

Vliv sociálních sítí na mentální zdraví dospívajících

Natálie Bolcková

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:	Natálie Bolcková
Osobní číslo:	H22943
Studijní program:	B0111A190011 Sociální pedagogika
Forma studia:	Kombinovaná
Téma práce:	Vliv sociálních sítí na mentální zdraví dospívajících

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti digitální komunikace, adolescence a tělesného sebepojetí.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

Seznam doporučené literatury:

- CHRÁSKA, Miroslav, 2016. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.
- KOŽÍŠEK, Martin a Václav PÍSECKÝ, 2016. Bezpečně na internetu: průvodce chováním ve světě online. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5595-3.
- NOVÁK, Michal, 2010. Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy. Brno: Akademické nakladatelství CERM. ISBN 978-80-7204-657-7.
- ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol., 2014. Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu. Praha: Grada. ISBN 978-80-210-7527-6.
- VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.

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

Datum zadání bakalářské práce: **23. ledna 2025**

Termín odevzdání bakalářské práce: **2. května 2025**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

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

Ve Zlíně dne 23. ledna 2025

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

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

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně, dne

.....
podpis autora

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou užívání sociálních sítí u dospívajících žáků na vybrané základní škole. Teoretická část je rozdělena do tří kapitol, které se věnují sociálním sítím, období adolescence a jejich vztahu k sociálním sítím a mentálním zdravím. Praktická část přináší výsledky kvantitativního výzkumu, jehož cílem bylo zjistit míru problematického užívání sociálních sítí, frekvenci jejich používání, úroveň negativního srovnávání se s ostatními uživateli a celkovou životní spokojenost. Výzkum se rovněž zaměřil na zjištění souvislostí mezi problematickým užíváním sociálních sítí a těmito proměnnými, včetně spokojeností s tělem těchto dospívajících. Výzkumný soubor tvořilo 68 dospívajících žáků vybrané základní školy ve věku 11 až 15 let.

Klíčová slova: sociální sítě, adolescence, problematické užívání, životní spokojenost, spokojenost s tělem, negativní srovnávání, mentální zdraví

ABSTRACT

This bachelor's thesis deals with the issue of social media use among adolescent students at a selected elementary school. The theoretical part is divided into three chapters, which deal with social media, adolescence, and the relationship between social media use and mental health. The practical part presents the results of a quantitative study aimed at identifying the level of problematic social media use, the frequency of usage, the degree of negative social comparison, and overall life satisfaction. The research also aimed to identify associations between problematic social networking use and these variables, including body satisfaction in these adolescents. The research group consisted of 68 adolescent students from a selected elementary school aged 11 to 15.

Keywords: social media, adolescence, problematic use, life satisfaction, body satisfaction, negative comparison, mental health

Ráda bych poděkovala své vedoucí bakalářské práce, Mgr. Karle Hrbáčkové, Ph.D., za cenné rady, podnětné připomínky a veškerou podporu během zpracování této práce. Velké poděkování patří také vedení základní školy za umožnění realizace výzkumného šetření. Děkuji rovněž své rodině a blízkým za neustálou podporu, která mi pomáhala překonat i ty nejtěžší chvíle během studia.

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

OBSAH

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 SOCIÁLNÍ SÍŤ	13
1.1 PŘEHLED VYBRANÝCH SOCIÁLNÍCH SÍTÍ.....	14
2 ADOLESCENTI A VZTAH K SOCIÁLNÍM SÍTÍM	18
2.1 PŘÍNOSY SOCIÁLNÍCH SÍTÍ	19
2.2 RIZIKA SOCIÁLNÍCH SÍTÍ	20
3 MENTÁLNÍ ZDRAVÍ	25
3.1 BĚŽNÉ PROBLÉMY MENTÁLNÍHO ZDRAVÍ V ADOLESCENCI.....	25
3.2 VLIV SOCIÁLNÍCH SÍTÍ NA PSYCHIKU ADOLESCENTŮ	27
II PRAKTICKÁ ČÁST	34
4 METODOLOGIE VÝZKUMU.....	35
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	35
4.2 CÍLE VÝZKUMU	36
4.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY	37
4.4 POJETÍ VÝZKUMU	38
4.5 VÝZKUMNÝ SOUBOR	38
4.6 VÝZKUMNÁ TECHNIKA	41
4.7 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT	43
4.8 ANALÝZA DAT.....	45
5 INTERPRETACE A DISKUZE DAT	56
5.1 SHRUTÍ VÝSLEDKŮ	63
5.2 LIMITY VÝZKUMU	65
5.3 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	66
ZÁVĚR	68
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	71
SEZNAM OBRÁZKŮ	84
SEZNAM TABULEK.....	85
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	86
SEZNAM PŘÍLOH.....	87

ÚVOD

V současnosti představují sociální sítě nedílnou součást každodenního života většiny mladých lidí. Dospívající s nimi vyrůstají, tráví na nich značnou část svého volného času a vnímají je jako prostor pro sebevyjádření, zábavu i udržování kontaktů s vrstevníky. Online svět se pro ně stává nejen prostředím komunikace, ale také místem, kde formují svou identitu, hledají přijetí a získávají zpětnou vazbu. Vedle nesporných výhod však užívání sociálních sítí přináší i řadu výzev a rizik, která mohou negativně ovlivnit psychické zdraví mladých uživatelů.

Období adolescence je již samo o sobě náročné. Mladí lidé se nacházejí ve fázi intenzivního osobnostního, sociálního i emočního vývoje. V tomto období často čelí nejistotě, tlakům na výkon a snaze o začlenění do kolektivu. Přidá-li se k těmto přirozeným vývojovým výzvám silný vliv sociálních sítí – prostředí, kde se běžně setkávají s idealizovanými obrazy druhých – může to významně ovlivnit jejich duševní pohodu.

Tato bakalářská práce se zaměřuje na problematiku užívání sociálních sítí u dospívajících a na jejich možný vliv na vybrané aspekty mentálního zdraví. První část teoretické části se věnuje samotnému fenoménu sociálních sítí a nejčastěji využívaným platformám. Následující kapitola se zaměřuje na vymezení období adolescence a jeho specifika ve vztahu k sociálním sítím. Popsány jsou jak přínosy těchto platforem, tak i rizika, která mohou dospívající ohrožovat. Třetí kapitola je zaměřena na mentální zdraví, která představuje nejčastější psychické obtíže, jež se mohou v období dospívání objevovat. Pozornost je zde rovněž věnována vlivu sociálních sítí na psychiku adolescentů.

Empirická část práce přináší kvantitativní výzkum zaměřený na míru problematičtějšího užívání sociálních sítí u dospívajících, dobu strávenou na těchto platformách, tendenci k negativnímu sociálnímu srovnávání a celkovou životní spokojenost. Zvláštní pozornost je věnována vztahům mezi problematičtějším užíváním a uvedenými proměnnými. Výzkumný soubor tvořili žáci druhého stupně vybrané základní školy ve věku 11–15 let. Škola byla do výzkumu zařazena na základě iniciativy jejího vedení, které projevilo zájem o hlubší porozumění této problematice vzhledem k narůstajícím obtížím souvisejícím s užíváním sociálních sítí.

Věříme, že výsledky tohoto výzkumu přispějí k hlubšímu porozumění vlivu sociálních sítí na psychickou pohodu dospívajících a podpoří další odbornou diskusi v oblasti sociální pedagogiky, prevence rizikového chování a podpory duševního zdraví mladé generace.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SOCIÁLNÍ SÍTĚ

Sociální sítě patří mezi klíčové fenomény digitálního věku a jejich význam neustále roste. Pro dospívající představují nedílnou součást každodenního života, přičemž mnozí si již život bez nich jen těžko dokážou představit. Kyberprostor však má svá specifika a rizika, která je nutné při jeho užívání zohlednit. To ovšem neznamená, že by sociální sítě měly být vnímány pouze negativně, neboť nabízejí řadu výhod, zejména v oblasti mezilidské komunikace, sdílení informací a sebevyjádření.

Pojem sociální síť byl poprvé použit již v 50. letech 20. století sociologem J. A. Barnesem, který jej definoval jako skupinu vzájemně propojených jedinců sdílejících společné zájmy či vztahy. Zásadním rysem dnešních sociálních sítí je to, že obsah na nich vytvářejí sami uživatelé, zatímco provozovatelé platform do jejich chodu zasahují jen minimálně (Bednář, 2011).

Moderní sociální sítě lze charakterizovat jako online platformy, které umožňují uživatelům vytvářet osobní profily, navazovat kontakty, sdílet obsah a zapojovat se do interakcí. Tyto platformy se zároveň stávají místem pro formování sebepojetí a identity, což je zvláště patrné u mladší generace (Kožíšek & Písecký, 2016). Vliv sociálních sítí na každodenní život je komplexní – přinášejí pozitivní přínosy, ale také mohou mít negativní dopady, zejména pokud jsou nadužívány. Významně ovlivňují nejen způsob komunikace, ale i sebevnímání a duševní pohodu uživatelů (Boyd & Ellison, 2007).

Sociální sítě se v průběhu let staly jedním z nejčastěji využívaných komunikačních nástrojů, zejména mezi mladými lidmi. Již v roce 2009 byly (pod zkratkou SNS – Social Networking Sites) považovány za dominantní prostředek komunikace v některých zemích (Ševčíková a kol., 2015). Tyto platformy slouží nejen ke komunikaci, ale také k sebeprezentaci, přičemž jednotlivé uživatelské profily lze propojit s ostatními prostřednictvím tzv. „přátelství“. Pojem „přítel“ (friend) byl přejat z nejrozšířenější sociální sítě Facebook, která tento model navázaných kontaktů popularizovala.

Podle aktuálních statistik dosáhl celosvětový počet uživatelů sociálních sítí 5,04 miliardy, přičemž průměrný čas strávený na těchto platformách činí 143 minut denně (Statista, 2024). V České republice navštěvuje sociální sítě denně 80 % uživatelů internetu starších 15 let, přičemž průměrná doba strávená na těchto platformách dosahuje 144 minut (AMI Digital Index, 2024).

S rostoucím počtem uživatelů dochází i k dynamickému rozvoji samotné struktury sociálních sítí. Mezi nejpopulárnější platformy současnosti patří Facebook, YouTube, Instagram, WhatsApp a TikTok (Statista, 2024).

1.1 Přehled vybraných sociálních sítí

Facebook je sociální síť provozovaná společností Meta a patří mezi nejznámější a nejrozšířenější digitální platformy na světě. Již více než dvě desetiletí propojuje uživatele napříč kontinenty a umožňuje jim sdílet myšlenky, fotografie, videa či různé formy obsahu (Kopecký & Krejčí, 2023). Umožňuje uživatelům vzájemně komunikovat, sdílet obsah a navazovat či udržovat sociální vztahy (Kožíšek & Písecký, 2016). Tato sociální síť byla založena v roce 2004 Markem Zuckerbergem a jeho spolužáky z Harvardu. Původně byla určena jen pro univerzitní komunitu, ale velmi rychle se rozšířila a stala se globální platformou s miliardovým počtem uživatelů. Kromě sdílení příspěvků, fotografií a videí Facebook také nabízí různé komunikační nástroje, možnost vytváření skupin a sledování aktuálních událostí (Boyd, 2017). Ve srovnání s jinými sociálními platformami, jako jsou Instagram, TikTok nebo YouTube, se Facebook vyznačuje širokou nabídkou funkcí a možností interakce. Ačkoliv mladší generace dává stále častěji přednost sociálním sítím jako TikTok či Instagram, Facebook si nadále drží popularitu zejména mezi staršími uživateli a počet jeho aktivních uživatelů stále roste (Kopecký & Krejčí, 2023). Nejvíce ho využívají uživatelé ve věku 25–40 let, kteří jej používají především ke komunikaci s rodinou a přáteli, sdílení osobních zážitků a sledování aktuálních událostí. Naopak dospívající a mladí dospělí stále častěji preferují vizuálně orientované platformy, jako je Instagram nebo TikTok, které pro ně představují atraktivnější prostor pro zábavu a sledování trendů (Lorenzová, 2022). Facebook nabízí řadu výhod, například možnost navazování a udržování kontaktů, sdílení informací a zapojení do komunit. Zároveň však může u některých uživatelů vyvolávat stres nebo dokonce vést k závislosti. Podle studie Alzougoola (2018) vykazuje až 38,5 % běžné populace známky závislosti na Facebooku. Hlavními důvody nadměrného používání této platformy jsou potřeba sociální validace, hledání zábavy, únik od reality, sociální zvědavost a udržování vztahů. Kopecký a Krejčí (2023) upozorňují na rizika spojená s Facebookem, mezi která patří podvody, nebezpečí při online seznamování, kyberšikana, zneužívání osobních údajů a šíření dezinformací.

Vedle samotného Facebooku vznikla také samostatná komunikační aplikace **Messenger**, která byla původně součástí platformy, avšak v roce 2011 byla oddělena a začala fungovat

nezávisle. Messenger patří mezi nejpoužívanější chatovací aplikace na světě, a přestože nabízí řadu komunikačních funkcí, jako jsou videohovory, posílání hlasových zpráv nebo sdílení souborů, je také spojován s potenciálními bezpečnostními riziky (Kopecký & Krejčí, 2023). Facebook a jeho komunikační nástroje tedy i nadále zůstávají významnými platformami pro online interakci, přestože jejich obliba mezi mladší generací klesá ve prospěch modernějších sociálních sítí zaměřených na vizuální a krátkodobý obsah.

Instagram vznikl v roce 2010, a to díky Kevinu Systromovi a Mikeu Kriegerovi. Zatímco Systrom měl na starost technický vývoj a architekturu aplikace, Krieger se soustředil na design uživatelského rozhraní a rozvoj produktu. Cílem bylo vytvořit mobilní platformu pro snadné sdílení fotografií s možností jejich jednoduché úpravy. Významným mezníkem se stal rok 2012, kdy aplikaci odkoupila firma Facebook (nyní Meta Platforms) za zhruba jednu miliardu dolarů, což výrazně ovlivnilo její další směřování. Akvizice umožnila platformě významně expandovat a integrovat nové funkce, přičemž si však Instagram zachoval vlastní identitu i samostatnou aplikaci. Instagram je primárně zaměřen na sdílení fotografií a videí, přičemž uživatelé mohou sledovat profily, komentovat příspěvky, označovat je „lajkem“ nebo komunikovat prostřednictvím přímých zpráv. Mezi nejpopulárnější funkce patří Instagram Stories – krátkodobé příběhy viditelné po dobu 24 hodin, a Reels – krátká videa v délce do 90 sekund, která svým formátem připomínají obsah platformy TikTok (Kopecký & Krejčí, 2023). Přestože Instagram nabízí možnosti pro sebevyjádření a sdílení osobních zážitků, jeho užívání může mít také negativní dopad na duševní zdraví uživatelů. Platforma často vede k porovnávání se s ostatními, což může vyvolávat pocity sociální úzkosti, nízké sebevědomí a nespokojenost s vlastním tělem (Sherlock & Wagstaff, 2019). Studie Kleemanse a kolegů (2018) navíc poukazuje na to, že tímto fenoménem jsou obzvláště ohrožené dívky, které se často porovnávají s idealizovanými a upravenými fotografiemi, což může negativně ovlivnit jejich psychickou pohodu i vnímání sebe sama.

YouTube představuje největší online platformu na světě, která nabízí možnost nahrávání, přehrávání videí, komentování nebo vytváření vlastních playlistů (Kožíšek, Písecký, 2016). Od svého vzniku až do současnosti YouTube ovlivnil způsob, jakým konzumujeme, tvoříme a sdílíme obsah na internetu. Zároveň se stal jedinečným zdrojem zábavy i poučení (Kopecký & Krejčí, 2023). Tato platforma vznikla v roce 2005 díky Stevu Chenovi, Chadu Hurleymu a Jawedovi Karimovi. V roce 2006 jej zakoupila společnost Google za 1,65 miliardy dolarů (Kopecký & Krejčí, 2023). Je to nejpoužívanější sociální síť mezi českými i americkými dospívajícími (Kopecký a kol., 2022; Faverio & Sidoti, 2024). Platforma je

určena pro sdílení videí, která uživatelé mohou sledovat, komentovat a hodnotit. YouTube ovlivnil také světovou kulturu, vytvořil nové formy zábavy a umožnil vznik nových profesí – jako jsou youtubeři nebo jiní influenceři. Mnoho z těchto tvůrců se díky YouTube proslavilo po celém světě a ovlivnilo způsob, jakým lidé vnímají a interagují s online obsahem (Kopecký & Krejčí, 2023). Denně zde proběhnou až tři miliardy zhlédnutí, což z YouTube činí největší platformu pro uživatelský videoobsah na světě (M. Wattenhofer, R. Wattenhofer, Zhu, 2021). Na rozdíl od tradičních médií, jako je televize nebo tisk, není obsah na Youtube podroben přísné redakční kontrole, což umožňuje rychlé šíření neověřených nebo potenciálně škodlivých informací. Dospívající tak mohou být vystaveni dezinformacím, extremistickým názorům nebo obsahu podporujícímu nezdavé sebepojetí a rizikové chování (Chassiakos a kol., 2016), včetně kyberšikany, kybergroomingu nebo závislostního chování (Szotkowski & Kopecký, 2018).

