

Závislost na sociálních sítích u generace Z

Leona Janoušková

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:	Leona Janoušková
Osobní číslo:	H20526
Studijní program:	B0111A190011 Sociální pedagogika
Forma studia:	Kombinovaná
Téma práce:	Závislost na sociálních sítích u generace Z

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti netolismu, generace Z a sociálních sítí.

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

Realizace kvantitativního výzkumu formou standardizovaného dotazníku.

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:

- CHRÁSKA, Miroslav, 2016. Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu. 2. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-9225-0.
- MŮHLPACHR, Pavel, 2008. Sociopatologie. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4550-7.
- NEŠPOR, Karel, 2011. Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-908-8.
- ŠEVČÍKOVÁ, Anna, 2014. Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu. Praha: Grada. ISBN 978-80-210-7527-6.
- ŠMAHEL, David, 2003. Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi. Psychologická setkávání. Praha: Triton. ISBN 80-7254-360-1.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Anna Petr Šafránková, 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

Bakalářská práce se zabývá problematikou závislosti na sociálních sítích u generace Z. Teoretická část popisuje charakteristiku této generace, vliv digitálních technologií, fenomén sociálních sítí, rizikové faktory a možnosti prevence. Cílem výzkumu je zjistit míru závislosti na sociálních sítích, nejčastější důvody a intenzitu jejich využívání. Výzkum byl realizován kvantitativní metodou pomocí online dotazníku. Získaná data byla zpracována s využitím škály BSMAS a doplňkových položek. Výsledky ukazují, že nejvyšší míru závislosti vykazují respondenti v nejmladší věkové skupině, přičemž se s rostoucím věkem míra závislosti snižuje.

Klíčová slova: sociální sítě, závislost, generace Z

ABSTRACT

This bachelor thesis explores the issue of social media addiction among Generation Z. The theoretical part outlines the characteristics of this generation, the impact of digital technologies, the phenomenon of social networks, risk factors, and prevention options. The research aims to identify the level of addiction to social media, the most common reasons for its use, and the time spent online. A quantitative method was used, specifically an online questionnaire. The data were analyzed using the BSMAS scale and supplementary items. The results show that the highest level of addiction is observed among the youngest age group, with addiction levels decreasing with age.

Keywords: social media, addiction, generation Z

Ráda bych touto cestou vyjádřila upřímné poděkování Mgr. Anně Petr

Šafránkové, Ph.D., za její trpělivé vedení, odbornou podporu a cenné rady, které mě provázely během tvorby této bakalářské práce. Vaše vstřícnost a ochota sdílet své znalosti pro mě byly neocenitelné.

Mé poděkování patří také mé rodině za jejich neustálou podporu, pochopení a motivaci, které mi pomáhaly překonávat všechny výzvy spojené s tímto projektem. Zvláštní dík si zaslouží můj manžel, jehož trpělivost, láska a víra ve mne mi byly během celé této cesty obrovskou oporou.

OBSAH

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 GENERACE Z.....	13
1.1 GENERACE Z VE SVĚTĚ SOCIÁLNÍCH A VRSTEVNICKÝCH VZTAHŮ	14
1.2 DOPAD SOCIÁLNÍCH SÍTÍ NA ŽIVOTNÍ STYL A CHOVÁNÍ GENERACE Z	16
2 SOCIÁLNÍ SÍŤ	19
2.1 TVŮRCE OBSAHU	20
2.2 ALGORITMY	21
2.3 VYBRANÉ SOCIÁLNÍ SÍŤE A JEJICH CHARAKTERISTIKY	23
3 ZÁVISLOST NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH	28
3.1 RIZIKOVÉ FAKTORY NADMĚRNÉHO UŽÍVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SÍTÍ	30
3.2 VLIV NA PSYCHICKÉ A FYZICKÉ ZDRAVÍ	31
3.3 NEUROSTIMULANT	33
3.4 MULTITASKING	35
3.5 PROKRASTINACE	36
4 LÉČBA A PREVENCE ZÁVISLOSTI NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH	39
4.1 ROZVOJ KONKRÉTNÍCH SCHOPNOSTÍ JAKO PREVENCE	40
4.2 PRAKTICKÉ NÁSTROJE A PROGRAMY DIGITÁLNÍ PREVENCE	41
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	43
5 DESIGN VÝZKUMU	44
5.1 HLAVNÍ VÝZKUMNÝ CÍL	45
5.2 HLAVNÍ VÝZKUMNÁ OTÁZKA	45
5.3 DÍLČÍ VÝZKUMNÉ CÍLE	45

5.4	DÍLČÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY	45
5.5	VÝZKUMNÝ SOUBOR	46
5.6	VÝZKUMNÝ NÁSTROJ	47
5.7	METODA SBĚRU DAT	48
5.8	METODA ANALÝZY DAT	49
6	VÝSLEDKY DAT	51
7	INTERPRETACE DAT	60
8	DISKUZE	66
9	ZÁVĚR	68
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	71
	SEZNAM OBRÁZKŮ	94
	SEZNAM TABULEK	95
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	96
	SEZNAM PŘÍLOH	97

ÚVOD

Závislost na sociálních sítích se v posledních letech stala významným tématem odborné i veřejné diskuse, především v souvislosti s mladšími generacemi, které jsou s digitálními technologiemi úzce propojeny již od dětství. Generace Z, která je hlavním předmětem této bakalářské práce, vyrůstala v prostředí permanentního přístupu k internetu, chytrým telefonům a digitálním platformám. Sociální sítě se staly nejen běžným komunikačním prostředkem, ale i prostorem pro sebevyjádření, socializaci a trávení volného času. Vzhledem k jejich vlivu se čím dál více diskutuje o možných negativních dopadech, včetně vzniku závislostního chování.

Téma této bakalářské práce bylo zvoleno na základě osobního zájmu o digitální prostředí a snahy porozumět chování mladých uživatelů ve věku 16 až 30 let v souvislosti s užíváním sociálních sítí. Cílem teoretické části je popsat charakteristiku generace Z, analyzovat její vztah k sociálním sítím a popsat jejich vliv na životní styl, duševní zdraví a každodenní fungování. Dále se práce věnuje tématům, jako jsou algoritmy, multitasking, prokrastinace, neurostimulace či prevence a léčba závislosti na sociálních sítích. Praktická část se opírá o kvantitativní výzkum realizovaný prostřednictvím online dotazníku. Dotazník obsahoval standardizovanou škálu BSMAS (Bergen Social Media Addiction Scale) a doplňkové autorské položky zaměřené na způsob a frekvenci využívání sociálních sítí. Výzkum se zaměřil na míru závislosti v rámci věkové skupiny 16–30 let, přičemž zvláštní pozornost byla věnována rozdílům mezi věkovými skupinami.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 GENERACE Z

Tato kapitola se zaměřuje na generaci Z, která vyrůstala v prostředí digitálních technologií a je s nimi úzce propojena ve všech aspektech každodenního života. Věnuje se tomu, jak

tato generace navazuje a udržuje sociální a vrstevnické vztahy, a zároveň popisuje, jaký dopad mají sociální sítě na její životní styl, hodnoty a duševní pohodu.

Generaci Z, jak ji definuje McCrindle (2018), tvoří jedinci narození přibližně mezi lety 1995 až 2009. Tato generace se vyznačuje vysokou digitální gramotností, schopností multitaskingu, orientací na vizuální obsah a neustálou potřebou být online. White (2017) doplňuje, že kromě technologického propojení čelí i změnám v oblasti rodinných struktur, genderové identity a vnímání společenské diverzity. Technologie se pro tuto generaci nestaly pouze nástrojem, ale součástí jejího každodenního bytí i sebepojetí. Prensky (2001) ji proto označuje jako „digitální domorodce“. Sociální sítě představují pro generaci Z klíčový prostor pro komunikaci, sebevyjádření, rozhodování i spotřební chování. Chicca a Shellenbarger (2018) uvádějí, že mladí lidé z této generace vykazují vyšší míru individualismu, a to jak v oblasti vzdělávání, tak i ve vztazích. Emoční vazba k digitálním technologiím je u nich silná, avšak nadměrné užívání chytrých zařízení může vést k fyzickým i psychickým obtížím – jako jsou poruchy spánku, únava očí nebo problémy s držení těla (Walsh a kol., 2021). Vymezení věkových hranic generace Z se v odborné literatuře liší, obvykle se pohybuje mezi lety 1990 až 2014 (Geck, 2007; Villa, 2017). Kromě termínu „generace Z“ se objevují také označení jako Post-Millennials, Pivotali či Zoomers. Podle Witta a Bairda (2018) byla tato generace od dětství vystavena technologicky vyspělému prostředí, které významně ovlivnilo její vývoj. Bolton a kol., (2013) poukazují na to, že sociální sítě tvoří zásadní prvek jejich sociálního života a pomáhají jim zvládat emoční výzvy prostřednictvím digitálních vazeb. Bejtkovský (2018) a Gouws s Tarpem (2016) potvrzují, že pro tuto skupinu je typická potřeba nepřetržité online přítomnosti a aktivní účasti na digitálních platformách.

Z hlediska vzdělávání a zpracování informací je pro generaci Z typická rychlá orientace v digitálním prostředí, ale zároveň potíže s dlouhodobým udržením pozornosti a hlubší reflexí. Praktikují multitasking, který však často snižuje schopnost porozumět komplexnějším informacím. Tito mladí lidé preferují vizuální a interaktivní formy učení, klasické čtení bývá pro ně méně atraktivní (Issa, Issaias, 2016). V rámci online prostoru nejčastěji využívají platformy jako Facebook, Instagram, YouTube, X.com (dříve Twitter) nebo LinkedIn.

Dalším rysem této generace je silná konzumní orientace a ztížená schopnost rozlišovat mezi reálným a virtuálním světem (Sladek a Grabbingera, 2014). Chytré telefony jsou pro

ni primárním nástrojem přístupu k informacím (Koudelková, 2019). McCrindle (2018) uvádí, že generace Z dospívá rychleji než předchozí generace, přičemž vykazuje vyšší míru spotřebního chování. Fromm (2017) upozorňuje na její nové postoje ke společenským tématům, jako je identita, pohlaví nebo etnicita. Fry a Parker (2018) doplňují, že již v roce 2018 dosáhlo 43 % příslušníků generace Z ve věku 6–17 let středoškolského vzdělání. Tato generace byla od dětství vystavena vlivu marketingu, rychlému přístupu k informacím a multitaskingu, který mnohdy upřednostňuje rychlost před precizností. V důsledku demografických změn bude čelit výzvám na pracovním trhu, kde ubývá mladé pracovní síly.

Zahraniční studie potvrzují specifika této generace i ve vztahu ke konkrétním platformám. Například výzkum Yücebaklana a Aksu (2018), realizovaný mezi 364 studenty narozenými po roce 1995, zjistil, že uživatelé Facebooku stráví na této síti v průměru téměř hodinu denně. Studie Saracela, Taşsevena a Kaynaka (2016) ukazuje, že generace Z je v důsledku individualizace a digitalizace náchylnější k pocitům osamělosti. To poukazuje na potřebu hlubšího porozumění této generaci nejen z pohledu technologií, ale i z hlediska jejích sociálních a psychologických potřeb.

1.1 Generace Z ve světě sociálních a vrstevnických vztahů

Sociální kontakt a vrstevnické vztahy hrají v období dospívání zásadní roli napříč generacemi, přičemž u generace Z se jejich podoba výrazně proměňuje vlivem digitálních technologií. Tato generace je silně ovlivněna technologiemi nejen v oblasti vzdělávání a komunikace, ale i při budování mezilidských vztahů. Vrstevníci mají pro mladé lidi zásadní význam při formování identity, sebepojetí i sociálních dovedností. Digitální prostředí rozšiřuje možnosti navazování a udržování těchto vztahů, což přináší nové výzvy i příležitosti (Cypriánová, 2020). Tato podkapitola se proto zaměřuje na význam sociálních vazeb, emoční oporu vrstevníků a vliv, jaký mají tyto vztahy na celkový životní styl generace Z.

Prátelské vazby poskytují adolescentům, mladým dospělým a dospělým emoční oporu, podporují pocit sounáležitosti a významně přispívají k rozvoji identity a sebedůvěry. Jak ukazuje výzkum Plačkové (2021), většina dospívajících má alespoň jednoho blízkého

přítele, přičemž právě školní prostředí je jedním z hlavních kontextů, kde se tato přátelství utvářejí. Vliv digitální komunikace na tyto vztahy byl patrný zejména během pandemie COVID-19, kdy byl přímý kontakt s vrstevníky omezen. Sociální sítě se tehdy staly klíčovým nástrojem pro udržování vztahů. Dle Plačkové (2021) 28 % adolescentů využívalo platformy jako Instagram, Facebook či Snapchat ke kontaktu se spolužáky. Přestože digitální prostředí poskytlo dočasnou alternativu k osobním interakcím, u části mladistvých došlo k prohloubení pocitů osamělosti a odcizení, což podtrhuje nenahraditelnost přímé mezilidské komunikace pro duševní pohodu.

Význam vrstevnických vztahů potvrzuje také Andrysová (2016), která zdůrazňuje, že kvalitní přátelství a sociální opora ze strany vrstevníků fungují jako důležité ochranné faktory při zvládání stresových situací. Přispívají k lepší psychické adaptaci a zvyšují odolnost vůči negativním vlivům moderní společnosti. V období dospívání zároveň narůstá význam vztahů s rodiči i začínajících partnerských vztahů, které podporují proces formování osobní identity. Podle Vágnerové (2005) adolescenti v této fázi často experimentují s různými podobami mezilidských interakcí, což je přirozenou součástí jejich snahy o sebepoznání a utváření vlastní individuality. Sociální sítě ovlivňují také každodenní životní styl mladých lidí. Výzkum Štěpánkové (2021) ukazuje, že mladiství se často inspiroují obsahem z platform jako Instagram nebo YouTube – například v oblasti zdravého stravování, sportu či módy. Tyto podněty mohou mít pozitivní vliv na vytváření zdravých návyků, avšak při nadměrném užívání sociálních sítí hrozí riziko sedavého způsobu života a omezení fyzické aktivity. Digitální média tak představují dvojsečný nástroj, který může přinášet inspiraci, ale zároveň vytvářet nové formy závislosti a pasivity. V této souvislosti je relevantní zmínit Goldilocks hypothesis, podle níž optimální vliv digitálních technologií na psychickou pohodu nastává při střední míře jejich užívání – tedy „ani moc, ani málo“. Výzkum Przybylského a Weinsteinové (2017) ukázal, že zatímco mírné používání sociálních sítí může přispívat k sociálnímu propojení a osobní inspiraci, nadměrné nebo naopak téměř žádné využívání může vést k poklesu subjektivní pohody a rozvoji negativních návyků. Tento přístup podporuje myšlenku, že klíčem k pozitivnímu vlivu sociálních sítí je jejich vyvážené a vědomé užívání. Tento pohled potvrzují i aktuální modely šíření závislosti na sociálních sítích. Podle El Moutamida a Chahida (2024) hraje při vzniku závislostního chování zásadní roli vrstevnický tlak. Pokud je intenzivní online aktivita běžná v blízké sociální skupině, jedinec má vyšší tendenci tuto normu přebírat, čímž se zvyšuje

riziko vzniku závislosti. Současné poznatky potvrzují, že generační proměny v oblasti sociálních vztahů souvisejí s posunem od tradičních struktur k novým formám digitální interakce. Sak (2022) upozorňuje na rozpad klasických sociálních vazeb a posilování digitálních sítí, které výrazně ovlivňují způsob, jakým generace Z navazuje a udržuje mezilidské vztahy. Tento přechod k online prostředí formuje jejich identitu i pojetí blízkosti. Lamont (2024) poukazuje na to, že příslušníci této generace kladou stále větší důraz na autenticitu, emoční propojení a smysluplnost vztahů. Snaží se žít v souladu se svými hodnotami a budovat kvalitní vazby s vrstevníky, které přesahují povrchní digitální kontakt. Podle Boffona (2024) se právě proto generace Z uchyluje k platformám jako Snapchat, TikTok aj., které nabízejí nejen zábavu, ale i pocit komunity a příležitost k autentickému sebevyjádření. Tato zjištění jsou podpořena i výzkumnými daty. Studie agentury Behavio ve spolupráci s DFMG z roku 2023 ukázala, že 86 % mladých Čechů z generace Z tráví každý den čas na sociálních sítích, přičemž 96 % z nich považuje duševní pohodu za důležitou, ale jen 19 % ji skutečně zažívá. Výsledky naznačují, že intenzivní využívání digitálních platforem může mít zásadní vliv na každodenní fungování, psychickou rovnováhu i kvalitu mezilidských vztahů. Podobně ve studii společnosti Morning Consult (2023) více než polovina respondentů z generace Z uvedla, že na sociálních sítích tráví čtyři a více hodin denně, přičemž preferují platformy s dominantním videoobsahem – zejména YouTube, Instagram a TikTok. Tato data poukazují na stále silnější ukotvení online světa v každodenním životě mladých lidí a jeho vliv na formování jejich sociální identity.

1.2 Dopad sociálních sítí na životní styl a chování Generace Z

Tato podkapitola navazuje na předchozí charakteristiku generace Z a konkrétně rozpracovává, jak intenzivní užívání sociálních sítí ovlivňuje její každodenní chování, způsob komunikace, prožívání emocí i celkový životní styl. Věnuje se zejména psychickým, sociálním a zdravotním dopadům, které s sebou může nadměrná online aktivita nést.

Generace Z vyrůstala ve světě chytrých telefonů a neustálého online propojení. Být „online“ se pro ni stalo naprosto přirozenou součástí života. Navzdory předpokladu, že internet nahradil televizi, některé výzkumy ukazují, že doba strávená u televizní obrazovky zůstává neměnná, nebo dokonce mírně narůstá, jak uvádějí Carr (2017) a Ševčíková (2014). Sociální sítě tvoří nedílnou součást každodenní reality této generace – poskytují prostor pro

zábavu, komunikaci, seberealizaci i vzdělávání. Zároveň však přinášejí i rizika, která se výrazně projevila například během pandemie COVID-19, kdy jejich intenzivní užívání vedlo u mnohých mladých lidí k pocitům osamělosti, stresu a úzkosti (Trevino a kol., 2023). Jak upozorňují (Ahmed, 2019; Mason a kol., 2022; Samaha a Hawi, 2016), časté a nadměrné používání chytrých telefonů a sociálních médií negativně ovlivňuje psychickou a fyzickou pohodu uživatelů – dochází ke snížení sebevědomí, zhoršení rodinných vztahů, nárůstu stresu či omezení mezilidských dovedností. I když některé studie, například Jha a kol. (2016), upozorňují na možný pozitivní vliv těchto médií na školní výkonnost a sociální vazby, převažující nálezy poukazují spíše na jejich problematické aspekty. Podle Turkle (2011) digitální technologie sice slibují blízkost, ale ve skutečnosti narušují autenticitu mezilidských vztahů, neboť vytvářejí iluzi spojení, které však postrádá hloubku. Problematičtější užívání sociálních sítí bývá často doprovázeno dalšími psychickými obtížemi, jako jsou úzkosti, poruchy pozornosti (ADHD), obsedantně-kompulzivní poruchy či poruchy osobnosti (Panova a Carbonell, 2022). Osoby s vyšší mírou sociální úzkosti nebo obecné úzkostnosti se vyhýbají přímým sociálním kontaktům a nacházejí útočiště v online komunikaci, která jim poskytuje větší kontrolu a pocit bezpečí (Leary a Kowalski, 1997; O'Day a Heimberg, 2021). Zásadním faktorem je i digitální prostředí jako prostor pro experimentování s vlastní identitou. Mladí lidé v online prostředí často vytvářejí různé verze svého „já“, což podle Čermáka a Navrátila (1997) a Šmahela (2003) ovlivňuje jejich sebepojetí a vnímání vlastní hodnoty. Zjištění výzkumu Pew Research Center (Madden a kol., 2013) ukazují, že teenageři mají k některým platformám, například Facebooku, ambivalentní vztah. Ačkoli je stále využívají jako prostor pro socializaci, pociťují zároveň stres z nadměrného sdílení, nevyžádaných kontaktů či neautentických interakcí. Lajky a počty sledujících zde často fungují jako měřítko popularity, což vede ke zvyšujícímu se tlaku na vytváření ideálního online obrazu sebe sama. Tento tlak je spojován se zvýšeným výskytem depresivních symptomů, zejména u jedinců, kteří mají sklon ke srovnávání (Steers, 2014). Twenge (2014) upozorňuje na nárůst depresí, poruch spánku a častější vyhledávání psychologické pomoci mezi mladistvými, což potvrzují i údaje Světové zdravotnické organizace (Kardaras, 2016). Výzkumy rovněž ukazují, že multitasking, který je pro mladé uživatele typický (např. současné používání sociálních sítí, chatovacích aplikací a sledování videí), negativně ovlivňuje schopnost soustředění a zpracování informací (Wood a kol., 2011; Jiang a kol., 2016; Hou a kol., 2019). Nadměrné užívání

sociálních sítí může vést k poklesu životní spokojenosti, vitality i narušení spánkového režimu (Bányai a kol., 2017; Błachnio a kol., 2016). Podle italské studie De Felice a kol. (2022) se mezi hlavní rizika patřící k digitálnímu chování řadí extrémní touha po online popularitě a agresivita, která se skrývá za anonymitou internetového prostředí. S problematickým chováním na sociálních sítích úzce souvisí i fenomén FOMO (fear of missing out). Ten se projevuje nutkavou potřebou být neustále online a kontrolovat novinky ze strachu, že jedinec „o něco přijde“. Tento jev je spojován se stresem, nespokojeností a sníženou životní pohodou (Panova a Carbonell, 2022; Citko a Owsieniuk, 2020; Bednářová, 2017). Další důležitou oblastí je ochrana soukromí. Studie Bhandari a kol. (2023) poukazuje na nízkou úroveň informovanosti uživatelů, zejména mladých lidí, ohledně zabezpečení osobních údajů. Uživatelé, kteří nejsou digitálně gramotní, mohou být více ohroženi zneužitím dat nebo neuváženým sdílením citlivého obsahu. Nedostatečná prevence ze strany digitálních platforem tak vytváří prostor pro rizikové chování i porušování soukromí.

2 SOCIÁLNÍ SÍŤ

Tato kapitola se věnuje fenoménu sociálních sítí, jejich základním funkcím a roli v každodenním životě uživatelů. Popisuje důvody jejich využívání, nejčastěji používané platformy a aktuální statistiky související s jejich užíváním. Pozornost je rovněž věnována pozitivním i negativním dopadům, včetně vlivu na mezilidské vztahy, sebevnímání a případné projevy závislostního chování. Sociální sítě na první pohled působí jako svět plný selfie, lajků, filtrovaných fotografií a zdánlivě dokonalých životů. Tento digitální prostor se stal místem, kde dospívající a mladí dospělí tráví značnou část svého volného času. Existuje široká škála sociálních sítí, z nichž každá nabízí specifické funkce, komunikační možnosti a způsoby sdílení.

Podle smluvních podmínek je minimální věk pro vstup na většinu platforem stanoven na třináct let (Slussareff, 2022). Podle AMI Digital Indexu (2023), který každoročně poskytuje data o využívání sociálních sítí v České republice, používá tyto platformy denně 96 % příslušníků generace Z (tedy osob narozených přibližně od poloviny 90. let 20. století po rok 2010). Zatímco během pandemie COVID-19 byl průměrný čas strávený na sítích vyšší, aktuální průzkumy ukazují pokles – uživatelé dnes tráví online přibližně 147 minut denně. Mezi nejčastější důvody používání sociálních sítí patří kontakt s přáteli (84 %), zábava (83 %) a získávání informací (77 %). V únoru 2025 bylo na světě 5,56 miliardy uživatelů internetu, což odpovídá 67,9 % světové populace. Z tohoto počtu mělo 5,24 miliardy lidí účet na sociálních sítích (Statista, 2025). Významná část uživatelů internetu – konkrétně 40 % – využívá sociální média pro pracovní účely. Dále 36 % sleduje zábavný obsah, 40 % je používá jako komunikační nástroj, stejný podíl je využívá jako informační zdroj a 37 % uživatelů je používá v okamžicích nudy (Eurostat, 2024). Sociální sítě přinášejí řadu výhod i rizik. Shih (2010) upozorňuje na jejich efektivitu při správě sociálního kapitálu a možnost navazování nových, méně formálních vztahů. Tyto platformy usnadňují uchovávání kontaktů, které by bylo v offline prostředí náročné udržet. Na druhou stranu Greenfields (2015) varuje před negativními důsledky, jako je únik od reálných problémů do virtuálního prostoru, sklony k narcismu, nízké sebevědomí a časté sociální srovnávání, které může vést až k závisti. Sociální sítě rovněž poskytují prostor pro sebeprezentaci, sdílení zájmů a navazování kontaktů napříč společenskými skupinami, přesto zůstává hlavní motivací komunikace s lidmi, které uživatelé znají z reálného života. Nově navázané vztahy bývají často jen vedlejším efektem a označují se jako „latentní vazby“ (Haythornthwaite,

2005). Boyd a Ellison (2007) doplňují, že většina uživatelů využívá tyto platformy primárně k udržování kontaktů se svým sociálním okruhem. Stanovit hranici mezi běžným a nadměrným užíváním sociálních sítí je obtížné, neboť záleží na účelu jejich využívání a individuálních návycích konkrétního uživatele. Griffiths (2012) definuje závislost na sociálních sítích jako stav, kdy se tato aktivita stává dominantní v myšlení, emocích i chování. K typickým příznakům patří zvyšující se tolerance, abstinenční příznaky, konflikty s okolím a opakované navracení se k této činnosti navzdory negativním důsledkům (Šmahel, 2003). Právě sociální sítě představují v současnosti nejrozšířenější formu internetové závislosti. Mezi nejpoužívanější platformy patří například Facebook, X.com, Instagram, TikTok, Snapchat, YouTube či LinkedIn (Slussareff, 2022). Hartl a Hartlová (2000) definují sociální síť jako strukturu mezilidských vztahů, která zahrnuje jak blízké osoby (rodinu, přátele), tak i vzdálenější vazby (kolegy, známé). Ellison a Boyd (2007) identifikují tři hlavní charakteristiky online sítí: možnost vytvoření profilu, propojení s ostatními uživateli a přehledné zobrazení těchto vztahů. Motivace k využívání sociálních sítí jsou rozmanité. Uživatelé je využívají k udržování kontaktů, seznamování, flirtování (Subrahmanyam a kol., 2008), ale také k sebe prezentaci (Herring a Kapidzic, 2015). Oblíbené jsou rovněž různé komunikační aplikace, blogy, diskusní fóra a seznamky. Jak uvádí Blinka (2015), sociální sítě v současnosti přitahují značnou pozornost veřejnosti. Díky své neustálé dostupnosti se staly běžným prostředkem pro vyplnění volného času. Uživatelé často bezcílně procházejí příspěvky a obsah na domovských stránkách (Mude, Undale, 2023), přesto mohou sociální sítě fungovat jako pozitivní nástroj – propojují lidi z celého světa, umožňují sdílení myšlenek, inspirací a názorů. Výzkumy ukazují, že tento typ sdílení může podpořit pozitivní psychologické jevy, jako je pocit propojení, soucit nebo altruismus (Janicke-Bowles a kol., 2023; Oliver a kol., 2022). Podle AMI Digital (2023) je nejčastějším důvodem pro používání sociálních sítí udržování kontaktu s přáteli a rodinou (84 % respondentů), přičemž dalších 58 % uživatelů uvádí, že je využívají především k relaxaci a zábavě. Za zmínku stojí i fenomén parasociálních vztahů, tedy jednostranných emocionálních pout, která si uživatelé vytvářejí vůči veřejně známým osobnostem, celebritám či fiktivním postavám prostřednictvím pravidelného sledování jejich obsahu (Dibble a kol., 2016).

