. 2025-04-17]; ISBN 978-80-907229-4-2. Dostupné z: <https://www.digivzdelavani.cz/file/6>
- [70] ŠTĚTKA, Václav; MIHELJ, Sabina. *The Illiberal Public Sphere: Media in Polarized Societies*. Cham: Palgrave Macmillan, 2024. ISBN 978-3-031-54489-7. Dostupné z: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-031-54489-7>

- [71] TADDICKEN, Monika. The 'Privacy Paradox' in the Social Web: The Impact of Privacy Concerns, Individual Characteristics, and the Perceived Social Relevance on Different Forms of Self-Disclosure. *Journal of Computer-Mediated Communication* [online]. 2014, 19(2), 248–273 [cit. 2025-04-19]. ISSN 1083-6101. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/jcc4.12052>
- [72] TAPLIN, Ruth. Blanket ban on teen smartphone use 'potentially detrimental', says academic. *The Guardian* [online]. 2025-04-03 [cit. 2025-04-12]. Dostupné z: <https://www.theguardian.com/technology/2025/apr/03/blanket-ban-on-teen-smartphone-use-potentially-detrimental-says-academic>
- [73] TOMCZYK, Łukasz; SELMANAGIĆ-LIZDEB, Elma; DEMETROVICS, Zsolt. Is real screen time a determinant of problematic smartphone and social network use among young people? *Technology in Society* [online]. 2023, roč. 75, s. 102407 [cit. 2025-04-12]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2023.102407>
- [74] TWENGE, Jean M. *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood*. New York: Atria Books, 2017. ISBN 978-1-5011-5198-9.
- [75] ÚŘAD VLÁDY ČESKÉ REPUBLIKY. Zpráva o digitálních závislostech v ČR 2024 [online]. Praha: Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2024 [cit. 2025-04-12]. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33266/1171/Zprava_o_digitalnich_zavislostech_v_CR_2024.pdf
- [76] VALKENBURG, Patti M.; PETER, Jochen. Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication* [online]. 2011, 16(2), 200–209 [cit. 2025-04-15]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2010.01529.x>
- [77] VAN DEN EIJDEN, Regina J.J.M.; LEMMENS, Jeroen S.; VALKENBURG, Patti M. The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior* [online]. 2016, roč. 61, s. 478–487 [cit. 2025-04-12]. ISSN 0747-5632. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- [78] VAN DIJK, Jan A. G. M. *The Deepening Divide: Inequality in the Information Society*. London: Sage Publications, 2006. ISBN 978-1412910635.

- [79] VERDUYN, Philippe; YABLOKOV, Ivan; TANEV, Stoyan. Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review* [online]. 2017, 11(1), s. 274–302. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- [80] VONDRÁČKOVÁ, Petra; PAVELCOVÁ, Zuzana; JANDÁČ, Tomáš; UREŠOVÁ, Andrea; ŠŤASTNÁ, Lenka. Role rodičů při vzniku a vývoji online závislostí [online]. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN, 2024 [cit. 2025-04-12]. Dostupné z: https://www.adiktologie.cz/files/role_rodicu_online_zavislosti.pdf
- [81] VÝROST, Jozef; SLAMĚNÍK, Ivan; SOLLÁROVÁ, Eva, ed. *Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace*. Psyché. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-247-5775-9.
- [82] WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Focus on adolescent social media use and gaming in Europe, Central Asia, and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey* [online]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2024 [cit. 2025-04-12]. ISBN 978-92-890-6132-2. Dostupné z: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289061322>
- [83] WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Teens, screens and mental health: New WHO/Europe report sounds the alarm* [online]. 2024 [cit. 2025-04-12]. Dostupné z: <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>
- [84] ZAMAZALOVÁ, Marcela. *Marketing obchodní firmy*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3243-5.
- [85] ZDRAVÁ GENERACE. *Problematické užívání sociálních sítí u dětí ve věku 11–15 let* [online]. Praha: Zdravá generace, 2023 [cit. 2025-04-12]. Dostupné z: <https://www.zdravagenerace.cz/problematicke-uzivani-socialnich-siti-u-deti>
- [86] ZHANG, Renwen. The stress-buffering effect of self-disclosure on Facebook: An examination of stressful life events, social support, and mental health among college students. *Computers in Human Behavior* [online]. 2017, vol. 75, s. 527–537 [cit. 2025-04-12]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.020>
- [87] ZHANG, Wei. The relationship between stress and self-disclosure in social media use: A moderated mediation model. *Journal of Adolescence* [online]. 2017, 61, 29–37. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.09.007>