TikTok je čínská sociální platforma určená ke sdílení krátkých videí, které mohou uživatelé snadno upravovat pomocí různých efektů a nástrojů. Svou popularitu si získal především díky schopnosti šířit virální obsah a vytvářet komunity zaměřené na kreativní tvorbu. Mezi jeho hlavní výhody patří jednoduché ovládání, široká dostupnost a podpora originality uživatelů (Kopecký & Krejčí, 2023). Aplikace vznikla v roce 2017 spojením dvou předchozích platform – Douyin a Musical.ly. Douyin, vyvinutá společností ByteDance a spuštěná v září 2016 podnikatelem Zhangem Yimingem, se zaměřovala na krátká a zábavná videa. Následující rok ByteDance odkoupila platformu Musical.ly, která byla orientována především na hudební a taneční videa, za přibližně 800 milionů dolarů. Sloučením těchto dvou aplikací vznikl TikTok, který se v roce 2017 rozšířil i na globální trh (Kopecký & Krejčí, 2023). Navzdory silné konkurenci etablovaných sociálních sítí si TikTok rychle vybudoval obrovskou uživatelskou základnu a jeho popularita nadále roste. V roce 2022 se stal nejstahovanější mobilní aplikací na světě (Vaněčková, 2023). TikTok umožňuje sdílení videí v délce od tří do šedesáti sekund, přičemž průměrná délka videí je přibližně deset sekund. Obsah se uživatelům automaticky přehrává v nepřetržitém sledu, přičemž algoritmus platformy přizpůsobuje zobrazovaná videa na základě uživatelských preferencí a interakcí (Skopal, 2020). Ačkoli se platforma snaží regulovat nevhodný obsah, stále se na ní objevují videa, která mohou být urážlivá, diskriminační nebo jinak nebezpečná, zejména pro děti a dospívající. Zvlášť problematickým fenoménem jsou nebezpečné výzvy (challenges), které uživatele motivují k plnění riskantních úkolů. Tyto výzvy mohou mít až tragické následky – například „blackout challenge“, kde se účastníci snaží co nejdéle škrtit,

již vedla k několika úmrtím (Kopecký & Krejčí, 2023). Podle zprávy Center for Countering Digital Hate (CCDH, 2022) TikTokův algoritmus navíc může přispívat k šíření obsahu souvisejícího se sebepoškozováním, poruchami příjmu potravy nebo dokonce sebevraždami. Tyto faktory vyvolávají vážné obavy o duševní zdraví uživatelů, zejména zranitelných skupin, jako jsou dospívající.

2 ADOLESCENTI A VZTAH K SOCIÁLNÍM SÍTÍM

Adolescence je klíčové období vývoje jedince, které představuje přechod mezi dětstvím a dospělostí. Toto vývojové stádium je charakterizováno zásadními biologickými, psychologickými a sociálními změnami, které ovlivňují utváření identity a budoucí fungování jedince. Jedním z hlavních rysů adolescence je hledání vlastní identity, osamostatňování se a rozvoj sociálních dovedností. V tomto období se dospívající postupně odpoutávají od rodinného zázemí a navazují hlubší vztahy s vrstevníky, kteří se stávají významným zdrojem podpory a ovlivňují jejich hodnoty a postoje (Macek, 2003; Vágnerová, 2012).

V odborných zdrojích se pojetí adolescence různí. Podle Macka (2003) jde o životní etapu od 10 do 20 let, přičemž rozlišuje mladší (10–15 let) a starší adolescenci (15–20 let). Vágnerová (2012) rozčleňuje toto období na tři části: ranou adolescenci (11–13 let), střední (14–17 let) a pozdní adolescenci (18–20 let). Říčan (2006) označuje za období adolescence rozmezí mezi 15. a 22. rokem, zatímco Langmeier a Krejčířová (2006) ji vymezují mezi 15. a 20. rokem, a to jako fázi následující po pubertě. Přestože věkové hranice adolescence se mohou mírně lišit, všechny definice se shodují na tom, že jde o fázi intenzivních změn, během níž se formují klíčové osobnostní rysy a sociální dovednosti.

V dnešní digitální době hrají sociální sítě významnou roli v životě adolescentů. Jsou pro ně nejen prostředkem komunikace, ale i nástrojem pro budování identity, sebevyjádření a sociální integraci. Dospívající využívají sociální sítě k navazování a udržování vztahů, sdílení zážitků a získávání zpětné vazby od vrstevníků (Ševčíková a kol., 2015). Tato forma interakce jim umožňuje rozšiřovat svůj sociální kapitál, hledat podporu v online komunitách a objevovat nové informace a názory, ke kterým by se jinak obtížně dostávali.

Současně však používání sociálních sítí přináší i určitá rizika. Výzkumy ukazují, že adolescenti, kteří tráví nadměrné množství času na sociálních sítích, mohou být náchylnější k úzkostem, depresím a nízkému sebevědomí (Anderson a kol., 2018). Sdílení idealizovaných verzí života a neustálé sociální srovnávání může vést k negativnímu sebepojetí a psychické nepohodě. Adolescence je navíc obdobím, kdy je jedinec obzvláště citlivý na zpětnou vazbu, což může zvyšovat jeho zranitelnost vůči vlivu sociálních médií (Kopecký & Krejčí, 2023).

Digitální technologie a online komunity adolescentům poskytují prostor k objevování nových zkušeností a rozšiřování sociálních kontaktů. Nabízejí jim možnost setkávat se

s novými lidmi, sdílet své názory a získávat informace o tématech, která je zajímají (Ševčíková a kol., 2015). Nicméně, je důležité, aby dospívající byli vedeni k uvědomělému a bezpečnému využívání těchto platforem. Nadměrná expozice sociálním sítím může vést k problémům se soustředěním, snížené kvalitě spánku a narušení mezilidských vztahů v reálném světě (Twenge & Campbell, 2019).

Podle výzkumů patří dospívající mezi neaktivnější uživatele sociálních sítí, přičemž nejčastěji využívají platformy jako Instagram, TikTok nebo Snapchat. Vzhledem k tomu, že adolescence je klíčovým obdobím formování identity a sebepojetí, může mít vysoká míra používání sociálních sítí výrazný vliv na psychické zdraví mladých lidí, a proto je tato problematika častým předmětem odborného zkoumání (Twenge & Campbell, 2019).

2.1 Přínosy sociálních sítí

Přestože se sociální sítě často spojují s negativními dopady na psychické zdraví a mezilidské vztahy, nelze přehlížet jejich významné přínosy. Tyto platformy hrají klíčovou roli v komunikaci, vzdělávání, sociální podpoře, a dokonce i v oblasti duševní pohody. Staly se nedílnou součástí moderní společnosti a poskytují uživatelům řadu výhod, které ovlivňují nejen jednotlivce, ale i širší společnost.

Jedním z hlavních pozitivních aspektů sociálních sítí je jejich schopnost propojit lidi napříč geografickými i sociálními hranicemi. Umožňují udržovat kontakt s rodinou a přáteli bez ohledu na vzdálenost, což je zvláště důležité v době globalizace a migrace. Pro mladé lidi představují sociální sítě způsob, jak rozvíjet mezilidské vztahy, sdílet své každodenní zážitky a získávat podporu od vrstevníků (Boyd & Ellison, 2007). Výzkumy ukazují, že dospívající se díky sociálním sítím cítí více propojeni se svým okolím – například 80 % adolescentů uvedlo, že jim pomáhají udržovat kontakt s přáteli, 67 % vnímá sociální sítě jako zdroj podpory v těžkých situacích a 58 % je považuje za prostředí, kde se cítí přijímáni (Uhlíř a kol., 2017).

Dalším významným přínosem sociálních sítí je přístup k informacím a vzdělávání. Platformy jako YouTube, LinkedIn či Twitter umožňují uživatelům rozšiřovat znalosti, účastnit se online kurzů a sledovat odborné diskuse. Například YouTube nabízí tisíce edukačních kanálů zaměřených na vědu, technologie, umění a další obory, což uživatelům poskytuje neomezený přístup ke vzdělávacím materiálům (Anderson & Jiang, 2018). Sociální sítě rovněž podporují rozvoj kritického myšlení tím, že umožňují konfrontaci různých názorů

a perspektiv, což napomáhá lepší orientaci v současném informačním prostředí (Siddiqui & Singh, 2016).

Sociální sítě poskytují také prostor pro sebevyjádření a budování identity, což je obzvláště důležité pro dospívající. Mladí lidé často využívají sociální média k prezentaci své osobnosti, sdílení názorů a kreativity. Dalším důležitým faktorem je sociální podpora, kterou sociální sítě poskytují zejména zranitelným skupinám. Online komunity mohou vytvářet bezpečný prostor pro sdílení zkušeností, získávání rad a podporu v obtížných životních situacích. Výzkumy ukazují, že sociální média mohou pozitivně ovlivnit duševní zdraví LGBTQ+ mládeže tím, že jim umožňují navázat kontakty s podobně smýšlejícími lidmi, získat emoční podporu a rozvíjet svou identitu (Berger a kol., 2022).

Sociální sítě mají také významnou roli při aktivizaci společnosti a prosazování sociálních změn. Platformy jako Twitter a Facebook se staly klíčovými nástroji pro šíření osvěty, organizaci protestů a kampaní na podporu lidských práv či ekologických iniciativ. Díky síle virálního sdílení mají uživatelé možnost oslovit široké publikum a mobilizovat veřejnost k aktivnímu zapojení do společenských otázek (Gladwell, 2010).

Závěrem lze říci, že sociální sítě nabízejí široké spektrum pozitivních možností – od udržování mezilidských vztahů přes vzdělávání až po podporu kreativity a společenských změn. Přestože je nezbytné brát v úvahu i jejich negativní aspekty, jejich pozitivní vliv na moderní společnost je nezpochybnitelný. Klíčovým faktorem zůstává uvědomělé a vyvážené využívání těchto platforem, které může přinést uživatelům řadu přínosů bez nadměrného psychického zatížení.

2.2 Rizika sociálních sítí

Zatímco sociální sítě nabízejí mnoho pozitivních aspektů, je důležité si uvědomit i jejich možná úskalí. Online prostředí přináší specifická rizika, která mohou negativně ovlivnit nejen psychickou pohodu, ale také bezpečnost uživatelů, především dospívajících. Mezi nejvýznamnější hrozby patří kyberšikana, kybergrooming, kyberstalking, šíření dezinformací, online podvody a sexting. Tyto fenomény mohou vést k psychickým problémům, ztrátě soukromí, finančním škodám a v krajních případech i k trestněprávním důsledkům. V následujících podkapitolách se zaměříme na jednotlivé typy těchto rizik a jejich dopady.

Kyberšikana představuje specifickou formu šikany, která se odehrává v online prostředí a využívá moderní informační a komunikační technologie. Jejím cílem je cílené ubližování, zastrašování či ponižování oběti prostřednictvím elektronických médií, jako jsou sociální sítě, e-mailová komunikace, chatovací aplikace nebo mobilní telefony. Charakteristickým rysem kyberšikany je její opakovaný a záměrný charakter – agresor či skupina útočníků systematicky napadá svou oběť, čímž jí způsobuje psychickou újmu (Kožíšek & Písecký, 2016). Podobně jako tradiční šikana může mít kyberšikana různé podoby. Často se projevuje verbálními útoky, například zasíláním urážlivých zpráv, výhrůžek nebo nenávistných komentářů na sociálních sítích. Další formou je ponižování oběti prostřednictvím sdílení zesměšňujících či intimních fotografií, videí nebo jiných osobních materiálů bez jejího souhlasu. Tyto materiály mohou být autentické, neoprávněně získané nebo dokonce zmanipulované s cílem poškodit pověst dané osoby. Mezi další časté projevy kyberšikany patří krádež identity, kdy útočník převeze kontrolu nad online účtem oběti, vydává se za ni, šíří nepravdivé informace nebo manipuluje jejím okolím. Závažným problémem je také kybernetické obtěžování, které může zahrnovat neustálé kontaktování, vyhrožování či sledování oběti, což může vést k narušení jejího soukromí a pocitu bezpečí. V extrémních případech může tento typ obtěžování přerůst až v kyberstalking, jenž je v českém právním systému kvalifikován jako trestný čin (Szotkowski, Kopecký & Krejčí, 2013). Kyberšikana bývá často propojena s tradiční šikanou – odhaduje se, že až 85 % obětí školní šikany se setkává i s její online variantou. Výrazným rozdílem oproti klasické šikaně je však anonymita útočníka a rychlost, s jakou se škodlivý obsah může šířit na internetu. Důsledky kyberšikany mohou být pro oběti stejně vážné jako v případě fyzické či psychické šikany ve školním prostředí – mohou zahrnovat úzkostné poruchy, depresivní stavy, nízké sebevědomí, sebepoškozování a v krajních případech mohou vést i k sebevražedným myšlenkám či jednání (Kopecký & Szotkowski, 2016).

Kybergrooming představuje jedno z nejzávažnějších rizik spojených s online komunikací, které ohrožuje především děti a dospívající ve věku 11 až 17 let. Tento fenomén spočívá v manipulativním jednání dospělé osoby, která se prostřednictvím digitálních platform vydává za někoho jiného, aby si získala důvěru oběti. Hlavním cílem kybergroomera bývá nejen získání intimních fotografií či videí, ale především přimět dítě k osobnímu setkání, jež může vést k sexuálnímu obtěžování či pohlavnímu zneužití (Kopecký & Krejčí, 2010). Tento druh manipulace probíhá zejména na platformách, kde se mladiství běžně pohybují – tedy na sociálních sítích, v seznamovacích aplikacích nebo online hrách. Kybergroomerů

využívají různé strategie, například budování falešného pocitu důvěry, postupné izolování oběti od jejího okolí nebo nenápadné testování jejích hranic. Celý proces manipulace může trvat různě dlouhou dobu – od několika týdnů až po měsíce či dokonce roky (Szotkowski, Kopecký & Krejčí, 2013). Zásadním problémem kybergroomingu je obtížnost odhalení pachatelů, protože jejich chování nevykazuje žádné jednoznačné vzorce. Často se jedná o osoby, které v reálném životě působí zcela nenápadně a mohou patřit mezi známé oběti, například její učitele, sousedy nebo dokonce rodinné přátele. Tato skutečnost zdůrazňuje důležitost prevence a osvěty v oblasti bezpečného chování na internetu. Děti a dospívající by měli být informováni o rizicích, naučeni chránit své osobní údaje a vědět, jak reagovat v případě, že se setkají s podezřelým chováním online (Szotkowski, Kopecký & Krejčí, 2013).

Kyberstalking představuje jedno z vážných rizik digitálního prostředí, které se nejčastěji vyskytuje na sociálních sítích. Kyberstalking je specifický typ obtěžování, který se vyznačuje opakovaným a dlouhodobým sledováním oběti za využití moderních komunikačních prostředků. Útočník se záměrně snaží vyvolat u oběti pocity ohrožení, narušení soukromí nebo obavy o vlastní bezpečí a zdraví (Internetem bezpečně, 2018). Pro tento jev je typické, že se postupně stupňuje a útočník volí různé způsoby, jak navázat a udržovat kontakt s obětí. Počáteční interakce bývají často nenápadné a mohou působit přátelsky, například prostřednictvím zpráv na sociálních sítích, e-mailů, telefonátů či dokonce dárků. Postupem času se však komunikace mění a nabývá agresivnějších forem. Obsah zpráv se stává urážlivým, manipulativním či zastrašujícím, přičemž pachatel se snaží oběti vnutit svou přítomnost a kontrolu nad jejím životem. Často využívá přímé či nepřímé výhrůžky, které u oběti vyvolávají úzkost a psychický tlak (Kopecký, 2010).

V souvislosti se sociálními sítěmi se stále častěji diskutuje o problematice **šíření dezinformací** a tzv. **fake news**. Tyto nepravdivé či zavádějící informace jsou záměrně vytvářeny s cílem ovlivnit veřejné mínění, šířit propagandu nebo oslabit důvěru ve veřejné instituce či konkrétní jednotlivce. Dezinformace mohou mít různé podoby – od manipulativních článků a zkreslených statistik až po upravené fotografie či videa, která jsou masově sdílena na sociálních sítích. Právě díky digitálním platformám se falešné zprávy šíří mimořádně rychle a oslovují široké publikum, což zvyšuje jejich dopad a potenciální škodlivost (Kopecký & Krejčí, 2023).