2.1 Tvůrce obsahu

V posledních letech dochází k výrazné proměně marketingové komunikace. Tradiční formy reklamy, jako jsou televizní spoty nebo billboardy, ztrácejí na účinnosti ve prospěch digitálních platforem, kde dominuje tzv. influencer marketing. Tento přístup je obzvláště efektivní u mladších věkových skupin, zejména generace Z, která tráví značné množství času na sociálních sítích a čerpá z nich nejen informace, ale také inspiraci k nákupnímu chování. Tato podkapitola se zaměřuje na roli influencerů v online prostředí a jejich vliv na spotřebitelské rozhodování příslušníků generace Z.

Značky již neinvestují největší část svého reklamního rozpočtu do televizních spotů, ale zaměřují se především na sociální sítě a „influencery“. Tento trend potvrzuje studie Capgemini Research Institute, která ukazuje, že sedm z deseti lidí, kteří nakupují prostřednictvím sociálních sítí, důvěřuje právě influencerům. Největší důvěru v tento typ propagace má generace Z. Téměř polovina jejich příslušníků objevuje nové produkty díky influencerům a 32 % z nich si následně tyto produkty i zakoupí. V roce 2022 přinesly nákupy uskutečněné prostřednictvím sociálních sítí celosvětové příjmy ve výši 724 miliard dolarů. Odhady naznačují, že tento trend bude pokračovat a do roku 2030 by mohl dosáhnout přibližně 6,2 bilionu dolarů, přičemž klíčovou roli v tomto růstu sehraje generace Z a mileniálové. Za prvé tvoří největší skupinu aktivních uživatelů sociálních sítí, kde tráví značnou část svého volného času a zároveň se nechávají ovlivňovat obsahem vytvářeným influencerem a značkami. Za druhé jejich nákupní chování se odlišuje od starších generací – preferují pohodlí a interaktivní prvky nakupování přímo v aplikacích, namísto tradičního eshopového prostředí. Dále hrají roli i jejich konzumní návyky, které jsou více orientované na vizuální obsah, personalizované reklamy a okamžité nákupní možnosti, což jsou prvky, které sociální sítě efektivně nabízejí (Capgemini, 2023). Influenceri jsou jednotlivci, kteří si vybudovali značnou základnu sledujících na online platformách, jako jsou Instagram, YouTube nebo TikTok. Mají schopnost ovlivňovat názory, chování a nákupní rozhodování svých následovníků. Influencer marketing se stal oblíbenou strategií pro mnoho značek a firem, které tímto způsobem oslovují své cílové publikum autentičtěji a důvěryhodněji. Tito influenceri často vytvářejí obsah, který prezentuje produkty nebo služby, osobitým a atraktivním způsobem, čímž vytvářejí silnější pocit důvěry a vztahu se svými sledujícími (Harrigan a kol., 2021).

2.2 Algoritmy

Algoritmy jsou klíčovým prvkem fungování sociálních sítí a jejich vliv na způsob konzumace obsahu, interakci i rozhodování uživatelů je značný. Tato podkapitola se zaměřuje na jejich princip fungování, shromažďování informací a dopad na každodenní chování uživatelů, zejména příslušníků generace Z.

Podle Dočekala (2024) algoritmy uživatele uzavírají do tzv. informačních bublin, prohlubují společenskou polarizaci a usnadňují šíření dezinformací i propagandy. Strachota (2023) upozorňuje na jejich netransparentnost a cílenou snahu udržet uživatele co nejdéle na platformě, což ovlivňuje nejen chování, ale i způsob sebe prezentace a vyjadřování. Tyto poznatky potvrzují zásadní roli algoritmů v digitálním prostředí, zvláště u mladé generace, která s nimi přichází do styku každodenně. Z technického hlediska lze algoritmus chápat jako soubor přesně stanovených kroků vedoucích k určitému výsledku (Šalomoun, 2023). V kontextu sociálních sítí jde o matematické a logické vzorce, které na základě demografických údajů a uživatelského chování – jako je lajkování, komentování či sdílení – přizpůsobují zobrazovaný obsah. Cílem těchto mechanismů je udržet uživatele co nejdéle aktivního, čímž dochází ke zvýšení zobrazovaných reklam a tím i příjmů provozovatelů platformy (Putri a kol., 2024; Kopecký a Krejčí, 2023). Šalomoun (2023) fungování algoritmu ilustruje na příkladu, kdy uživatel označí „lajkem“ fotografii z dovolené v Řecku. Algoritmus mu následně začne zobrazovat další příspěvky s podobnou tematikou. Pokud však uživatel projeví menší zájem a příspěvky jen přeskakuje, algoritmus se přizpůsobí a nabídne jiný obsah – například o středomořské kuchyni. Jakmile na něj zareaguje, systém si to zaznamená a začne mu podobná témata nabízet častěji. Zajímavý pohled na vnímání algoritmů přináší studie Swart (2021), která zkoumala postoje mladých lidí ve věku 16–26 let k tomu, jak jsou jim na sociálních sítích zobrazovány zprávy. Výsledky ukázaly, že si často neuvědomují míru, s jakou algoritmy ovlivňují výběr obsahu, což následně deformuje jejich vnímání reality a omezuje schopnost kriticky zpracovávat informace. Na tuto problematiku navazuje bakalářská práce Bílka (2023), která se věnuje vlivu doporučovacích algoritmů na polarizaci názorů. Zjištění ukazují, že algoritmy mohou vytvářet názorové bubliny tím, že preferují obsah, který souzní s uživatelským přesvědčením, a omezují přístup k odlišným pohledům. Tento efekt se liší v závislosti na konkrétní platformě a typu algoritmu. Psychologický rozměr algoritmického působení dokládají i závěry vědců z Yaleovy univerzity. Studie publikovaná v časopise *Science Advances* potvrdila, že pozitivní

odezva na příspěvky (např. lajky a sdílení) funguje jako forma odměny. Tento mechanismus může vést ke zvýšené míře morálního rozhořčení, a tím ovlivnit styl komunikace uživatelů v online prostředí (ČTK, 2021).

2.3 Vybrané sociální sítě a jejich charakteristiky

Generace Z vyrůstala v digitálním prostředí, kde sociální sítě hrají klíčovou roli. Mezi nejpoblárnější platformy, které tato generace využívá, patří Instagram, TikTok, YouTube, Snapchat a X (dříve Twitter). Každá z těchto sítí má specifické charakteristiky, které ovlivňují chování uživatelů – od vizuálního zaměření Instagramu, přes rychlá videa TikToku až po interaktivní a veřejné diskuze na X.

V České republice je minimální věk pro samostatné udělení souhlasu s využíváním online služeb, které zpracovávají osobní údaje, stanoven na 15 let. To umožňuje mladistvým od tohoto věku používat sociální sítě bez nutnosti souhlasu rodičů či zákonných zástupců, zatímco u dětí mladších 15 let je tento souhlas nezbytný. Tato věková hranice je upravena Zákonem č. 110/2019 Sb. (E-bezpečí, 2025). Z pohledu generace Z na jejich závislost na sociálních sítích a mobilních telefonech většina studentů, konkrétně dvě třetiny, uvedla, že věnují sociálním médiím příliš mnoho času. Navíc drtivá většina, čtyři z pěti studentů, přiznala nadměrné používání internetu. Pokud jde o využívání sociálních médií, více než 50 % příslušníků generace Z uvedlo, že používají různé platformy několikrát denně, zatímco více než polovina přiznala, že sociální sítě využívají pravidelně po celý den (Ahmed, 2019). Motivace, které vedou generaci Z k těmto platformám, jsou mnohostranné (Król a Zdonek, 2021). Zatímco některé segmenty této generace jsou vnitřně motivovány získáváním znalostí, jiné jsou magneticky přitahovány lákadlem komunity, zábavy a digitálních interakcí (Matni a Shah, 2014; Bandalović a kol., 2022). Podle údajů z průzkumu AMI Digital Index 2024 využívá v České republice sociální sítě denně 80 % internetové populace starší 15 let. Nejvyšší průměrný čas strávený na sociálních sítích uváděli respondenti z generace Z (27 let a mladší), a to 210 minut denně. V roce 2022 používalo sociální média po celém světě 4,74 miliardy lidí, což představuje 93 % uživatelů internetu. V České republice se počet uživatelů na sociálních sítích zvýšil o 9 % a celkově je využívá 75 % populace. Mezi nejpoblárnější platformy patří Facebook, Instagram a TikTok (AMI Digital, 2024). Celosvětově patří mezi nejužívanější sociální sítě Facebook (s celkovým počtem 2,9 mld. aktivních uživatelů), YouTube (2,6 mld.), WhatsApp (2 mld.), Instagram (1,5 mld.), Weixin/WeChat (1,3 mld.), TikTok (1 mld.), Facebook Messenger (988 mil.),

Douyin (600 mil.), QQ (574 mil.) a Sina Weibo (573 mil.). V ČR jsou z uvedených sociálních sítí nejužívanější YouTube, Facebook, Facebook Stories, Instagram Stories, TikTok a Snapchat (AMI Digital, 2023).

Facebook vznikl v roce 2004 a jeho název je inspirován tištěnými univerzitními adresáři tzv. „face books“, běžnými mezi studenty amerických vysokých škol. Hlavní funkcí platformy je sdílení textových příspěvků, tzv. statusů. Kromě toho umožňuje i publikování odkazů, fotografií a videí. Uživatelé mohou komunikovat pomocí soukromých zpráv, využívat různé aplikace a vést konverzace v reálném čase prostřednictvím služby Facebook Messenger, která funguje na principu instant messagingu (Bednář, 2011). V současnosti má tato platforma více než tři miliardy uživatelů, přičemž jejich počet nadále roste (Kopecký a Krejčí, 2023). Motivace pro používání Facebooku se liší – uživatelé jej využívají zejména pro sebe prezentaci, potřebu sounáležitosti, získávání nových informací a udržování sociálních kontaktů (Nadkarni a Hofmann, 2012; Manasijević a kol., 2016). Jeho obliba je výraznější mezi staršími generacemi, zatímco mladší uživatelé dávají přednost modernějším platformám, jako jsou Instagram nebo Snapchat (Kopecký a Krejčí, 2023; Kuss a Griffiths, 2017). Platforma přináší celou řadu výhod, jako je možnost zůstat ve spojení s rodinou a přáteli, sdílení životních okamžiků a zapojení do různých online komunit (Fox a Moreland, 2015). Zároveň je však spojena s určitými riziky, například se zneužitím osobních údajů, online podvody, kyberšikanou, šířením dezinformací nebo nebezpečnými seznamkami (Kopecký a Krejčí, 2023). Facebook může také přispívat ke zvýšené míře stresu a u některých uživatelů se diskutuje i o možné závislosti na této platformě (Fox a Moreland, 2015). **Instagram** byl spuštěn v roce 2010 a zaměřuje se především na sdílení vizuálního obsahu – fotografií a videí. Jeho hlavním rysem je vizuální sebe prezentace. Uživatelům nabízí různé nástroje, například možnost upravovat sdílený obsah pomocí filtrů (Kopecký a Krejčí, 2023). Mezi oblíbené funkce patří Instagram Stories, umožňující sdílení příběhů s omezenou dobou zobrazení (max. 24 hodin), a Instagram Reels, krátká videa (do 90 sekund), která se formátem podobají obsahu na TikToku (Kopecký a Krejčí, 2023). Podle smluvních podmínek je minimální věk pro používání Instagramu třináct let. Pro mnoho uživatelů Instagram slouží jako platforma pro vyjádření kreativity a identity (Sheldon a Bryant, 2016). Významná je i jeho pasivní role – pro řadu lidí představuje zdroj zábavy, inspirace a relaxace (Kircaburun a kol., 2020). V současnosti má Instagram přibližně 1,3 miliardy aktivních uživatelů (Kopecký a Krejčí, 2023). Podle Sherlocka a Wagstaffa (2019) mají někteří

uživatelé Instagramu tendenci zvyšovat svůj digitální status a touží po online popularitě, což vede k častému sociálnímu srovnávání. To může mít negativní dopady na psychické zdraví – např. zvýšení symptomů deprese, úzkosti, zhoršený tělesný obraz nebo sníženou sebeúctu. Výzkum *The Influence of Social Comparison on Social Media: How Women's Social Comparison and Image Manipulation Affects Their Self-Esteem* (Kleemans, Rijken a Stijn, 2018) prokázal, že dívky, které mají větší sklony k sociálnímu srovnávání, jsou výrazněji ovlivněny vystavením upraveným a retušovaným fotografiím na sociálních sítích. **TikTok** je čínská aplikace spuštěná v roce 2017, která umožňuje uživatelům sdílet a sledovat krátká videa. V posledních letech získává čím dál větší popularitu, zejména mezi mladšími uživateli. Umožňuje tvorbu, publikaci i konzumaci videí zaměřených na různé formy zábavy – typicky hudbu, tanec, sportovní výkony, triky či komediální obsah. Mnoho videí obsahuje synchronizaci pohybů rtů s populárními skladbami, ale také originální autorskou tvorbu, čímž platforma oslovuje široké spektrum uživatelů. TikTok je známý svým pokročilým algoritmem využívajícím umělou inteligenci, která doporučuje obsah na základě individuálních preferencí uživatele. Tento systém výrazně usnadňuje rychlou a plynulou konzumaci videí a přispívá k tomu, že uživatelé na platformě tráví značné množství času (Kopecký a Krejčí, 2023). Hlavními motivacemi pro používání TikToku jsou především zábava, získávání zajímavých informací, seberealizace a snaha zahnat nudu (Falgoust a kol.,

2022). Přestože se TikTok snaží regulovat nevhodný obsah, podle Kopeckého a Krejčího (2023) zůstává šíření závadných materiálů na této platformě problematickým prvkem. Děti a dospívající se mohou setkat s obsahem, který je urážlivý, diskriminační či jinak nebezpečný. Obzvláště rizikové jsou tzv. výzvy (challenges), které vybízejí uživatele k plnění extrémních úkolů – například tzv. blackout challenge, při níž se děti snaží co nejdéle zadržet dech nebo se škrtit. Tyto výzvy mohou vést k vážným zraněním nebo dokonce k úmrtím. Velké riziko představuje také obsah související se sebepoškozováním, sebevraždami či poruchami příjmu potravy. Studie Center for Countering Digital Hate (2022) zjistila, že nově registrovaným uživatelům, kteří projeví zájem o tato témata, TikTok doporučí videa se sebevražednou tematikou již během 2,6 minuty a obsah týkající se poruch příjmu potravy do osmi minut (CCDH, 2022). **YouTube** vznikl v roce 2005 a od té doby se stal zásadním nástrojem pro tvorbu, sdílení a sledování videoobsahu. Od svého vzniku významně ovlivnil způsob, jakým lidé na internetu vytvářejí a konzumují obsah (Kopecký

a Krejčí, 2023). Platforma nabízí prostor jak pro amatérské, tak profesionální tvůrce. Objevují se zde příspěvky od politiků, organizací, firem, ale i umělců a hudebníků (Khan a kol., 2017). Jedním z fenoménů YouTube jsou živé streamy, tedy vysílání v reálném čase, které se staly silnou konkurencí tradičnímu televiznímu vysílání. Oproti klasické televizi umožňují divákům aktivně se zapojit prostřednictvím chatu, komentářů nebo přímých otázek osobám, které vysílání vedou (Kopecký, Krejčí, 2023). Tato interaktivita zvyšuje atraktivitu platformy a činí z ní oblíbené místo pro sledování nejrůznějších typů obsahu. Zejména děti a dospívající uživatelé se však mohou setkat i s nevhodným nebo nebezpečným obsahem. Podle Krivánkové a kol. (2019) a Szkotkowského a Kopeckého (2018) se jedná například o videa s násilným, sexuálním nebo rasistickým obsahem, případně o obsah podporující rizikové chování, jako je kyberšikana, kybergrooming či závislostní jednání. Jako reakce na tato rizika vznikla speciální verze platformy s názvem YouTube Kids, která nabízí bezpečnější a kontrolovanější prostředí pro děti. Tato verze obsahuje pečlivě vybraná videa, tematické kanály a playlisty vhodné pro dětské publikum – např. animované pohádky, vzdělávací pořady nebo písničky. Rodiče mají navíc možnost omezit vyhledávání, nastavit časový limit sledování či filtrovat obsah podle věkové kategorie (YouTube Kids, n. d.). Sociální síť X, dříve známá jako Twitter, byla založena v roce 2006 a v roce 2023 prošla rebrandingem na název X. Jedná se o platformu zaměřenou na mikrobloginování, která umožňuje uživatelům zveřejňovat krátké zprávy, tzv. „tweety“, o délce až 280 znaků. Kromě textu mohou uživatelé sdílet také obrázky, videa a odkazy, a zároveň reagovat na příspěvky ostatních. Síť je určena široké veřejnosti a slouží jako prostor pro diskusi na různá témata – od aktuálního dění až po popkulturní obsah. X je otevřenou platformou pro vyjadřování názorů a interakci lidí z celého světa. Využívají ji i oficiální instituce a novináři, kteří zde často hledají inspiraci pro zpravodajské výstupy. Běžní uživatelé prostřednictvím této sítě sdílejí své názory a snadno se dostávají k aktuálním informacím o dění ve světě, jak uvádějí Kopecký a Krejčí (2023). Tito autoři zároveň upozorňují, že síť X čelí řadě problémů, včetně rychlého šíření nenávistných projevů, výhrůžek, dezinformací a nepravdivých zpráv. Tyto faktory mohou vést k závažným důsledkům, zejména v kontextu politických událostí, kde zkreslené či nepravdivé informace mohou ovlivnit veřejné mínění a vyvolávat společenské napětí. **Snapchat** byl uveden na trh v roce 2011 a rychle si získal popularitu, zejména mezi mladšími dospívajícími uživateli (Kuss a Griffiths, 2017). Tato sociální platforma si oblibu získala především díky důrazu na

ochranu soukromí a inovativní funkci tzv. „snapů“ – krátkých fotografií a videí, které se automaticky smažou krátce po jejich zhlédnutí (Kopecký a Krejčí, 2023). Mnoho mladistvých tuto funkci využívá ke sdílení zábavných či rozpačitých momentek, aniž by se museli obávat jejich trvalého uložení (Slussareff, 2022). Jednou z potenciálně rizikových funkcí je Snap Map, která umožňuje sdílet aktuální polohu s přáteli. Nebezpečí nastává v situacích, kdy mají uživatelé ve svém seznamu kontaktů neznámé osoby, které znají pouze z online prostředí. Díky funkci geolokace je tak možné sledovat jejich pohyb v reálném čase. Podle Kusse a Griffithse (2017) může Snapchat přispívat k rozvoji fenoménu FOMO (Fear of Missing Out), jelikož obsah na této platformě mizí velmi rychle. Tento mechanismus vytváří tlak na uživatele, aby byli neustále online a nepromeškali žádné sdělení. Zejména ve skupinových konverzacích, například mezi spolužáky, může tato neustálá potřeba dostupnosti negativně ovlivnit soustředění na školní povinnosti a další každodenní aktivity.

3 ZÁVISLOST NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

Podle Mezinárodní klasifikace nemocí MKN-10 řadíme online závislosti do jiných a impulzních poruch. Najdeme je v sekci F63.8 (Jiné nutkavé a impulzivní poruchy) a jsou tam definovány takto: *“Jiné druhy trvale opakovaného maladaptivního chování, které nejsou sekundární k rozpoznanému psychiatrickému syndromu a kde se zdá, že osoba opakovaně selhává ve snaze odolat puzení se takto chovat. Je tu prodromální období napětí s pocitem uvolnění v době činu.”* (Číselník diagnóz, 2025).

Závislost na sociálních sítích je charakterizována jako nadměrná úzkost spojená se sociálními médii, motivovaná nekontrolovatelným nutkáním používat je nebo se přihlašovat na ně, a vynakládáním nadměrného času a úsilí k pobytu a aktivitám na sociálních sítích, což má negativní dopad na další důležité aspekty života (Griffiths, 2012). Tento termín zahrnuje nadměrné používání různých sociálních médií, jako jsou např. Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat nebo WhatsApp. Skupinou s větším rizikem vzniku závislosti na sociálních sítích jsou zejména mladí lidé, studenti, nezadaní jedinci, jedinci s nižším příjmem a vzděláním. (Andreassen a kol., 2017) Nadměrné užívání sociálních sítí je zařazováno mezi behaviorální závislosti, což je stav podobný nadměrnému cvičení nebo nutkavému nákupnímu chování (Settanni a kol., 2018). Podle Arshada je závislost na sociálních sítích stejně škodlivá jako kouření, což se projevuje negativním vlivem na koncentraci, úzkostnými symptomy a zvýšením krevního tlaku. Tato forma závislosti má podobné negativní dopady na kognitivní funkce jako užívání návykových látek (Arshad a kol., 2018). Zjevně se ukazuje, že závislost může vzniknout i bez použití psychoaktivních látek, a některé formy chování tak mohou mít návykový charakter. Klíčovým prvkem při diagnostice je kompulzivní chování (Rosenberg a Feder, 2014). Blinka (2015) s odkazem na Weinsteina a Lejoyeux uvádí, že závislost a online závislost mají několik společných znaků – patří mezi ně nadměrné používání internetu vedoucí k zanedbávání základních potřeb, projevy syndromu odnětí (např. depresivní nálada, vztek a napětí) a zvyšující se tolerance doprovázená negativními důsledky, jako je opomíjení povinností, únava, hádky nebo lhaní o čase stráveném online. Jiang a Huang (2014) popisují různé přístupy k závislosti na internetu: někteří autoři ji spojují s poruchami impulzů a označují ji za patologické používání internetu, jiní ji řadí mezi obsedantně-kompulzivní poruchy a mluví o kompulzivním používání internetu. Behaviorální závislosti pak vznikají, když jedinci vykonávají určitou činnost kvůli potěšení, úlevě nebo vzrušení, které jim přináší (Brewer a

Potenza, 2008). Nicméně někteří odborníci považují chápání impulzivity a kompulzivity jako opačných pólů jednoho kontinua za příliš zjednodušující, protože klinická praxe často ukazuje jejich překrývání (Cuzena a Stein, 2014). Z neurobiologického hlediska je závislost popsána jako porucha systému odměny v mozku. Tento systém, běžně zapojený do regulace přežití a reagující na přirozené zdroje odměny (například potravu, sex nebo vztahy), zahrnuje dopaminergní oblasti mozku jako nucleus accumbens (NAcc), striatum a glutamatergní vstupy z přední mozkové kůry, amygdaly a hipokampu – označuje se jako NAcc-obvod (Koukolík, 2006; Blinka, 2015). Kopecký (2015) používá pro online závislosti termín netolismus, který zahrnuje závislost na virtuálních drogách, jako jsou počítačové hry, sociální sítě, chaty, videa, online televize a další digitální služby.

Tyto modely zahrnují:

1. sociálně kompenzační hypotéza;
2. zvýšená míra narcismu;
3. nízká míra svědomitosti a tendence k prokrastinaci

Podle sociálně kompenzační hypotézy Caplana (2005) je internet atraktivní zejména pro osoby trpící sociální úzkostí nebo osamělostí. V povědomí veřejnosti je závislost na internetu často vnímána jako tendence vyhýbat se reálným mezilidským vztahům a upřednostňovat interakce v online prostoru před osobním kontaktem (Blinka, 2015). Sebe prezentace na sociálních sítích nabývá různých podob – od zveřejňování profilových fotografií a osobních údajů přes sdílení zážitků, oblíbených aktivit až po vyjadřování myšlenek a názorů (Herring a Kapidzic, 2015). Motivací pro tyto aktivity bývá snaha zanechat pozitivní dojem a prezentovat ideální obraz sebe sama. Siibak (2009) označuje sebe prezentaci na sociálních sítích za komoditu – zejména mladí uživatelé se snaží zaujmout ostatní prostřednictvím zdůrazňování fyzické atraktivity a sociálního statusu, což může připomínat prostředí neustálého „sňatkového trhu“. Mezi osobnostní rysy často spojované se závislostí na sociálních sítích patří také nižší míra svědomitosti, která se projevuje nedbalým přístupem k povinnostem a nižší výkonností, například ve škole nebo zaměstnání (Wilson a kol., 2010; Andreassen a kol., 2012; Ryan a Xenos, 2011). V souvislosti se závislostí na sociálních sítích se často zmiňuje také fenomén prokrastinace. Lyons a Rice (2014) upozorňují na souvislost odkládání úkolů s narcismem, přičemž nízké sebehodnocení může hrát roli moderátora – jedinci se tak vyhýbají plnění povinností kvůli obavě z případného neúspěchu či kritiky. Zatímco hráči online her vykazující znaky závislosti bývají

spíše introvertní, sociálně úzkostní a nedůvěřují svým sociálním dovednostem, závislost na sociálních sítích se častěji objevuje u extrovertních jedinců, pro které jsou sítě atraktivní díky možnosti neustálého kontaktu s ostatními a rozšiřování sociálních vazeb (Blinka a Mikuška, 2014). Hapková (2019) popisuje patologický vztah k internetu a počítačům prostřednictvím šesti základních znaků, které jsou analogické se symptomy závislosti: silná touha nebo nutkání, problémy s kontrolou, odvykací stav, vzrůstající tolerance, zanedbávání zájmů a pokračování v chování i přes jeho negativní důsledky.

3.1 Rizikové faktory nadměrného užívání sociálních sítí

Tato podkapitola se zaměřuje na klíčové psychologické, sociální i biologické faktory, které přispívají k nadměrnému a problematickému užívání sociálních sítí u mladých lidí ve věku 16 až 30 let. Popisuje, jak osobnostní charakteristiky, životní okolnosti a vlivy prostředí mohou zvyšovat náchylnost k rozvoji závislostního chování. Zvláštní pozornost je věnována dopadům na duševní zdraví, spánkový režim a mezilidské vztahy této věkové skupiny.