- [88] ZOUHAR, Jakub. *Sociální sítě a veřejný diskurz*. Brno: Masarykova univerzita, 2021. ISBN 978-80-210-9999-0.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Graf 1 Rozdělení respondentů podle věku	46
---	----

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Přehled nižšího sekundárního vzdělávání ve Zlínském kraji	45
Tabulka 2 - VO1	52
Tabulka 3 - VO2	52
Tabulka 4 - VO3	53
Tabulka 5 - VO4	53
Tabulka 6 - VO5	54
Tabulka 7 - VO6	55
Tabulka 8 - VO7	55
Tabulka 9 - Míra rodičovské kontroly	56
Tabulka 10 - VO8	57

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

SMDS Social Media Disorder Scale

STS Screen Time Scale

WHO Světová zdravotnická organizace

APA Americká psychologická asociace

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Vážení studenti,

jsem studentkou bakalářského studijního programu Sociální pedagogika na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně a ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce.

Tématem mé práce je problematické užívání sociálních sítí v souvislosti s mírou otevřenosti na těchto platformách

Dotazník je plně anonymní a získané odpovědi budou využity výhradně pro účely mé bakalářské práce.

Prosím Vás o co nejpresnější a upřímné odpovědi.

Děkuji za Váš čas i ochotu
Aneta Hamrlíková

Pohlaví (zakroužkuj jedno) žena muž jiné
Věk _____

Pokyny k otázce č.1:

- 1. Otevři Nastavení na svém mobilním zařízení.*
 - 2. Najdi sekci „Čas u obrazovky“ (iOS) nebo „Digitální rovnováha a rodičovská kontrola“ (Android).*
 - 3. V této části vyhledej čas strávený v aplikacích – sociální sítě. Najdeš zde průměrný denní čas za poslední týden.*
 - 4. Uveď tento čas v minutách nebo hodinách.*
- Příklad: Pokud tvůj telefon ukazuje průměrný čas na sociálních sítích 1 hodinu a 30 minut, napiš 90 minut nebo 1 hodina 30 minut.*

1. Jaký je tvůj denní průměrný čas strávený na sociálních sítích?

.....

2. Jak často rodiče kontrolují tvou aktivitu na sociálních sítích?

Zakroužkuj číslo, 1 = nikdy, 5 = pořád.

Příklad: Pokud máš pocit, že tě rodiče kontrolují každý den, vyber číslo 5.

1 2 3 4 5

3. Během posledního roku...

...cítil/a ses pravidelně nespokojený/á, protože jsi chtěla trávit více času na sociálních médiích?

ANO

NE

...cítil/a ses často špatně, když jsi nemohl/a používat sociální média?

ANO

NE

...snažil/a ses trávit méně času na sociálních médiích, ale neúspěšně?

ANO

NE

...pravidelně ses přistihl/a, že nemůžeš myslet na nic jiného než okamžik, kdy budeš znovu moci používat sociální média?

ANO

NE

...zanedbával/a jsi pravidelně jiné aktivity (např. koníčky, sport), protože jsi chtěl/a používat sociální média?

ANO

NE

...často ses hádal/a s ostatními kvůli používání sociálních médií?

ANO

NE

...pravidelně jsi lhal/a svým rodičům nebo kamarádům o množství času, které trávíš na sociálních médiích?

ANO

NE

...často jsi používal/a sociální média, abys utekl/a před nepříjemnými pocity?

ANO

NE

...měl/a jsi vážný konflikt se svými rodiči nebo sourozenci kvůli používání sociálních médií?

ANO

NE

4. Když používáš sociální sítě, jak často vyjadřuješ...

	Nikdy	Zřídka	Občas	Často	Vždy
...své osobní pocity.	1	2	3	4	5
...své obavy a strachy.	1	2	3	4	5
...své soukromé problémy.	1	2	3	4	5