Internet se v současnosti stal nejen prostorem pro komunikaci a zábavu, ale také místem s rostoucím výskytem kybernetické kriminality. Mezi nejčastější formy patří různé druhy

online podvodů, jejichž hlavním cílem je získání citlivých osobních údajů uživatelů, což často vede ke ztrátě finančních prostředků. Podvodníci využívají různé taktiky k oklamání obětí a získání přístupu k jejich bankovním údajům nebo jiným důvěrným informacím.

Jedním z běžně se vyskytujících typů internetových podvodů je vydírání za pomoci intimních materiálů. Pachatelé se pokoušejí zmanipulovat oběti nebo získat jejich citlivé fotografie a videa, která následně využívají k nátlaku, vyhrožují jejich zveřejněním, pokud oběť nesplní jejich požadavky. Další častou formou jsou podvody související s online nakupováním, kdy se útočníci snaží vylákat údaje o platebních kartách nebo přihlašovací informace k internetovému bankovníctví. Podvodníci také často využívají falešné inzeráty, klamavé reklamy nebo podvodné nabídky výher, které mají za cíl přesvědčit uživatele ke sdílení osobních údajů nebo zaplacení poplatku za neexistující služby či zboží. Tyto podvody se vyskytují napříč různými digitálními platformami, včetně sociálních sítí, webových stránek, e-mailové komunikace či SMS zpráv, čímž se stávají běžnou hrozbou pro internetové uživatele (Kopecký & Krejčí, 2023).

Sexting představuje rizikovou formu digitální komunikace, která spočívá ve sdílení textových zpráv, fotografií, videí či audionahrávek se sexuálním obsahem prostřednictvím moderních technologií. Tento fenomén se netýká pouze dospělých, ale stále častěji se objevuje i mezi dospívajícími a v některých případech dokonce i mezi dětmi. Ačkoli sexting často probíhá mezi partnery nebo osobami, které si důvěřují, jeho hlavním nebezpečím je možnost zneužití sdíleného materiálu. Pokud dojde k narušení důvěry nebo ukončení vztahu, může být citlivý obsah zveřejněn či použit k vydírání, což oběť vystavuje značnému psychickému tlaku. Jedním z nejzávažnějších rizik sextingu je jeho trvalost a nemožnost plné kontroly nad sdíleným obsahem. Jakmile je jednou intimní materiál odeslán, jeho odstranění z digitálního prostředí je prakticky nemožné. To může mít dlouhodobé negativní důsledky pro osobní i profesní život oběti. Sexting je navíc často zneužíván v rámci kybergroomingu, kdy pachatel cíleně manipuluje nezletilou osobu s cílem získat její intimní materiály, které následně využívá k vydírání nebo jiné formě nátlaku (Internetem bezpečně, 2018). Sexting lze rozdělit do dvou kategorií – sdílení intimního obsahu s partnerem nebo jeho zasílání neznámým osobám. Obě varianty mohou být rizikové, přičemž druhý případ představuje ještě větší nebezpečí, neboť oběť často nemá kontrolu nad tím, kdo s jejím materiálem nakonec naloží. V některých situacích dochází i k tomu, že bývalý partner sdílené materiály zveřejní po ukončení vztahu s cílem pomsty nebo ponížení oběti. Sexting mezi dospívajícími je považován za závažný problém a v právním kontextu může být

klasifikován jako šíření dětské pornografie. Navzdory tomu je tento typ obsahu velmi žádaný a často vyhledávaný, což z něj činí jedno z nejrizikovějších forem online chování. Důsledky sextingu mohou být pro mladistvé extrémně vážné – oběti často čelí dehonestaci, sociální izolaci, sebepoškozování a v krajních případech může tento typ zkušenosti vést až k sebevraždě (Kožíšek & Písecký, 2016).

3 MENTÁLNÍ ZDRAVÍ

Duševní zdraví je neoddělitelnou součástí celkové pohody člověka a zásadně ovlivňuje jeho každodenní fungování. Jeho stav je výsledkem vzájemného působení různých faktorů, mezi něž patří životní prostředí, kvalita mezilidských vztahů, míra stresu a fyzické zdraví. Péče o duševní zdraví by proto měla být prioritou, neboť má přímý dopad na kvalitu života a schopnost jednotlivce zvládat každodenní výzvy (Juríková & Kågström, 2023).

Období adolescence, tedy přechod mezi dětstvím a dospělostí, je charakteristické výraznými biologickými, emocionálními a sociálními změnami, které mohou významně ovlivnit psychickou pohodu mladého člověka. Dospívající se v tomto období vyrovnávají s rostoucími školními nároky, tlakem vrstevníků a hledáním vlastní identity (Vágnerová, 2012). Podle Světové zdravotnické organizace (WHO, 2022) lze duševní zdraví definovat jako stav pohody, ve kterém je jedinec schopen rozvíjet svůj potenciál, úspěšně zvládat každodenní výzvy, produktivně pracovat a aktivně přispívat společnosti.

Dříve bylo duševní zdraví vnímáno pouze jako absence duševních onemocnění. V současnosti se však zdůrazňuje jeho širší pojetí, které zahrnuje nejen nepřítomnost psychických obtíží, ale také celkovou pohodu, odolnost vůči stresu a schopnost vytvářet a udržovat zdravé vztahy. Juríková a Kågström (2023) popisují duševní pohodu jako stav, ve kterém jedinec:

- dokáže zvládat své emoce,
- posiluje svou psychickou odolnost,
- úspěšně čelí obtížím,
- má schopnost se učit a rozvíjet,
- vnímá pozitivně sám sebe,
- prožívá životní spokojenost a radost,
- vytváří a udržuje zdravé mezilidské vztahy.

3.1 Běžné problémy mentálního zdraví v adolescenci

Adolescence je klíčové období vývoje, během něhož mladí lidé čelí řadě psychických výzev. Tento věk je spojen s intenzivními biologickými, kognitivními a sociálními změnami, které mohou ovlivnit duševní pohodu. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO, 2024) trpí celosvětově jeden ze sedmi adolescentů ve věku 10–19 let nějakou formou duševní poruchy,

což představuje 15 % celkové zátěže nemocí v této věkové skupině. Nedostatečná podpora v oblasti mentálního zdraví může mít vážné důsledky do dospělosti – od fyzických zdravotních komplikací až po omezené životní příležitosti.

Mezi nejčastější psychické problémy adolescentů patří **úzkostné poruchy** a **deprese**. Úzkost se často projevuje nadměrnými obavami, nervozitou, potížemi se soustředěním a fyzickými projevy, jako jsou zrychlený tep, pocení nebo žaludeční nevolnost. Úzkostnými poruchami trpí 4,4 % adolescentů ve věku 10–14 let a 5,5 % adolescentů ve věku 15–19 let. Deprese se naopak vyznačuje přetrvávajícími pocity smutku, beznaděje a ztrátou zájmu o běžné aktivity. Tento stav může negativně ovlivnit školní docházku, sociální vztahy a celkovou kvalitu života, přičemž v těžkých případech může vést i k sebevražedným myšlenkám. Výskyt deprese je odhadován u 1,4 % adolescentů ve věku 10–14 let a 3,5 % ve věku 15–19 let (WHO, 2024).

Další významnou oblastí duševního zdraví dospívajících představují **poruchy příjmu potravy**, zejména mentální anorexie a mentální bulimie. Tyto poruchy se vyznačují narušeným stravovacím chováním a přehnanou fixací na tělesnou hmotnost a vzhled. Podle údajů Světové zdravotnické organizace (WHO, 2024) se týkají přibližně 0,1 % adolescentní populace ve věku 10–14 let a 0,4 % adolescentů ve věku 15–19 let, přičemž jsou častější u dívek než u chlapců. Tyto poruchy se často vyskytují souběžně s dalšími psychickými obtížemi, jako jsou deprese, úzkostné poruchy nebo závislosti na návykových látkách. Kromě fyzických a psychických následků ovlivňují i sociální a profesní život nemocného, což může vést k izolaci, problémům v mezilidských vztazích a snížení akademické výkonnosti (WHO, 2024).

Dalším problémem, který se u adolescentů často objevuje, jsou **behaviorální poruchy**, jako je porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) a poruchy chování (conduct disorder). ADHD je charakterizováno obtížemi se soustředěním, nadměrnou aktivitou a impulzivním chováním a touto poruchou trpí 2,9 % adolescentů ve věku 10–14 let a 2,2 % adolescentů ve věku 15–19 let. Poruchy chování zahrnují agresivní, destruktivní nebo jinak problémové chování, které může vést ke konfliktům ve škole, doma nebo s vrstevníky. Výskyt této poruchy se odhaduje na 3,5 % u adolescentů ve věku 10–14 let a 1,9 % u adolescentů ve věku 15–19 let. Pokud nejsou tyto poruchy včas diagnostikovány a léčeny, mohou zvyšovat riziko delikventního chování a vést k problémům v dospělosti (WHO, 2024).

Psychotické poruchy, jako je schizofrenie, se obvykle objevují v pozdní adolescenci nebo rané dospělosti. Jsou charakterizovány bludy, halucinacemi a ztrátou kontaktu s realitou, což

výrazně narušuje schopnost jedince fungovat v běžném životě. Tato onemocnění jsou navíc často doprovázena stigmatizací a porušováním lidských práv. Podle WHO (2024) schizofrenií trpí 0,1 % adolescentů ve věku 15–19 let.

Dalším běžným problémem v adolescenci je **sebepoškozování** a **sebevražedné chování**. Sebevražda je podle WHO (2024) třetí nejčastější příčinou úmrtí u adolescentů a mladých dospělých ve věku 15–29 let. Mezi hlavní rizikové faktory patří užívání alkoholu, traumata z dětství, stigma spojená s vyhledáním pomoci a nedostatek dostupné péče. Významnou roli v tomto kontextu hrají digitální média, která mohou sebevražedné myšlenky buď posilovat, nebo naopak pomáhat při prevenci tím, že poskytují podporu a informace o možnostech odborné pomoci.

Mnoho adolescentů se uchyluje k **rizikovému chování**, jako je zneužívání návykových látek nebo rizikové sexuální chování, jako způsobu vyrovnání se s psychickým stresem. V roce 2019 činila celosvětová prevalence užívání alkoholu mezi 15–19letými adolescenty 22 %, přičemž spotřeba alkoholu v některých regionech stále roste. Užívání konopí je dalším alarmujícím trendem – v roce 2022 byla jeho prevalence mezi adolescenty 5,5 %, což je více než u dospělých (4,4 %). Kromě toho interpersonální násilí patřilo mezi hlavní příčiny úmrtí starších adolescentů v roce 2021 (WHO, 2024).

3.2 Vliv sociálních sítí na psychiku adolescentů

Sociální sítě se staly nedílnou součástí života mladých lidí a přinášejí mnoho výhod, jako je snadná komunikace, přístup k informacím nebo možnost sebevyjádření. Nicméně jejich nadměrné užívání může mít také negativní dopady na psychickou pohodu a mezilidské vztahy, přičemž adolescenti jsou k těmto vlivům obzvláště citliví (Boyd, 2017).

Jedním z hlavních rizik sociálních sítí je jejich design založený na algoritmech, které sledují chování uživatelů a přizpůsobují jim obsah tak, aby maximalizovaly jejich pozornost a interakci. Tyto algoritmy podporují aktivní zapojení uživatelů tím, že upřednostňují obsah vyvolávající silné emocionální reakce, čímž prodloužují dobu strávenou na platformě. Tento mechanismus může vést k fenoménu tzv. doomscrollingu, tedy kompulzivnímu procházení obsahu, které ztěžuje uživatelům efektivní regulaci času stráveného online. Dlouhodobé vystavení tomuto efektu může vést ke ztrátě kontroly nad užíváním sociálních sítí a k rozvoji závislostního chování. Dopaminový systém odměn v mozku hraje klíčovou roli v posilování závislostního chování na sociálních sítích. Dopamin je neurotransmitter spojený s pocitem uspokojení, který se uvolňuje při příjemných činnostech, jako je jídlo, cvičení nebo

objevování nových věcí. Stejný mechanismus se aktivuje, když uživatelé získají lajky, komentáře nebo sdílení, což vede k dočasnému pocitu uspokojení. Algoritmy sociálních sítí tento efekt cíleně posilují, protože podporují obsah, který maximalizuje interakce a udržuje uživatele v neustálé aktivitě (Kopecký & Krejčí, 2023).

Zpráva *Deadly by Design* (Center for Countering Digital Hate, 2022) upozorňuje na vážná rizika spojená s algoritmem TikToku pro duševní zdraví mladistvých. Výzkum ukázal, že účty simulující třináctileté uživatele byly každých 39 sekund vystaveny obsahu souvisejícímu s poruchami příjmu potravy, sebepoškozováním nebo sebevražednými myšlenkami. Tato zjištění naznačují, že mladí lidé mohou být rychle vtaženi do spirály škodlivého obsahu, který negativně ovlivňuje jejich psychickou pohodu. Podobné závěry přinesla i studie Royal Society for Public Health (2017) s názvem *#StatusOfMind – Social Media and Young People's Mental Health and Wellbeing*, která zkoumala dopad sociálních sítí na duševní zdraví mladých lidí. Výsledky ukázaly, že platformy jako Instagram, Facebook, Snapchat a Twitter mají na dospívající, zejména na mladé ženy, spíše negativní vliv, zatímco YouTube byl hodnocen jako nejméně škodlivá sociální síť s potenciálně pozitivním dopadem na psychickou pohodu (Kopecký & Krejčí, 2023).

V posledních letech se stále častěji hovoří o problematice nadměrného, problematického užívání sociálních sítí a závislosti na těchto platformách. Ačkoli jsou tyto pojmy často používány zaměnitelně, je důležité mezi nimi rozlišovat, protože každý z nich popisuje jiný stupeň intenzity a dopadu na život jednotlivce.

Nadměrné používání sociálních sítí se zpravidla vztahuje k dlouhému a intenzivnímu času strávenému na těchto platformách, což může ovlivnit běžné každodenní fungování jednotlivce (Kopecký & Krejčí, 2023). Dlouhodobé nadměrné užívání sociálních sítí může oslabovat sociální a komunikační dovednosti. Kersting (2023) upozorňuje, že stále více dětí a mladých lidí postrádá klíčové schopnosti zvládání stresu a mezilidské komunikace, protože tráví méně času v reálných sociálních interakcích. Tento deficit pak může vést ke snížení sebevědomí, vyšší úrovni stresu a úzkostem, což následně negativně ovlivňuje celkovou psychickou pohodu adolescentů.

Zatímco nadměrné užívání sociálních sítí se obvykle definuje na základě počtu hodin strávených na těchto platformách, **problematické užívání sociálních sítí** se vztahuje k uživatelům, kteří vykazují příznaky podobné závislosti, i když nemusí být nutně diagnostikováni jako závislí (Griffiths a kol., 2014). Vědci se snaží rozlišit normativní a „návykové“ či „patologické“ užívání sociálních médií. Problematické užívání sociálních

sítí je označováno různými termíny a definováno v literatuře odlišnými způsoby, což znesnadňuje jeho jednotné vymezení. Obecně však bývá chápáno jako nelátková porucha, při níž dochází ke škodlivým dopadům v důsledku nutkavého a nekontrolovaného zapojení do aktivit na sociálních sítích (Bányai a kol., 2017). Tento typ užívání není charakterizován pouze množstvím času stráveného online, ale především přítomností symptomů podobných těm, které jsou spojeny se závislostí na návykových látkách – jako jsou abstinenční příznaky, nárůst tolerance a neschopnost kontrolovat vlastní chování (O'Reilly a kol., 2018). Problematické užívání sociálních sítí se může projevovat chováním, jako je například změna nálady v důsledku online aktivity, konflikty v mezilidských vztazích, postupné vyhýbání se offline světu, nebo přisuzování přílišné důležitosti online prostředí (Moretta a kol., 2022).

Ačkoli ne každý, kdo tráví na sociálních sítích nadměrné množství času, je závislý, u některých jedinců může nadměrné používání vést k rozvoji patologického chování. Griffiths (2009) definuje **závislost na sociálních sítích** jako stav, kdy je jedinec těmito platformami nadměrně zaujat, přičemž jeho chování je poháněno nekontrolovatelnou potřebou používat sociální síť nebo se na ně opakovaně přihlašovat. V důsledku toho tráví na sociálních sítích tolik času, že to narušuje další klíčové aspekty jeho života, jako jsou mezilidské vztahy, akademické nebo pracovní povinnosti a celková psychická pohoda. Ačkoli závislost na sociálních sítích zatím není oficiálně uznávanou psychiatrickou diagnózou, její projevy mají mnoho společných znaků s jinými behaviorálními závislostmi. Typické symptomy zahrnují:

- ztrátu kontroly nad používáním sociálních sítí,
- abstinenční příznaky při jejich omezení,
- negativní dopady na běžné fungování v osobním, školním či pracovním životě (Kopecký a kol., 2022).