Nadměrné užívání sociálních sítí je často spojováno s celou řadou psychologických, osobnostních a environmentálních faktorů, které mohou zvyšovat zranitelnost jedince, zejména v období dospívání a rané dospělosti. Vondráčková (2015) identifikuje jako rizikové faktory nízké sebehodnocení, nedostatečnou sebedůvěru, sklony k depresivitě, ale také určité osobnostní rysy, jako je impulzivita, hyperaktivita či výrazný temperament. K problematickému užívání přispívá rovněž vysoký objem času stráveného online, používání problematických aplikací a aktuální stresové situace, například osamělost nebo studijní obtíže (Blinka, 2015). Podle Youngové (cit. dle Pospíšilová, 2016) má nadměrné užívání internetu negativní vliv na spánek, pracovní výkon i sociální život. Blinka (2015) dále upozorňuje, že jedinci trpící sociální úzkostí či pocity osamělosti často hledají útočiště v online prostředí, kde je komunikace vnímána jako jednodušší a méně náročná než v reálném světě. Tato forma úniku však může postupně přispívat k prohlubování izolace a k vytváření návyku na „snazší“ virtuální interakce. Zvýšené riziko se často týká dětí a mladých lidí pocházejících ze znevýhodněného prostředí nebo trpících psychickými obtížemi. Jak uvádějí Livingstone, Haddon a Goerzig (cit. dle Ševčíkové, 2014), právě tyto skupiny jsou výrazně ohroženy negativními důsledky spojenými s užíváním internetu. V některých případech může rozvoj závislosti vycházet ze snahy rodičů ochránit své děti před jinými riziky, například drogami či alkoholem. takovém kontextu je trávení času doma u obrazovky

vnímáno jako bezpečná alternativa (Hajný, 2001). Šmahel (2003) zároveň upozorňuje, že existují jedinci, kteří ani po vystavení rizikovým vlivům nerozvíjejí známky závislosti, což poukazuje na význam individuální náchylnosti. Jedním z častých negativních důsledků nadměrného používání digitálních zařízení je zhoršená kvalita spánku. Hansen (2019) zaznamenal nárůst pacientů s poruchami spánku a upozorňuje na častý zájem o farmakologické řešení nespavosti. Modré světlo z obrazovek mobilních telefonů a tabletů zpomaluje produkci melatoninu – hormonu, který reguluje biologický rytmus a podporuje usínání. Používání těchto zařízení před spaním tedy nejen snižuje hladinu melatoninu, ale i posouvá spánkový režim až o několik hodin, což vede k chronické spánkové deprivaci, zvýšenému stresu a v některých případech i depresivním stavům. Tyto psychologické a fyziologické důsledky potvrzuje také výzkum Smally (cit. dle Kersting, 2023), která poukazuje na spojitost mezi dlouhodobým trávením času u obrazovek a vznikem depresí, poruch chování, úzkostných stavů a sociálních problémů. Macháčková a Dědková (2013) doplňuje, že mladí uživatelé internetu mohou být vystaveni rizikům spojeným s kyberšikanou, vydíráním či zneužitím osobních údajů, což může vést až ke školním nebo pracovním postihům. Podobné závěry uvádějí Ševčíková, Šmahel a Otavová (2012) a také Smith a Kidder (2010). Zkušenosti s interakcí s neznámými lidmi na internetu mají dvojí charakter – mohou přinášet pozitivní dopady, jako je vyšší sociální opora nebo zlepšení nálady, ale i zvýšený pocit osamění a riziko nevhodných podnětů (Kraut a kol., 2002; Macháčková a Dědková, 2013). Na negativní dopad digitální stimulace upozorňuje také Dunkleyová (cit. dle Kardarase, 2021), která popisuje elektronické obrazovky jako faktor narušující regulaci nervového systému, což se může projevit na kognitivní, behaviorální i emocionální úrovni. Tyto vlivy mohou přispívat ke vzniku nebo zhoršení neurovývojových poruch, například ADHD, deprese nebo úzkostí. Podle údajů mezinárodní studie HBSC (2023), realizované s podporou Technologické agentury ČR, je v Česku mezi tzv. problematické uživatele sociálních sítí zařazeno 8 % mladistvých ve věku 11 až 15 let, přičemž dívky častěji uvádějí problémy spojené se sociálními sítěmi, zatímco chlapci inklinují k nadměrnému hraní počítačových her. I přestože se tato studie vztahuje k mladšímu věkovému spektru, její závěry jsou cenné i pro širší pochopení rizikového chování u mladších dospělých, u nichž hrají digitální technologie rovněž významnou roli v každodenním životě (Křížová a kol, 2023).

3.2 Vliv na psychické a fyzické zdraví

Některé studie naznačují, že s rostoucím využíváním digitální komunikace může docházet k oslabování schopností vést přímý osobní dialog, zejména u mladších uživatelů (Turkle, 2015; Blinka, 2015). V důsledku toho dochází k výraznému nárůstu stresu, úzkosti a problémů se sebeúctou, což jsou potíže, s nimiž se setkáváme v rekordní míře. Závislost na obrazovkách není jen škodlivá pro duševní a emoční vývoj našich dětí a má negativní dopad na jejich zdraví a život, ale také ovlivňuje jejich jemnou motoriku (Kersting, 2020).

Mnoho výzkumů ukazuje, že intenzivní používání sociálních médií, zejména těsně před spaním, může mít negativní vliv na kvalitu spánku, což vede k problémům, jako je nespavost nebo nedostatek regenerace (Dworak a kol., 2007). Dlouhodobé používání mobilních telefonů a počítačů může způsobit únavu očí, bolesti hlavy a také problémy s rukama, jako je syndrom karpálního tunelu (LeBourgeois a kol., 2017). Výzkum Univerzity Palackého zjistil, že minimálně 40 % českých školáků ve věku 11–15 let ve všedních dnech spí méně, než je doporučeno. Tento podíl vzrostl z 35 % v roce 2014. Dále studie ukazují, že děti, jejichž rozdíl mezi délkou spánku o víkendech a ve všedních dnech přesahuje dvě hodiny, mají zvýšené riziko depresí, podrážděnosti a obezity (Univerzita Palackého v Olomouci, 2024). Khanova studie z roku 2024, již se zúčastnilo více než 200 000 uživatelů sociálních médií, skutečně ukazuje, že návyky a chování v oblasti sociálních médií, které u mládeže narušují pracovní a školní povinnosti a negativně ovlivňují jejich mezilidské vztahy, mohou způsobit dostatek stresu na to, aby se u nich zvýšila pravděpodobnost nekvalitního spánku (Khan a kol., 2024). Podle článku *National Geographic* (2024) může nadměrné používání sociálních médií negativně ovlivnit kvalitu spánku a v některých případech dokonce vést k výskytu nočních můr. Uživatelé se kvůli neustálému sledování online dění mohou dostávat do stavu intenzivního strachu z promarněné příležitosti, známého pod anglickou zkratkou FOMO (fear of missing out). Tento úzkostný stav je charakterizován obavou, že jedinec přijde o zážitek nebo příležitost, které využívají druzí. Dalším negativním dopadem je narušení přirozeného cirkadiánního rytmu způsobené působením modrého světla, jež vyzařují obrazovky elektronických zařízení. To může výrazně ovlivnit kvalitu spánku a celkovou regeneraci organismu (Austin, 2024). Ve studii „*IGen: The Smartphone Generation*“ v roce 2015 bylo zjištěno, že 48 % studentů ve věku 18–22 let uvedlo, že se cítí osaměle, což představuje nárůst o 20 % ve srovnání s rokem 2007. Studie také ukázala, že mladí lidé, kteří tráví více než 5 hodin denně na sociálních médiích, měli o 70 % vyšší pravděpodobnost, že se budou cítit osaměle, a mají vyšší pravděpodobnost rozvoje úzkosti

a deprese. Dále bylo zjištěno, že u 12–14letých jedinců, kteří tráví více než dvě hodiny denně na sociálních sítích, se zvyšuje riziko vzniku psychických problémů, jako je deprese, úzkost a nižší úroveň štěstí (Twenge a kol., 2017). Trávit dlouhé hodiny na sociálních sítích často znamená sníženou fyzickou aktivitu, což může vést k problémům, jako je obezita, bolest zad nebo problémy s držení těla. Studie ukazují, že nadměrné používání digitálních technologií souvisí s vyšší úrovní sedavého životního stylu (Tremblay a kol., 2010). Feenstra (2020) ve své výzkumné práci analyzovala vztah mezi používáním sociálních médií a úrovní empatie u starších adolescentů ve věku 18–19 let. Výzkum se zaměřoval především na to, zda častá expozice sociálním sítím – a zejména interakce prostřednictvím platform jako Instagram, Snapchat či Facebook – souvisí s nižší schopností vcítění se do emocí druhých. Výsledky ukázaly, že vyšší frekvence používání těchto platform může být spojena s poklesem emocionální empatie, zatímco kognitivní složka empatie nebyla používáním sociálních médií významně ovlivněna. Studie tak naznačuje, že intenzivní digitální komunikace může u starších adolescentů omezovat schopnost prožívat emoční spojení s ostatními v reálném světě.

3.3 Neurostimulant

Tato podkapitola se zaměřuje na neurostimulanty, látky, které ovlivňují aktivitu mozku a mohou mít významný vliv na lidské chování. V kontextu této bakalářské práce je důležité pochopit, jak tyto stimulanty, ať už ve formě drog, sociálních sítí nebo jiných podnětů, přispívají k rozvoji závislostního chování a prokrastinace.

U subjektů, kteří jsou nuceni předat svůj telefon, dojde k rychlému zvýšení hladiny stresového hormonu kortizolu během pouhých deseti minut – mozek tedy přepíná do režimu „boj nebo útěk“. Tento efekt je nejvíc patrný u jedinců, kteří svůj mobil používají často. U těch, kteří mobil používají spíše sporadicky, není zvýšení hladiny kortizolu tak výrazné. Tento jev není překvapivý, pokud vezmeme v úvahu, jak je mozek strukturován (Price, 2019). Podle studie Huntera a kol. (2018) může samotná přítomnost mobilního telefonu v sociálně stresových situacích působit jako "digitální bezpečnostní deka", která zmírňuje negativní psychologické a fyziologické reakce na sociální vyloučení. Výsledky ukazují, že účastníci, kteří měli svůj telefon u sebe, ale nepoužívali ho, vykazovali nižší hladiny stresového hormonu alfa-amylázy a cítili se méně vyloučení než ti, kteří telefon neměli. Roberts se ve své studii zaměřil na nomofobii a její vliv na mladé lidi a zjistil, že nomofobie

je spojena s úzkostnými stavy a nadměrným používáním mobilních telefonů. Studie ukázala, že 66 % vysokoškolských studentů vykazovalo známky nomofobie, což znamená, že zažívají úzkost, stres nebo dokonce paniku, pokud jsou odděleni od svého mobilního telefonu, nebo pokud jim telefon není dostupný. 78 % studentů, kteří byli označeni jako silně nomofobičtí, uvedli, že se cítí velmi stresovaní nebo nervózní, když nemají přístup k mobilnímu telefonu (Roberts, 2014). Výzkumy naznačují, že používání mobilních telefonů může ovlivňovat mozek podobně jako některé drogy. Například studie publikovaná v časopise *Computers in Human Behavior* zjistila, že omezení používání chytrých telefonů mělo vliv na oblasti mozku spojené s dopaminem a serotoninem, tedy hormony ovlivňujícími náladu a emoce (Schmitgen a kol, 2025). Podle britského výzkumu průměrný uživatel používá svůj smartphone přibližně 84krát denně a polovina těchto interakcí trvá méně než 30 sekund. Celkový čas strávený na mobilu dosahuje v průměru 5,5 hodiny denně. (Andrews a kol., 2015). rámci studie *The World Unplugged* se téměř tisícovka vysokoškolských studentů z různých koutů světa pokusila o 24 hodin abstinence od médií. Ti, kteří tuto výzvu úspěšně dokončili, popsali své pocity jako nepříjemné – zažívali paniku, osamělost, nudu, prázdnotu, bezmoc, úzkost a izolaci. Mnozí účastníci se přiznali, že byli konfrontováni se svou „závislostí“ na médiích a zažili tělesné a psychické příznaky připomínající abstinenci projevy (ICMPA, 2011). Ve studii zveřejněné v únoru 2020 vědecký tým objevil znepokojující výsledky. Porovnáním mozkové struktury zdravých účastníků a osob, které vykazovaly vysoké skóre v testech závislosti na smartphonech, byly nalezeny výrazné fyzické rozdíly. Analýza snímků z magnetické rezonance ukázala, že u jedinců závislých na smartphonech došlo k úbytku šedé hmoty v několika oblastech mozku, které jsou odpovědné za zpracování emocí, rozpoznávání objektů a paměť (Lin a kol., 2022). Hansen (2019) ve své knize uvádí, že mobilní telefony jsou jako nová droga, která nás dokáže pohltit a zaměstnat naši pozornost. Využívají toho, co je pro nás psychologicky zranitelné, a lákají nás na dávky dopaminu. Dopamin je často označován jako hormon odměny, avšak není to úplně přesná definice. Jeho hlavním úkolem není pouze vyvolat v nás dobrý pocit, ale spíš nás motivovat k určitým činnostem. Dopamin funguje jako náš motor – například když máte hlad a uvidíte jídlo na stole, hladina dopaminu se zvýší již při pohledu na něj, což vás motivovalo k tomu, abyste si ho chtěli vzít. Endorfiny na druhou stranu jsou zodpovědné za pocity blaha a potěšení, která zažíváme poté, co si danou činnost „užijeme“. Dopamin je klíčovým hráčem v mozku, který spolupracuje s naším systémem

odměn, jenž se vyvíjel během milionu let evoluce. Tento systém nás motivuje k činnostem, které nám pomáhají přežít a dále předávat naše geny. Proto není překvapením, že jídlo, sociální interakce a sex zvyšují hladinu dopaminu. Mobilní telefony dokážou také aktivovat tento systém, což vysvětluje, proč lidé cítí silné nutkání po nich sáhnout, když obdrží zprávu. Skutečnost je taková, že mobilní zařízení ovlivňují mnoho důležitých mechanismů našeho odměnového systému. (Hansen, 2019).

3.4 Multitasking

Multitasking, tedy schopnost vykonávat více úkolů současně, je častým chováním spojeným s používáním mobilních telefonů a sociálních médií. Lidé často přecházejí mezi různými aplikacemi, odpovídají na zprávy, sledují obsah nebo komunikují online, což může negativně ovlivnit jejich produktivitu, soustředění a sociální vztahy. Kromě toho častý multitasking spojený s používáním sociálních sítí může mít vliv na duševní zdraví, jako je zvýšený stres nebo pocity úzkosti, což souvisí s dalšími aspekty naší práce.

Multitasking může v kontextu prokrastinace a závislostního chování vést ke ztrátě soustředění na klíčové úkoly, což následně způsobuje jejich odkládání a zhoršení pracovního výkonu (Rosen a Carrier, 2013). Monk, Trafton a Boehm-Davis (2008) upozorňují, že pro většinu lidí nepředstavuje vyrušení problém, který je nutné překonat, ale spíše běžnou a nevyhnutelnou součást každodenního života. Schopnost zvládat více činností současně je navíc mnohými zaměstnavateli považována za žádoucí pracovní dovednost – což není překvapující vzhledem k tomu, že zaměstnanci v průměru mění pracovní úkol přibližně každé tři minuty. Výzkum naznačuje, že multitasking, tedy současné provádění více úkolů, může negativně ovlivnit kognitivní funkce a zvýšit úroveň stresu a úzkosti. Studie *Emotional Footprints of Email Interruptions*, kterou v roce 2020 publikovali Pavlidis a kol., ukázala, že multitasking, například přerušování práce kontrolou e-mailů, může vést k negativním emocím, jako jsou smutek a strach. Výsledky naznačují, že časté vyrušování během pracovních nebo studijních činností může výrazně narušovat emocionální rovnováhu a snižovat pracovní výkon (Pavlidis a kol., 2020). Clifford Nass (2013) definoval multitasking jako současnou práci s různými, navzájem nesouvisejícími obsahy médií. Jinými slovy, když teenager poslouchá hudbu a současně přepíná mezi Snapchatem, textováním a Instagramem, provádí multitasking s různými, nevzájemnými obsahy médií. Opakované přepínání mezi těmito úlohami ovlivňuje funkci čelního laloku mozku, který je

odpovědný za řízení funkcí, jako je organizace pracovní paměti, plynulé přecházení mezi úkoly a schopnost soustředit se na klíčové informace (Kersting, 2020). Existuje rozsáhlé množství vědeckých důkazů naznačujících, že multitasking nepřináší příznivé výsledky. Tato praxe má nejen negativní dopad na akademické výkony dětí, ale také na jejich mozek a celkové zdraví. Studie publikovaná v časopise *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, ukazují, že pokus o současné provádění více úkolů vede k horšímu výkonu ve škole a kognitivním problémům (Smith, 2020). Dokonce i přesto, že může být vnímán jako efektivní způsob zvládání mnoha úkolů najednou, multitasking může přispět k vyčerpání mozku a vést k pocitu stresu a úzkosti. Tento negativní cyklus může mít dlouhodobé důsledky na duševní a fyzické zdraví jedince (Kersting, 2020). V mozku ukládáme vzpomínky na různá místa. Například fakta a zkušenosti jsou zpracovány v hipokampu, označovaném jako „centrum paměti“. Pokud se učíme dovednosti, jako je jízda na kole nebo plavání, využíváme k tomu jinou část mozku, striatum. Když se pokoušíme „multitaskovat“, jako by bylo třeba sledování televize a současné čtení knihy, informace se hlavně ukládají ve striatu. Avšak když se vrátíme k vykonávání pouze jedné činnosti, informace se opět přesměrují do hipokampu (Hansen, 2019). Multitasking může vést k rozptýlenému myšlení, protože komunikace pomocí tweetů, příspěvků, SMS zpráv a lajků probíhá v krátkých, rychlých vlnách. Tento způsob komunikace může vést k adaptaci mozku na roztržité myšlení. Small vysvětluje, že mozek je velmi citlivý na různé druhy stimulů, což vyvolává složité neurochemické a elektrické změny. Pokud jsou stimuly opakované, určité neurální okruhy jsou aktivovány, zatímco jiné jsou oslabeny, pokud jsou zanedbávány (Kersting, 2020). Podle Bílé knihy neziskové organizace Common Sense Media z roku 2014, která analyzuje existující výzkumy o užívání médií, technologií a závislostech, může nadměrné používání mobilních zařízení negativně ovlivnit uživatele. Přílišná expozice médiím rovněž snižuje schopnost empatie a osobní komunikace (Kersting, 2020). S tímto tvrzením souhlasí i Markle (2023), který ve své studii upozorňuje, že časté používání digitálních technologií, zejména u dětí, může negativně ovlivnit nejen soustředění a paměť, ale také schopnost vcítění se do druhých a efektivní mezilidskou komunikaci.

3.5 Prokrastinace

Prokrastinace, tedy tendence odkládat povinnosti a nahrazovat je jinými, často méně důležitými činnostmi, je v současnosti častým jevem, zejména mezi mladšími ročníky.

Generace Z, která vyrůstala v prostředí neustálého digitálního propojení, je výrazně ovlivněna dostupností sociálních sítí a online zábavy, což může významně přispívat k odkládání úkolů. Tato podkapitola se zaměřuje na definici prokrastinace, její příčiny a důsledky a zároveň propojuje její výskyt s nadměrným užíváním sociálních sítí, které se stávají jedním z faktorů snižujících produktivitu a schopnost soustředění.

Prokrastinací se zabývá řada autorů Özer, Demir a Ferrari (2009) zkoumali příčiny prokrastinace u studentů a zjistili, že více než 52 % z nich se k tomuto chování přiznalo. Steel (2007) chápe prokrastinaci jako vědomé a iracionální odkládání činností, přestože si jedinec uvědomuje negativní dopady takového rozhodnutí. Gabrhelík (2008) však upozorňuje, že prokrastinace nemusí nutně znamenat nečinnost, mnozí prokrastinující bývají aktivní, avšak se věnují méně důležitým činnostem na úkor těch prioritních. Významnou formou prokrastinace je tzv. akademická prokrastinace. Její příčiny nejsou spojeny pouze s nedostatečným řízením času, ale i se slabou sebekontrolou, úzkostí, perfekcionismem, nerozhodností, obavami z neúspěchu nebo nízkou mírou asertivity (Özer, Derbin, Ferrari, 2009). Perfekcionisté často odkládají činnosti ze strachu, že nesplní své vysoké nároky, a tím se prokrastinace stává psychologickým obranným mechanismem. Podle výzkumu Neala, Wooda a Quinna (2006) je až 45 % každodenních činností vykonáváno na základě zvyku – mezi ně může patřit i automatické zapínání sociálních sítí. Burka a Yuen (2008) zdůrazňují, že i prokrastinace může mít charakter návykového chování, které není vždy řízeno vědomým rozhodnutím, ale je vyvoláváno samotným kontextem. Člověk tak automaticky zahajuje činnost, která odvádí pozornost od úkolu, který by měl vykonat. Studie publikovaná v časopise *Frontiers in Psychology* zkoumá, jak prokrastinace může být výsledkem nahrazení cíleného chování jinými aktivitami, často méně důležitými, které slouží k okamžitému zlepšení nálady. Tato studie zdůrazňuje, že prokrastinace není vždy výsledkem lenosti, ale může být spojena s emocionální regulací a vyhýbáním se nepříjemným úkolům (Svartdal a Løkke, 2022). Ludwig (2013) navíc tvrdí, že někteří prokrastinátoři mohou být vysoce inteligentní lidé, kteří pracují nejefektivněji pod časovým tlakem. Neodkládají úkoly z neschopnosti, ale záměrně – a často úspěšně – spoléhají na výkon na poslední chvíli. Zároveň Ludwig (2013) upozorňuje, že jedním z častých důvodů prokrastinace je nuda. Jedinci s nízkou tolerancí k monotónním činnostem mají tendenci odkládat úkoly, které jim nepřinášejí potěšení nebo pro ně postrádají emoční význam. Pokusy o vnitřní motivaci v těchto situacích často selhávají – člověk se dostává do konfliktu

protichůdných vnitřních impulsů, což může vést k frustraci a zvýšenému stresu. Jak uvádí Fiore (2014), nejasně definované úkoly navíc mohou spustit tzv. „psychický blok“, při němž mozek není schopen efektivně zareagovat a s činností vůbec začít. Prokrastinace může být rovněž spojena s fenoménem naučené bezmoci. Pokud se jedinec opakovaně setkával s neúspěchem, může ztratit důvěru ve vlastní schopnosti, což vede k rezignaci a vyhýbavému chování. Vzniká tak bludný kruh negativních emocí, výčitek a neustálého odkládání, který může v krajních případech přerůst až v depresivní stavy (Ludwig, 2013). Klíčovým krokem k jeho narušení je posilování pozitivního očekávání, zaměření na dílčí úspěchy a podpora orientace na budoucnost. Tuto souvislost potvrzuje i studie Prihadi a kol. (2018), podle níž naučená bezmoc významně předpovídá akademickou prokrastinaci u vysokoškolských studentů. Autoři upozorňují, že negativní zkušenosti a opakované selhání mohou vést ke ztrátě vnímané kontroly nad výsledky vlastního jednání, což následně oslabuje motivaci k plnění úkolů a podporuje tendenci k odkládání povinností.

Užívání sociálních sítí může mít zásadní dopad nejen na kognitivní procesy, jako je soustředění a paměť, ale i na psychické a fyzické zdraví jedince. multitasking, prokrastinace, chronický stres nebo únikové strategie spojené s digitálním prostředím často přispívají k rozvoji úzkostných či depresivních stavů, ale i k fyzickým obtížím, jako je únava, poruchy spánku či bolesti pohybového aparátu. U některých jedinců dochází dokonce k využívání různých forem stimulace k udržení výkonu. Vzhledem k těmto rizikům je důležité věnovat pozornost nejen samotným dopadům, ale i možnostem prevence a léčby, jimž se věnuje následující část práce.

4 LÉČBA A PREVENCE ZÁVISLOSTI NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

Závislost na sociálních sítích představuje komplexní problém, jehož řešení vyžaduje cílené terapeutické a preventivní strategie. Tato kapitola se zaměřuje na možnosti léčby, které pomáhají jednotlivcům zvládat problematické užívání digitálních technologií, a na preventivní přístupy, které usilují o snížení rizika vzniku závislosti. Důraz je kladen nejen na individuální práci s uživateli, ale i na širší společenské a vzdělávací kontexty, které mohou významně ovlivnit vývoj a stabilitu digitálních návyků.

Léčba a prevence závislosti na sociálních sítích vyžaduje komplexní přístup, který zohledňuje vzájemné propojení psychologických, behaviorálních a sociálních faktorů. Jak uvádí Beard (2010), závislost je důsledkem interakce více složek – osobnostních rysů, chování a vlivů prostředí. Účinný zásah proto musí cílit na všechny tyto oblasti zároveň (Ševčíková, 2014). Jedním z nejčastěji využívaných terapeutických nástrojů je kognitivněbehaviorální terapie, která se zaměřuje na rozpoznání a změnu nežádoucích vzorců chování. Klade důraz na uvědomění si spouštěčů závislostního jednání, jejich sledování a následnou úpravu. Nejde přitom o úplnou digitální abstinenci, ale o nalezení vyváženého způsobu využívání technologií. Součástí terapie je také podpora zapojení do offline aktivit – rozvoj zájmů, posilování mezilidských vztahů a nastavení pravidelného denního režimu (Young, 2009; Ševčíková, 2014). Specifický přístup vyžadují děti a dospívající, u nichž se terapeutická intervence soustředí na zvládání emocí, rozvoj odolnosti vůči stresu a podporu zdravého fungování v každodenních situacích. Klíčovou roli sehrávají rodiče – ti jsou vedeni k aktivnímu naslouchání, jasnému vyjadřování postojů a k vytváření strukturovaného a podnětného volného času pro své děti (Ševčíková, 2014). Shapiro (2017) popisuje EMDR jako osmistupňový terapeutický přístup, který využívá bilaterální stimulaci, například pohyby očí, k efektivnímu zpracování traumatických nebo jinak emočně zatěžujících vzpomínek. Tento přístup vychází z modelu adaptivního zpracování informací, jenž předpokládá, že psychické potíže jsou důsledkem nezpracovaných traumatických zážitků. Cílem terapie je umožnit klientovi tyto vzpomínky znovu zpracovat tak, aby již nevyvolávaly negativní emocionální reakce. Na potřebu komplexního přístupu při práci se závislostním chováním upozorňuje také Kwon (2011), který ve své kapitole „Toward the Prevention of Adolescent Internet Addiction“ zdůrazňuje, že efektivní prevence a léčba závislosti na internetu vyžaduje nejen individuální terapeutické intervence, ale i širší preventivní strategie zaměřené na rodinné prostředí, školu a komunitu. Odborná literatura v

této souvislosti identifikuje čtyři hlavní cílové skupiny, na které by se měla prevence závislosti na sociálních sítích a internetu zaměřit: děti a dospívající, vysokoškolští studenti, rodiče a blízké osoby a zaměstnanci s pravidelným přístupem k internetu. Zaměření na tyto skupiny umožňuje vytvářet cílené programy a intervence, které zohledňují věkové i životní specifika jednotlivých populací a přispívají k udržitelnému a zdravému používání digitálních technologií (Univerzita Karlova, 2021). Zaměření na tyto skupiny umožňuje vytvářet cílené programy a intervence, které zohledňují věkové a životní specifika jednotlivých populací a přispívají k udržitelnému a zdravému používání sociálních sítí. Jedním z klíčových přístupů v rámci těchto preventivních strategií je rozvoj konkrétních schopností a dovedností, které posilují odolnost jedince vůči rizikovému digitálnímu chování.