Andreassen a kol. (2017) uvádějí, že k nejohroženějším skupinám z hlediska vzniku závislosti na sociálních sítích patří mladí lidé, studenti, svobodní jedinci a osoby s nižším příjmem a vzděláním. Výzkumy dále ukazují, že nadměrné a návykové využívání těchto platforem může negativně ovlivnit kognitivní schopnosti, obdobně jako je tomu u závislosti na návykových látkách. Arshad a kolegové (2018) ve svém výzkumu zjistili, že závislost na sociálních médiích může zhoršit schopnost soustředění, zvýšit úroveň úzkosti a vést dokonce k fyzickým projevům, jako je například vyšší krevní tlak.

Dalším faktorem, který může mít vliv na psychiku adolescentů, je **negativní tělesné sebepojetí**. V odborné literatuře, jak české, tak zahraniční, se často setkáváme s pojmem *body image*. Cash a Pruzinsky (2002) jej definují jako složitý soubor vjemů, myšlenek a emocí, které si jedinec spojuje se svým tělem. Body image zahrnuje nejen míru spokojenosti s vlastním tělem, tělesnou hmotností a celkovým vzhledem, ale také hodnocení svého fyzického vzhledu, vnímání jeho reálnosti a možné narušení tohoto vnímání. Nedílnou součástí tohoto konceptu je rovněž tělesné sebepojetí.

Fyzická atraktivita hraje zásadní roli v mezilidských vztazích a ovlivňuje způsob, jakým jedinec komunikuje se svým okolím. Ti, kteří jsou vnímáni jako pohlední, obvykle dosahují vyššího společenského statusu, což jim usnadňuje začlenění do kolektivu a navazování vztahů. Vnímání krásy však není univerzální – jeho podoba se mění v závislosti na kulturních, společenských a historických faktorech. Ideál krásy, formovaný převládajícími normami a očekáváními společnosti, se tak stává měřítkem atraktivity, jehož dosažení je často spojováno s vyšším společenským uznáním (Výrost, Slaměník & Sollárová, 2019).

V dnešní době hrají média, a především sociální síť, zásadní roli ve formování představ o ideální mužské a ženské kráse. Grogan (2000) uvádí, že časté zobrazování štíhlých postav může ovlivnit vnímání tělesných proporcí u mužů i žen. Nicméně tlak na dosažení ideálního vzhledu je výrazně silnější u žen než u mužů. Zatímco ideál mužského vzhledu bývá často spojován s atletickou a svalnatou postavou, ženský ideál bývá zobrazován jako štíhlý, vysoký, ale zároveň s výraznými křivkami. Tyto představy jsou však pro většinu lidí obtížné dosažitelné, což může vyvolávat pocity frustrace, nejistoty ohledně vlastního těla a snižovat sebevědomí. V některých případech mohou tyto negativní emoce přispět k narušení vnímání vlastního těla a ke vzniku poruch příjmu potravy (Fialová & Krch, 2012). Dle Nováka (2010) hraje při rozvoji těchto poruch roli souhra biologických, psychologických a sociálních vlivů. Ačkoli negativní vnímání vlastního těla samo o sobě nemusí být přímou příčinou vzniku poruch příjmu potravy, představuje významný rizikový faktor. Proto je klíčové včas zasáhnout a podporovat zdravé sebepojetí, které může hrát důležitou roli v prevenci těchto problémů.

Výzkumy naznačují, že čím více času tráví dospívající na sociálních sítích, tím častěji jsou nespokojeni se svým vzhledem (Wilksch a kol., 2020). Tento jev je navíc umocněn tím, že obsah na těchto platformách bývá často upravován tak, aby odpovídal nereálným ideálům krásy. Studie Františka D. Krcha (2000), která se zabývala vztahem mezi tělesnou spokojeností a kvalitou života u české mládeže, ukázala, že dívky vnímající svou váhu jako

nadměrnou projevovaly větší nespokojenost se svým tělem. Častěji usilovaly o hubnutí, intenzivně cvičily a držely diety. S rostoucí nespokojeností zároveň klesala jejich sebedůvěra a přibývaly pochybnosti o sobě. Podobné výsledky přinesl i výzkum Waddena a kolegů (cit. in Grogan, 2000), který identifikoval vzhled jako jednu z hlavních oblastí, jež trápí dospívající dívky. Studie Kleemanse a kol. (2018) dále prokázala, že dívky vystavené upraveným snímkům na Instagramu pociťovaly větší nespokojenost se svým tělem, přičemž tento efekt byl zvláště silný u těch, které se s ostatními často porovnávaly.

Dalším fenoménem, který přispívá k tlaku na tělesný vzhled, je tzv. *fitspiration* (fitness inspirace). Tento obsah, zaměřený na zdravý životní styl, cvičení a výživu, může být sice vnímán jako motivující, avšak studie Jerónimo & Carraça (2022) ukázala, že jeho nadměrná konzumace může vést k nerealistickým očekáváním ohledně vlastního těla. To může vyústit v extrémní dietní omezení, nadměrné cvičení a v některých případech i k rozvoji poruch příjmu potravy. Ještě závažnější riziko představují online komunity podporující extrémní hubnutí a propagaci poruch příjmu potravy, tzv. *pro-anorektický* obsah. Tento typ obsahu často zahrnuje návody na drastické hubnutí, podporuje nezdravé stravovací návyky a prezentuje extrémně štíhlé postavy jako ideál krásy. Studie Custers (2015) ukázala, že adolescenti, kteří aktivně sledují tento typ obsahu, mají vyšší sklony k nespokojenosti se svým tělem a vyšší pravděpodobnost rozvoje poruch příjmu potravy. Přestože sociální sítě často podporují nereálné standardy krásy, některé platformy se snaží propagovat diverzitu a autenticitu prostřednictvím hnutí *body positivity* (tělesná pozitivita). Toto hnutí se zaměřuje na normalizaci různých tělesných proporcí a podporu zdravého sebepřijetí. Studie Rodgers a kol. (2023) zjistila, že adolescenti, kteří sledovali obsah zaměřený na tělesnou pozitivitu, vykazovali vyšší míru spokojenosti se svým tělem a nižší tendenci k negativnímu srovnávání.

Celkově lze říci, že vliv sociálních sítí na vnímání těla je rozporuplný. Zatímco nerealistické ideály krásy a neustálé srovnávání mohou vést k nespokojenosti se svým vzhledem a k rozvoji poruch příjmu potravy, existují i iniciativy, které podporují zdravější přístup k vlastnímu tělu.

Sociální sítě, zejména ty zaměřené na vizuální obsah, jako jsou Instagram a TikTok, výrazně zesílily fenomén **sociálního porovnávání** v oblasti vzhledu, životního stylu a osobních úspěchů (Vogel a kol., 2014). Uživatelé jsou neustále vystavováni upraveným či idealizovaným fotografiím, které podporují takzvané upward social comparison (USC), tedy srovnávání s těmi, kteří jsou vnímáni jako úspěšnější či atraktivnější (Festinger, 1954). Tento

jev může mít zásadní dopad na psychiku, zejména pokud vede k pocitům méněcennosti nebo k úzkostem spojeným s vlastním vzhledem (Fardouly a kol., 2015). Adolescence je v tomto ohledu obzvláště rizikovým obdobím, neboť dospívající jsou citlivější na vnímání svého těla a jeho hodnocení ostatními (Cohen a kol., 2017). Neustálé sledování „šťastných okamžiků“ sdílených vrstevníky, jako jsou fotografie z dovolených, oslav či jiných úspěšných událostí, může vyvolávat pocity méněcennosti a frustrace. Místo vděčnosti za vlastní zkušenosti se u uživatelů často objevuje nejistota a pochybnosti o vlastní hodnotě (Kersting, 2023). Tento fenomén je umocněn tím, že sociální sítě poskytují zkreslený obraz reality – uživatelé pečlivě vybírají obsah, který zveřejní, zatímco negativní nebo běžné každodenní situace často záměrně neukazují (Boyd, 2017). Výzkumy ukazují, že adolescenti, kteří tráví na sociálních sítích více času, mají tendenci vnímat svůj život jako méně hodnotný, což může vést ke zvýšené úzkosti a nižšímu sebevědomí (Sherlock & Wagstaff, 2019). Jedním z nejvýznamnějších aspektů sociálního porovnávání je vnímání vlastního vzhledu. Sociální sítě aktivně propagují nerealistické ideály krásy, což může mít obzvláště negativní dopad na mladé dívky. Kopecký a Krejčí (2023) upozorňují, že časté vystavování se „dokonalým“ fotografiím celebrit a influencerů může vést k tělesné nespokojenosti, nízkému sebevědomí a v extrémních případech až k poruchám příjmu potravy. Výzkumy potvrzují, že adolescenti trávící více času na sociálních sítích častěji negativně hodnotí svůj vzhled a vykazují nižší míru spokojenosti se svým tělem (Kleemans a kol., 2018).

Přestože srovnávání se s ostatními na sociálních sítích může mít negativní dopady, existují způsoby, jak tyto vlivy minimalizovat. Klíčovou roli hraje rozvoj kritického myšlení a digitální gramotnosti, které pomáhají uživatelům uvědomit si, že obsah na sociálních sítích je často zkreslený a nereprezentuje realitu (Uhls a kol., 2017). Důležité je také vědomé omezování času stráveného na těchto platformách a zaměření se na vlastní hodnoty a úspěchy namísto neustálého porovnávání s ostatními (Lup a kol., 2015). Ačkoli sociální sítě často podporují nerealistické standardy krásy, některé platformy se snaží propagovat diverzitu a autenticitu, například v rámci hnutí „True Beauty“, které podporuje přirozenou krásu a sebedůvěru (Wu a kol., 2024).

V současné době se v souvislosti s užíváním sociálních sítí stále častěji hovoří o fenoménu **FoMO** (*Fear of Missing Out*), což lze přeložit jako *strach ze zmeškání*. Tento syndrom se projevuje obavou, že jedinec přijde o důležité události, zážitky nebo informace, které prožívají ostatní. Lidé trpící FoMO se neustále cítí nuceni kontrolovat sociální sítě, aby si udrželi přehled o aktivitách svého okolí (Bednářová, 2017). Mezi hlavní příznaky FoMO

patří zvýšená nervozita, podrážděnost, špatná nálada, úzkosti či pocity méněcennosti. Častým projevem je také neschopnost soustředit se na práci nebo studium, protože jedinec neustále cítí nutkání kontrolovat mobilní telefon a sledovat sociální síť. Tento fenomén může vést ke snížení sebevědomí, jelikož lidé s FoMO se často porovnávají s idealizovanými příspěvky na sociálních sítích, které ukazují pouze „dokonalé“ momenty života jiných lidí (Ducháčková, 2020).

Výzkumy potvrzují, že pasivní prohlížení sociálních sítí, tedy sledování obsahu bez aktivní interakce, souvisí se zvýšeným sociálním srovnáváním, což zvyšuje riziko výskytu FoMO. Studie Burnella a kol. (2019) ukázala, že vyšší úroveň FoMO souvisí s větším výskytem depresivních symptomů, nižší sebehodnotou, sníženým vnímáním sociálního přijetí a negativním hodnocením vlastního vzhledu. FoMO se často pojí s úzkostí z odloučení od mobilního telefonu nebo internetu. Připomíná člověku, co všechno zmeškal, což může vést k neklidu a nutkavé potřebě být neustále online (Krejčí, 2023). Tato potřeba způsobuje začarovaný kruh – jedinec se snaží držet krok s ostatními, účastní se různých akcí, pořizuje fotografie a sdílí je na sociálních sítích, aby si udržel sociální status a dokázal si, že nezůstává pozadu. Tento tlak může vést k vyčerpání, stresu a dokonce i k finančním problémům, pokud jedinec investuje nemalé prostředky do zážitků či luxusních produktů jen proto, aby se mohl prezentovat v online světě (Kopecký, 2017). První empirickou studii FoMO provedl Przybylski a kol. (2013), který zjistil, že tento jev je častější u osob s nenaplněnými psychologickými potřebami, jako je potřeba sociálního uznání a sebeúcty. Syndrom FoMO se nejčastěji vyskytuje u mladých lidí, zejména studentů, a postihuje muže i ženy v obdobném poměru.

Na opačné straně spektra se objevuje **JoMO** (*Joy of Missing Out*), tedy *radost z toho, že něco zmeškáme*. Tento koncept je považován za zdravý přístup k sociálním sítím, kdy jedinec nemá potřebu neustále sledovat, co dělají ostatní, a dokáže si užívat přítomný okamžik bez tlaku být neustále online (Ducháčková, 2020).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

V praktické části bakalářské práce se zabýváme již samotným výzkumem, kde se zaměříme na zkoumání souvislostí mezi mírou problematického užívání sociálních sítí u dospívajících na vybrané základní škole a různými aspekty jejich psychické pohody.

Výzkum vychází z několika klíčových otázek, které se soustředí na to, do jaké míry dospívající sociální sítě využívají a zda jejich nadměrné či problematické užívání souvisí s negativními důsledky, jako je nižší životní spokojenost, negativní sebepojetí nebo tendence k porovnávání se s ostatními uživateli. Analýza dat pak umožní ověřit formulované hypotézy o těchto souvislostech.

4.1 Výzkumný problém

Vliv sociálních sítí na mentální zdraví dospívajících je v současné psychologii a sociologii stále diskutovanějším tématem. Se vzrůstající digitalizací každodenního života a rozšiřující se dostupností digitálních technologií nabývá tato problematika na významu. Dospívající, jako intenzivní uživatelé sociálních sítí, jsou zvláště zranitelnou skupinou, což činí toto téma obzvláště naléhavým. Zatímco sociální sítě nabízejí možnosti pro sebevyjádření, budování sociálních vztahů a získávání informací, mohou také přispívat k narušení psychické pohody, sociální izolaci a rozvoji problematického chování.

Výzkumy naznačují, že nadměrné používání těchto platforem je spojováno se zvýšeným výskytem depresivních symptomů, úzkosti, nespokojeností s vlastním tělem či sociální izolací (Twenge et al, 2019). Tyto platformy často podporují fenomén sociálního srovnávání, kdy uživatelé porovnávají svůj život s idealizovanými verzemi ostatních, což může vést k pocitům méněcennosti a nižší sebeúctě (Sherlock & Wagstaff, 2019). Časté vystavení těmto idealizovaným obrazům může vést k pocitům méněcennosti, frustrace a snižování celkové životní spokojenosti (Fardouly a kol., 2015), což je zvláště patrné u adolescentů, kteří jsou v této fázi života citlivější na hodnocení sebe sama. Dále je známo, že adolescenti patří mezi skupiny, které tráví na sociálních sítích nejvíce času (Kopecký & Krejčí, 2023), což je spojeno nejen s nižší fyzickou aktivitou a horší kvalitou spánku, ale i s jejich neschopností efektivně regulovat své digitální návyky. Čas strávený na těchto platformách může vytěsňovat jiné aktivity podporující psychickou pohodu, jako je osobní kontakt s vrstevníky, sport či kreativní činnosti. Tato skutečnost podtrhuje důležitost výzkumu zaměřeného na tuto věkovou skupinu.

Abych lépe porozuměla dopadům užívání sociálních sítí na psychické zdraví dospívajících v konkrétním prostředí, zaměřila jsem svůj výzkum na jednu vybranou základní školu. Tento přístup umožňuje podrobnější analýzu a hlubší vhled do konkrétních vzorců chování a jejich souvislostí s psychickou pohodou žáků. Ačkoli výsledky nelze bez dalšího zobecnit na celou populaci, mohou přispět k lepšímu pochopení tohoto fenoménu a nabídnout cenné poznatky pro budoucí výzkumy či preventivní opatření v rámci školního prostředí.

Výzkum užívání sociálních sítí je klíčový nejen z hlediska individuálního mentálního zdraví, ale i z hlediska společnosti. Tyto platformy již dávno nejsou pouze nástrojem komunikace, ale významně ovlivňují hodnoty, priority a chování uživatelů. Rostoucí obavy z digitální závislosti a jejích důsledků podtrhují potřebu hlubšího porozumění tomu, jakým způsobem sociální sítě ovlivňují psychické zdraví mladých lidí.

Tento výzkum vychází z přesvědčení, že celková životní spokojenost nespočívá pouze v absenci psychických problémů, ale také ve schopnosti budovat zdravé vztahy, formovat pozitivní sebepojetí a efektivně zvládat stres. Ačkoli sociální sítě mohou v těchto oblastech teoreticky působit podpůrně, rostoucí množství studií naznačuje, že jejich vliv může být spíše opačný. Cílem této práce je tedy přispět k hlubšímu pochopení vztahu mezi užíváním sociálních sítí a duševním zdravím dospívajících a podnítit diskusi o možných preventivních opatřeních, která by pomohla minimalizovat negativní důsledky nadměrného digitálního zapojení.

4.2 Cíle výzkumu

V této části práce chceme zjistit, jaká je míra problematického užívání sociálních sítí u dospívajících na vybrané základní škole. Dalším cílem je zmapovat jejich míru používání sociálních sítí. Zaměřujeme se také na to, do jaké míry se negativně srovnávají s ostatními uživateli. V dalším cíli chceme zjistit jejich celkovou úroveň životní spokojenosti. Součástí výzkumu je také analýza vztahu mezi mírou používání sociálních sítí a jejich problematickým užíváním. Dalším cílem je prozkoumat souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítí a spokojeností s vlastním tělem u těchto dospívajících. Následující cíl se zaměřuje na to, jak problematické užívání sociálních sítí souvisí s jejich celkovou životní spokojeností. Posledním cílem je zjistit, zda existuje souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítí a negativním srovnáváním se s ostatními uživateli u těchto dospívajících.

4.3 Výzkumné otázky a hypotézy

1. Jaká je míra problematického užívání sociálních sítí u dospívajících na vybrané základní škole?
2. Jaká je míra používání sociálních sítí u dospívajících na vybrané základní škole?
3. Jaká je míra negativního srovnávání se s ostatními uživateli na sociálních sítích u dospívajících na vybrané základní škole?
4. Jaká je celková úroveň životní spokojenosti dospívajících na vybrané základní škole?
5. Jaká je souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a mírou používání sociálních sítí, spokojeností s vlastním tělem, úrovní životní spokojenosti a negativním srovnáváním se s ostatními u dospívajících na vybrané základní škole?

5A: Jaká je souvislost mezi mírou používání sociálních sítí a mírou problematického užívání sociálních sítí u dospívajících na vybrané základní škole?

H1: Předpokládáme, že existuje souvislost mezi mírou používání sociálních sítí a mírou problematického užívání sociálních sítí u dospívajících na vybrané základní škole.

5B: Jaká je souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a spokojeností s tělem u dospívajících na vybrané základní škole?

H2: Předpokládáme, že existuje souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a spokojeností s tělem u dospívajících na vybrané základní škole.

5C: Jaká je souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a úrovní životní spokojenosti u dospívajících na vybrané základní škole?

H3: Předpokládáme, že existuje souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a úrovní životní spokojenosti u dospívajících na vybrané základní škole.

5D: Jaká je souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a negativním srovnáváním se s ostatními u dospívajících na vybrané základní škole?

H4: Předpokládáme, že existuje souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a negativním srovnáváním se s ostatními u dospívajících na vybrané základní škole.

4.4 Pojetí výzkumu

Pro zpracování empirické části bakalářské práce byl zvolen kvantitativní výzkum, který umožňuje získat širokou škálu statisticky relevantních dat. Kvantitativní metoda umožňuje přesné měření zkoumaných jevů a identifikaci souvislostí mezi jednotlivými proměnnými (Chráska, 2016). Tento přístup byl vybrán s ohledem na výzkumný problém a cíle práce, protože zvolený výzkumný design umožňuje zmapovat míru problematického používání sociálních sítí, míru jejich celkového využívání a také míru negativního srovnávání se s ostatními uživateli u dospívajících na vybrané základní škole. Dále umožňuje zjistit celkovou úroveň životní spokojenosti těchto dospívajících a analyzovat vztahy mezi jednotlivými proměnnými. Výzkum se zaměřuje na souvislost mezi mírou používání sociálních sítí a jejich problematickým užíváním. Součástí analýzy je také zkoumání vztahu mezi problematickým užíváním sociálních sítí a spokojeností s vlastním tělem, celkovou životní spokojeností a mírou negativního srovnávání se s ostatními uživateli. Zvolený design tak umožňuje nejen popsat míru výskytu těchto jevů, ale také ověřit formulované hypotézy týkající se jejich vzájemných vztahů.

Kvantitativní výzkum tak umožňuje nejen popsat daný jev, ale i identifikovat možné souvislosti mezi jednotlivými proměnnými a ověřit formulované hypotézy (Chráska, 2016). Dotazník umožňuje standardizovaný sběr dat, což zajišťuje srovnatelnost odpovědí a možnost následné statistické analýzy (Gavora, 2010). Výhodou této metody je rovněž časová a administrativní nenáročnost, která umožňuje efektivní distribuci dotazníků mezi respondenty. Důležitým aspektem dotazníkového šetření je anonymita odpovědí, která minimalizuje riziko zkreslení dat způsobeného sociálně žádoucím chováním respondentů (Brace, 2018). Jak uvádí Chráska (2016), kvantitativní výzkum klade důraz na pečlivé plánování, standardizovaný sběr dat a aplikaci statistických metod, což zajišťuje vysokou míru objektivity a spolehlivosti výsledků.

4.5 Výzkumný soubor

Základní soubor

Do výzkumného souboru zařazujeme dospívající, protože se nacházejí ve specifické vývojové fázi, která je charakteristická zvýšenou zranitelností vůči vlivům okolního prostředí. Dospívání, často označované jako adolescence, je vývojové období zahrnující přibližně věk od 11 do 20 let (Macek, 2003). Jedná se o období charakteristické rozsáhlými

změnami ve fyzické, psychické i sociální oblasti, které mají vliv na utváření identity a sebepojetí jedince.

Pro potřeby této práce byl základní soubor zúžen na dospívající ve věku 11–15 let, tedy žáky 2. stupně základní školy, kteří spadají do období tzv. nižší adolescence (Vágnerová, 2012). Tato věková kategorie byla zvolena z několika důvodů. Za prvé, právě v tomto období dochází k rozvoji schopnosti sebereflexe a posilování sociální identity, což činí dospívající obzvláště náchylnými k vlivům sociálních sítí (Macek, 2003).

Výzkumy naznačují, že právě v této věkové skupině je používání sociálních sítí na vzestupu. Dle studie Uhls a kol. (2017) se 80 % dětí ve věku 11–15 let přihlašuje na sociální sítě denně, přičemž až 50 % z nich tráví na těchto platformách více než tři hodiny denně.

Dospívající zároveň čelí rizikům spojeným s používáním sociálních sítí. Twenge a kol. (2018) upozorňují, že jedinci, kteří tráví na sociálních sítích více než dvě hodiny denně, vykazují vyšší míru depresivních symptomů a úzkosti než jejich vrstevníci s nižší mírou online aktivity. Podle Vágnerové (2012) je jedním z hlavních úkolů adolescence formování vlastní identity a hledání sociálního uznání. Sociální sítě tento proces nejen usnadňují, ale zároveň ho mohou i negativně ovlivnit, neboť nabízejí snadný přístup ke zpětné vazbě vrstevníků prostřednictvím lajků, komentářů a sdílení, což může vést k závislosti na hodnocení okolí.

S ohledem na výše uvedené skutečnosti byla cílová skupina pro tento výzkum vymezena právě na žáky druhého stupně základních škol. Tato věková kategorie představuje skupinu, která je významně ovlivňována sociálními sítěmi, a proto je nezbytné zkoumat, jak tyto platformy ovlivňují jejich sebepojetí, duševní pohodu a mezilidské vztahy.

Výběrový soubor

Výběrový soubor je konkrétní podmnožina základního souboru, na které je výzkum realizován. V této práci tvoří výběrový soubor žáci 2. stupně anonymní vybrané základní školy. Zvolená věková kategorie odpovídá výše zmíněné nižší adolescenci a zahrnuje žáky od 6. do 9. ročníku ve věku 11–15 let. Výběrový soubor zahrnuje všechny žáky této věkové kategorie na uvedené škole, což odpovídá exhaustivnímu výběru, tedy zahrnutí všech dostupných jednotek dané podskupiny (Silverman, 2013).

V následující tabulce můžeme vidět strukturu výběrového souboru:

Tabulka 1 Výzkumný soubor

Ročník	Počet žáků	Počet respondentů
6. Ročník	16	14
7. ročník	21	18
8. ročník	18	16
9. ročník	23	20
Celkem	78	68

(zdroj: vlastní)

Výzkum proběhl na celkovém vzorku 68 dospívajících žáků, přičemž výzkumného šetření se zúčastnilo 32 chlapců a 36 dívek. Dotazník nevyplnilo 10 žáků, pravděpodobně z důvodu absence ve škole nebo nesouhlasu jejich rodičů s účastí ve výzkumu.

Pro výběr výzkumného souboru byla zvolena metoda účelového výběru, která je vhodná zejména v situacích, kdy je zkoumaný jev zaměřen na specifickou populaci a výběr respondentů odpovídá stanoveným cílům výzkumu (Silverman, 2013). Výběr základní školy byl motivován několika faktory. Hlavním důvodem bylo zjištění vedení školy, že se u žáků druhého stupně začínají objevovat problémy spojené s užíváním sociálních sítí, včetně nadměrného času stráveného online, negativního sociálního srovnávání, poklesu sebevědomí a zhoršených mezilidských vztahů, přičemž některé konflikty mezi žáky mají původ právě v online prostředí. Vedení školy vyjádřilo zájem o hlubší porozumění této problematice a možnost cílené intervence, což vedlo k navázání spolupráce na realizaci výzkumu.

Dalším významným faktorem byla geografická dostupnost, která umožnila efektivní organizaci výzkumných aktivit, jako byl sběr dat a konzultace s vedením školy a pedagogickým sborem. Možnost osobního kontaktu se školou představovala výhodu zejména z hlediska logistického zabezpečení výzkumu a flexibilní komunikace v průběhu jeho realizace.

Sběr dat byl proveden prostřednictvím standardizovaného dotazníku, který byl vytvořen v elektronické podobě na platformě Survio. Dotazník byl následně distribuován prostřednictvím e-mailu ředitelce dané základní školy, která potvrdila souhlas s realizací

výzkumu. Součástí komunikace bylo také poskytnutí alternativní verze dotazníku v tištěné podobě, avšak na základě rozhodnutí vedení školy byla zvolena elektronická distribuce jako efektivnější varianta.

Dotazník byl žákům distribuován po jednotlivých třídách v těchto termínech: 11. 12. 2024, 13. 12. 2024 a 10. 2. 2025. Před administrací dotazníku byl rodičům žáků zaslán informovaný souhlas, který obsahoval podrobné informace o výzkumu a zajišťoval anonymitu respondentů. Dotazník byl zpřístupněn pouze těm žákům, jejichž zákonní zástupci poskytli výslovný souhlas s jejich účastí ve výzkumu.

Respondenti byli informováni o dobrovolnosti účasti, přičemž zahájením vyplňování dotazníku vyjádřili svůj souhlas s účastí a se zpracováním dat pro účely této práce. Průměrná doba potřebná k vyplnění dotazníku byla přibližně 17 minut, přičemž celkový časový rozsah se pohyboval od 5 do 30 minut.

4.6 Výzkumná technika

Vzhledem ke kvantitativnímu charakteru výzkumu byla jako výzkumná technika zvolena standardizovaná dotazníková šetření, která umožňují objektivní měření sledovaných proměnných. Výběr jednotlivých škál byl založen na jejich validitě a relevantnosti vzhledem k tématu výzkumu.

Bergenská škála závislosti na sociálních sítích (Bergen Social Media Addiction Scale, BSMAS) (Andreassen a kol., 2016) představuje standardizovaný diagnostický nástroj určený k posouzení problematického a potenciálně návykového užívání sociálních sítí. Původně byla tato škála zaměřena výhradně na Facebook, avšak postupně byla rozšířena tak, aby zahrnovala všechny sociální platformy. Koncept škály vychází z teorie závislosti, jak ji definoval Griffiths (2000, 2005), který rozlišuje šest hlavních kritérií návykového chování, mezi něž patří dominance, modifikace nálady, tolerance, abstinenci příznaky, konflikt a relaps. V roce 2020 byla BSMAS přeložena do českého jazyka a adaptována týmem Suchá a kol. (2024). Dotazník BSMAS obsahuje šest položek, z nichž každá reprezentuje jedno z kritérií návykového chování ve vztahu k užívání sociálních sítí. Odpovědi respondentů jsou zaznamenávány pomocí pětibodové Likertovy škály, kde 1 značí "velmi zřídka" a 5 "velmi často". Celkové skóre se může pohybovat v rozmezí od 6 do 30 bodů – čím vyšší je výsledné skóre, tím vyšší je míra problematického používání sociálních sítí, případně riziko vzniku závislosti (Chen a kol., 2020).

Další škálou je **Body Image State Scale** (BISS) (Cash a kol., 2002) a slouží jako nástroj ke zjištění dynamických změn v subjektivním vnímání vlastního těla. Na rozdíl od tradičních měření tělesného obrazu, která se zaměřují na stabilní, dlouhodobé postoje k vlastnímu vzhledu, BISS hodnotí aktuální stav vnímání tělesného obrazu v konkrétním okamžiku. Tento nástroj obsahuje 6 položek a respondenti odpovídají na jednotlivé položky pomocí 9bodové Likertovy škály (1 = extrémně nespokojený/a, 9 = extrémně spokojený/a). Celkové skóre se pohybuje v rozmezí 6–54 bodů, přičemž vyšší skóre indikuje vyšší úroveň spokojenosti s vlastním tělem (Cash a kol., 2002).

Další škálou je **The Negative Social Comparison on Social Media Scale** (NSMCS). Tento nástroj je vyvinutý k měření tendence jedinců negativně se porovnávat s ostatními uživateli na sociálních sítích. Škála zahrnuje sedm položek, na které respondenti reagují pomocí pětibodové Likertovy škály, kde 1 označuje „rozhodně nesouhlasím“ a 6 „rozhodně souhlasím“. Výsledné skóre se může pohybovat od 7 do 42 bodů, přičemž vyšší hodnoty poukazují na intenzivnější negativní sociální srovnávání.

Škála **Satisfaction with Life Scale** (SWLS) (Diener a kol., 1985) slouží k měření celkové subjektivní spokojenosti se životem. SWLS se skládá z 5 položek, které hodnotí obecnou životní spokojenost a naplnění. Respondenti odpovídají na 7bodové Likertově škále (1 = rozhodně nesouhlasím, 7 = rozhodně souhlasím). Celkové skóre se pohybuje v rozmezí 5–35 bodů, přičemž vyšší skóre indikuje vyšší úroveň životní spokojenosti (Diener a kol., 1985).

S ohledem na strukturu distribuovaného dotazníku byly vedle standardizovaných psychometrických škál zahrnuty také položky zjišťující demografické údaje, konkrétně pohlaví, věk a ročník studia.

Screentime byl měřen pomocí jedné položky, ve které respondenti uváděli průměrný denní čas strávený na sociálních sítích. Údaj byl zaznamenáván v hodinách a minutách získané pomocí aplikací Screen Time (iOS) nebo Digital Wellbeing (Android).

Celý dotazník zahrnuje 28 položek a je strukturován následovně:

1. Položky na demografické údaje – pohlaví, věk, třída (3 položky)
2. Screentime – čas strávený na sociálních sítích (1 položka)
3. Bergenská škála závislosti na sociálních sítích (BSMAS) (6 položek)
4. Body Image State Scale (BISS) (6 položek)

5. The Negative Social Comparison on Social Media Scale (7 položek)
6. Satisfaction with Life Scale SWLS (5 položek)

4.7 Způsob zpracování dat

Data získaná prostřednictvím dotazníkového šetření byla převedena do tabulkového editoru Microsoft Excel, kde proběhlo jejich zpracování za účelem vyhodnocení popisných výzkumných otázek. Při analýze jsme využili metody popisné statistiky, jako jsou průměry, mediány a procentuální rozložení odpovědí. Výsledky jsme dále prezentovali pomocí grafů a statisticko-matematických postupů, konkrétně jsme aplikovali parametrický test – Pearsonův korelační koeficient.

Pro první výzkumnou otázku zjišťující, jaká je míra problematického užívání sociálních sítí u dospívajících na vybrané základní škole (výzkumná otázka VO1), jsme pro vyhodnocení této proměnné použili popisnou statistiku (průměr, směrodatná odchylka, minimum a maximum). Kromě toho byly hodnoty kategorizovány do dvou skupin (nízká úroveň problematického užívání vs. vysoká úroveň problematického užívání) a analyzovány pomocí relativních četností (procentuálního zastoupení jednotlivých kategorií).

U další výzkumné otázky zjišťující, jaká je míra používání sociálních sítí u dospívajících na vybrané základní škole (výzkumná otázka VO2), jsme využili popisnou statistiku (průměr, medián, směrodatná odchylka, minimum a maximum).

U třetí výzkumné otázky zjišťující, jaká je míra negativního srovnávání se s ostatními uživateli na sociálních sítích u dospívajících na vybrané základní škole (výzkumná otázka VO3), jsme pro analýzu využili popisnou statistiku (průměr, směrodatná odchylka, minimum a maximum).