4.1 Rozvoj konkrétních schopností jako prevence

Tato podkapitola se zaměřuje na rozvoj konkrétních dovedností, které mohou sloužit jako účinná prevence vzniku závislosti na sociálních sítích. Vychází z poznatků o vlivu osobnostních rysů, digitální gramotnosti a schopnosti zvládat emoce a stres. Důraz je kladen na generaci Z, pro kterou je digitální prostředí přirozenou součástí každodenního života.

Studie Longitudinal Relationship Between Internet Self-Control and Problematic Internet Use Among Chinese Adolescents: Mediating Role of Meaning in Life publikovaná v roce 2023 ukazuje, že vyšší úroveň seberegulace u dospívajících je spojena s nižší mírou problémového chování na internetu. Autoři zdůrazňují, že posilování seberegulačních schopností může být efektivní strategií pro snížení rizika závislosti na digitálních technologiích (Wang a kol., 2023). S tím úzce souvisí sebemonitorování, tedy sledování a vyhodnocování vlastního času stráveného online. Důležité jsou rovněž intervence zaměřené na přehodnocení pozitivních očekávání od online aplikací a jejich kontrolované užívání (Echeburúa a De Corral, 2010). Například Peng a Liu (2010) doporučují identifikaci maladaptivních myšlenek a jejich přeměnu v realističtější představy. Pozitivní dopad na psychiku má také časové omezení sociálních sítí. Graham a kol. (2021) a Hunt a kol. (2018) zjistili, že při omezení používání na 30 minut denně došlo ke snížení úzkosti a jevu FOMO (fear of missing out). Důležitou roli hraje i zvládání stresu a emocí, včetně podpory pozitivních osobnostních rysů (kreativity, empatie, ambicióznosti) a posilování mezilidských dovedností – například schopnosti přijímat kritiku, aktivně komunikovat nebo

jednat prosociálně (Blinka a kol, 2015). Z hlediska životního stylu je vhodné podporovat pravidelný režim, školní docházku a smysluplné trávení volného času. Zásadní roli v prevenci hraje vzdělávání a informování o rizicích závislosti, jejich projevech a důsledcích.

Tyto informace by měly být součástí výuky digitální gramotnosti. Rodiče by měli být vedeni k tomu, aby se aktivně zapojovali do sledování online chování svých dětí (Ševčíková, 2014). Dále Eggler (2019), která se věnuje tématu digitálního detoxu a jeho vlivu na každodenní život, ve své knize nabízí 28denní program zaměřený na dosažení digitální rovnováhy. Zdůrazňuje, že digitální detox není o úplném odpojení, ale o vědomém a vyváženém používání digitálních technologií. Podobně Hansen (2019) poukazuje na význam fyzické aktivity jako nástroje pro zvládání stresu, přičemž pravidelný pohyb podle něj zlepšuje náladu, podporuje soustředění a zvyšuje odolnost vůči stresu. Vedle individuálních strategií se však stále častěji uplatňují také technologické nástroje a organizované programy prevence, které mohou uživatelům pomoci s regulací digitálního chování. Vzhledem k rostoucímu významu těchto přístupů se následující kapitola zaměří na přehled praktických nástrojů a programů digitální prevence.

4.2 Praktické nástroje a programy digitální prevence

Tato podkapitola představuje konkrétní programy a nástroje, které slouží k prevenci závislosti na sociálních sítích a podpoře digitální rovnováhy. Zaměřuje se na vzdělávací iniciativy realizované ve školním i širším společenském prostředí a přibližuje také technická řešení, jež pomáhají jednotlivcům lépe regulovat čas strávený online.

Moderní prevence závislosti na sociálních sítích se neomezuje pouze na individuální práci s rizikovým chováním, ale zahrnuje i konkrétní preventivní programy a technická řešení, která podporují digitální rovnováhu. Tato podkapitola přináší přehled ověřených iniciativ a nástrojů, které pomáhají jednotlivcům lépe regulovat čas strávený online, posilovat seberegulaci a předcházet problematickému užívání digitálních technologií. Mezi ověřené preventivní programy realizované v České republice patří například projekt EBezpečí Univerzity Palackého v Olomouci, který se zaměřuje na prevenci rizikového chování na internetu, včetně závislosti na sociálních sítích, kyberšikany a sextingu. Tento projekt nabízí metodické materiály, workshopy a online kurzy určené žákům, učitelům i rodičům (E-Bezpečí, 2024). Na rozvoj mediální gramotnosti, kritického myšlení a porozumění vlivu technologií na mezilidské vztahy a společnost se zaměřuje také program

Jeden svět na školách organizace Člověk v tísni, a to především u žáků druhého stupně základních škol a studentů středních škol. Dalším významným příkladem je iniciativa Replug me, která prostřednictvím interaktivních workshopů pomáhá účastníkům reflektovat jejich online návyky, zlepšovat soustředění a snižovat stres spojený s nadměrným používáním digitálních zařízení (Replug.me, 2024). Kromě vzdělávacích programů hrají v oblasti digitální prevence důležitou roli také nástroje každodenní seberegulace, zejména mobilní a počítačové aplikace. Aplikace Forest motivuje uživatele k soustředění prostřednictvím vizualizace růstu stromu, který při přerušení činnosti „uschne“. Nástroje jako AppBlock, Cold Turkey či Freedom umožňují blokaci vybraných funkcí a webových stránek v předem nastavených časových intervalech. Aplikace Moment a RescueTime pak poskytují přehled o čase stráveném online, čímž zvyšují povědomí o digitálních návycích. Ze studií vyplývá, že zejména u dětí a dospívajících jsou nejefektivnější multimodální preventivní přístupy, které kombinují různé typy intervencí. Tyto programy propojují například časové omezení používání technologií, psychoedukaci, posilování seberegulace, podporu fyzické aktivity a psychosociální podporu. Jejich výhodou je komplexní zaměření na více oblastí rizikového chování současně. Příkladem takového přístupu je školní program realizovaný v Nizozemsku, který zahrnuje devět oblastí podpory zdraví – včetně prevence sedavého způsobu života, rizikového užívání technologií, návykových látek a poruch spánku (Blinka, 2015). Význam multimodálních přístupů potvrzuje i Kersting (2020), který zdůrazňuje, že prevence by měla zahrnovat také rozvoj schopnosti zvládat nudu – tedy stav bez vnějších podnětů, jenž posiluje vnitřní kreativitu, schopnost reflexe a duševní rovnováhu. Hansen (2019) navíc vyzdvihuje pozitivní vliv fyzické aktivity na zlepšení soustředění, nálady a zvládání stresu v prostředí přesyceném digitálními podněty. Tyto poznatky ukazují na potřebu komplexních přístupů, které se nezaměřují pouze na jednotlivé formy rizikového chování, ale podporují celkové zlepšení životního stylu a duševní pohody. Významnou roli zde sehrávají také nástroje a programy zaměřené na regulaci digitálních návyků a podporu vyváženého používání technologií.

II PRAKTICKÁ ČÁST

5 DESIGN VÝZKUMU

Praktická část této bakalářské práce se zaměřuje na zkoumání závislosti na sociálních sítích u příslušníků generace Z, tedy mladých lidí ve věku 16 až 30 let. Výzkumný problém vychází z teoretických poznatků o narůstajícím užívání sociálních sítí a jeho možných negativních dopadech na každodenní fungování, životní styl a psychické zdraví mladých uživatelů.

Andreassen (2015) popisuje fenomén závislosti na sociálních sítích a jeho dopady na psychickou pohodu, produktivitu a mezilidské vztahy. Podobně Kuss a Griffiths (2017) upozorňují na souvislost mezi nadměrným používáním těchto platforem a symptomy úzkosti, depresivního ladění či poruchami spánku. Ve vztahu ke generaci Z pak Twenge (2017) uvádí, že jejich intenzivní online přítomnost může být spojena s nižší mírou životní spokojenosti a zvýšeným výskytem psychických potíží. Výzkumy opakovaně ukazují, že nadměrné a intenzivní užívání sociálních sítí může negativně ovlivňovat psychickou pohodu adolescentů. Dlouhodobé a časté vystavování se obsahu na sociálních sítích bývá spojováno s projevy duševní nepohody, jako jsou úzkostné symptomy, depresivní stavy či narušený sebehodnotící obraz (Suchá a kol., 2024). Autoři zároveň zdůrazňují význam preventivních opatření zaměřených na včasnou edukaci mladých uživatelů a rozvoj jejich mediální gramotnosti, která může napomoci k lepšímu porozumění digitálnímu prostředí a jeho rizikům.

Výzkum má kvantitativní, deskriptivně charakter, neboť jeho cílem bylo nejen popsat obecné trendy v užívání sociálních sítí, ale také porovnat výsledky mezi jednotlivými skupinami respondentů podle věku a pohlaví. Hlavním cílem šetření bylo zjistit míru závislosti na sociálních sítích u generace Z. Data byla získána prostřednictvím anonymního dotazníku, který obsahoval základní demografické otázky (věk, pohlaví, pracovní/studijní status) a položky měřící míru závislosti na sociálních sítích pomocí standardizovaného nástroje Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS). Tato škála, jejíž autorkou je Andreassen (2017), vychází z komponentového modelu závislosti a hodnotí šest klíčových dimenzí návykového chování. Pro potřeby výzkumu byla doplněna o několik autorských položek zaměřených na specifické aspekty uživatelského chování, jako je způsob využívání jednotlivých platforem, důvody jejich používání a délka denní aktivity na sociálních sítích

5.1 Hlavní výzkumný cíl

Hlavním cílem tohoto výzkumu je stanovit míru závislosti na sociálních sítích u jedinců Generace Z ve věkových skupinách 16–19 let, 20–24 let a 25–30 let a zjistit celkový rozdíl této míry mezi muži a ženami.

5.2 Hlavní výzkumná otázka

Jaká je míra závislosti na sociálních sítích u jedinců Generace Z v jednotlivých věkových skupinách 16–19 let, 20–24 let, 25–30 let a jaký je celkový rozdíl této míry mezi muži a ženami?

5.3 Dílčí výzkumné cíle

1. Zjistit nejpoužívanější sociální sítě u příslušníků generace Z v jednotlivých věkových kategoriích.
2. Zjistit nejčastější účely používání sociálních sítí v závislosti na věkových kategoriích
3. Zjistit intenzitu užívání (průměrný počet hodin denně) sociálních sítích v závislosti na pohlaví a věkové kategorii.
4. Zjistit míru výskytu tří projevů užívání sociálních sítí u generace Z – ranního nutkavého přihlášení, ztráty přehledu o čase během sezení a používání sítí navzdory přítomnosti druhých.

5.4 Dílčí výzkumné otázky

1. Jaké jsou nejpoužívanější sociální sítě podle věkových kategorií?
2. Jaké jsou nejčastější účely používání sociálních sítí podle věkových kategorií?
3. Jaká je intenzita užívání sociálních sítí (průměrný počet hodin denně) podle pohlaví a věkových kategorií?
4. Do jaké míry se u jedinců generace Z vyskytují tyto tři projevy používání sociálních sítí – první přihlášení hned po probuzení, ztráta přehledu o čase během sezení a používání sítí i v přítomnosti dalších osob?

Na následujících řádcích je podrobně popsána metoda sběru dat, metoda analýzy dat, použitý výzkumný nástroj, charakteristika výzkumného souboru a interpretace získaných dat.

5.5 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor byl sestaven metodou záměrného a nenáhodného výběru respondentů s cílem rychle a efektně oslovit cílenou skupinu ze základního souboru, který tvořili jedinci věku 16 – 30 let, aktivně využívající sociální sítě. Tento způsob výběru byl zvolen záměrně proto, aby byli do výzkumu zařazeni pouze relevantní respondenti odpovídající stanoveným kritériím věku a způsobu využívání sociálních sítí. Data byla získána prostřednictvím online dotazníku, který byl distribuován převážně přes sociální sítě a osobní kontakty.

Respondenti byli osloveni prostřednictvím sociálních sítí (zejména Instagramu, Facebooku a dalších online platform). Zároveň bylo stanoveno věkové kritérium, kdy byli do šetření zařazeni pouze jedinci ve věku 16–30 let, pokrývající různé věkové podskupiny generace Z (starší adolescenti, mladí dospělí a dospělí) i různé životní situace (studenti, pracující, osoby na rodičovské dovolené apod.). Soubor zahrnoval starší adolescenty (16–19 let), mladé dospělé (20–24 let) a dospělé v rané dospělosti (25–30 let). Toto věkové rozdělení vychází z klasifikace vývojových období, kterou popisuje Koukolík (2013) ve své práci zaměřené na neurobiologii dospívání. Z hlediska životní situace byli respondenti zastoupeni v různých rolích – jednalo se o studenty středních a vysokých škol, pracující osoby a respondenty na rodičovské dovolené. Tento rozmanitý výběr umožnil zachytit různá vývojová období v rámci generace Z.

Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 169 respondentů. Z hlediska pohlaví převažovaly ve výzkumném souboru ženy. Ženy tvořily výraznou většinu ($n = 133$; 78,7 %), zatímco muži byli zastoupeni v menší míře ($n = 36$; 21,3 %). Toto nerovnoměrné zastoupení pohlaví odpovídá trendům popsaným ve výzkumech, které ukazují, že ženy se do online dotazníkových šetření zapojují častěji než muži. Například studie Topolšek a kol. (2021) poukazuje na vyšší míru ochoty žen účastnit se výzkumů šířených přes internet, což může souviset s jejich větší zvědavostí, pečlivostí a zájmem o témata týkající se sociálních vztahů. Stejně tak podle údajů SurveyMonkey (2020) ženy odpovídají na online dotazníky přibližně o 30 % častěji než muži, což může ovlivnit složení výzkumného souboru a je důležité tuto skutečnost při interpretaci výsledků zohlednit. Z hlediska věkového rozložení tvořili

největší část vzorku starší adolescenti ve věku 16–19 let ($n = 102$; 60,4 %). Dále byli zastoupeni dospělí v rané dospělosti ve věku 25–30 let ($n = 51$; 30,2 %) a v nejmenší míře mladí dospělí ve věku 20–24 let ($n = 16$; 9,5 %). Z celkového počtu 169 respondentů uvedla více než polovina, že studují na střední škole ($n = 96$; 56,8 %). Dále byli zastoupeni pracující respondenti ($n = 43$; 25,4 %) a ti, kteří kombinují studium a práci ($n = 18$; 10,7 %). Menší část tvořili osoby na mateřské či rodičovské dovolené ($n = 7$; 4,1 %) a studenti vysoké školy ($n = 3$; 1,8 %). Po jednom respondentu (shodně $n = 1$; 0,6 %) uvedlo, že jsou nezaměstnaní, nebo že aktuálně cestují po světě.

5.6 Výzkumný nástroj

Tato podkapitola představuje výzkumný nástroj použitý pro sběr dat, kterým byl strukturovaný dotazník zaměřený na míru závislosti na sociálních sítích a související uživatelské chování. Popsána je jeho celková struktura, použitá standardizovaná škála a doplňující položky vytvořené za účelem hlubšího porozumění každodenním návykům respondentů.

Dotazník byl sestaven s cílem popsat nejen míru závislosti, ale i konkrétní způsoby využívání sociálních sítí a základní demografické charakteristiky respondentů. Celkem obsahoval 15 položek, rozdělených do několika tematických částí. První tři položky se zaměřovaly na základní sociodemografické údaje (pohlaví, věk a vzdělání), a sloužily k popisu výzkumného vzorku a k následnému porovnání dat mezi jednotlivými skupinami. Šest položek vycházelo ze standardizované škály Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), která představuje ověřený nástroj pro měření míry závislosti na sociálních sítích. Tato škála je založena na šesti klíčových prvcích návykového chování: zaujetí, tolerance, relaps, abstinenční příznaky, konflikt a únik. Jednotlivé výroky byly hodnoceny na pětibodové Likertově škále (1 – zcela nesouhlasím až 5 – zcela souhlasím). Škála byla ověřena v původních výzkumech (Andreassen, 2017) a vykazuje vysokou spolehlivost (Cronbachovo alfa = 0,88). V rámci diagnostiky byly využity doporučené hraniční hodnoty (cut-off), které umožňují identifikaci jedinců s rizikovým či problémovým vztahem k sociálním sítím (Chen a kol., 2020). Tento model identifikuje šest základních komponent, které charakterizují návykové chování. Jedná se o:

Tabulka 1: Kritéria závislosti a jejich charakteristika v souvislosti s IA

Klíčové komponenty	chrakteristika
Salience (Významnost)	Neboli nezdravá míra zaujetí používání SNS.
Modifikace nálady	Jedinec používá SNS k navození změny nálady a příjemných pocitů/ potěšení či k otupení
Tolerance	Tolerance znamená, že jedinec potřebuje stále větší množství energie a času
	k dosažení stejných pocitů a stavů myslí, které se dostavovaly v počátečních fázích užívání SNS.
Abstinenční příznaky	Když není možné SNS užívat, který je závislý pociťuje negativní psychologické a někdy i fyziologické příznaky.
Konflikt	Problémy v životě jedince vznikají jako důsledek problematického užívání a vedou k intrapsychickým konfliktům, ale i ke konfliktům v mezilidských vztazích (interpersonálním konfliktům), v jejichž rámci může docházet k problémům ve vzdělávání či v zaměstnání.
Relaps	Když závislí jedinci přestanou SNS používat, pociťují negativní psychologické a někdy i fyziologické abstinenci příznaky, které často vedou k obnovení problémového chování (recidiva).

(Zdroj: Andreassen, 2017)

Položky 13, 14 a 15 byly převzaty z online testu vytvořeného Kačenou a Homolovou (2018) a publikovaného na odborném portálu Škola psychologie. Vybrané výroky z rozsáhlejší baterie testových otázek rozšiřují škálu BSMAS o behaviorální aspekty každodenního užívání sociálních sítí. Zaměřují se na konkrétní projevy potenciálně rizikového chování, jako je přihlášení na sociální síť bezprostředně po probuzení, ztráta přehledu o čase během užívání nebo používání sociálních sítí i v přítomnosti jiných osob. Hodnocení bylo stejně jako u BSMAS realizováno pomocí pětibodové Likertovy škály, kde 1 znamenalo „zcela nesouhlasím“ a 5 „zcela souhlasím“. Dotazník dále obsahoval tři autorské položky, které byly vytvořeny na základě studia odborné literatury a analýzy současných trendů v chování uživatelů sociálních sítí. Tyto výroky byly zaměřeny na konkrétní aktivity spojené s

užíváním sociálních sítí, zejména na průměrný denní čas strávený online, frekvenci užívání, účel využívání a preferované platformy.

5.7 Metoda sběru dat

Tato podkapitola popisuje způsob sběru dat realizovaný za účelem kvantitativního výzkumu. Zaměřuje se na formu distribuce dotazníku, charakter sběru a postup ověřování jeho funkčnosti.

Výzkumný nástroj ve formě strukturovaného dotazníku byl vytvořen prostřednictvím platformy Google Forms a distribuován online, především prostřednictvím sociálních sítí (např. Facebook, Instagram) a sdílením mezi širší veřejností. Dotazník byl anonymní, srozumitelný, stručný a časově nenáročný – jeho vyplnění trvalo přibližně pět minut. Respondenti byli na úvodní stránce informováni o účelu výzkumu, zajištění důvěrnosti odpovědí a o tom, že účast je zcela dobrovolná. Sběr dat probíhal v průběhu měsíce března 2025 a byl zaměřen na cílovou skupinu ve věkovém rozmezí 16–30 let. Před zahájením hlavního šetření proběhlo pilotní testování na vzorku deseti respondentů, jehož cílem bylo ověřit srozumitelnost a funkčnost všech položek dotazníku. Na základě zpětné vazby byla upravena formulace dvou otázek a doplněna krátká instrukce ke způsobu odpovídání pomocí Likertovy škály.

5.8 Metoda analýzy dat

Tato podkapitola se zaměřuje na postup zpracování dat po ukončení dotazníkového šetření, včetně čištění datového souboru a aplikace vyhodnocovacích metod.

Po ukončení dotazníkového šetření byla data exportována do tabulkového formátu a podrobena kontrole úplnosti a konzistence. Z celkového počtu odpovědí bylo vyřazeno 21 neúplných nebo zjevně nerelevantních záznamů, čímž vznikl datový soubor obsahující 169 validních odpovědí připravených k analýze. Následně byly výsledky vyhodnoceny pomocí standardizované škály BSMAS, a to včetně souhrnného skórování a práce se standardizovanými faktory. Dále byly analyzovány doplňující položky zaměřené na každodenní uživatelské chování respondentů na sociálních sítích. Pro měření míry závislosti na sociálních sítích byla využita standardizovaná škála Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), která obsahuje 6 položek hodnocených na pětibodové Likertově škále (od „velmi zřídka“ po „velmi často“) s celkovým možným skóre v rozmezí 6 až 30 bodů.

Položky byly zpracovány součtově podle doporučení autorů metody a v souladu s odborným manuálem *Užívání internetu, sociálních sítí a digitálních her u adolescentů* (Suchá a kol., 2021), která je odbornou komunitou považována za validní a spolehlivý nástroj. Její psychometrické vlastnosti byly ověřeny v původních studiích (Andreassen a kol., 2017) a potvrzeny i v dalších výzkumech (Bányai a kol., 2017), kde byla prokázána její vysoká vnitřní konzistence (Cronbachovo α se běžně pohybuje mezi 0,82–0,88). Psychometrické vlastnosti byly ověřeny na základě konfirmační faktorové analýzy, která potvrdila dobrou shodu modelu s daty (CFI = 0,998; RMSEA = 0,014). V rámci validace byly rovněž vypočteny faktorové zátěže jednotlivých položek, které se pohybovaly mezi 0,55 a 0,75 (Andreassen a kol., 2017).

Vyhodnocení výsledků se řídilo tzv. cut-off skóre (Monacis a kol., 2017; Andreassen a kol., 2017):

- skóre 19 a více bodů indikuje rizikové užívání nebo potenciální závislost,
- skóre 24 a více bodů představuje přísnější hranici, která je využívána pro identifikaci jasně problematického užívání, zejména pokud je cílem snížit riziko falešně pozitivních případů.

Pro porovnání míry závislosti mezi skupinami byly aplikovány statistické testy významnosti. K porovnání mezi věkovými kategoriemi byla využita jednofaktorová analýza rozptylu (ANOVA), pro porovnání mezi muži a ženami byl použit t-test pro nezávislé výběry. Výsledky byly interpretovány s ohledem na hladinu statistické významnosti $\alpha = 0,05$. V rámci této práce nebyla provedena vlastní psychometrická analýza, jelikož se jedná o již ověřený nástroj. Následující část se zaměřuje na deskriptivní statistiku výsledků BSMAS ve zkoumaném souboru, tedy na průměrné skóre, medián, směrodatnou odchylku a rozpětí hodnot.

6 VÝSLEDKY DAT

Tato kapitola přináší přehled hlavních zjištění získaných prostřednictvím dotazníkového šetření. Výsledky se zaměřují na míru závislosti na sociálních sítích měřenou pomocí škály BSMAS a na rozdíly mezi skupinami respondentů podle věku a pohlaví. Součástí kapitoly je rovněž shrnutí vybraných aspektů každodenního užívání sociálních sítí.

Na základě výsledků škály BSMAS byla vyhodnocena míra závislosti na sociálních sítích u respondentů. V této části jsou prezentovány průměrné hodnoty, směrodatná odchylka a četnosti, které popisují rozložení skóre v celém vzorku. Dále byla zjištěna prevalence rizikového a problémového užívání sociálních sítí podle stanovených cut-off hodnot. Následně byla provedena jednofaktorová analýza rozptylu (ANOVA), která ověřila, zda existují statisticky významné rozdíly v míře závislosti mezi jednotlivými věkovými skupinami respondentů. V závěrečné části kapitoly jsou uvedeny odpovědi na hlavní výzkumnou otázku s dílčími otázkami, které se zaměřují na nejčastěji používané sociální sítě, účely jejich využívání a denní průměrný čas strávený na těchto platformách.

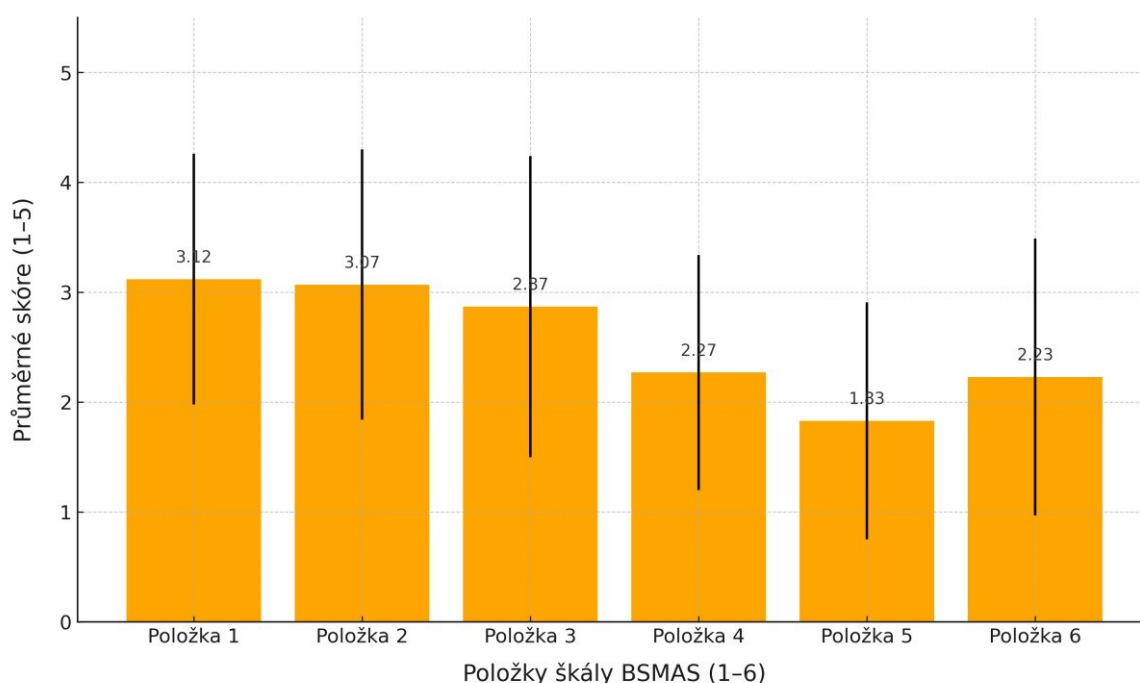
Tabulka 2: Deskriptivní statistika skóre škály BSMAS

Položka	N	Průměr	Směrodatná odchylka	Minimum	Maximum	Medián	Useknutý průměr	Šikmost	Špičatost	SE M
Položka 1	169.0	3.12	1.14	1.0	5.0	3.0	3.15	-0.31	-0.55	0.09
Položka 2	169.0	3.07	1.23	1.0	5.0	3.0	3.09	-0.12	-0.98	0.09
Položka 3	169.0	2.87	1.37	1.0	5.0	3.0	2.84	0.07	-1.22	0.11
Položka 4	169.0	2.27	1.07	1.0	5.0	2.0	2.2	0.27	-0.97	0.08
Položka 5	169.0	1.83	1.08	1.0	5.0	1.0	1.66	1.08	0.15	0.08
Položka 6	169.0	2.23	1.26	1.0	5.0	2.0	2.09	0.69	-0.69	0.1

(Zdroj: vlastní)

Následující tabulka uvádí základní statistické charakteristiky jednotlivých šesti položek škály BSMAS. U každé položky je uveden počet respondentů (N), průměrná hodnota odpovědí, směrodatná odchylka, minimum a maximum dosaženého skóre, medián, useknutý průměr (trimmed mean), šikmost (skewness), špičatost (kurtosis) a standardní

chyba průměru (SEM). Z hodnot průměrů a mediánů vyplývá, že nejvyšší skóre zaznamenaly položky 1 („Strávím hodně času přemýšlením o sociálních sítích nebo plánováním jejich používání“) a 2 („Cítím nutkání používat sociální sítě stále častěji“), zatímco nejnižší hodnotu vykazala položka 5 („Cítím neklid nebo podráždění, když nemohu používat sociální sítě“). Rozdíly v hodnotách šikmosti a špičatosti ukazují mírnou asymetrii rozložení odpovědí, zejména u položek 5 a 6. U položky 6 („Používám sociální sítě natolik, že to negativně ovlivňuje mé studium nebo práci“) je patrný posun směrem k nižším hodnotám škály.