U výzkumné otázky zjišťující celkovou úroveň životní spokojenosti dospívajících na vybrané základní škole (výzkumná otázka VO4), jsme pro analýzu opět využili popisnou statistiku (průměr, směrodatná odchylka, minimum a maximum). Následně jsme na základě stanovených interpretačních kritérií výsledné hodnoty kategorizovali do šesti kategorií dle úrovně jejich životní spokojenosti.

Pro výzkumnou otázku, zjišťující souvislost mezi mírou používání sociálních sítí a mírou problematického užívání sociálních sítí u dospívajících na vybrané základní škole (výzkumná otázka VO5A), jsme na základě výsledků zvolili odpovídající metodu korelační analýzy, konkrétně Pearsonovu korelaci. Korelační koeficient je běžně využívaným

ukazatelem těsnosti vztahu mezi dvěma proměnnými (Chráska, 2016). Z tohoto důvodu jsme se rozhodli aplikovat Pearsonův korelační koeficient, přičemž při interpretaci výsledků uvádíme hladinu statistické významnosti. Pearsonův korelační koeficient se pohybuje v rozmezí od -1 do +1. Pokud dosahuje hodnoty 0, svědčí to o statistické nezávislosti mezi dvěma proměnnými. Hodnoty +1 nebo -1 značí úplnou závislost mezi proměnnými. Čím blíže se výsledná hodnota koeficientu přibližuje k +1 nebo -1, tím silnější je vztah mezi zkoumanými proměnnými. Kladný koeficient ukazuje, že s rostoucími hodnotami jedné proměnné rostou i hodnoty druhé proměnné, a obdobně – snižují-li se hodnoty první proměnné, klesají i hodnoty druhé. Záporný koeficient naopak signalizuje negativní korelaci – vyšší hodnoty jedné proměnné odpovídají nižším hodnotám druhé a naopak (Chráska, 2016).

Poslední tři výzkumné otázky zkoumají souvislost mezi mírou problematičného užívání sociálních sítí a spokojeností s tělem u dospívajících na vybrané základní škole (výzkumná otázka VO5B), souvislost mezi mírou problematičného užívání sociálních sítí a úrovní životní spokojenosti u dospívajících na vybrané základní škole (výzkumná otázka VO5C) a souvislost mezi mírou problematičného užívání sociálních sítí a negativním srovnáváním se s ostatními u dospívajících na vybrané základní škole (výzkumná otázka VO5D). Pro vyhodnocení těchto výzkumných otázek opět použijeme Pearsonovu korelaci.

Stanovené hypotézy budeme testovat pomocí statisticko-matematických metod. U první hypotézy H1: *Předpokládáme, že existuje souvislost mezi mírou používání sociálních sítí a mírou problematičného užívání sociálních sítí u dospívajících na vybrané základní škole* je první proměnnou míra používání sociálních sítí a jedná se o metrickou proměnnou, která může nabývat různých hodnot v určitém rozsahu v hodinách a minutách. Druhou proměnnou je míra problematičného užívání sociálních sítí, která je vyjádřena počtem získaných bodů (na stupnici 6-30) a označujeme ji jako proměnnou metrickou. Na základě proměnných volíme pro testování hypotézy test korelace – Pearsonův korelační koeficient.

U druhé hypotézy H2: *Předpokládáme, že existuje souvislost mezi mírou problematičného užívání sociálních sítí a spokojeností s tělem u dospívajících na vybrané základní škole* se vyskytují dvě proměnné. Jednou je míra problematičného užívání sociálních sítí, která je vyjádřena počtem získaných bodů (na stupnici 6-30) a druhou je míra spokojenosti s tělem, která je vyjádřena počtem získaných bodů (na stupnici 6-54). Obě tyto proměnné jsou metrické, proto při testování hypotéz použijeme také korelační analýzu – Pearsonův korelační koeficient.

Třetí hypotéza H3: *Předpokládáme, že existuje souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a úrovní životní spokojenosti u dospívajících na vybrané základní škole* má dvě proměnné. První proměnnou je opět míra problematického užívání sociálních sítí a druhou je úroveň životní spokojenosti, která je vyjádřena počtem získaných bodů (na stupnici 5-35) a označujeme ji jako proměnnou metrickou. Opět volíme Pearsonův korelační koeficient, protože se jedná o dvě metrické proměnné.

U poslední hypotézy H4: *Předpokládáme, že existuje souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a negativním srovnáváním se s ostatními u dospívajících na vybrané základní škole* je první proměnnou míra problematického užívání sociálních sítí a druhou proměnnou je míra negativního srovnávání se, která je vyjádřena počtem získaných bodů (na stupnici 7-42) a označujeme ji jako proměnnou metrickou. I při této hypotéze volíme test korelace – Pearsonův korelační koeficient, protože se jedná o dvě metrické proměnné. Vysoká korelace mezi dvěma jevy nemusí automaticky znamenat, že mezi nimi existuje kauzální vztah – může se jednat o vliv jiné, nekontrolované proměnné. Proto je vždy nezbytné provést logickou analýzu a zvážit všechny faktory ovlivňující daný vztah (Chráska, 2016). Veškeré výsledky výzkumu budou následně přehledně prezentovány prostřednictvím grafů nebo tabulek a detailně interpretovány.

4.8 Analýza dat

V této části se zaměříme na analýzu získaných dat. Vyhodnocení výsledků bude vycházet z předem stanovených výzkumných otázek a hypotéz. Pro lepší orientaci bude vždy nejprve uvedena příslušná výzkumná otázka nebo hypotéza, po níž budou následovat výsledky znázorněné v tabulkách a grafech, doplněné o jejich výklad. Zároveň budou zkoumány vztahy mezi jednotlivými proměnnými pomocí Pearsonova korelačního koeficientu.

VO1: **Jaká je míra problematického užívání sociálních sítí mezi dospívajícími na vybrané základní škole?**

Zjistili jsme že, průměrná míra problematického užívání sociálních sítí u dospívajících na vybrané základní škole (Tabulka 2) dosahuje hodnoty **M = 16,26** bodů (SD = 4,68), přičemž míra problematického užívání může dosahovat hodnoty od 6 do 30 (6 znamená nejnížší a 30 maximální skóre v problematickém užívání sociálních sítí). Tato hodnota naznačuje, že průměrně respondenti spadají do nízké úrovně problematického užívání sociálních sítí.

Tabulka 2 Výsledky VO1

Proměnná	Popisné statistiky VO1				
Problematické užívání SS	N platných	Minimum	Maximum	Průměr	Směrodatná odchylka
	68	6	28	16,26	4,68

(zdroj: vlastní)

V odborné literatuře jsou uváděna dvě možná vymezení cut-off skóre pro označení problematického užívání sociálních sítí. Studie Van den Eijndena a kol. (2016) a Chena a kol. (2020) udávají hranici 19 bodů, zatímco Luo a kol. (2021) ve své aktuálnější studii na klinickém souboru volí přísnější kritérium 24 bodů. Vyšší hranice může pomoci snížit počet falešně pozitivních případů, tedy situací, kdy je jedinec chybně označen jako problematický uživatel (Suchá a kol., 2024). Většina výzkumníků však pracuje s hranicí 19 bodů, a proto byla tato hodnota použita i v rámci této studie.

Tabulka 3 Procentuální zastoupení VO1

Skóre BSMAS	Kategorizace problematického užívání	Počet respondentů	Procentuální zastoupení
6 – 18 bodů	Nízká úroveň problematického užívání	49	72,06 %
19 – 30 bodů	Vysoká úroveň problematického užívání	19	27,94 %

(zdroj: vlastní)

Výsledky ukazují, že 72,06 % respondentů dosáhlo skóre nižšího než 19 bodů, což odpovídá žádnému nebo nízkému problematickému užívání sociálních sítí. Naopak přibližně 28 % dospívajících překročilo tuto hranici, což znamená, že dosahují vysoké úrovni problematického užívání, které může ovlivňovat jejich každodenní život. Z této skupiny čtyři respondenti dosáhli skóre vyššího než 24 bodů. Tito respondenti mohou vykazovat možné známky návykového chování spojeného se sociálními sítěmi.

Po sečtení skóre jednotlivých položek byly položky s nejvyšším procentuálním zastoupením následující:

Tabulka 4 Procentuální zastoupení položek VO1

Jak často během posledního roku (12 měsíců) jsi...	Procentuální zastoupení
...používal/a sociální sítě, abys zapomněl/a na osobní problémy?	19,17 %
...trávil/a velké množství času přemýšlením o sociálních sítích nebo plánováním jejich užívání?	17,99 %
...cítil/a nutkání používat sociální sítě víc a víc?	17,09 %

(zdroj: vlastní)

VO2: Jaká je míra používání sociálních sítí u dospívajících na vybrané základní škole?

Z analýzy vyplývá, že průměrná doba používání sociálních sítí u dospívajících na vybrané základní škole (Tabulka 4) dosahuje hodnoty **M = 4 hodiny a 32 minut** (SD = 2,9 hod.), přičemž medián jsou 4 hodiny, což představuje střední hodnotu času stráveného na sociálních sítích.

Tabulka 5 Výsledky VO2

Proměnná	Popisné statistiky VO2					
Používání SS	N platných	Minimum	Maximum	Průměr	Medián	Směrodatná odchylka
	68	0,5 h	16 h	4 hod. 32 min	4 h	2 hod. 54 min

(zdroj: vlastní)

Podrobnější rozbor ukázal, že nejnižší zaznamenaná doba používání sociálních sítí byla 30 minut denně, zatímco maximální doba dosáhla až 16 hodin. Z výsledků je patrné, že průměrně dospívající tráví na sociálních sítích několik hodin denně. Někteří uživatelé vykazují umírněné používání (kolem jedné až tří hodin denně), zatímco jiní tráví na těchto platformách podstatně více času.

VO3: Jaká je míra negativního srovnávání se s ostatními uživateli na sociálních sítích u dospívajících na vybrané základní škole?

Zjistili jsme že, průměrná míra negativního srovnávání se s ostatními uživateli na sociálních sítích u dospívajících na vybrané základní škole (Tabulka 5) dosahuje hodnoty **M = 24,79** bodů (SD = 5,71), přičemž míra negativního srovnávání může dosahovat hodnoty od 7 do 42 (7 znamená nejnižší a 42 maximální skóre v negativním srovnávání se s ostatními).

Tabulka 6 Výsledky VO3

Proměnná	Popisné statistiky VO3				
Negativní srovnávání	N platných	Minimum	Maximum	Průměr	Směrodatná odchylka
	68	7	37	24,79	5,71

(zdroj: vlastní)

Vzhledem k tomu, že u této škály není pevně stanovené interpretační rozmezí, je možné přihlédnout k rozložení výsledků mezi respondenty. Lze předpokládat, že nižší skóre (např. do 25 bodů) značí nízkou míru negativního srovnávání, zatímco vyšší skóre (např. od 26 bodů) naznačuje vyšší míru negativního srovnávání se s ostatními. V našem výzkumném souboru dosáhlo více než 25 bodů celkem 33 respondentů, což představuje 48,5 % všech zúčastněných. Z nich pak 13 respondentů (tj. 19,1 % celkového souboru) získalo více než 30 bodů, což lze považovat za výrazně zvýšenou míru negativního srovnávání se s ostatními. Průměrná hodnota 24,79 bodů tak ukazuje, že respondenti se v průměru nacházejí na pomezí nižší a vyšší míry negativního srovnávání se. Tyto výsledky naznačují, že téměř polovina dotazovaných dospívajících (48,5 %) má tendenci se v negativním smyslu srovnávat s ostatními. To může být varovným signálem, zejména v kontextu současného digitálního prostředí, kde jsou mladí lidé neustále vystavováni idealizovaným obrazům na sociálních sítích. Takové srovnávání může následně negativně ovlivňovat jejich sebevědomí, vnímání těla i celkovou psychickou pohodu.

Po sečtení skóre jednotlivých položek byly položky s nejvyšším procentuálním zastoupením následující:

Tabulka 7 Procentuální zastoupení položek VO3

Položka výzkumného nástroje	Procentuální zastoupení
Když používám sociální sítě, mám pocit, že lidé mají lepší tělo než já.	16,01 %
Když používám sociální média, mám pocit, že ostatní lidé jsou atraktivnější než já.	15,07 %
Když používám sociální média, mám pocit, že životy jiných lidí jsou lepší než ty moje.	15,07 %

(zdroj: vlastní)

VO4: Jaká je celková úroveň životní spokojenosti dospívajících na vybrané základní škole?

Z analýzy vyplývá, že celkový průměr úrovně životní spokojenosti u dospívajících na vybrané základní škole (Tabulka 6) dosahuje hodnoty **M = 22,90** (SD = 5,90), přičemž celková úroveň životní spokojenosti může dosahovat hodnoty od 5 do 35 (5 znamená nejnižší a 35 maximální skóre v celkové úrovni životní spokojenosti).

Tabulka 8 Popisné statistiky VO4

Proměnná	Popisné statistiky VO4				
Úroveň životní spokojenosti	N platných	Minimum	Maximum	Průměr	Směrodatná odchylka
	68	8	32	22,90	5,90

(zdroj: vlastní)

Na základě stanovených interpretačních kritérií jsme respondenty rozdělili do šesti kategorií dle úrovně jejich životní spokojenosti.

Tabulka 9 Procentuální zastoupení VO4

Míra spokojenosti se životem	Vymezení skóre (body)	Počet respondentů	Procentuální zastoupení
Velmi vysoká spokojenost	30 – 35	13	19,12 %

Vysoká spokojenost	25 – 29	15	22,06 %
Průměrná spokojenost	20 – 24	25	36,76 %
Mírně podprůměrná spokojenost	15 – 19	6	8,82 %
Nízká spokojenost	10 – 14	8	11,76 %
Velmi nízká spokojenost	5 – 9	1	1,47 %

(zdroj: vlastní)

Celkové výsledky ukazují, že většina respondentů spadá do kategorie průměrné až nadprůměrné životní spokojenosti. Celkem 41,18 % dospívajících hodnotí svou spokojenost jako nadprůměrnou, což naznačuje celkově pozitivní vnímání svého života. Na druhé straně 22,05 % respondentů vykazuje mírně podprůměrnou až velmi nízkou úroveň spokojenosti, což může znamenat, že tito jedinci se potýkají s určitými problémy ovlivňujícími jejich celkovou životní pohodu.

V tabulce níže uvádíme položky, které po sečtení bodů měly nejvyšší procentuální zastoupení. Zde nás také zajímala položka s nejnižším zastoupením:

Tabulka 10 Procentuální zastoupení položek VO4

Položka výzkumného nástroje	Procentuální zastoupení
Zatím jsem dostal/a důležité věci, které jsem v životě chtěl/a.	22,80 %
Podmínky mého života jsou vynikající.	21,96 %
Kdybych mohl/a změnit svůj život, neměnil/a bych téměř nic.	15,99 %

(zdroj: vlastní)

VO5: Jaká je souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a mírou používání sociálních sítí, spokojeností s vlastním tělem, úrovní životní spokojenosti a negativním srovnáváním se s ostatními u dospívajících na vybrané základní škole?

Následující čtyři výzkumné otázky se zaměřují na zkoumání souvislostí mezi sledovanými proměnnými. Pro zajištění přehlednosti prezentace výsledků nejprve uvádíme tabulku, která obsahuje základní deskriptivní statistiky zkoumaných proměnných a hodnoty Pearsonova

korelačního koeficientu. Následně jsou jednotlivé výzkumné otázky a hypotézy detailně analyzovány a interpretovány na základě získaných dat.

Tabulka 11 Descriptive Statistics and Correlations Between the Analyzed Variables (N = 68)

Variable	Range	M	SD	1	2	3	4	5
1. SMU ^a	h/min	4h 32min	2h 54min	-				
2. PSMU ^b	1~5	16.26	4.68	.39**	-			
3. Body satisfaction	1~9	33.75	10.47	×	-.30*	-		
4. Life satisfaction	1~7	22.90	5.90	×	-.39**	×	-	
5. NSC ^c	1~6	24.79	5.71	×	.54**	×	×	-

(zdroj: vlastní)

^a Social media use

^b Problematic social media use

^c Negative social comparison

** $p < .001$

* $p < .05$

× Korelace nebyla zkoumána

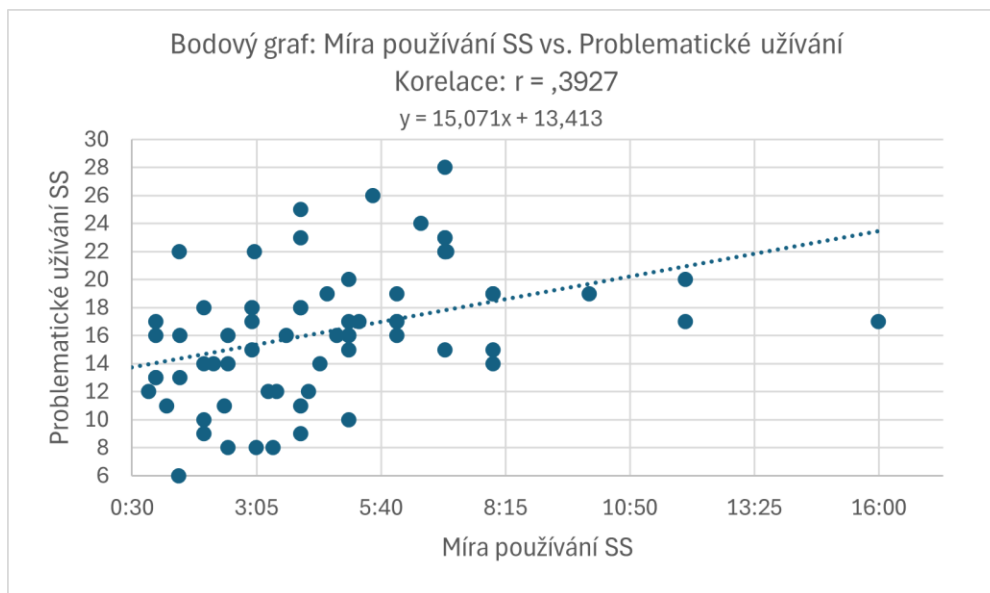
VO5A: Jaká je souvislost mezi mírou používání sociálních sítí a mírou problematického užívání sociálních sítí u dospívajících na vybrané základní škole?

IH0: Mezi mírou používání sociálních sítí a mírou problematického užívání sociálních sítí u dospívajících na vybrané základní škole neexistuje statisticky významná souvislost.

IHA: Mezi mírou používání sociálních sítí a mírou problematického užívání sociálních sítí u dospívajících na vybrané základní škole existuje statisticky významná souvislost.

Z tabulky č. 8 vyplývá, že míra používání sociálních sítí u dospívajících na vybrané základní škole souvisí s mírou problematického užívání sociálních sítí ($r = 0,393$, $p < 0,001$), což znamená, že čím více času respondenti tráví na sociálních sítích, tím vyšší je pravděpodobnost problematického užívání těchto platforem. Na základě těchto výsledků zamítáme nulovou hypotézu. Existuje statisticky významná kladná korelace mezi mírou

používání sociálních sítí a mírou problematického užívání těchto sítí u dospívajících na dané základní škole. Výsledky můžeme vidět zobrazeny i v následujícím grafu.



Obrázek 1 Graf korelace mezi mírou používání SS a spokojeností s tělem

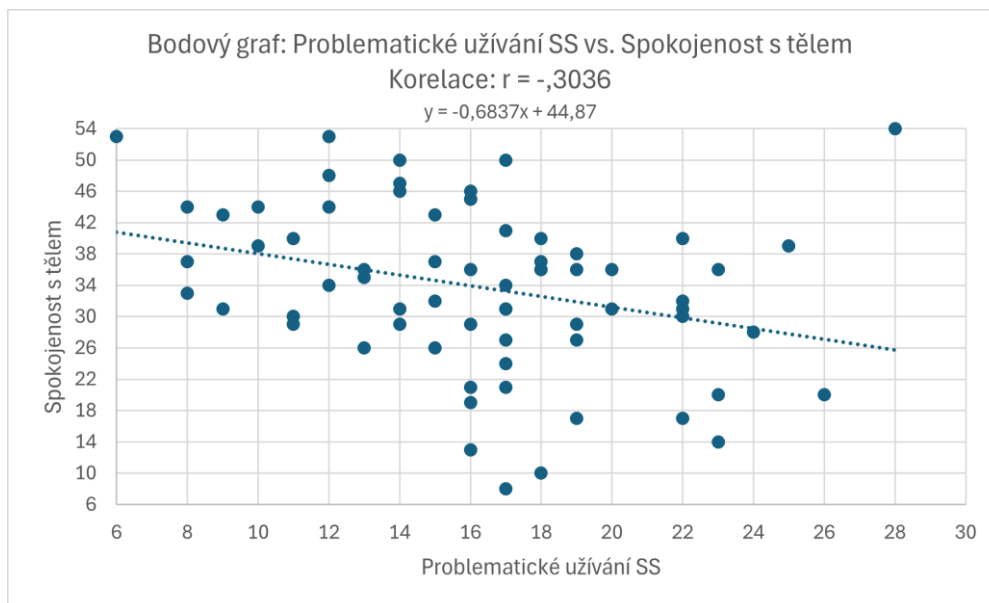
(zdroj: vlastní)

VO5B: Jaká je souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a spokojeností s tělem u dospívajících na vybrané základní škole?

2H0: Mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a spokojeností s tělem u dospívajících neexistuje statisticky významná souvislost.

2HA: Mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a spokojeností s tělem u dospívajících existuje statisticky významná souvislost.

Na základě výsledků bylo zjištěno, že mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a spokojeností s tělem u dospívajících na vybrané základní škole existuje statisticky významná negativní korelace ($r = -0,304$, $p < 0,05$). To znamená, že čím vyšší je míra problematického užívání sociálních sítí, tím nižší je spokojenost s vlastním tělem. Vzhledem k těmto výsledkům zamítáme nulovou hypotézu a přijímáme alternativní hypotézu, tedy že mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a spokojeností s tělem u dospívajících existuje statisticky významná souvislost. Výsledky můžeme vidět zobrazeny i v následujícím grafu.



Obrázek 2 Graf korelace mezi problematickým používáním SS a spokojeností s tělem

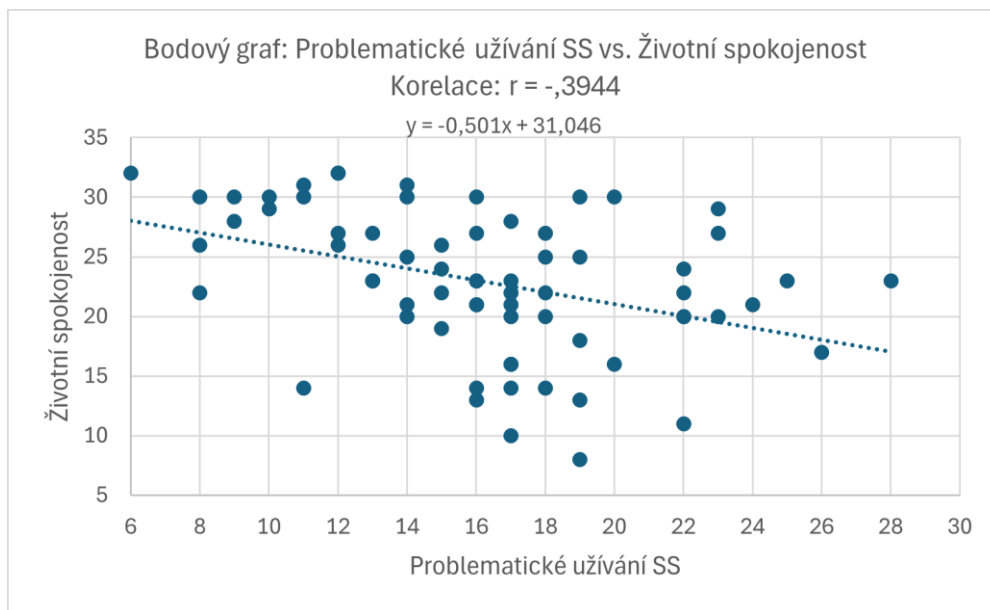
(zdroj: vlastní)

VO5C: Jaká je souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a úrovní životní spokojenosti u dospívajících na vybrané základní škole?

3H0: Mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a úrovní životní spokojenosti u dospívajících na vybrané základní škole neexistuje statisticky významná souvislost.

3HA: Mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a úrovní životní spokojenosti u dospívajících na vybrané základní škole existuje statisticky významná souvislost.

V tabulce č. 8 můžeme vidět, že mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a úrovní životní spokojenosti u dospívajících na vybrané základní škole existuje statisticky významná souvislost ($r = -0,394$, $p < 0,05$), což značí na negativní korelaci. To znamená, že čím více jedinci vykazují problematické užívání sociálních sítí, tím nižší je jejich životní spokojenost. Na základě těchto výsledků zamítáme nulovou hypotézu. Výsledky můžeme vidět zobrazeny i v následujícím grafu.



Obrázek 3 Graf korelace mezi problematickým používáním SS a životní spokojeností

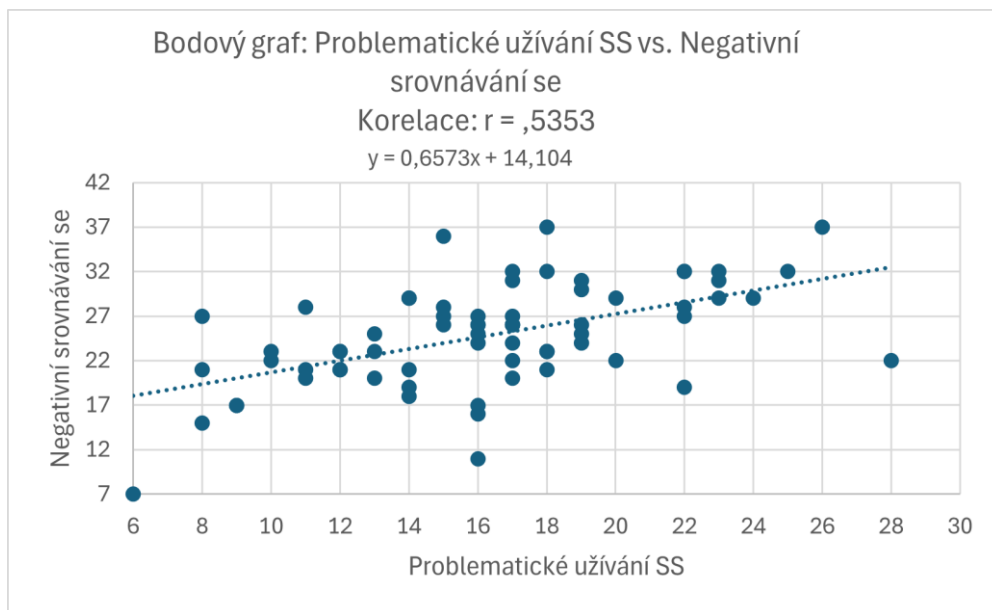
(zdroj: vlastní)

VO5D: Jaká je souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a negativním srovnáváním se s ostatními u dospívajících na vybrané základní škole?

4H0: Mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a negativním srovnáváním se s ostatními u dospívajících na vybrané základní škole neexistuje statisticky významná souvislost.

4HA: Mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a negativním srovnáváním se s ostatními u dospívajících na vybrané základní škole existuje statisticky významná souvislost.

Na základě výsledků, jsme zjistili, že mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a negativním srovnáváním se u dospívajících na vybrané základní škole existuje statisticky významná souvislost ($r = 0,535$, $p < 0,001$). Výsledek potvrzuje, že čím více jedinci problematicky užívají sociální sítě, tím více se negativně srovnávají s ostatními. Zamítáme tedy nulovou hypotézu. Výsledky můžeme vidět zobrazeny i v následujícím grafu.



Obrázek 4 Graf korelace mezi problematickým používáním SS a negativním srovnáváním se

(zdroj: vlastní)

5 INTERPRETACE A DISKUZE DAT

Tato kapitola se zaměřuje na shrnutí výsledků empirického výzkumu s ohledem na zjištěné četnosti a souvislosti mezi sledovanými proměnnými. Cílem bylo zjistit, v jaké míře dospívající na vybrané základní škole používají sociální sítě, zda se u nich objevuje problematické užívání těchto platforem a v jaké míře s tím mohou souviset psychologické faktory, jako je spokojenost s tělem, životní spokojenost a negativní srovnávání se s ostatními. Na základě získaných dat od respondentů byly zjištěny následující skutečnosti:

Při zjišťování míry problematického užívání sociálních sítí mezi dospívajícími na vybrané základní škole bylo zjištěno, že průměrné skóre (**M = 16,26**) se nachází pod stanovenou cut-off hranicí. To lze považovat za pozitivní výsledek, protože to znamená, že respondenti průměrně **nevykazují problematické užívání sociálních sítí**. Nicméně 28 % respondentů překročilo hranici 19 bodů, což naznačuje přítomnost problematického vzorce užívání. Zejména 5,88 % respondentů (4 respondenti, N = 68), dosáhli skóre nad 24 bodů, což může signalizovat potenciální návykové chování. Z jednotlivých položek výzkumného nástroje získaly nejvyšší průměrné hodnocení ty, které se týkaly využívání sociálních sítí jako úniku od osobních problémů, trávení značného množství času přemýšlením o sociálních sítích nebo plánováním jejich užívání, a také pocitu nutkání používat sociální sítě stále častěji. Tyto výsledky naznačují, že někteří respondenti mohou sociální sítě využívat jako prostředek emoční regulace a být jimi mentálně zaměstnáni i mimo dobu aktivního používání. Tyto projevy odpovídají znakům problematického užívání sociálních médií (PSMU), které je charakterizováno přehnaným zaujetím, abstinenci příznaky, obtížemi při snaze o omezení používání, a pokračujícím užíváním navzdory negativním dopadům na každodenní fungování (Paakkari a kol., 2021). Výzkumy zároveň poukazují na souvislosti mezi PSMU, depresivními symptomy a nízkým sebehodnocením – osoby s těmito charakteristikami mají vyšší tendenci používat sociální sítě k úniku před nepříjemnými emocemi, ke zvládání stresu a k vyhýbání se přímému sociálnímu kontaktu (Andreassen a kol., 2017; Wartberg a kol., 2020). Nízké sebevědomí bývá rovněž spojováno s častějším a problematičtějším používáním sociálních médií a obtížemi při jeho omezování (Blachnio a kol., 2016).

Během analýzy míry využívání sociálních sítí mezi dospívajícími na sledované základní škole jsme zjistili, že průměrná doba jejich denního používání činí **4 hodiny a 32 minut**. Nejkratší zaznamenaný čas strávený na sociálních sítích byl 30 minut, zatímco nejdelší dosáhl až 16 hodin. Téměř 30 % respondentů uvedlo, že na sociálních sítích tráví denně více

než 6 hodin, což může naznačovat potenciálně problematické užívání. Pro srovnání, podle Statistky (2024) činí celosvětový průměrný čas strávený na sociálních médiích 143 minut denně, což znamená, že respondenti našeho výzkumu tráví na sociálních sítích více než dvojnásobek tohoto času. Další zjištění přinesla i studie vědců z Masarykovy univerzity, která probíhala v letech 2021–2022 a zjistila, že adolescenti ve věku 13 až 17 let tráví v průměru 4 hodiny a 11 minut denně na svých chytrých telefonech, přičemž nejvíce času věnují právě sociálním sítím – průměrně 74 minut denně (Blahošová a kol., 2023). Tato data odpovídají trendům identifikovaným v recentních studiích, které ukazují, že dospívající tráví na sociálních sítích několik hodin denně (Twenge a kol., 2018). Výzkumy naznačují, že nadměrné užívání sociálních sítí může vést k negativním důsledkům, jako je zhoršená kvalita spánku, nižší školní výkonnost a zvýšené riziko úzkostných a depresivních symptomů (Kopecký & Krejčí, 2023; Twenge a kol., 2018). Důsledky nadměrného používání digitálních technologií byly prokázány i v rozsáhlých studiích provedených v USA. Twenge a kol. (2017) analyzovali národní reprezentativní data amerických adolescentů ve věku 13 až 18 let a výsledky ukázaly, že dospívající, kteří trávili více času na digitálních médiích (včetně sociálních sítí a chytrých telefonů), měli vyšší pravděpodobnost výskytu problémů s duševním zdravím. Naopak adolescenti, kteří věnovali více času aktivitám nesouvisejícím s obrazovkami, jako jsou osobní sociální interakce, sport, čtení nebo náboženské aktivity, vykazovali nižší riziko depresivních symptomů a sebevražedných sklonů. Výsledky studie rovněž ukázaly jasný vzorec mezi používáním elektronických zařízení a rizikem duševních obtíží. Dospívající, kteří trávili na elektronických zařízeních 3 a více hodin denně, měli o 34 % vyšší pravděpodobnost výskytu alespoň jednoho sebevražedného symptomu ve srovnání s těmi, kteří zařízení používali méně než 2 hodiny denně. Každodenní užívání sociálních sítí bylo spojeno s 13% vyšší pravděpodobností výskytu silných depresivních symptomů oproti méně častému používání. Na druhou stranu Seabrook a kol. (2016) dospěli k závěru, že užívání sociálních sítí nesouvisí se vznikem depresí a úzkostí, ale navrhli, že tento vzorec výsledků může souviset s tím, jak jednotlivci pracují se sociálními médii, což nebylo v původních studiích v jejich přehledu do hloubky prozkoumáno a dodali, že další faktory spojené se sociálními sítěmi a kognitivními procesy mohou být důležitější pro pochopení toho, jak časté používání sociálních sítí ovlivňuje duševní zdraví.