Obrázek 1: Průměrné skóre položek škály BSMAS

(Zdroj: vlastní)

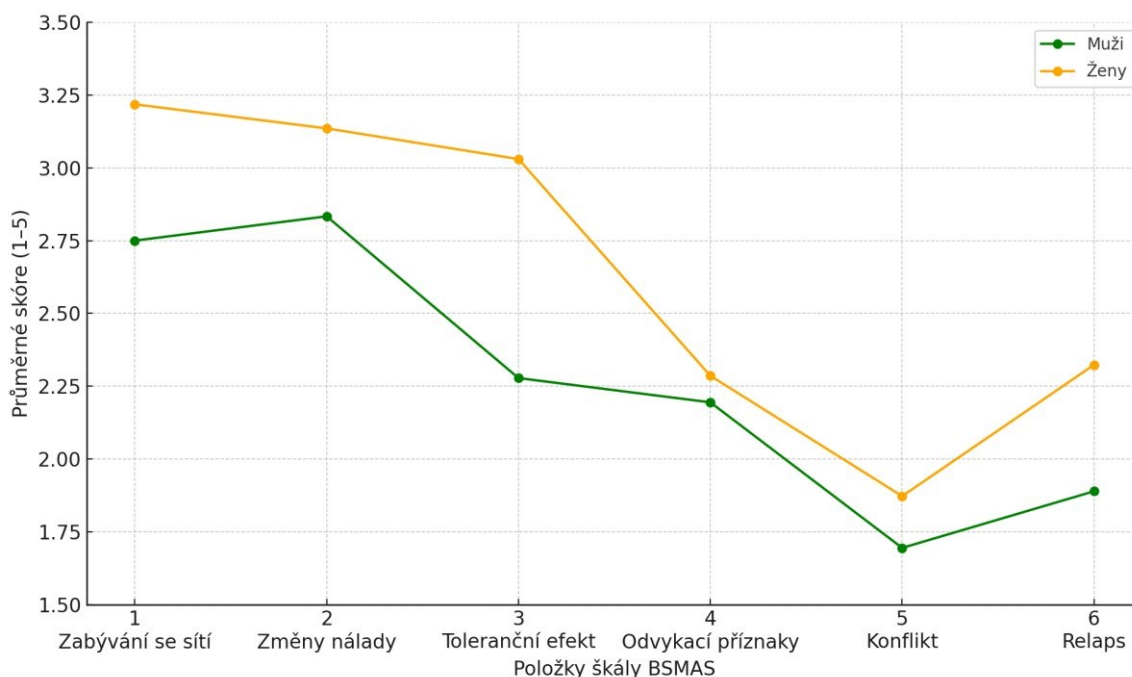
Tabulka 3: Prevalence rizikového a závislostního užívání sociálních sítí dle BSMAS

Věková skupina respondentů	(počet)	Cut-off 19 bodů	Cut-off 24 bodů
25–30 let	(51)	9,8 % (5)	7,8 % (4)
20–24 let	(16)	18,8 % (3)	12,5 % (2)
16–19 let	(102)	22,5 % (23)	8,8 % (9)
Celkem	(169)	18,3 % (31)	8,9 % (15)

(Zdroj: vlastní)

Popis dat: Průměrného skóre jednotlivých položek škály BSMAS podle pohlaví:

Níže uvedený graf znázorňuje průměrné skóre jednotlivých položek škály BSMAS u mužů a žen. V grafu jsou uvedeny průměrné hodnoty dosažené v každé položce.



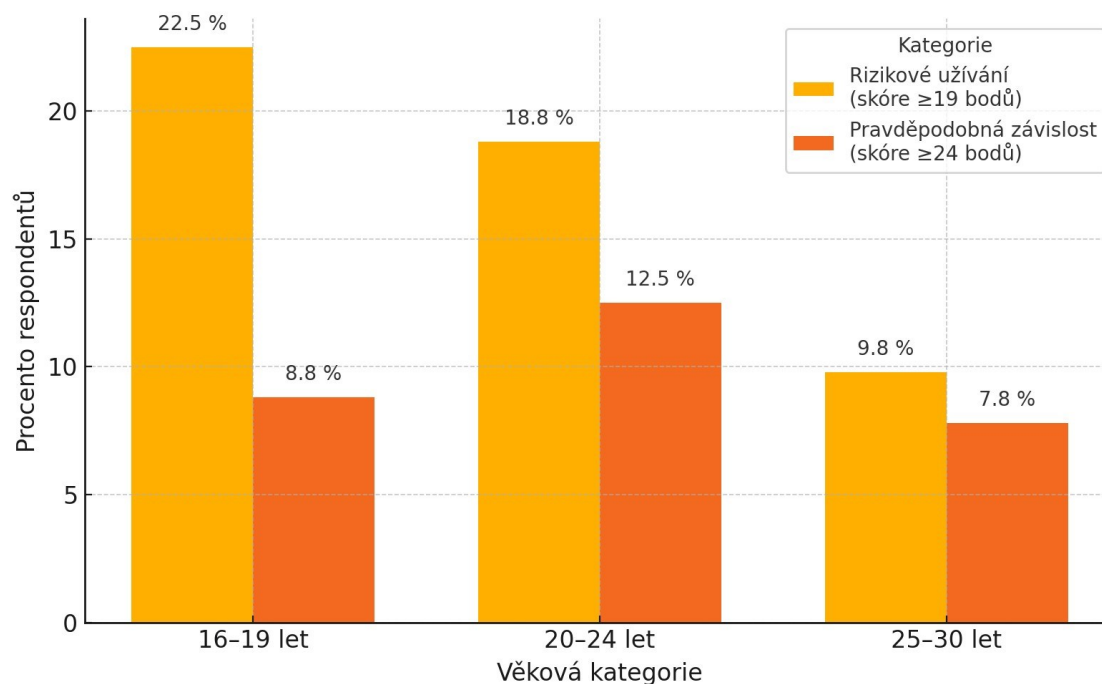
Obrázek 2: Průměrné skóre jednotlivých položek dle pohlaví

(Zdroj: vlastní)

U žen dosáhla položka „Zabývání se sítí“ průměrného skóre 3,25, položka „Změny nálady“ průměrného skóre 3,05 a položka „Toleranční efekt“ průměrného skóre 2,87. Položky „Relaps“ a „Odvykací příznaky“ měly průměrné skóre 2,33 a 2,31, zatímco položka „Konflikt“ vykazovala průměrnou hodnotu 2,20. U mužů činilo průměrné skóre položky „Zabývání se sítí“ 3,25, položky „Změny nálady“ 2,75 a položky „Toleranční efekt“ 2,28. Položka „Konflikt“ měla průměrné skóre 1,75, položka „Relaps“ 1,89 a položka „Odvykací příznaky“ 2,19.

Popis dat k hlavní výzkumné otázce: Jaká je míra závislosti na sociálních sítích u jedinců Generace Z v jednotlivých věkových skupinách (16–19 let, 20–24 let a 25–30 let) a jaký je celkový rozdíl této míry mezi muži a ženami?

Níže uvedený graf znázorňuje zastoupení rizikového a pravděpodobně závislostního užívání sociálních sítí v jednotlivých věkových kategoriích, a to relativním procentuálním vyjádřením.



Obrázek 3: Prevalence rizikového a závislostního užívání podle věkové kategorie

(Zdroj: vlastní)

Ve věkové skupině 25–30 let dosáhly skóre ≥ 24 celkem 4 osoby, což představuje 7,8 % z dané kategorie. Dalších 5 osob (9,8 %) spadalo do pásma rizikového užívání (skóre ≥ 19 a < 24). Ve věkové skupině 20–24 let dosáhly skóre ≥ 24 dvě osoby (12,5 %), přičemž 3 osoby (18,8 %) vykázaly rizikové skóre. Nejvyšší prevalence byla zaznamenána u věkové skupiny 16–19 let, kde skóre indikující pravděpodobnou závislost (≥ 24) dosáhlo 9 osob (8,8 %). Do pásma rizikového užívání spadá dalších 23 respondentů (22,5 %). Statistické porovnání prostřednictvím jednofaktorové analýzy rozptylu (ANOVA) ukázalo, že rozdíly v celkovém skóre BSMAS mezi věkovými skupinami nebyly statisticky významné, $F(2, 166) = 2,05$; $p = 0,132$.

Tabulka 4: Kategorie závislosti na sociálních sítích, dle pohlaví

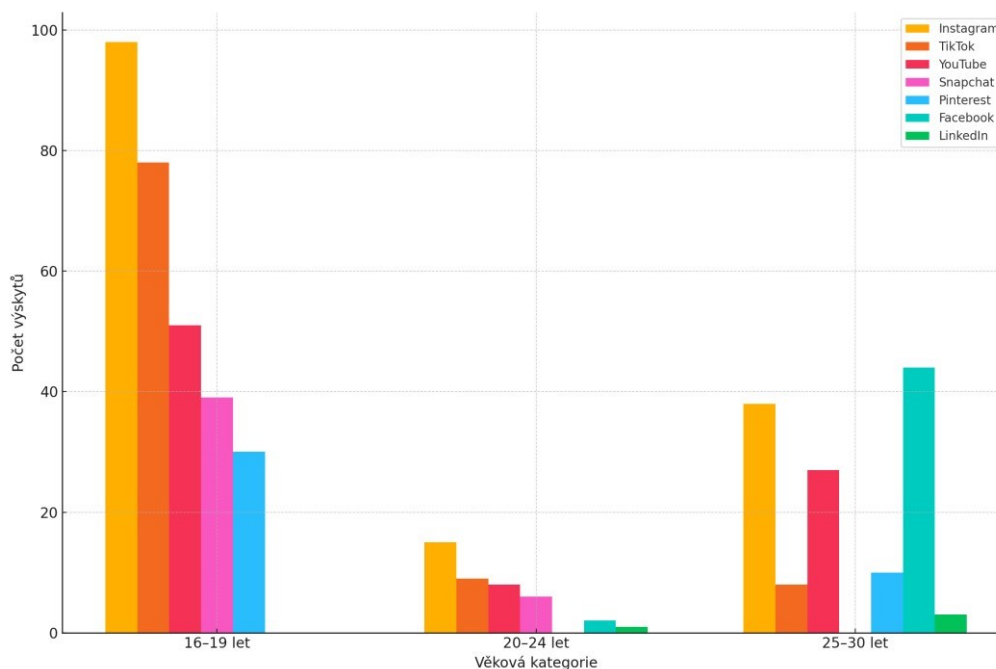
Pohlaví	Bez rizika (BSMAS >19)	Riziková závislost (BSMAS 19-23)	Pravděpodobná závislost (BSMAS $\geq$ 24)
Muži	3 (8,3 %)	2 (5,6 %)	31 (86,1 %)
Ženy	10 (7,5)	17 (12,8 %)	106 (79,7 %)

(Zdroj: vlastní)

V kategorii „Pravděpodobná závislost“ se nacházelo 86,1 % mužů ($n=31$) a 79,7 % žen ($n=106$). V kategorii „riziková závislost“ bylo zařazeno 5,6 % ($n=2$) a 12,8% žen ($n=17$). V kategorii „bez rizika“ bylo zařazeno 8,3 % mužů ($n=3$) a 7,5 % žen ($n=10$). Do analýzy bylo zahrnuto 133 žen (78,7 %) a 36 mužů (21,3 %). Průměrné celkové skóre BSMAS bylo vyšší u žen (15,86) než u mužů (13,64). Rozdíl mezi skupinami byl statisticky významný, $F(1, 167) = 5,93$; $p = 0,016$.

Popis dat k dílčí výzkumné otázce 1: Jaké jsou nejpoužívanější sociální sítě podle věkových kategorií?

Níže uvedený graf znázorňuje rozložení preferencí jednotlivých sociálních sítí v jednotlivých věkových skupinách.



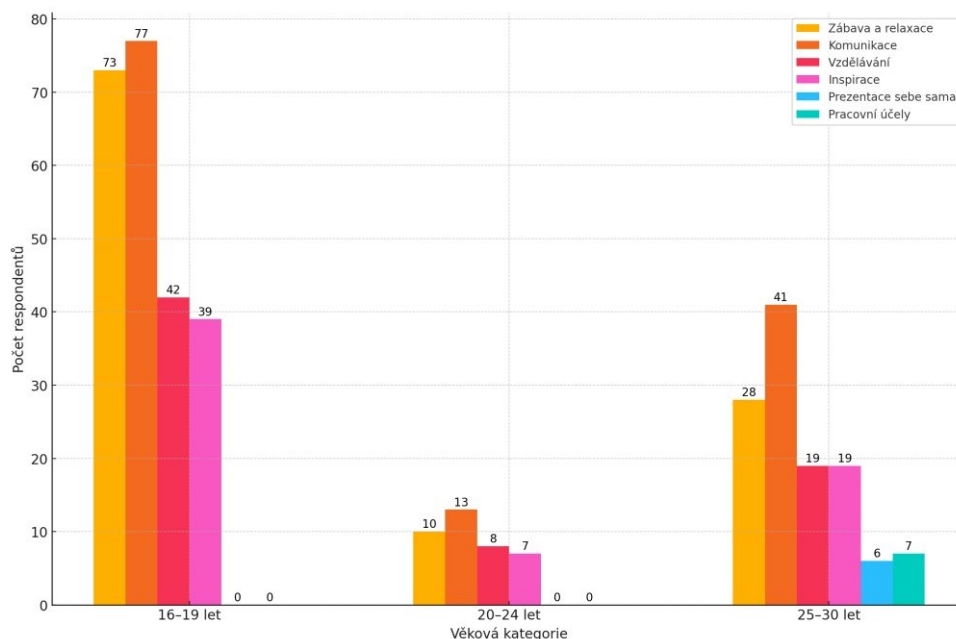
Obrázek 4: Nejpoužívanější sociální sítě podle věkových kategorií

(Zdroj: vlastní)

Respondenti byli rozděleni do tří věkových kategorií: 16–19 let (starší adolescenti), 20–24 let (mladí dospělí) a 25–30 let (dospělí). V každé skupině byly analyzovány preference jednotlivých sociálních sítí. Ve skupině starších adolescentů (16–19 let) byl nejčastěji volen Instagram (98 výběrů; 29,0 %), následovaný TikTokem (78 výběrů; 23,1 %) a YouTube (51 výběrů; 15,1 %). Výrazně méně byla zastoupena platforma Snapchat (39 výběrů; 11,5 %) a Pinterest (30 výběrů; 8,9 %). Facebook a LinkedIn nebyly v této věkové skupině zvoleny vůbec (0 %). Mezi mladými dospělými (20–24 let) dominoval opět Instagram (15 výběrů; 28,3 %), dále TikTok (9 výběrů; 17,0 %) a YouTube (8 výběrů; 15,1 %). Nižší zastoupení měly Snapchat (6 výběrů; 11,3 %), Facebook (2 výběry; 3,8 %) a LinkedIn (1 výběr; 1,9 %), zatímco Pinterest nebyl v této skupině zvolen vůbec (0 %). Ve skupině dospělých (25–30 let) byl nejčastěji uváděn Facebook (44 výběrů; 32,4 %), následovaný Instagramem (38 výběrů; 27,9 %) a YouTube (27 výběrů; 19,9 %). Další platformy byly méně zastoupeny, přičemž TikTok zaznamenal pouze 8 výběrů (5,9 %), Pinterest 10 výběrů (7,4 %) a LinkedIn 3 výběry (2,2 %). Snapchat nebyl v této věkové kategorii zvolen vůbec (0 %).

Popis dat k dílčí výzkumné otázce 2: Jaké jsou nejčastější účely používání sociálních sítí podle věkových kategorií?

Níže uvedený graf znázorňuje rozložení hlavních účelů používání sociálních sítí v jednotlivých věkových kategoriích.



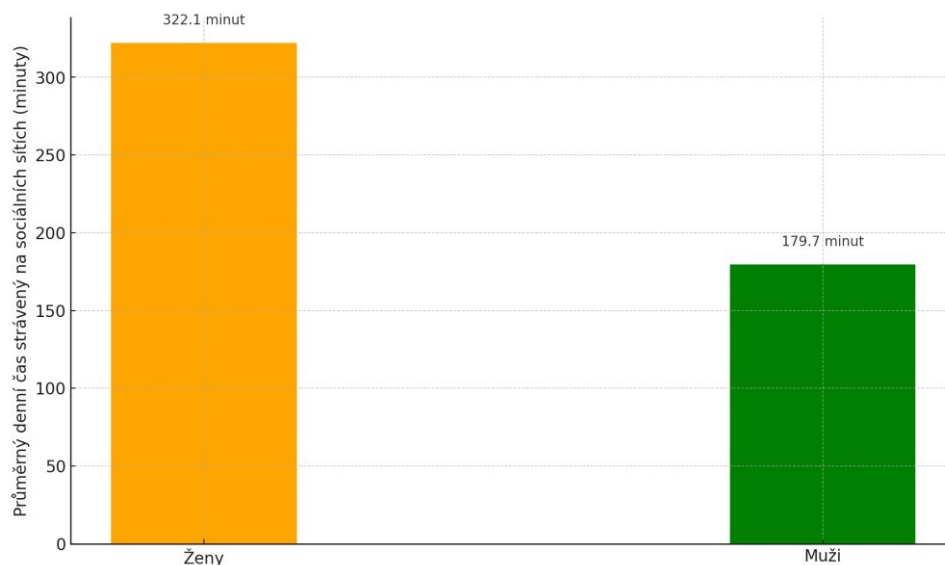
Obrázek 5: Účely používání sociálních sítí podle věkových kategorií

(Zdroj: vlastní)

Ve skupině starších adolescentů (16–19 let) uvádělo komunikaci 77 respondentů (75,5 %) a zábavu a relaxaci 73 respondentů (71,6 %). Vzdělávání jako účel využívání sociálních sítí uvedlo 42 respondentů (41,2 %) a inspiraci 39 respondentů (38,2 %). Prezentaci sebe sama ani využívání sociálních sítí pro pracovní účely nikdo z této skupiny neuvedl (0 respondentů; 0 %). U mladých dospělých (20–24 let) byla nejčastějším účelem komunikace, kterou uvedlo 13 respondentů (81,2 %), následovaná zábavou a relaxací u 10 respondentů (62,5 %). Vzdělávání uvedlo 8 respondentů (50,0 %) a inspiraci 7 respondentů (43,8 %). Ani v této skupině nebyla zaznamenána prezentace sebe sama či využívání sociálních sítí pro pracovní účely (0 respondentů; 0 %). Ve skupině dospělých (25–30 let) uvedlo komunikaci 41 respondentů (80,4 %), zábavu a relaxaci 28 respondentů (54,9 %), vzdělávání 19 respondentů (37,3 %) a inspiraci rovněž 19 respondentů (37,3 %). Na rozdíl od mladších věkových skupin zde bylo zaznamenáno i využívání sociálních sítí k prezentaci sebe sama (6 respondentů; 11,8 %) a k pracovním účelům (7 respondentů; 13,7 %).

Popis dat k dílčí výzkumné otázce 3 Jaká je intenzita užívání sociálních sítí (průměrný počet hodin denně) podle pohlaví?

Níže uvedený graf znázorňuje míru užívání sociálních sítí, podle pohlaví.



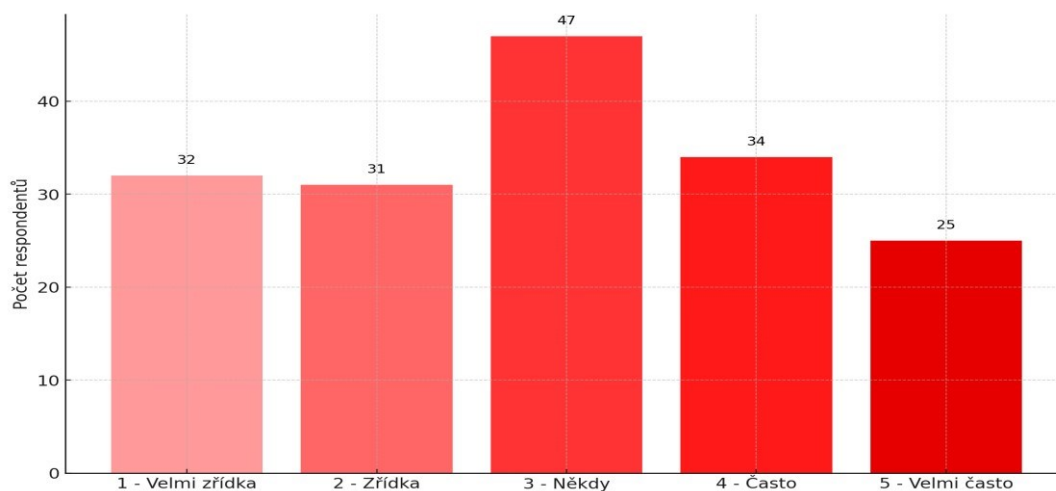
Obrázek 6: Průměrný denní čas strávený na sociálních sítích podle pohlaví

(Zdroj: vlastní)

U žen ($n = 133$) činil průměrný denní čas strávený na sociálních sítích 322,1 minut, což odpovídá přibližně 5 hodinám a 22 minutám. U mužů ($n = 36$) byl průměrný denní čas 179,7 minut denně, tedy přibližně 2 hodiny a 59 minut.

Dílčí výzkumná otázka 4: Do jaké míry se u jedinců generace Z vyskytují tyto tři projevy používání sociálních sítí – první přihlášení hned po probuzení, ztráta přehledu o čase během sezení a používání sítí i v přítomnosti dalších osob?

Součástí dotazníkového šetření byly i tři doplňkové položky zaměřené na konkrétní zvyky respondentů, které mohou souviset se symptomy závislostního chování. Tyto tři položky byly převzaty z online testu vytvořeného Kačenou a Homolovou (2018).



Obrázek 7: Přihlášení na sociální síť po probuzení

(Zdroj: vlastní)

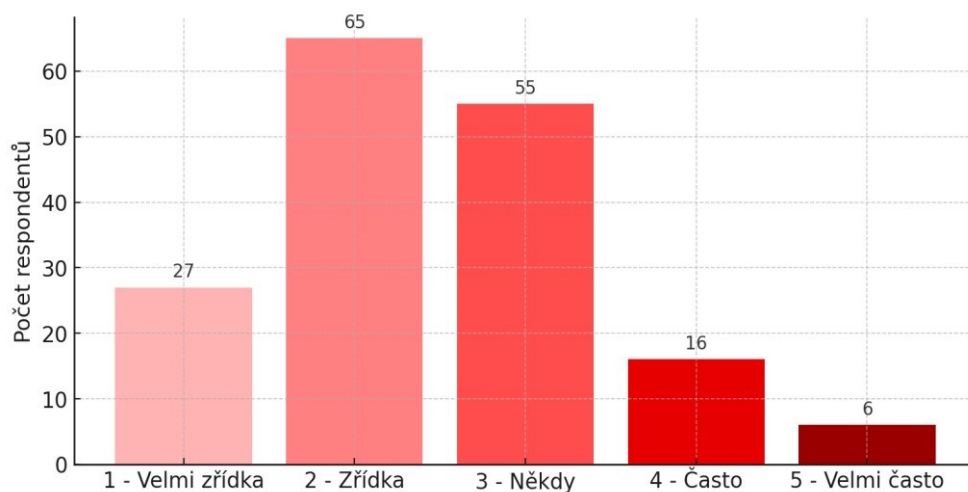
Položka 13: „Přihlášení na sociální síť je první věc, kterou udělám po probuzení.“ Ze získaných údajů vyplývá, že nejvíce respondentů označilo odpověď „Někdy“ – konkrétně 47 osob (27,8 %). Další výrazné zastoupení měly odpovědi „Často“ (34 osob; 20,1 %) a „Velmi často“ (25 osob; 14,8 %), což poukazuje na časté ztrácení přehledu o čase během užívání sociálních sítí. Opačný pól tvoří odpovědi „Velmi zřídka“ (32 osob; 18,9 %) a „Zřídka“ (31 osob; 18,3 %), které vykazují nižší četnost tohoto jevu.



Obrázek 8: Ztráta přehledu o čase na sociální síti

(Zdroj: vlastní)

Položka 14: „Když jsem na sociální síti, ztrácím přehled o čase.“ Ze získaných údajů vyplývá, že nejvyšší počet respondentů uvedl odpověď „Často“ – celkem 42 osob (24,9 %), následováno odpověďmi „Někdy“ (40 osob; 23,7 %) a „Zřídka“ (33 osob; 19,5 %). Nižší zastoupení měly odpovědi „Velmi zřídka“ (31 osob; 18,3 %) a „Velmi často“ (23 osob; 13,6 %).



Obrázek 9: Používání sociálních sítí ve společnosti

(Zdroj: vlastní)

Položka 15: „Používám sociální síť, i když jsem s lidmi ve společnosti.“ Ze získaných údajů vyplývá, že nejvíce respondentů označilo odpověď „zřídka“ – celkem 65 osob (38,5 %). Druhou nejčastější volbou byla odpověď „někdy“ se 55 odpověďmi (32,5 %), následovaná

odpovědí „velmi zřídka“ (27 respondentů; 16 %). Výrazně méně účastníků uvedlo, že sociální sítě využívají „často“ (16 osob; 9,5 %) nebo „velmi často“ (6 osob; 3,6 %).

7 INTERPRETACE DAT

Tato kapitola se zaměřuje na interpretaci výsledků kvantitativního dotazníkového šetření, které bylo zacíleno na zjištění míry závislosti na sociálních sítích u příslušníků generace Z a na rozdíly v této míře z hlediska pohlaví a věku. Interpretace probíhá v návaznosti na hlavní i dílčí výzkumné otázky a vychází z odpovědí respondentů na škálu BSMAS i doplňující položky zaměřené na způsob a důvody užívání sociálních sítí.

Hlavní výzkumná otázka: Jaká je míra závislosti na sociálních sítích u jedinců Generace Z v jednotlivých věkových skupinách 16–19 let, 20–24 let, 25–30 let a jaký je celkový rozdíl této míry mezi muži a ženami? Výsledky ukazují, že nejvyšší podíl (≥ 19) rizikového užívání byl zaznamenán ve skupině 16–19 let (22,5 %), zatímco nejvyšší podíl pravděpodobné závislosti (≥ 24 bodů) vykazovala skupina 20–24 let (12,5 %). U nejstarší skupiny (25–30 let) byly hodnoty nižší – 9,8 % rizikové užívání a 7,8 % pravděpodobná závislost. Celkově lze konstatovat, že nejmladší věková skupina (16–19 let) má nejvyšší zastoupení problematického užívání sociálních sítí, což je v souladu s výzkumy poukazujícími na vyšší zranitelnost adolescentů v souvislosti s online prostředím, než starší věkové skupiny (Kuss a Griffiths, 2017). Navzdory těmto rozdílům výsledky ANOVA testu neprokázaly statisticky významné rozdíly mezi věkovými skupinami ($F(2, 166) = 2,05$; $p = 0,132$). To může být způsobeno menší velikostí vzorku v některých věkových kategoriích nebo vyšší vnitroskupinovou variabilitou. Tento výsledek naznačuje, že věková kategorie nemá ve zkoumaném souboru respondentů významný vliv na míru závislosti na sociálních sítích. Přesto lze při pohledu na průměrná skóre v jednotlivých skupinách pozorovat určité rozdíly, které však nebyly dostatečně silné, aby dosáhly statistické významnosti. Jak uvádí Hendl (2016), nedostatečná velikost výběrového souboru může vést ke snížení síly testu, a tedy k neschopnosti detekovat existující rozdíly mezi skupinami.

Výsledky ukázaly, že naprostá většina respondentů spadá do kategorie „pravděpodobná závislost“ (BSMAC ≥ 24 bodů), a to bez výrazných rozdílů mezi pohlavími. Konkrétně bylo v této kategorii zařazeno 86,1 % mužů a 79,7 % žen. Tento vysoký podíl naznačuje, že problematické užívání sociálních sítí je mezi mladými lidmi rozšířený jev, přičemž rozdíly mezi pohlavími nejsou zásadní. V kategorii „riziková závislost“ (BSMAS ≥ 19) se vyskytlo

5,6 % mužů a 12,8 % žen, což naznačuje, že ženy nepatrně častěji spadají do středního pásma rizika. V kategorii „bez rizika“ bylo zařazeno 8,3 % mužů a 7,5 % žen, což ukazuje, že pouze malá část respondentů nepodléhá problematickému užívání sociálních sítí. Rozdíly se projevily i v jednotlivých položkách škály BSMAS – ženy dosahovaly vyššího skóre např. u „změn nálady“ (3,05 vs. 2,75) a „tolerančního efektu“ (2,87 vs. 2,28), což naznačuje větší emocionální vazbu na používání sítí. Ženy trávily na sociálních sítích v průměru 5 hodin a 22 minut denně, zatímco muži v průměru 2 hodiny a 59 minut. Výsledky tak poukazují na skutečnost, že ženy mohou být k rozvoji závislostního chování na sociálních sítích vnímavější, což může souviset s emočním využíváním platform, vyšší mírou sociální interakce a hledáním podpory (Hormes, 2016; Kircaburun a kol., 2020). Podle Hormes (2016) mají ženy větší tendenci využívat sociální sítě k emoční regulaci a hledání sociální opory, což může zvyšovat riziko rozvoje závislostního chování. Muscanell a Guadagno (2012) ve své studii zkoumaly, jak rozdíly v pohlaví a osobnostních rysech ovlivňují způsoby užívání sociálních sítí. Výsledky ukazují, že ženy častěji využívají sociální sítě k udržování stávajících vztahů, zatímco muži je používají spíše k navazování nových kontaktů. Haferkam a kol. (2012) se pak zaměřili na genderové rozdíly v sebe prezentaci na sociálních sítích a dospěli k závěru, že ženy častěji sdílejí osobní informace a fotografie, zatímco muži se více orientují na získávání informací a zábavu.

Interpretace dat k dílčí výzkumné otázce 1: Jaké jsou nejpoužívanější sociální sítě podle věkových kategorií? Data získaná v rámci výzkumu ukazují na výrazné rozdíly v preferenci konkrétních sociálních sítí mezi jednotlivými věkovými skupinami příslušníků generace Z, přičemž napříč celým vzorkem zůstává nejvyužívanější platformou Instagram. Ačkoliv je tato síť dominantní ve všech věkových skupinách, její relativní obliba s rostoucím věkem mírně klesá. Ve věkové kategorii 16–19 let ($n = 102$) byl Instagram zvolen 98krát (29,0 %), následovaný TikTokem s 78 výběry (23,1 %) a YouTubeem s 51 výběry (15,1 %). Výrazněji se v této věkové skupině objevuje také Snapchat (39 výběrů; 11,5 %) a Pinterest (30 výběrů; 8,9 %). Facebook a LinkedIn nebyly zvoleny vůbec (0 %), což potvrzuje jejich minimální popularitu mezi staršími adolescenty, jak uvádějí i jiné výzkumy (např. Šmahel a kol., 2023; Livingstone, Third, 2017). U mladých dospělých ve věku 20–24 let ($n = 16$) byl opět nejčastěji zvolen Instagram (15 výběrů; 28,3 %), následovaný TikTokem (9 výběrů; 17,0 %) a YouTubeem (8 výběrů; 15,1 %). Významně nižší četnosti zaznamenaly sítě jako Snapchat (6 výběrů; 11,3 %), Facebook (2 výběry; 3,8 %) a LinkedIn (1 výběr; 1,9 %),

přičemž Pinterest nebyl v této skupině zvolen vůbec. Přítomnost Facebooku a LinkedInu naznačuje pozvolné přecházení k formálnějším nebo informačně orientovaným platformám v rámci přechodu do dospělosti (Kalmus, 2020). Nejvýraznější změny ve vzorcích užívání se projeví u dospělých ve věku 25–30 let ($n = 51$). Nejpoužívanější síť zde byl Facebook (44 výběrů; 32,4 %), těsně následovaný Instagramem (38 výběrů; 27,9 %). Dále následoval YouTube (27 výběrů; 19,9 %) a Pinterest (10 výběrů; 7,4 %). Zatímco Snapchat nebyl v této skupině zvolen vůbec, TikTok zaznamenal výrazný pokles – pouze 8 výběrů (5,9 %). Tento posun může souviset s rozdílnými potřebami starších mladých dospělých, kteří platformy volí podle funkčnosti, informační hodnoty a přehlednosti obsahu (Musilová, 2021). Z výsledků vyplývá, že Instagram je nejpoužívanější platformou napříč všemi věkovými kategoriemi, avšak jednotlivé skupiny preferují i další sítě v souladu s věkem. TikTok a Snapchat jsou oblíbenější mezi mladšími respondenty, zatímco Facebook a LinkedIn dominují spíše mezi staršími.

Interpretace dat k dílčí výzkumné otázce 2: Jaké jsou nejčastější účely používání sociálních sítí podle věkových kategorií? Z výsledků vyplývá, že napříč všemi věkovými kategoriemi generace Z jsou komunikace s přáteli a rodinou a zábava spojená s relaxací nejčastěji uváděnými účely užívání sociálních sítí. Tyto poznatky odpovídají výzkumným zjištěním, podle nichž právě sociální interakce a odpočinek představují hlavní motivace pro digitální participaci mladých lidí (Livingstone a Third, 2017). Nejintenzivnější využívání sítí bylo zaznamenáno u starších adolescentů (16–19 let). Pro zábavu uvádělo časté až velmi časté využití 73 respondentů (71,6 %), zatímco pro komunikaci 77 respondentů (75,5 %). Významné zastoupení má i využití sítí k vzdělávání (42 respondentů; 41,2 %) a hledání inspirace (39 respondentů; 38,2 %). Tento široký repertoár odpovídá vývojové fázi adolescence, pro kterou je typické nejen budování identity, ale také touha po nových podnětech a sebevyjádření (Kalmus, 2020; Kožnar, 2021). Mladí dospělí ve věku 20–24 let rovněž uváděli jako nejčastější účel komunikaci (13 respondentů; 81,2 %), následovanou zábavou (10 respondentů; 62,5 %), vzděláváním (8 respondentů; 50,0 %) a inspirací (7 respondentů; 43,8 %). Přestože tato skupina zahrnovala menší počet respondentů, relativní četnosti ukazují na vysokou intenzitu používání sociálních sítí i pro účely, které překračují rámec čisté zábavy – například pro získávání informací nebo jako podpůrný nástroj ke studiu či práci. Tento posun k funkčnějšímu využívání sítí odpovídá výsledkům výzkumů zaměřených na digitální gramotnost a adaptaci mladých dospělých na pracovní či

akademické prostředí (Musilová, 2021). U dospělých ve věku 25–30 let zůstává komunikace stále dominantním účelem (41 respondentů; 80,4 %), následuje zábava (28 respondentů; 54,9 %). Oproti mladším kategoriím lze pozorovat vyrovnanější využití v oblasti vzdělávání a inspirace – obě volby uvedlo po 19 respondentech (37,3 %). Naopak výrazně nižší je důraz na sebe prezentaci (6 respondentů; 11,8 %) a pracovní účely (7 respondentů; 13,7 %).

Ze zjištěných dat vyplývá, že napříč všemi věkovými skupinami dominují jako hlavní účely užívání sociálních sítí komunikace a zábava. U mladších respondentů (16–24 let) je navíc časté využívání sítí i pro vzdělávání a inspiraci, zatímco u starších (25–30 let) je patrný posun k praktičtějším a vyrovnanějším formám využívání. Rozdíly tak odrážejí vývojové fáze a měnící se potřeby jednotlivých věkových skupin, což odpovídá poznatkům o vývojově podmíněném digitálním chování mladých lidí (Valkenburg a Peter 2011; Kalmus 2020).

Interpretace dat k dílčí výzkumné otázce 3: Jaká je intenzita užívání sociálních sítí (průměrný počet hodin denně) podle pohlaví? Z výsledků vyplývá, že ženy tráví na sociálních sítích výrazně více času než muži. Průměrný denní čas u žen činil 322,1 minut (tj. přibližně 5 hodin a 22 minut), zatímco u mužů 179,7 minut (cca 2 hodiny a 59 minut). Rozdíl tedy představuje více než 2,5 hodiny denně, což je z hlediska každodenního fungování výrazná disproporce. Tento výsledek je v souladu s předchozími výzkumy (Musilová 2021; Andreassen a kol., 2017), které upozorňují na to, že ženy jsou v online prostředí obecně aktivnější, a to zejména v oblastech spojených se sociální interakcí, sdílením obsahu a emocionální regulací. Ženy častěji využívají sociální sítě ke komunikaci s blízkými, sledování inspirativního obsahu a jako nástroj každodenního kontaktu se světem (Kalmus 2020; Valkenburg a Peter 2011). Vyšší míra užívání může být také spojena s vyšší náchylností k prožívání FOMO (fear of missing out) a větší potřebou být „neustále online“, jak upozorňují zahraniční studie (Przybylski a kol., 2013).

Interpretace dílčí výzkumné otázky 4: Do jaké míry se u jedinců generace Z vyskytují tyto tři projevy používání sociálních sítí – první přihlášení hned po probuzení, ztráta přehledu o čase během sezení a používání sítí i v přítomnosti dalších osob? Položka 13 „Přihlášení na sociální síť je první věc, kterou udělám po probuzení“ - Výsledky této položky odhalují, že značná část respondentů vykazuje návykové chování spojené s okamžitým ranním připojením na sociální sítě. Nejčastější odpovědí bylo „Někdy“, kterou zvolilo 47 respondentů (27,8 %). Nemalé zastoupení však měly i intenzivnější frekvence –

odpověď „Často“ označilo 34 respondentů (20,1 %) a „Velmi často“ dalších 25 respondentů (14,8 %). Tato data ukazují, že více než třetina účastníků (34,9 %) má tendenci přistupovat k sociálním sítím ihned po probuzení s vysokou pravidelností, což může být známkou automatizovaného digitálního návyku. Podle Valkenburg a Peter (2011) jsou takové opakované vzorce chování typické pro raná stadia mediálního návyku, kdy uživatel nevěnuje pozornost samotnému rozhodnutí, ale přechází do rutinního režimu. Na druhé straně spektra se nacházejí respondenti, kteří výrok označili jako méně výstižný – „Zřídka“ uvedlo 31 osob (18,3 %) a „Velmi zřídka“ 32 osob (18,9 %). Tato část vzorku může představovat uživatele s vyšší mírou seberegulace nebo jiné ranní návyky, které odkládají vstup do online prostředí. Z pohledu odborné literatury bývá ranní přístup k digitálním technologiím spojován s tzv. digitálním reflexem – automatickým chováním, které často předchází racionálnímu rozhodnutí (Kožnar 2021; Andreassen a kol., 2017). Tento typ chování může v některých případech zvyšovat riziko rozvoje závislostního užívání, zejména pokud je provázen emoční závislostí nebo nedostatkem kontroly (Przybylski a kol., 2013).

Položka 14 „Když jsem na sociální síti, ztrácím přehled o čase.“ Tato položka zjišťovala, do jaké míry mají uživatelé tendenci ztrácet pojem o čase při užívání sociálních sítí, což je častý příznak návykového digitálního chování (Andreassen a kol. 2012). Nejčastější odpovědí bylo „Často“, kterou označilo 42 respondentů (24,9 %), následovanou možností „Někdy“ (40 respondentů; 23,7 %) a „Velmi často“ (23 respondentů; 13,6 %). To znamená, že více než 60 respondentů (38,5 %) tento jev zažívá pravidelně, což může být varovným signálem ztráty kontroly nad užíváním. Nižší výskyt ztráty přehledu o čase deklarovali ti, kdo zvolili odpověď „Zřídka“ (33 osob; 19,6 %) a „Velmi zřídka“ (31 osob; 18,3 %), což ukazuje na přítomnost skupiny s vyšší sebekontrolou nebo strukturovanějším stylem používání sítí. Ztráta vnímání času při používání sociálních médií je jev známý jako časová dysregulace (Przybylski a kol., 2013), která může vést ke zhoršené schopnosti plánování, narušení denního režimu a snižování spánkové kvality. Podle Valkenburg a Peter (2011) je ztráta času typická pro mediálně absorpční chování, kdy je uživatel hluboce ponořen do obsahu a jeho vnímání reality se dočasně mění. Tento stav může být zesílen zejména u mladých lidí s vyšší citlivostí na online podněty (Kalmus 2020; Kožnar 2021). Celkově lze tedy říci, že tato položka potvrdila častý výskyt ztráty časové orientace při užívání sociálních sítí, což může být jedním z varovných ukazatelů problematického digitálního chování.

Položka 15 „Používám sociální síť, i když jsem s lidmi ve společnosti.“ Tato položka zkoumala míru, s jakou respondenti užívají sociální síť ve fyzické přítomnosti jiných lidí, tedy v sociálních situacích, které za běžných okolností vyžadují pozornost a mezilidskou interakci. Tento jev bývá odborně označován jako „phubbing“, tedy ignorování přítomné osoby kvůli telefonu či obrazovce (Chotpitayasunondh a Douglas 2016). Výsledky ukazují, že většina respondentů tento způsob chování uvádí pouze zřídka či výjimečně. Nejčastější odpovědí bylo „Zřídka“, kterou označilo 65 osob (38,5 %), následovanou možností „Někdy“ (55 respondentů; 32,5 %) a „Velmi zřídka“ (27 respondentů; 16,0 %). Pouze 16 osob (9,5 %) uvedlo, že síť takto používají často, a 6 osob (3,6 %), že velmi často. Tyto údaje ukazují, že většina respondentů si zachovává určitý respekt k osobnímu setkání a digitální aktivitu během společenských situací omezuje. Tento výsledek je v souladu s výzkumy, které ukazují, že ačkoli je pokušení kontrolovat telefon všudypřítomné, mladí lidé jsou si často vědomi sociálních norem a negativního dopadu phubbingu na mezilidské vztahy (Musilová 2021; Przybylski a kol., 2013). Zároveň však přítomnost alespoň části uživatelů, kteří síť používají i ve společnosti, může signalizovat slabší míru seberegulace nebo vyšší emoční závislost na online kontaktu, jak upozorňuje Andreassenová (2017).

8 DISKUZE

V předchozí části jsme se zaměřili na míru závislosti na sociálních sítích podle pohlaví a věkových kategorií. Na základě těchto výsledků se nyní podíváme na to, co tyto údaje znamenají v širším kontextu.

Výsledky této studie potvrdily vysokou míru problematického užívání sociálních sítí mezi mladými lidmi, přičemž naprostá většina respondentů spadala do kategorie „pravděpodobná závislost“. Tento trend odpovídá aktuálnímu zjištění z jiných výzkumů (Andreassen, 2017). Tento výsledek odpovídá poznatkům Twenge (2017), která upozorňuje na citlivost mladších ročníků vůči vlivům digitálních médií a na vyšší výskyt úzkostných a depresivních symptomů u této věkové skupiny. Dalším důležitým faktorem, který ovlivnil míru závislosti, bylo pohlaví respondentů. Výsledky výzkumu potvrdily, že užívání sociálních sítí mezi mladými lidmi není jednotné, ale proměňuje se v závislosti na věku a pohlaví. Zatímco adolescenti preferují sítě zaměřené na rychlou vizuální komunikaci a zábavu (např. TikTok, Snapchat), starší mladí dospělí tíhnou ke strukturálnějším a informačnějším platformám, jako je Facebook či YouTube. Z hlediska motivace k užívání sítí dominují napříč věkovými kategoriemi komunikace a zábava, což odpovídá výsledkům zahraničních studií (Livingstone a Third; 2017; Musilová, 2021). Významnou roli sehrál i rozdíl v míře využívání sociálních sítí mezi ženami a muži. Ženy trávily na sociálních sítích v průměru 322 minut denně, zatímco muži pouze 179 minut. Výsledky ANOVA potvrdily, že rozdíl je statisticky významný. Vyšší skóre žen v BSMAS i delší doba strávená online podporují hypotézu, že ženy častěji používají sociální sítě k regulaci emocí a hledání sociální opory (Hormes, 2016; Kircaburun a kol., 2020). Naopak u mužů se častěji projevuje zvýšená tolerance a potřeba větší stimulace. Tato rozdílnost může souviset s rozdílnými motivacemi i způsobem využívání digitálního prostoru. V oblasti míry závislosti vykazují vyšší hodnoty ženy a mladší věkové skupiny, což může být spojeno s vyšší potřebou sociální interakce a emoční regulace prostřednictvím online prostoru (Andreassen a kol., 2017; Valkenburg a Peter, 2011). Tato zjištění potvrzují význam vývojového kontextu při posuzování digitálního chování a zároveň poukazují na nutnost diferencovaného přístupu k prevenci rizikového užívání sociálních sítí. Z hlediska účelů používání sociálních sítí byly napříč věkovými kategoriemi nejčastější motivací komunikace a zábava. Mladší skupiny preferovaly i inspiraci nebo prezentaci sebe sama, zatímco starší respondenti uváděli spíše pracovní nebo vzdělávací účely. Tento vývoj potvrzuje nejen Hradil (2020), jenž poukazuje

na postupný ústup strukturovaného trávení volného času a nahrazování fyzických aktivit digitálním obsahem, ale také studie Patočkové, Čermáka a Šafra (2022), která zaznamenává pokles zájmu o organizované aktivity a rostoucí míru využívání digitálních médií u dětí staršího školního věku. Významné poznatky přinesly rovněž doplňkové položky dotazníku zaměřené na každodenní návyky. Přibližně 35 % respondentů se přihlašuje na sociální sítě hned po probuzení, 39 % uvedlo ztrátu přehledu o čase a 13 % používá sociální sítě i v přítomnosti druhých. Tyto projevy svědčí o automatizovaném či kompulzivním chování (Andreassen a kol., 2017) a ukazují, že digitální prostředí je pevně začleněno do každodenní rutiny. Současně výsledky potvrzují i zjištění, že nadměrné užívání může vést k narušení mezilidských vztahů, izolaci a oslabení sociálních vazeb (Valkenburg, Peter, a Schouten, 2006; Trepte a kol., 2012). Výsledky výzkumu je však třeba hodnotit s ohledem na určitá omezení – zejména velikost vzorku, mírně nerovnoměrné zastoupení věkových kategorií a vysoký podíl žen. Také samotné sebehodnocení respondentů může být zatíženo subjektivními vlivy. Přesto lze konstatovat, že zjištění přináší důležité poznatky o chování mladých uživatelů v online prostředí a potvrzují některé negativní důsledky nadměrného používání sociálních sítí. Například Hradil (2020), Kersting (2023) nebo Hansen (2019) upozorňují, že dlouhodobé digitální přetížení vede nejen ke snížení soustředění, ale i k poruchám spánku, zvýšené míře stresu, úzkosti a klesající kvalitě mezilidských vztahů. Diskutovaná zjištění tak mohou přispět k hlubšímu pochopení rizik spojených se závislostí na sociálních sítích a mohou být využita jako východisko pro prevenci, edukaci i další výzkum v oblasti duševního zdraví mladé generace.

9 ZÁVĚR

V závěru této bakalářské práce byly shrnuty hlavní cíle a výsledky výzkumu zaměřeného na míru závislosti na sociálních sítích u příslušníků generace Z, přičemž byly zohledněny rozdíly podle pohlaví a věkové kategorie. Tento výzkum ukázal, že míra závislosti na sociálních sítích je významně ovlivněna nejen pohlavím, ale i věkovou skupinou.

Bakalářská práce se zaměřila na problematiku závislosti na sociálních sítích u generace Z, konkrétně u jedinců ve věkovém rozmezí 16 až 30 let. Cílem výzkumu bylo zjistit míru závislosti v této věkové skupině, identifikovat rozdíly mezi věkovými kategoriemi a pohlavími a zároveň prozkoumat vybrané projevy chování, které mohou naznačovat rizikové nebo závislostní užívání sociálních sítí. Teoretická část práce představila klíčové pojmy související s tématem – od vývoje generace Z a jejího vztahu k digitálním

technologiím, přes definici závislosti na sociálních sítích a její rizikové faktory, až po možnosti prevence a intervence. Důraz byl kladen na vývojové specifikum adolescence a rané dospělosti, které může zvyšovat zranitelnost vůči digitálním závislostem.

Výzkumná část využila kvantitativní design s online dotazníkem, který kombinoval standardizovanou škálu BSMAS (Bergen Social Media Addiction Scale) s doplňujícími položkami zaměřenými na konkrétní návyky a situace spojené s užíváním sociálních sítí. Celkem se výzkumu zúčastnilo 169 respondentů. Zásadní zjištění výzkumu ukazují, že přibližně čtvrtina respondentů dosáhla skóre vyššího než 19 bodů na škále BSMAS, což odpovídá hranici rizikového užívání sociálních sítí. Menší podíl účastníků překročil i přísnější cut-off 24 bodů, který signalizuje vysokou pravděpodobnost rozvoje závislosti. Nejvyšší míra rizikového užívání byla zaznamenána u adolescentů ve věkové skupině 16–19 let, kde se zároveň častěji vyskytovalo impulzivní či rutinní chování – například přihlašování ihned po probuzení nebo ztráta přehledu o čase. Výsledky rovněž ukázaly, že ženy dosahovaly vyššího průměrného skóre BSMAS než muži, což je v souladu s některými předchozími studiemi a může souviset s odlišnými způsoby využívání sociálních sítí mezi pohlavími. Významné souvislosti přinesly také doplňkové položky mimo BSMAS – téměř 40 % respondentů uvedlo, že během užívání sociálních sítí ztrácejí pojem o čase, a podobně vysoký podíl připustil, že síť používá i během osobního kontaktu s jinými lidmi. Tyto jevy mohou být potenciálním znakem problematického užívání a poukazují na narušování běžného sociálního fungování v důsledku digitálního prostředí. Ačkoli nebyla testována přímá korelace mezi doplňkovými položkami a celkovým skóre BSMAS, výsledky naznačují, že určité zvyky (např. automatické přihlašování nebo ztráta kontroly nad časem) se častěji objevují u respondentů s vyšší mírou závislostního skóre. Tato zjištění poukazují na užitečnost kombinace standardizovaných a autorských položek při zachycení komplexního obrazu chování spojeného s užíváním sociálních sítí.

Závěrem lze konstatovat, že problematika závislosti na sociálních sítích představuje aktuální výzvu, zejména v populaci mladých lidí. Výsledky této práce podporují potřebu dalších výzkumů zaměřených na hlubší porozumění rizikovému užívání digitálních technologií, jeho prediktorům a možným dopadům na každodenní fungování. Zároveň upozorňují na nutnost prevence a rozvoje zdravých digitálních návyků již v raném věku. Vzhledem k zjištěným souvislostem mezi intenzivním užíváním sociálních sítí a projevy závislostního chování se jeví jako důležité zaměřit se na prevenci již v raném věku. Klíčovou

roli hraje rozvoj digitální gramotnosti, podpora zdravých online návyků a vedení mladých lidí k vědomému a vyváženému používání technologií. Užitečné mohou být i osvětové kampaně, programy mediální výchovy a otevřená komunikace o rizicích spojených s nadměrným užíváním digitálních médií, a to jak ve školním prostředí, tak v rámci rodiny.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. AHMED, Syed. *The impact of social media and smartphone use on mental health and wellbeing* [online]. London: Routledge, 2019 [cit. 2025-04-19]. ISBN 978-1-138-582671. Dostupné z: <https://www.routledge.com/The-Impact-of-Social-Media-and-Smartphone-Use-on-Mental-Health/Ahmed/p/book/9781138582671>
2. ANDREWS, Stuart; ELLIS, David, A.; SHANDY, Matthew; SMITH, Alex. *Beyond Self-Report: Tools to Compare Estimated and Real-World Smartphone Use*. PLOS ONE [online]. 2015, 10(10), e0139004 [cit. 2025-04-19]. DOI: 10.1371/journal.pone.0139004.
3. ARSHAD, Syed; QURESHI, Muhammad, Farhan; RIZVI, Syed ,Hasan, Ali; FEROUZALI, Bushra; MAJEED, Syed, Ali; KHAN, Saad; AJAZ, Hina. *Social media addiction is a new smoking* [online]. Karachi: Advance Educational Institute & Research Centre, 2018 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://aeircedu.com/ojs14/index.php/app/article/view/320>.
4. ANDREASSEN, Cecilie, S.; TORSHEIM, Torbjørn; SCOTT; BRUNBORG, Geir, a PALLESEN, Ståle. *Development of a Facebook addiction scale*. Psychological Reports. 2012, 110(2), s. 501–517. DOI: <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>.
5. ANDREASSEN, Cecilie, S.; GRIFFITHS, Mark, D.; HETLAND, Sverre, K., a PALLESEN, Ståle. *The Bergen Social Media Addiction Scale: development, psychometric properties, and cultural specificity*. Computers in Human Behavior. 2017, 66, s. 287–293. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.10.027>.
6. ANDREASSEN, Cecilie, S.; PALLESEN, Ståle, a GRIFFITHS, Mark, D. *The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey*. Addictive Behaviors [online]. 2017, 64, s. 287–293 [cit. 2025-04-19]. ISSN 0306-4603. Dostupné z:

- <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>.
7. ANDRYSOVÁ, Petra. *Sociální opora v adolescenci: Význam vrstevnických vztahů*. Brno: Masarykova univerzita, 2016. ISBN 978-80-210-1234-5.
 8. AMI DIGITAL. *AMI Digital Index 2023: Využívání sociálních sítí v České republice* [online]. Praha: AMI Digital, 2023 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://amidigital.cz/>.
 9. AUSTIN, David. *I dream of ... trending topics? Here's how social media can become the stuff of nightmares*. National Geographic [online]. 24. července 2024 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://www.nationalgeographic.com/science/article/social-media-related-nightmares>.
 10. BANDALOVIĆ, Goran, et al. *Digital Media Use and Its Impact on Youth: A CrossCultural Study*. Journal of Youth Studies [online]. 2022, 25(3), s. 345–360 [cit. 2025-04-19]. DOI: 10.1080/13676261.2022.2031234. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13676261.2022.2031234>.
 11. BÁNYAI, Fanni; ZSILA, Ádám; KIRÁLY, Orsolya; MARAZ, Attila; ELEKES, Zsófia; GRIFFITHS, Mark, D.; ANDREASSEN, Cecilie, S., a DEMETROVICS, Zsolt. *Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample*. PLOS ONE [online]. 2017, 12(1), e0169839 [cit. 2025-04-19]. ISSN 1932-6203. DOI: 10.1371/journal.pone.0169839. Dostupné z: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0169839>.
 12. BEARD, Kathryn, W. *Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions*. CyberPsychology & Behavior [online]. 2005, 8(1), s. 7–14 [cit. 2025-04-19]. DOI: <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.7>.
 13. BEDNÁŘ, Vladimír. *Marketing na sociálních sítích: prosad'te se na Facebooku a Twitteru*. Brno: Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-3320-0.

14. BEDNÁŘOVÁ, Lucie. *Generace Z v kontextu vzdělávání: Výzvy a příležitosti*. Praha: Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-1234-5.
15. BEJTKOVSKÝ, Jiří. *Generace Z a její specifika v oblasti komunikace*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2018. ISBN 978-80-244-1234-5.
16. BÍLEK, Jan. *Vliv doporučujících algoritmů na míru polarizace na sociálních sítích*. Bakalářská práce. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, 2023. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/bgmrw/>. [cit. 2025-04-19].
17. BHANDARI, Rajendra; BAILEY, Richard; PARSHEERA, Suresh a RAHMAN, Farooq. *Bridging the skills gap: Fuelling careers and the economy in Malaysia* [online]. Economist Impact, 2023 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://impact.economist.com/perspectives/talent-education/bridging-skills-gapfuelling-careers-and-economy-malaysia>.
18. BŁACHNIO, Aleksandra, PRZEPIORKA Aleksandra a PANTIC Igor. *Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study*. Computers in Human Behavior [online]. 2016, 55(Part B), s. 701–705 [cit. 2025-04-19]. ISSN 0747-5632.
19. BLINKA, Lukáš, a MIKUŠKA, Jan. Nadměrné užívání online sociálních sítí. In: BLINKA, Lukáš a kol. *Online závislosti: Jednání jako droga? Online hry, sex a sociální síť: Diagnostika závislosti na internetu: Prevence a léčba*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015, s. 89–108. ISBN 978-80-247-5311-9.
20. BLINKA, Lukáš. *Online závislosti: jednání jako droga? Online hry, sex a sociální síť: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. 198 s. Psyché. ISBN 978-80-247-5311-9.
21. BLINKA, Lukáš. Úvod do problematiky online závislostí. In: SPURNÝ, Martin a kol. *Online závislosti – výzkum, prevence a léčba* [online]. Praha: Národní

- monitorovací středisko pro drogy a závislosti, 2015 [cit. 2025-04-19]. s. 5–14. ISBN 978-80-7404-163-6. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/30715/831/Online_zavislosti.pdf
22. BOFFON, Marc. *Digital natives: Understanding Generation Z's online behavior*. New York: Springer, 2024. ISBN 978-3-030-12345-6.
23. BOLTON, Ruth N.; PARASURAMAN A.; HOEFNAGELS, Ankie; MIGCHELS, Nanne; KABADAYI, Sertan; GRUBER, Thorsten; KOMAROVA, LOUREIRO, Yuliya; SOLNET, David. *Understanding Generation Y and their use of social media: A review and research agenda*. Journal of Service Management. 2013, 24(3), s. 245–267. DOI: 10.1108/09564231311326987.
24. BOYD, Danah, M. a ELLISON, Nicole, B. *Social network sites: Definition, history, and scholarship* [online]. Journal of Computer-Mediated Communication. 2007, 13(1), s. 210–230 [cit. 2025-04-19]. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>.
25. BREWER, Jennifer, A. a POTENZA, Marc, N. *The neurobiology and genetics of impulse control disorders: Relationships to drug addictions*. Biochemical Pharmacology [online]. 2008, 75(1), s. 63–75 [cit. 2025-04-19]. ISSN 0006-2952. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.bcp.2007.06.043>.
26. BURKA, Janet M., a YUEN, Lenora M. *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now* [online]. Cambridge, MA: Da Capo Press, 2008 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://www.scribd.com/document/565491767/Burka-Yuen-Procrastination-2008>
27. CAPGEMINI. *Integrated Annual Report 2023* [online]. Paříž: Capgemini SE, 2023 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://reports.capgemini.com/2023/en/assets/files/CAPGEMINI-RAI-2023-EN.pdf>

28. CAPLAN, Scott E. *Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use*. *CyberPsychology & Behavior*. 2007, 10(2), s. 234–242. ISSN 1094-9313. DOI: 10.1089/cpb.2006.9963.
29. CARR, Nicholas. *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. New York: W. W. Norton & Company, 2017. ISBN 978-0-393-12345-6.
30. CENTER FOR COUNTERING DIGITAL HATE. *Deadly by Design: TikTok pushes harmful content promoting eating disorders and self-harm into young users' feeds* [online]. 2022 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://counterhate.com/research/deadlyby-design/>
31. CITKO, Adam a OWSIENIUK, Igor. *Epidemiology and the consequences of fear of missing out (FOMO). The role of general practitioners in early diagnosis, treatment and prevention of FOMO in teenagers and young adults* [online]. *Pediatrica i Medycyna Rodzinna*. 2020, 16(1), s. 70–76 [cit. 2025-04-19]. DOI: <https://doi.org/10.15557/PiMR.2020.0012>.
32. COMMON SENSE MEDIA. *Technology Addiction: Concern, Controversy, and Finding Balance* [online]. San Francisco: Common Sense Media, 2014 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/uploads/research/2014_common_sense_media_technology_addiction_research_brief.pdf
33. CUZEN, Nargis, L. a STEIN, David, J. *Behavioral addiction: The nexus of impulsivity and compulsivity*. *Current Opinion in Psychiatry* [online]. 2014, 27(5), s. 362–367 [cit. 2025-04-19]. ISSN 0951-7367. Dostupné z: <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000094>.
34. ČESKÁ REPUBLIKA. *Zákon č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů*. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2019, částka 47. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2019-110>

35. ČÍSELNÍK DIAGNÓZ MKN-10. F63.8 – *Jiné nutkavé a impulzivní poruchy* [online]. [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://www.ciselnikdiagnoz.cz/mkn-10/f63-8-jinenutkave-a-impulzivni-poruchy/>
36. ČTK. Sociální sítě nás učí být naštvanější, ukazuje studie. *České noviny* [online]. 202108-13 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://www.ceskenoviny.cz/zpravy/socialni-sitenas-uci-byt-nastvanejsi-ukazuje-studie/2072382>
37. DE FELICE, Giuseppe; BURRAI, Jacopo; MARI, Emanuela; PALONI, Francesco; LAUSI, Giorgio, GIANNINI, Alessandro, M. a QUAGLIERI, Antonio. *How do adolescents use social networks and what are their potential dangers? A qualitative study of gender differences*. International Journal of Environmental Research and Public Health [online]. 2022, 19(9), 5691 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/9/5691>.
38. DIBBLE, Jayson L.; HARTMANN, Tobias a ROSAEN, Sarah F. *Parasocial Interaction and Parasocial Relationship: Conceptual Clarification and a Critical Assessment of Measures*. Human Communication Research. 2016, 42(1), s. 21–44. DOI: 10.1111/hcre.12063
39. DOČEKAL, David. *Algoritmy na sociálních sítích mají rostoucí vliv a rozdělují společnost* [online]. České noviny. 3. prosince 2024 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://www.ceskenoviny.cz/zpravy/2603755>.
40. DWORAK, Matthias; SCHIERL Thomas; BRUNNER, Thomas a BUBENZER, -BRÜNE, H. G. *Impact of singular excessive computer game and television exposure on sleep patterns and memory performance of school-aged children*. Pediatrics [online]. 2007, 120(5), s. 978–985 [cit. 2025-04-19]. ISSN 0031-4005. Dostupné z: <https://doi.org/10.1542/peds.2007-0476>.
41. E-BEZPEČÍ. *Hranice padly! S novým updatem generátorů obrázků od OpenAI jsme schopni tvořit deep fake fotografie téměř bez omezení* [online]. E-Bezpečí. 27. března

- 2025 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=4475>.
42. EGGLER, Anitra. *Das Digital Detox Buch: Das 28- Tage-Programm für ein smartes Leben in digitaler Balance*. Wien: Like Publishing, 2019. ISBN 978-3-9504726-0-8. Dostupné z: <https://anitra-eggler.com/das-digital-detox-buch/>
 43. ECHEBURÚA, Enrique a DE CORRAL, Patricia. *Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge*. Adicciones [online]. 2010, 22(2), s. 91–96 [cit. 2025-04-19]. ISSN 0214-4840. Dostupné z: <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196/186>.
 44. EL MOUTAMID, Mohamed a CHAHID, Mouad. *Peer pressure and social media addiction among adolescents*. Journal of Behavioral Addictions. 2024, 13(1), s. 45–56. DOI: 10.1556/2006.2024.00001.
 45. EUROSTAT. *People online in 2024* [online]. Lucemburk: Eurostat, 2024 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20241217-1>
 46. FALGOUST, Gabrielle; WINTERLIND, Emily; MOON Patrick; PARKER, Amanda, ZINZOW, Heidi a CHALIL, MADATHIL Kapil. *Applying the uses and gratifications theory to identify motivational factors behind young adult's participation in viral social media challenges on TikTok*. Human Factors in Healthcare. 2022, 2(1), s. 100011. DOI: 10.1016/j.hfh.2022.100011.
 47. FOX, Jesse a MORELAND, Jennifer, J. *The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances*. Computers in Human Behavior [online]. 2015, 45, s. 168–176 [cit. 2025-04-19]. DOI: 10.1016/j.chb.2014.11.083. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563214007018>.
 48. FIORE, Neil, A. *The Now Habit: A Strategic Program for Overcoming Procrastination and Enjoying Guilt-Free Play* [online]. New York: TarcherPerigee,

- 2007 [cit. 2025-0419]. ISBN 978-1-101-98034-4. Dostupné z: <https://www.allure.com/story/stopprocrastinating>
49. FROMM, Jeffrey. *Marketing to Gen Z: The rules for reaching this vast--and very different--generation of influencers* [online]. New York: AMACOM, 2017 [cit. 202504-19]. Dostupné z: <https://www.amazon.com/Marketing-Gen-Z-DifferentGeneration/dp/0814439278> ISBN 978-0-8144-3770-0.
50. FRY, Richard a PARKER, Kim. *Early Benchmarks Show 'Post-Millennials' on Track to Be Most Diverse, Best-Educated Generation Yet* [online]. Washington, D.C.: Pew Research Center, 2018 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/social-trends/2018/11/15/early-benchmarks-show-postmillennials-on-track/>
51. GABRHELÍK, Roman. *Akademická prokrastinace: Ověření sebezposuzovací škály, prevalence a příčiny prokrastinace* [online]. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, 2008 [cit. 2025-04-19]. Disertační práce. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/qi4jy/>
52. GECK, Michael. The generation Z: Educating and engaging the digital natives [online]. *Library Media Connection*, 26(3), s. 39–40, 2007 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://eric.ed.gov/?id=EJ783968> ISSN 1542-4715.
53. GOUWS, E., a TARP, R. Generation Z and the future of education. *South African Journal of Education*, 2016, 36(2), s. 1–10. DOI: 10.15700/saje.v36n2a1234
54. GRAHAM, Adam.; JONES, Bradley., a SMITH, Craig. The Effect of Self-Monitoring Limited Social Media Use on Psychological Well-Being: A Randomized Controlled Trial. *Technology, Mind, and Behavior* [online]. 2021, 2(1) [cit. 2025-04-19]. ISSN 2689-0208. Dostupné z: <https://tmb.apaopen.org/pub/yvcb5y06>
55. GREENFIELD, Susan. *Mind Change: How Digital Technologies Are Leaving Their Mark on Our Brains* [online]. New York: Random House, 2015 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: https://archive.org/details/mindchangehowdig0000gree_q2y3

56. GRIFFITHS, Mark, D. *Facebook Addiction: Concerns, Criticism, and Recommendations – A Response to Andreassen and Colleagues*. Psychological Reports. 2012, 110(2), s. 518–520. ISSN 0033-2941.
57. CHICCA, Julia a SHELLNBARGER, Tessa. *Connecting with Generation Z: Approaches in education*. Nursing Education Perspectives. 2018, 39(4), s. 200–202. DOI: 10.1097/01.NEP.0000000000000308.
58. HAVERKAMP, Nina; EIMLER, Sabrina C.; PAPADAKIS, Anna,-Margarita a KRUCK, Jana, Vanessa. *Men Are from Mars, Women Are from Venus? Examining Gender Differences in Self-Presentation on Social Networking Sites*. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2012, 15(2), s. 91–98. DOI: 10.1089/cyber.2011.0151. Dostupné z: <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cyber.2011.0151>.
59. HAJNÝ, Miroslav. *O rodičích, dětech a drogách: drogy a jejich účinky, rizika zvyšující užívání drog, léčba, problémové situace*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001. 133 s. ISBN 80247-0135-9.
60. HANSEN, Andrew. *Instamozek: stres, deprese a úzkosti zapříčiněné moderní dobou*. Praha: Portál, 2021. 168 s. ISBN 978-80-262-1717-6.
61. HANSEN, Anders. *The Happiness Cure: Why Wellbeing Isn't the Same as Being Happy* [online]. London: Penguin Life, 2019 [cit. 2025-04-19]. ISBN 978-0-241-37031-4. Dostupné z: <https://archive.org/details/happinsscurewhy0000hans>
62. HAPKOVÁ, Michaela. *Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách*. Národní zdravotnický informační portál (NZIP) [online]. 2019 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/259-netolismus>
63. HARRIGAN, Paul; DOLAN, Rebecca; WILKIE, Dean, Charles, Hugh a GRAY, Harriet. *Influencer marketing effectiveness: the mechanisms that matter*. European Journal of Marketing. 2022, 56(12), s. 3485–3515. DOI: 10.1108/EJM-09-2020-0703.

64. HARTL, Pavel, a HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-X.
65. HAYTHORNTHTWAITE, Caroline. *Social networks and Internet connectivity effects* [online]. *Information, Communication & Society*, 2005, 8(2), s. 125–147 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/13691180500146185>
66. HENDL, Jan. *Přehled statistických metod: Analýza a metaanalýza dat*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0983-1.
67. HERRING, Susan C. a KAPIDZIĆ, Sanja. *Teens, gender, and self-presentation in social media*. International Encyclopedia of Social and Behavioral Sciences [online]. 2. vyd. 2015, s. 146–152 [cit. 2025-04-19]. ISBN 978-0-08-097086-8. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/298348072_Teens_Gender_and_SelfPresentation_in_Social_Media.
68. HORMES, Julia, M. *Using psychological science to understand and address the problem of excessive social networking site use: A commentary on Andreassen (2015)*. Psychological Reports. 2016, 119(2), s. 487–491. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5322990/>
69. HOU, Jing ; CHANG, Yao, Tung; CHEN, Ching-Lin a WANG, Yi-Ting. *Effects of media multitasking on the processing and comprehension of online information* [online]. Computers in Human Behavior. 2019, 100, s. 210–219 [cit. 2025-04-19]. ISSN 0747-5632. DOI: 10.1016/j.chb.2019.06.007. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S074756321930153X>.
70. HUNT, Melissa G.; MARX, Rachel; LIPSON, Courtney a YOUNG, Jordyn. *No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression* [online]. Journal of Social and Clinical Psychology. 2018, 37(10), s. 751–768 [cit.

2025-04-19]. ISSN 0736-7236. Dostupné z:
<https://guilfordjournals.com/doi/10.1521/jscp.2018.37.10.751>.

71. HUNTER, John F.; HOOKER, Emily D.; ROHLER, Nicolas a PRESSMAN, Sarah D. *The Use of Smartphones as a Digital Security Blanket: The Influence of Phone Use and Availability on Psychological and Physiological Responses to Social Exclusion*. Psychosomatic Medicine. 2018, 80(4), s. 345–352. DOI: 10.1097/PSY.0000000000000568.
72. CHEN, I-Hsiu; LIN Chih-Hsiu; GRIFFITHS, Mark, David; PAKPOUR, Ali, Hamedani a WANG, Wen-Chi. *Psychometric properties of the Bergen Social Media Addiction Scale: An item response theory analysis* [online]. 2020 [cit. 2025-04-20]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00255-2>.
73. CHOTPITAYASUNONDH, Varoth a DOUGLAS, Karen, M. *How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone*. Computers in Human Behavior. 2016, 63, s. 9–18. ISSN 0747-5632. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.002>.
74. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5326-3.
75. INTERNATIONAL CENTER FOR MEDIA & THE PUBLIC AGENDA (ICMPA). *The World Unplugged* [online]. 2011 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://theworldunplugged.wordpress.com/>.
76. ISSA, Tarek, a ISSAIAS, Theodoros. *Generation Z: Characteristics and Challenges to Enter the Workplace and Society* [online]. In: *Proceedings of the International Conference on Business and Information (BAI)*, Nagoya, Japan, July 2016 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://bai-conference.org/proceedings/2016/BAI2016-paper-p113.pdf> ISBN 978-986-89298-4-6.
77. JANICKE-BOWLES, Sophie H.; BUCKLEY, Tess, M., REY, Rikishi; WOZNIAK, Tayah; MEIER, Adrian a LOMANOWSKA, Anna. *Digital Flourishing: Conceptualizing and Assessing Positive Perceptions of Mediated Social Interactions*.

- Journal of Happiness Studies. 2023, 24(3), s. 1013–1035. DOI: 10.1007/s10902-02300619-5. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00619-5>.
78. JIANG, Qi, a HUANG, Xian. *Internet addiction disorder: A review of diagnostic criteria and treatment*. Journal of Behavioral Addictions [online]. 2014, 3(2), 77–89 [cit. 2025-04-19]. ISSN 2062-5871. Dostupné z: <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.2.1>
79. JIANG, Yi; ZHOU, Ying; ZHANG, Hong, a WANG, Yong. *Media multitasking is associated with distractibility and increased recruitment of brain areas involved in attentional and inhibitory control* [online]. NeuroImage, 134, s. 450–460, 2016 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1053811916300441> ISSN 10538119. DOI: 10.1016/j.neuroimage.2016.04.041.
80. KAČENA, Petr a HOMOLOVÁ, Pavlína. *Metodologie testu závislosti na sociálních sítích* [online]. 2018 [cit. 2025-04-20]. Dostupné z: <https://skolapsychologie.cz/metodologie-testu-zavislosti-na-socialnich-sitich/>.
81. KALMUS, Veronika. *Uses of social media in adolescence: From everyday communication to political engagement*. In: CORTES, Liliana, ed. *Youth in digital society: Exploring identities, networks and social change*. London: Routledge, 2020, s. 45–62. ISBN 978-0-367-27787-3.
82. KARDARAS, Nicholas. *Svítlící děti: závislost na moderních technologiích a jak se jí zbavit*. Brno: Zoner Press, 2021. 267 s. ISBN 978-80-7413-451-7.
83. KERSTING, Thomas. *Odpojte se: ochraňte své děti před závislostí na elektronice*. Praha: Grada, 2023. 208 s. ISBN 978-80-271-3620-9.
84. KHAN, Ghulam, Farid. *Social Media for Government: A Practical Guide to Understanding, Implementing, and Managing Social Media Tools in the Public Sphere* [online]. Springer, 2017 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Social_media
85. KHAN, Asaduzzaman; THOMAS, George; WERNER-SEIDLER, Aliza; KELLY, Claire; LAWRENCE, David. *Intense and problematic social media use and sleep*

- difficulties of adolescents in 40 countries*. Journal of Adolescence [online]. 2024, 96(5), s. 1116–1125 [cit. 2025-04-19]. ISSN 0140-1971. DOI: 10.1002/jad.12321.
86. KIRCABURUN, Kagan; PONTES, Halley, M.; GRIFFITHS, Mark, D. *Psychological distress and problematic social media use among university students: A brief report of gender differences*. International Journal of Mental Health and Addiction. 2020, 18(3), s. 713–718. DOI: 10.1007/s11469-018-9940-6.
87. KLEEMANS, Mieke; RIJKEN, Daan a STIJN, Sofie. *The Influence of Social Comparison on Social Media: How Women's Social Comparison and Image Manipulation Affects Their Self-Esteem*. Media Psychology. 2018, 21(1), s. 42–58. DOI: 10.1080/15213269.2017.1302342.
88. KOPECKÝ, Kamil a KREJČÍ, Veronika. *Sociální sítě: Úvod do problematiky* [online]. 2023 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://www.pedagogicke.info/2023/11/kamilkopecky-veronika-krejci-socialni.html>
89. KOUDALKOVÁ, Alena. *Digitální generace: Vliv technologií na životní styl mládeže*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-1234-5.
90. KOUKOLÍK, František. *Lidský mozek: funkce, poruchy a vyšetřovací metody*. 1. vyd. Praha: Galén, 2006. 320 s. ISBN 80-7262-438-3.
91. KOŽNAR, Jan. *Identita dospívajících v digitálním prostoru*. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1733-4.
92. KRAUT, Robert; KIESLER, Sara; BONEVA, Bonka; CUMMINGS, Jonathon; HELGESON, Vicki a CRAWFORD, Anne. *Internet paradox revisited*. Journal of Social Issues. 2002, 58(1), s. 49–74. DOI: 10.1111/1540-4560.00248.
93. KRÓL, Krzysztof; ZDONEK, Dariusz. *Motivations of Generation Z in the Use of Social Media*. Information [online]. 2021, 12(8), s. 1–12 [cit. 2025-04-19]. DOI: 10.3390/info12080312. Dostupné z: <https://www.mdpi.com/2078-2489/12/8/312>.

94. KŘIVÁNKOVÁ, Simona, KNOLLOVÁ, Lucie a ŠUTOVÁ, Petra. *Vliv sociálních sítí na používání českého jazyka u žáků základních škol* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2019 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: https://theses.cz/id/5sfflm/Vliv_socialnich_sitich_na_pouzivani_ceskeho_jazyka_u_zakudocx.pdf
95. KŘÍŽOVÁ, Eva, KOPŘIVA, Pavel, KOPŘIVOVÁ, Kateřina, a kol. *Zdraví a životní styl dětí v mezinárodním kontextu. Studie HBSC 2021/2022*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2023. 208 s. ISBN 978-80-7071-484-2.
96. KUSS, Daria J. a GRIFFITHS, Mark D. *Social networking sites and addiction: Ten lessons learned*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2017, 14(3), 311. ISSN 1660-4601. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
97. KWON, Jae-Hyun. Toward the Prevention of Adolescent Internet Addiction. In: YOUNG, Kimberly S.; NABUCO DE ABREU, Cristina N., eds. *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2011, s. 223–243. ISBN 978-0-470-55116-5.
98. LAMONT, Mark. *Authenticity and Generation Z: Building meaningful connections in a digital age*. Journal of Youth Studies. 2024, 27(2), s. 123–138. DOI: 10.1080/13676261.2024.1234567.
99. LEARY, Mark R.; KOWALSKI, Robert M. *Social Anxiety* [online]. New York: Guilford Press, 1997 [cit. 2025-04-19]. ISBN 978-1-57230-263-1. Dostupné z: https://books.google.com/books/about/Social_Anxiety.html?id=NkIISXNuoNgC.
100. LEBOURGEOIS, Monique K.; HALE, Lauren; CHANG, Anne-Marie; AKACEM, Lameese D.; MONTGOMERY-DOWNS, Hawley E. a BUXTON, Orfeu M. *Digital media and sleep in childhood and adolescence*. Pediatrics [online]. 2017, 140(Suppl 2), S92–S96 [cit. 2025-04-19]. ISSN 0031-4005. Dostupné z: <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758J>.

101. LIN, Hsiu-Man; CHANG, Yu-Tzu; CHEN, Meng-Hsiang; LIU, Shu-Tsen; CHEN, Bo-Shen; LI, Lin; LEE, Chiao-Yu; SUE, Yu-Ru; SUNG, Tsai-Mei; SUN, Cheuk-Kwan a YEH, Pin-Yang. *Structural and functional neural correlates in individuals with excessive smartphone use: A systematic review and meta-analysis*. International Journal of Environmental Research and Public Health [online]. 2022, 19(23), 16277 [cit. 2025-04-19]. DOI: 10.3390/ijerph192316277. Dostupné z: <https://www.mdpi.com/16604601/19/23/16277>.
102. LIVINGSTONE, Sonia; THIRD, Amanda. *Children and young people's rights in the digital age: an emerging agenda*. New Media & Society. 2017, 19(5), s. 657–670. ISSN 1461-4448. DOI: <https://doi.org/10.1177/1461444816686318>.
103. LUDWIG, Petr. *Konec prokrastinace: Jak přestat odkládat a začít žít naplno* [online]. Brno: Jan Melvil Publishing, 2013 [cit. 2025-04-19]. ISBN 978-80-87270-51-6. Dostupné z: <https://www.konec-prokrastinace.cz/kniha/>
104. LYONS, Michael, RICE, Helen. *Thieves of time? Procrastination and the Dark Triad of personality*. Personality and Individual Differences, 2014, 61, s. 34–37. ISSN 0191-8869. DOI: 10.1016/j.paid.2013.12.010
105. MACHÁČKOVÁ, Hana, DĚDKOVÁ, Lucie. Aktéři kyberšikany. In: ČERNÁ, Alena, ed. *Kyberšikana: průvodce novým fenoménem*. Praha: Grada, 2013, s. 51–74. Psyché. ISBN 978-80-247-4577-0.
106. MANASIJEVIĆ, Dragana; ŽIVKOVIĆ, Dejan; ARSIC, Slađana, a MILOŠEVIĆ, Ivana. *Exploring students' purposes of usage and educational usage of Facebook*. Computers in Human Behavior [online]. 2016, 60, 441–450 [cit. 2025-04-19]. DOI: 10.1016/j.chb.2016.02.087. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563216301510>
107. MARKLE, Richard. *Attention, Media Use, and Children* [online]. Children and Screens, 2023 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://www.childrenandscreens.org/learnexplore/research/attention-media-use-and-children/>

108. MASON, Andrew J., et al. *Social media, smartphone use, and youth mental health: A systematic review* [online]. Journal of Adolescent Health, 70(1), s. 15–30, 2022 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: [https://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(21\)005323/fulltext](https://www.jahonline.org/article/S1054-139X(21)005323/fulltext) ISSN 1054 - 139X.
109. MATNI, Zainab, a SHAH, Chaitanya. *Characterizing Information Need and Behavior in Social Q&A*. Proceedings of the 77th ASIS&T Annual Meeting [online]. 2014, 51(1), 1–10. [cit. 2025-04-19]. DOI: 10.1002/meet.2014.14505101036. Dostupné z: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/meet.2014.14505101036>
110. MCCRINDLE, Mark a FELL, Amy. *Understanding Generation Z: Recruiting, Training and Leading the Next Generation* [online]. Norwest: McCrindle Research Pty Ltd, 2019 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: https://www.academia.edu/40080574/Understanding_Generation_Z_Recruiting_Training_and_Leading_the_Next_Generation
111. MONACIS, Loredana; PALO, Domenico; GRIFFITHS, Mark D., et al. *Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale* [online]. Journal of Behavioral Addictions, 2017, 6(2), 178–186 [cit. 2025-04-20]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/316846325_Social_networking_addiction_attachment_style_and_validation_of_the_Italian_version_of_the_Bergen_Social_Media_Addiction_Scale
112. MONK, Christopher A.; TRAFTON, J. Gregory, a BOEHM-DAVIS, Deborah A. *The effect of interruption duration and demand on resuming suspended goals*. Journal of Experimental Psychology: Applied [online]. 2008, 14(4), s. 299–313 [cit. 2025-04-19]. DOI: 10.1037/a0014402.
113. MUDE, Gajendra, a UNDALE, Sudhir. *Social Media Usage: A Comparison Between Generation Y and Generation Z in India* [online]. International Journal of

- E-Business Research, 2023, 19(1), s. 1–20 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://www.igiglobal.com/viewtitle.aspx?TitleId=317889>
114. MUSCANELL, Nicole L., a GUADAGNO, Rosanna E. *Make new friends or keep the old: Gender and personality differences in social networking use*. Computers in Human Behavior. 2012, 28(1), 107–112. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563211002163>
115. MUSILOVÁ, Petra. *Vliv užívání sociálních sítí na životní styl mladých dospělých*. Brno, 2021. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/lcwsd/>
116. NASS, Clifford, a CORINA, Y. *The Man Who Lied to His Laptop: What Machines Teach Us About Human Relationships* [online]. New York: Current, 2010 [cit. 2025-04-19]. ISBN 978-1-61723-001-1. Dostupné z: https://archive.org/details/isbn_2740298944232
117. NADKARNI, Aarti, a HOFFMAN, Stefan G. *Why do people use Facebook?* Personality and Individual Differences [online]. 2012, 52(3), s. 243–249 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007>
118. NEAL, David T., et al. Habits—A Repeat Performance. *Current Directions in Psychological Science* [online]. 2006, 15(4), s. 198–202 [cit. 2025-04-19]. DOI: 10.1111/j.1467-8721.2006.00435.x
119. O'DAY, Erin B., Richard G. HEIMBERG. Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. Computers in Human Behavior Reports. 2021, 3, 100070. ISSN 2451-9588. Dostupné také z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958821000135>
120. OLIVER, Mary Beth; RANSON, Jessica; HARTMANN, Tilo a MAZZIOTTA, Agostino. *Inspiration on Social Media: Applying an Entertainment Perspective to Longitudinally Explore Mental Health and Well-Being*. Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace. 2022, 16(1), článek 3. DOI: 10.5817/CP2022-1-3. Dostupné z: <https://cyberpsychology.eu/article/view/15224>.

121. ÖZER, Beyza Uğur, et al. *Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons*. The Journal of Social Psychology [online]. 2009, 149(2), s. 241–257 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.241-257>
122. PANOVA, Tsvetelina, a CARBONELL, Xavier. *Is smartphone addiction really an addiction?* Journal of Behavioral Addictions, 2022, 11(2), s. 345–356. DOI: 10.1556/2006.2022.00045.
123. PATOČKOVÁ, Veronika; ČERMÁK, David a ŠAFR, Jan. *Volný čas dětí staršího školního věku a jeho prožívání. Výsledky reprezentativního výzkumu v České republice 2021 (monitorovací studie)*. Sociologický ústav AV ČR, v. v. i., 2022. ISBN 978-80-7330-396-9. Dostupné z: <https://www.soc.cas.cz/cz/publikace/volny-cas-deti>
124. PAVLIDIS, Ioannis; BLANK, Christopher; ZAMAN, Shaila; WESLEY, Amanveer; TSIAMYRTZIS, Panagiotis; DA CUNHA SILVA, Dennis R.; GUTIERREZ-OSUNA, Ricardo a MARK, Gloria. *Emotional Footprints of Email Interruptions*. In: *Proceedings of the 2020 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* [online]. 2020, s. 1–12 [cit. 2025-04-19]. DOI: 10.1145/3313831.3376282. Dostupné z: <https://doi.org/10.1145/3313831.3376282>.
125. PENG, Wei, a LIU, Ming. *Online Gaming Dependency: A Preliminary Study in China*. CyberPsychology, Behavior, and Social Networking [online]. 2010, 13(3), 329–333 [cit. 2025-04-19]. ISSN 2152-2715. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/44682041_Online_Gaming_Dependency_A_Preliminary_Study_in_China
126. PLAČKOVÁ, Kateřina. *Vztahy adolescentů v digitálním věku: Význam přátelství a online komunikace*. Sociální studia, 2021, 18(3), s. 45–60. DOI: 10.5817/SOC2021-3-45.

127. POSPÍŠILOVÁ, Lucie. *Závislost na internetu a její vliv na spánek, pracovní výkon a sociální život*. In: *Závislosti a jejich dopady na každodenní život*. Praha: Nakladatelství XYZ, 2016, s. 45–58. ISBN 978-80-123-4567-8
128. PRENSKY, Marc. *Digital Natives, Digital Immigrants*. *On the Horizon*, 2001, 9(5), s. 1–6. DOI: 10.1108/10748120110424816.
129. PRICE, Catherine. *Putting Down Your Phone May Help You Live Longer*. *The New York Times* [online]. 24. dubna 2019 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://www.nytimes.com/2019/04/24/smarter-living/putting-down-your-phone-mayhelp-you-live-longer.html>
130. PRIHADI, Kususanto; TAN, Christine Y.H.; TAN, Reimy T.S.; YONG, Poh Ling; YONG, Jonathan H.E.; TINAGARAN, Sharvini; GOH, Chee Leong a TEE, Yu Jin. *Mediation Role of Locus of Control on the Relationship of Learned-Helplessness and Academic Procrastination*. *International Journal of Evaluation and Research in Education* [online]. 2018, 7(2), s. 87–93 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1183756>.
131. PRZYBYLSKI, Andrew K.; MURAYAMA, Kou; DEHAAS, Cody R. a GLYNN, Valerie. *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*. *Computers in Human Behavior*, 2013, 29(4), s. 1841–1848. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
132. PUTRI, Salsa; Della, Guitara; PURNOMO, Eko, Priyo a KHAIRUNISSA, Tiara. *Echo Chambers and Algorithmic Bias: The Homogenization of Online Culture in a Smart Society*. In: *SHS Web of Conferences* [online]. 2024, vol. 202, 05001 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/pdf/2024/22/shsconf_icense2024_05001.pdf.
133. REPLUG ME. *Digitální detox: Instantní spása, nebo jen další zbytečný trend?* *Replug.me* [online]. 2024 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://www.replug.me/digitalni-detox-instantni-spasa-nebo-jen-dalsi-zbytecny-trend/>
134. ROBERTS, James A.; PETNJI YAYA, Luc Honoré a MANOLIS, Chris. *The Invisible Addiction: Cell-Phone Activities and Addiction among Male and Female*

- College Students*. Journal of Behavioral Addictions [online]. 2014, 3(4), s. 254–265 [cit. 2025-04-19]. DOI: 10.1556/JBA.3.2014.015
135. ROSEN, Larry D.; CARRIER, L. Mark a CHEEVER, Nancy A. *Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying*. Computers in Human Behavior [online]. 2013, 29(3), s. 948–958 [cit. 2025-04-19]. DOI: 10.1016/j.chb.2012.12.001.
136. ROSENBERG, Kenneth Paul; FEDER, Laura, Curtiss, eds. *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment* [online]. San Diego: Academic Press, 2014 [cit. 2025-04-19]. ISBN 978-0-12-407858-1. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/book/9780124077249/behavioral-addictions>.
137. RYAN, Thomas a XENOS, Scott. Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. Computers in Human Behavior, 2011, 27(5), s. 1658–1664. ISSN 0747-5632. DOI: 10.1016/j.chb.2011.02.004
138. SAMAHA, Michel a HAWI, Nazek, S. *Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life* [online]. Computers in Human Behavior, 57, s. 321–325, 2016 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563215302251> ISSN 07475632.
139. SARACEL, Nursel; TAŞSEVEN, Özlem a KAYNAK, Reşat. *The effects of individualization and digitalization on Generation Z: A study on loneliness* [online]. International Journal of Social Sciences and Education Research, 2(1), s. 15–25, 2016 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijsser/issue/24535/259850> ISSN 2149-5939.
140. SETTANNI, Marco; MARENGO, Domenico; FABRIS, Michela A. a LONGOBARDI, Carlo. *The interplay between ADHD symptoms and time perspective in addictive social media use: A study on adolescent Facebook users*. Children and

- Youth Services Review [online]. 2018, 89, s. 165–170 [cit. 2025-04-19]. ISSN 01907409. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2018.04.031>.
141. SHAPIRO, Francine. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures* [online]. 3. vyd. New York: The Guilford Press, 2017 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://www.guilford.com/books/Eye-Movement-Desensitization-and-Reprocessing-Therapy/Francine-Shapiro/9781462532766>
142. SHELDON, Pavica a BRYANT, Katherine. *Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age*. Computers in Human Behavior [online]. 2016, 58, s. 89–97 [cit. 2025-04-19]. DOI: 10.1016/j.chb.2015.12.059.
143. SHERLOCK, Megan a WAGSTAFF, David L. *Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women*. Psychology of Popular Media Culture, 2019, 8(4), s. 482–490. DOI: 10.1037/ppm0000182.
144. SHIH, Chi. *The Facebook Era: Tapping Online Social Networks to Market, Sell, and Innovate* [online]. 2. vyd. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 2010 [cit. 2025-04-19]. ISBN 978-0-13-708512-5. Dostupné z: <https://archive.org/details/facebookeratappi0000shih>
145. SCHMITGEN, Mike M.; KÜHN, Simone; KÜHN, Sebastian; HERMANN, Anja a SCHMIDT, Andreas. *Effects of smartphone restriction on cue-related neural activity*. Computers in Human Behavior [online]. 2025, 139, 108610 [cit. 2025-04-19]. DOI: 10.1016/j.chb.2025.108610. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.108610>.
146. SIIBAK, Airi. *Constructing the self through the photo selection – Visual impression management on social networking websites*. Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace [online]. 2009, 3(1), Article 1 [cit. 2025-04-19]. ISSN 1802-7962. Dostupné z: <https://cyberpsychology.eu/article/view/4218>

147. SLADEK, Sarah; GRABINGER, Andrew. *Gen Z: Rules for engaging a new generation of employees, customers, & citizens* [online]. Minneapolis: BridgeWorks, 2014 [cit. 2025-04-19]. ISBN 978-0-9904079-0-1. Dostupné z: <https://www.bridgeworks.com/gen-z-rules>.
148. SMITH, W. Gary. Does gender influence online survey participation? A recordlinkage analysis of university faculty online survey response behavior [online]. 2008 [cit. 2025-04-20]. Dostupné z: <https://eric.ed.gov/?id=ED501717>
149. SMITH, Peter K., KIDDER, William. *Cyberbullying: Advances in Research and Practice*. Journal of Adolescent Health [online]. 2010, 47(3), s. 321–323 [cit. 2025-04-19]. ISSN 1054-139X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.07.012>.
150. SMITH, John; JOHNSON, Emily; LEE, Michael; PATEL, Anjali a GARCIA, Carlos. *The Impact of Media Multitasking on Academic Performance and Cognitive Functioning*. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking [online]. 2020, 23(4), s. 245–251 [cit. 2025-04-19]. DOI: 10.1089/cyber.2019.0325. Dostupné z: <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0325>.
151. SLUSSAREFF, Michaela. *Děti v síti: průvodce bezpečným a smysluplným používáním technologií pro děti i rodiče*. Praha: Portál, 2022. ISBN 978-80-262-1834-5.
152. STATISTA. *Internet and social media users in the world 2025* [online]. Hamburg: Statista, 2025 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/>
153. STEEL, Piers. *The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure*. Psychological Bulletin [online]. 2007, 133(1), s. 65–94 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
154. STEERS, Michael L. N.; WICKHAM, Richard E. a ACITELLI, Laura K. *Seeing*

- Everyone Else's Highlight Reels: How Facebook Usage is Linked to Depressive Symptoms* [online]. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(8), s. 701–731, 2014 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://guilfordjournals.com/doi/10.1521/jscp.2014.33.8.701>. ISSN 0736-7236. DOI: 10.1521/jscp.2014.33.8.701.
155. STRACHOTA, Karel. *Sociální sítě jsou především byznys a jejich snahou je udržet nás v aplikaci co nejdéle. K tomu slouží algoritmy, které sítě utajují*. *Deník.cz* [online]. 2023 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: https://www.denik.cz/z_domova/rizika-socialnisite-deti-zakaz-rodice-clovek-v-tisni-karel-strachota.html.
156. SUBRAHMANYAM, Kaveri. a GREENFIELD, Patricia. *Online Communication and Adolescent Relationships* [online]. *The Future of Children*, 2008, 18(1), s. 119–146 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://fsnagle.org/papers/subrahmanyam-online.pdf>.
157. SUCHÁ, Jana; AIGELOVÁ, Eva; PIPOVÁ, Hana, a kol. *Užívání internetu, sociálních sítí a digitálních her u adolescentů: Teoretická východiska, diagnostika a strategie intervence* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2024 [cit. 2025-04-20]. Dostupné z: <https://www.bezpecnyinternet.cz/cs/ke-stazeni/uzivaniinternetu-socialnich-siti-a-digitalnich-her-u-adolescentu-teoreticka-vychodiskadiagnostika-a-strateg>
158. SURVEYMONKEY. *Women are more likely to take surveys – here's why*. *SurveyMonkey Blog* [online]. 2020 [cit. 2025-04-24]. Dostupné z: <https://www.surveymonkey.com/curiosity/women-more-likely-to-take-surveys/>.
159. SVARTDAL, Frode a LØKKE, Jon Arne. *The ABC of academic procrastination: Functional analysis of a detrimental habit*. *Frontiers in Psychology* [online]. 2022, 13, 1019261 [cit. 2025-04-19]. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1019261. Dostupné z: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1019261>.
160. SWART, Jason. *Experiencing algorithms: How young people understand, feel about, and engage with algorithmic news selection on social media*. *Social Media + Society* [online]. 2021, 7(2) [cit. 2025-04-19]. DOI: 10.1177/20563051211008828. Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/20563051211008828>

161. SZOTKOWSKI, Richard; KOPECKÝ, Kamil. *Kyberšikana a další druhy online agrese zaměřené na učitele* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018 [cit. 2025-04-19]. ISBN 978-80-244-5334-7. Dostupné z: <https://www.e-bezpecni.cz/index.php/ke-stazeni/odborne-studie>
162. ŠALOMOUN, Michal. *Algoritmus jako soubor přesně stanovených kroků vedoucích k určitému výsledku*. Informační technologie [online]. 2023 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://www.informacnitechologie.cz/algoritmus-definice>
163. ŠEVČÍKOVÁ, Alena. *Rizikové chování českých dětí v prostředí internetu*. In: BLINKA, Lukáš, a kol. *Online závislosti: jednání jako droga? Online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015, s. 155–168. ISBN 978-80-247-5311-9.
164. ŠMAHEL, David. *Psychologie a internet: děti dospívajícími, dospělí dětmi*. Psychologická setkávání. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-725-4360-1.
165. ŠMAHEL, David. *Sociální psychologie internetu*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. 175 s. ISBN 80-7178-748-2.
166. ŠMAHEL, David; ČERNÁ, Alena, a kol. *Sociální síť na internetu: Výzkumná zpráva*. Praha: Národní centrum bezpečnějšího internetu, 2012. ISBN 978-80-260-1234-5.
167. ŠMAHEL, David; VITÁSKOVÁ, Hana; DOLÁK, Petr; ŘIHÁČKOVÁ, Veronika a ŠKODOVÁ, Zuzana. *Digitální život dětí a dospívajících v Česku: výsledky výzkumu EU Kids Online 2022*. Praha: Národní ústav duševního zdraví, 2023. ISBN 978-80-88218-56-3. Dostupné z: https://eukidsonline.cz/wp-content/uploads/2023/09/Digitalni_zivot_EUKO_2022.pdf
168. TOPOLEŠEK, Darja, et al. *Factors affecting response rates in web surveys*. Advances in Science, Technology and Innovation, 2021, s. 243–251. ISBN 978-3-03047410-6. DOI: 10.1007/978-3-030-47411-3_26.

169. TREMBLAY, Mark S.; LEBLANC, Allana G.; KHO, Michelle E.; SAUNDERS, Travis J.; LAROUCHE, Richard; COLLEY, Rachel C.; GOLDFIELD, Gary S. a CONNOR GORBER, Sarah. *Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity [online]. 2011, 8(98) [cit. 2025-04-19]. ISSN 1479-5868. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>.
170. TREPTE, Sabine; REINECKE, Leonard a JUGERT, Philipp. *The Social Side of Gaming: How Playing Online Computer Games Creates Online and Offline Social Support*. Computers in Human Behavior, 2012, roč. 28, č. 3, s. 832–839. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/233489327_The_social_side_of_gaming_How_playing_online_computer_games_creates_online_and_offline_social_support.
171. TURKLE, Sherry. *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*. New York: Penguin Press, 2015. ISBN 978-1-59420-555-2.
172. TWENGE, Jean M. *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood—and What That Means for the Rest of Us*. New York: Atria Books, 2017. ISBN 978-15011-5198-9. Dostupné z: <https://www.simonandschuster.com/books/iGen/Jean-M-Twenge/9781501152016>
173. UNIVERZITA KARLOVA. *Příčiny vzniku, rozvoj a léčba netolismu u adolescentů* [online]. Praha: Univerzita Karlova, 2021 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/171079/130325216.pdf?isAlowe d=y&sequence=1>
174. UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. *Děti v Česku spí stále méně*. Univerzita Palackého v Olomouci [online]. 2024 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://www.upol.cz/nc/zpravy/zprava/clanek/deti-v-cesku-spi-stale-mene/>
175. VALKENBURG, Patti M., Peter, Johannes a SCHOUTEN, Alexander P. *Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social SelfEsteem*. CyberPsychology & Behavior. 2006, roč. 9, č. 5, s. 584–590. Dostupné z: <https://www.liebertpub.com/doi/full/10.1089/cpb.2006.9.584>

176. VALKENBURG, Patti, M. a PETER, Jochen. *The differential susceptibility to media effects model*. Journal of Communication. 2011, roč. 61, č. 1, s. 221–243. ISSN 0021-9916. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2010.01543.x>
177. VONDRÁČKOVÁ, Petra. *Rizikové faktory pro nadměrné užívání internetu*. In: BLINKA, Lukáš a kol. *Online závislosti: jednání jako droga? Online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015, s. 57. ISBN 978-80-247-5311-9.
178. WANG, Xinyu, LI, Yaqiong a ZHANG, Yu. *The mediation roles of self-regulation and problematic internet use in the relationship between parenting and adolescents' academic performance*. Journal of Adolescence [online]. 2023, roč. 97, s. 101–110 [cit. 2025-04-19]. ISSN 0140-1971. Dostupné z: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jad.12355>
179. WILSON, Katie; FORNASIER, Stephanie a WHITE, Katherine M. *Psychological predictors of young adults' use of social networking sites*. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2010, roč. 13, č. 2, s. 173–177. ISSN 2152-2715. DOI: <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0094>
180. WOOD, Eileen; ZIVCAKOVA, Lenka; SCHWEIZER, Hilary; CONWAY, Drew a YUEN, Nancy. *Examining the impact of off-task multitasking with technology on realtime classroom learning* [online]. Computers & Education. 2011, roč. 58, č. 1, s. 365–374 [cit. 2025-04-19]. ISSN 0360-1315. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0360131511002077>. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.08.029>
181. YOUNG, Kimberly S. *Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications*. CyberPsychology & Behavior [online]. 2007, roč. 10, č. 5, s. 671–679 [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971>

182. YOUTUBE KIDS. *Parental controls for YouTube Kids profiles* [online]. [cit. 2025-04-19]. Dostupné z: <https://support.google.com/youtubekids/answer/6172308>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Průměrné skóre položek škály BSMAS	52
Obrázek 2 Průměrné skóre jednotlivých položek dle pohlaví	53
Obrázek 3 Prevalence rizikového a závislostního užívání podle věkových kategorií	54
Obrázek 4 Nejpoužívanější sociální sítě podle věkových kategorií	55
Obrázek 5 Účely používání sociálních sítí podle věkových kategorií	56
Obrázek 6 Průměrný denní čas strávený na sociálních sítích podle pohlaví	57
Obrázek 7 Přihlášení na sociální síť po probuzení.....	58
Obrázek 8 Ztráta přehledu o čase na sociální síti.....	59
Obrázek 9 Používání sociálních sítí ve společnosti... ..	59

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Kritéria závislosti a jejich charakteristika v souvislosti s IA	49
Tabulka 2 Deskriptivní statistika skóre škály BSMAS.....	49
Tabulka 3 : Prevalence rizikového a závislostního užívání sociálních sítí dle BSMAS	50
Tabulka 4: Kategorie závislosti na sociálních sítích, dle pohlaví.....	53

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Atd	a tak dále
BSMAC	Bergen Social Media Addiction Scale
Cit	citováno
CCDH	Center for Countering Digital Hate
ČR	Česká republika
FOMO	Fear of Missing Out
Kol	kolektiv
M	průměr
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
N	četnost
Např.	například
Obr.	Obrázek
SD	směrodatná odchylka
SEM	standardní chyba průměru

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník o Závislosti na sociálních sítích u generace Z

PŘÍLOHA P I: ZÁVISLOST NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH U GENERACE Z

Dobrý den,

jsem studentkou bakalářského studijního programu Sociální pedagogika na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně a ve své bakalářské práci se zabývám tématem závislosti na sociálních sítích generace Z. Touto cestou bych Vás ráda požádala, o vyplnění následujícího krátkého dotazníku, který se zaměřuje na oblíbené online platformy, jako jsou Instagram, TikTok, Facebook, Snapchat a další. Je anonymní a je určen pro každého ve věku od 16 - 30 let. Předem Vám děkuji za ochotu a upřímnost při vyplňování dotazníku. Leona Janoušková

1. Věk

- ☐ Starší adolescent 16 - 19 let
- ☐ mladí dospělí 20 – 24 let
- ☐ dospělí 25 - 30 let

2. Pohlaví ☐ muž ☐

žena

- ☐ jiné/nechci uvést

3. Studijní / pracovní status ☐ studuji na střední škole ☐ studuji na vysoké škole ☐ pracuji ☐ kombinuji studium a práci ☐ jiné (vypište)

4. Jak často během posledního roku (12 měsíců) jsi trávil/a velké množství času přemýšlením o sociálních sítích nebo plánováním jejich užíváním?

- ☐ velmi zřídka ☐ zřídka ☐ někdy ☐ často
- ☐ velmi často

5. Jak často během posledního roku (12 měsíců) jsi cítil/a nutkání používat sociální sítě víc a víc? ☐ velmi zřídka ☐ zřídka ☐ někdy ☐ často

- ☐ velmi často

6. Jak často během posledního roku (12 měsíců) jsi používal/a sociální sítě, abys zapomněl/a na osobní problémy?

- ☐ velmi zřídka ☐ zřídka ☐ někdy ☐ často ☐ velmi často

7. Jak často během posledního roku (12 měsíců) jsi se snažil/a omezit používání sociálních sítí, ale bez úspěchu?

- ☐ velmi zřídka ☐ zřídka ☐ někdy ☐ často
☐ velmi často

8. Jak často během posledního roku (12 měsíců) jsi se stal/a neklidným/ou nebo ses trápil/a, když jsi nemohl/a používat sociální sítě?

- ☐ velmi zřídka ☐ zřídka ☐ někdy ☐ často ☐ velmi často

9. Jak často během posledního roku (12 měsíců) jsi používal/a sociální sítě tak moc, že to mělo negativní dopad na tvoji práci/studium?

- ☐ velmi zřídka ☐ zřídka ☐ někdy ☐ často ☐ velmi často

10. Kolik času průměrně denně trávíte na sociálních sítích?

Uveďte prosím přibližný počet minut nebo hodin (např. 90 minut / 1,5 hodiny):

11. Které sociální sítě používáte nejvíce? (můžete vybrat více možností):

- ☐ Facebook ☐ Instagram ☐ Snapchat ☐ TikTok ☐ X ☐ YouTube ☐ LinkedIn ☐ Pinterest ☐ Reddit ☐ Discord
☐ jiné (uveďte jaké) _____

12. Za jakým účelem používáš sociální sítě? (Můžete vybrat více možností)

	1	2	3	4	5 (velmi
Aktivita	(nikdy)	(zřídka)	(občas)	(často)	často)

Pro zábavu a relaxaci (sledování videí,
memů, apod.)

K udržování kontaktu s přáteli a rodinou

K hledání inspirace a nových nápadů

Komunikuji přes chat (Messenger,

WhatsApp, Instagram DMs)

Pro vzdělávání a získávání nových znalostí

Pro pracovní účely (komunikace,

networking, propagace)

K objevování novinek, trendů a aktuálního

dění.

K prezentaci sebe sama nebo své tvorby

K objevování nových produktů, značek nebo

služeb

Jiné (vypište)

13. Přihlášení na sociální síť je první věc, kterou udělám po probuzení.

Vůbec nesouhlasím — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — Zcela souhlasím

14. Když jsem na sociální síti, ztrácím přehled o čase.

Vůbec nesouhlasím — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — Zcela souhlasím

15. Používám sociální síť, i když jsem s lidmi ve společnosti.

Vůbec nesouhlasím — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — Zcela souhlasím