Při zjišťování míry negativního srovnávání u dospívajících na vybrané základní škole, jsme na základě výsledků ($M = 24,79$) zjistili, že **tento jev je v naší zkoumané skupině poměrně rozšířený**. Vzhledem k neurčenému rozmezí dané škály však nelze jednoznačně určit, zda

tato hodnota představuje výrazně rizikovou míru negativního srovnávání. Nejvyšší průměrné hodnocení získaly položky, které se vztahovaly k pocitům, že při používání sociálních sítí ostatní vypadají lépe, mají atraktivnější tělo nebo celkově „lepší život“. Teoretická východiska potvrzují, že sociální srovnávání je přirozený psychologický proces, jímž prochází každý jedinec, ale jeho intenzita se liší. Gibbons a Buunk (1999) uvádějí, že lidé s vyšší tendencí ke srovnávání často trpí nižším sebevědomím, vyšší mírou nejistoty a jsou náchylnější k depresivním symptomům. Tito jedinci jsou také citlivější na chování druhých a méně introspektivní, což zvyšuje riziko negativních dopadů srovnávacích procesů. Tato teorie je obzvláště relevantní v digitální éře, kdy sociální sítě jako Instagram nebo Facebook poskytují nepřehledné množství podnětů ke srovnávání. Výzkumy ukazují, že tento proces může mít jak pozitivní, tak negativní dopady na sebehodnocení a duševní zdraví. Na jedné straně může srovnávání s úspěšnějšími motivovat k vlastnímu zlepšení, na straně druhé ale často vede ke snížení sebevědomí a pocitům nedostatečnosti, jelikož uživatelé prezentují idealizované verze svých životů (Vogel & Rose, 2016). Nesi a Prinstein (2015) zjistili, že téměř všichni dospívající se na sociálních sítích srovnávají, přičemž nejčastěji se jedná o vzhledové porovnávání. Tyto formy srovnávání mají významný dopad na psychické zdraví adolescentů – jsou spojovány se zvýšenou mírou deprese, úzkosti a problémy s vnímáním vlastního těla (Fardouly a kol., 2015; Nesi & Prinstein, 2015). Výsledky tohoto výzkumu jsou v souladu se zjištěními Jannah (2019), která uvádí, že téměř všichni respondenti vykazovali sociální srovnávání ve střední míře – konkrétně 78,9 %. Také studie Firdaus a kol. (2024), která zahrnovala vzorek 62 respondentů, ukázala, že 44 z nich (71 %) vykazovalo střední míru srovnávání. Pokud bychom za vysokou míru negativního srovnávání považovali skóre od 30 bodů výše, pak je naše šetření s těmito zjištěními konzistentní, neboť 55 respondentů (80,9 %) dosáhlo skóre do 29 bodů.

Výsledky výzkumu zaměřeného na životní spokojenost dospívajících na vybrané základní škole ukazují, že průměrná úroveň životní spokojenosti ve sledované skupině **inklinuje k průměrné životní spokojenosti ($M = 22,90$)**, což potvrzuje i fakt, že největší procentuální zastoupení (36,76 %) patří do kategorie průměrné životní spokojenosti. Z celkového počtu 68 respondentů spadá do kategorie průměrné až velmi vysoké životní spokojenosti celkem 53 respondentů (78 %), což lze považovat za pozitivní zjištění. Tento výsledek naznačuje, že většina dospívajících ve sledované skupině vnímá svůj život spíše pozitivně. Nejvyšší míru spokojenosti respondenti vyjádřili u položek „Zatím jsem dostal/a důležité věci, které jsem v životě chtěl/a“ a „Podmínky mého života jsou vynikající“. Naopak nejnížší průměrný

výsledek byl zaznamenán u položky „Kdybych mohl/a změnit svůj život, neměnil/a bych téměř nic“. U této otázky velká část respondentů zvolila nejnižší hodnocení, což může naznačovat, že i přes obecně pozitivní hodnocení života by řada dospívajících přesto ráda některé aspekty svého života změnila. Tato data tak ukazují, že i když většina adolescentů vykazuje pozitivní životní spokojenost, existuje nemalá skupina (22 %), která spadá do kategorií mírně podprůměrné až velmi nízké spokojenosti. Tito jedinci mohou být potenciálně ohroženi vyšším psychickým diskomfortem či nespokojeností. To odpovídá zjištěním výzkumů, podle nichž je období adolescence charakteristické emoční nestabilitou a zvýšenou citlivostí na vnější faktory, jako jsou sociální sítě nebo vztahy s vrstevníky (Diener a kol., 1985). Podobný celkový průměr životní spokojenosti byl zaznamenán také ve studii Azpiazu a kol. (2021), kde průměrná hodnota dospívajících činila 25,91 bodů. Ačkoli je náš průměr mírně nižší, rozdíl není významný a obě studie ukazují na srovnatelnou úroveň životní spokojenosti u dospívajících. Srovnatelné výsledky byly zaznamenány také ve studii Azpiazu a kol. (2021), kde průměrná hodnota životní spokojenosti dospívajících činila 25,91 bodů. Přestože je náš průměr mírně nižší, rozdíl není zásadní a obě studie ukazují na obdobnou úroveň subjektivního vnímání životní spokojenosti u adolescentů. Naše výsledky tak korespondují i s dalšími výzkumy, které ukazují, že většina dětí a dospívajících dosahuje skóre v rozmezí 23 až 28 bodů, tedy průměrné až vysoké životní spokojenosti (Pavot & Diener, 1993; Aknin & Wang, 2022; Park & Huebner, 2005; Siyez & Kaya, 2008).

Dále jsme zkoumali souvislost mezi proměnnými míra používání sociálních sítí a problematické užívání sociálních sítí u dospívajících na vybrané základní škole, přičemž byla prokázána **kladná korelace mezi těmito proměnnými ($r = 0,393$, $p < 0,001$)**. Kladná korelace značí, že zvyšováním hodnot jedné proměnné se zvyšují i hodnoty druhé proměnné. To znamená, že čím více času respondenti tráví na sociálních sítích, tím vyšší je pravděpodobnost problematického užívání těchto platforem. Tato zjištění odpovídají výsledkům předchozích studií, které ukazují, že delší doba strávená na sociálních sítích může zvyšovat riziko rozvoje digitální závislosti (Chen a kol., 2020; Kopecký & Krejčí, 2023). Nicméně je důležité zdůraznit, že korelace neznamena příčinný vztah – nelze tedy jednoznačně tvrdit, že vyšší doba používání přímo způsobuje problematické užívání. Výzkumy zároveň naznačují, že doba strávená na sociálních sítích může být ovlivňována dalšími psychologickými faktory, jako je například nízké sebevědomí nebo strach ze zameškání (FoMO), které mohou působit jako zprostředkující proměnné ve vztahu k problematickému užívání (Andreassen a kol., 2017; Blackwell a kol., 2017). Gori, Topino

a Griffiths (2023) dokonce zjistili, že kombinace času stráveného na sociálních sítích a nízkého sebevědomí může zcela zprostředkovat vztah mezi typem citové vazby a problematickým užíváním. Tyto shody naznačují, že čas věnovaný sociálním sítím představuje významný faktor, který je třeba brát v úvahu při hodnocení rizikového chování v online prostředí.

Výsledky výzkumu zaměřeného na souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a spokojeností s tělem u dospívajících na vybrané základní škole nám ukázaly, že mezi těmito proměnnými **je statisticky významná negativní korelace ($r = -0,442$, $p < 0,05$)**. To znamená, že čím více dospívající vykazují znaky problematického užívání sociálních sítí, tím méně jsou obecně spokojeni se svým tělem. Jinými slovy – vyšší míra problematického užívání sociálních sítí je spojena s nižší úrovní tělesné spokojenosti. Tento výsledek může naznačovat, že časté a nutkavé využívání sociálních sítí může negativně ovlivňovat vnímání vlastního těla, například prostřednictvím srovnávání s nerealistickými ideály, které jsou na těchto platformách často prezentovány. Tato zjištění jsou v souladu s předchozími výzkumy, které ukazují, že negativní tělesný obraz hraje zprostředkující roli ve vztahu mezi závislostí na sociálních sítích a nízkou sebehodnotou adolescentů. Naše zjištění korespondují s řadou předchozích výzkumů. Například Kelly a kol. (2018) zjistili, že negativní tělesný obraz přímo ovlivňuje vztah mezi intenzitou užívání sociálních sítí a depresivními symptomy u dospívajících. Také Tiggemann a Slater (2013) zjistili, že adolescentky, které používaly sociální sítě, vykazovaly vyšší míru tělesné nespokojenosti než jejich vrstevnice bez aktivní účasti na těchto platformách. Negativní dopad je přitom výraznější u vizuálně zaměřených platforem, jako jsou Instagram a TikTok, které podporují zaměření na vzhled (Vandenbosch a kol., 2022). Problém představuje zejména vzhledově orientované chování – například prohlížení nebo sdílení obsahu zaměřeného na tělesný vzhled – které je spojeno se zvýšenou tělesnou nespokojeností (Saiphoo & Vahedi, 2019). Studie Jarman a kol. (2023) navíc ukazuje, že adolescenti, kteří zvýšili míru používání sociálních sítí, zaznamenali výraznější zhoršení v oblasti tělesného obrazu, zatímco u těch, kteří intenzitu užívání snížili, se tělesný obraz zlepšil.

Dále jsme zjišťovali souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a úrovní životní spokojenosti u dospívajících na vybrané základní škole, přičemž výsledky nám ukázaly **statisticky významnou negativní korelaci ($r = -0,394$, $p < 0,05$)**. Lze tedy usuzovat, že čím více adolescenti problematicky užívají sociální sítě, tím menší je jejich životní spokojenost. Tato zjištění jsou v souladu s předchozími studiemi, které opakovaně

prokazují negativní souvislost mezi PSMU a různými aspekty duševní pohody včetně životní spokojenosti. Například Błachnio a kol. (2016) poukazují na to, že vyšší míra PSMU je spojena s nižší životní spokojeností, podobně jako s úzkostí či depresí. Výzkum Buda a kol. (2020) prokázal, že adolescenti s vyšší mírou PSMU vykazují až dvojnásobné riziko nízké životní spokojenosti a také častěji trpí poruchami spánku – přičemž tyto negativní důsledky byly výraznější u dívek. Zároveň však některé studie naznačují, že vztah mezi užíváním sociálních sítí a životní spokojeností nemusí být vždy jednoznačně negativní. Doğan (2016) například uvádí i pozitivní souvislosti mezi používáním sociálních sítí a některými aspekty subjektivní pohody. Podle Orben a kol. (2019) samotné používání sociálních sítí není silným prediktorem životní spokojenosti, neboť do vztahu vstupují další proměnné – například dřívější duševní obtíže (van der Velden a kol., 2019) či typ aktivity na sociálních sítích. Přesto však převažující část současné literatury ukazuje, že především nadměrné a problematické užívání sociálních sítí může představovat rizikový faktor pro nižší životní spokojenost adolescentů. Tento trend potvrzují i další studie, které spojují PSMU s oslabením psychické pohody, nižší fyzickou aktivitou a poruchami spánku (Frunzaru & Botan, 2015; Hawi & Samaha, 2017; Satıcı, 2019). Výsledky našeho výzkumu tak odpovídají těmto závěrům a podporují hypotézu o negativním vlivu problematického užívání sociálních sítí na subjektivní životní spokojenost mladých lidí.

Nakonec jsme zkoumali, zda existuje souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a negativním srovnáváním se s ostatními u dospívajících na vybrané základní škole. Výsledky ukázaly, že mezi těmito dvěma proměnnými **existuje statisticky významná pozitivní korelace ($r = 0,535$, $p < 0,001$)**. To znamená, že čím vyšší je míra problematického užívání sociálních sítí, tím vyšší je i tendence negativně se srovnávat s ostatními. Ačkoli dosud neexistuje velké množství studií, které by se zaměřovaly přímo na souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítí (PSMU) a negativním srovnáváním v adolescentní populaci – mimo jiné i proto, že PSMU je relativně nově definovaný teoretický konstrukt – lze nalézt výzkumy, které tuto oblast alespoň částečně pokrývají. Například studie Sun a kol. (2023) potvrdila, že užívání sociálních sítí u adolescentů souvisí se zvýšenou mírou negativního srovnávání se s ostatními. Na podobné závěry upozorňují i další výzkumy – například Fardouly a kol. (2015) nebo Kircaburun & Griffiths (2018) spojují časté používání sociálních sítí s nižším sebevědomím a silnějšími pocity nedostatečnosti. Ačkoli tyto studie nepracují přímo s konceptem problematického užívání, jejich zjištění lze

považovat za relevantní v kontextu širších dopadů intenzivního využívání sociálních sítí na sebepojetí a tendenci k negativnímu srovnávání.

5.1 SHRNOTÍ VÝSLEDKŮ

Cílem výzkumu bylo zjistit míru problematického užívání sociálních sítí mezi dospívajícími na námi vybrané základní škole. Dalším cílem bylo zjistit míru používání sociálních sítí u těchto dospívajících. Dále jsme zjišťovali, do jaké míry se tito jedinci negativně srovnávají s ostatními uživateli. Dalším cílem bylo zjistit úroveň jejich celkové životní spokojenosti.

Věnovali jsme se rovněž analýze vztahu mezi četností používání sociálních sítí a jejich problematickým užíváním. Následující cíl se zaměřuje na zjištění souvislosti mezi problematickým užíváním sociálních sítí a spokojeností s vlastním tělem. Dále jsme se zaměřovali na zkoumání vztahu mezi problematickým užíváním sociálních sítí a celkovou životní spokojeností respondentů. Cílem bylo rovněž zjistit, zda existuje souvislost mezi problematickým využíváním sociálních sítí a tendencí dospívajících k negativnímu porovnávání se s ostatními uživateli. V rámci výzkumu jsme také ověřovali hypotézy zaměřené na zjištění vztahů mezi jednotlivými proměnnými. Výzkumu se zúčastnilo 68 žáků 2. stupně jedné vybrané základní školy. Data byla analyzována a interpretována na základě popisných výsledků, které byly přehledně prezentovány prostřednictvím tabulek a grafů. K vyhodnocení dotazníků byl použit program Microsoft Office Excel.

Pokud bychom měli výsledky našeho výzkumu jednoduše shrnout, dá se říct, že většina respondentů spadá do kategorie běžných uživatelů, ale určitá část vykazuje znaky problematického užívání. To znamená, že už u dětí na základní škole se může objevovat nezdravý vztah k sociálním sítím – např. nutkání kontrolovat telefon nebo pocity úzkosti při nemožnosti být online. Převážná většina z našeho výzkumného souboru využívá sociální sítě několik hodin denně, přičemž část z nich více než 6 hodin denně. Při zkoumání negativního srovnávání se s ostatními uživateli na sociálních sítích, bylo zjištěno, že tento jev je u naší zkoumané skupiny docela častý, bohužel ale u tohoto výzkumného nástroje není určena přesná hranice, od kdy se dá počítat s negativním srovnáváním se, ale z našich výsledků vyplývá, že celkem 48,53 % respondentů dosáhlo více než 25 bodů, což je více než polovina daného bodového rozmezí. Pozitivním zjištěním bylo, že 77,94 % žákům vyšla průměrná až velmi vysoká spokojenost se svým životem. Na druhé straně 22,05 % respondentů vykazuje mírně podprůměrnou až velmi nízkou spokojenost, což může naznačovat, že se tito jedinci potýkají s určitými obtížemi, které negativně ovlivňují jejich celkovou životní pohodu.

Při zkoumání souvislostí mezi jednotlivými proměnnými jsme zjistili, že častější používání sociálních sítí souvisí s problematickým užíváním těchto platforem. To naznačuje, že vyšší

frekvence používání může představovat určitý rizikový faktor pro vznik problémového chování. Korelace byla sice patrná, ale ne příliš silná, takže ji nelze považovat za přímou příčinu, i když určitou spojitost naznačuje. Dále se ukázalo, že problematické užívání sociálních sítí souvisí s nižší životní spokojeností a nižší spokojeností s vlastním tělem. Ani zde však nejsou korelace natolik silné, aby bylo možné hovořit o jednoznačném efektu působení – spíše se jedná o jeden z více faktorů, které mohou tyto oblasti ovlivňovat. Nejvýraznější souvislost byla zaznamenána mezi problematickým užíváním sociálních sítí a negativním srovnáváním se s ostatními, což naznačuje, že čím více žáci vykazovali známky problematického užívání, tím vyšší byla pravděpodobnost, že se na sociálních sítích negativně srovnávají s ostatními. Všechny hypotézy se nám podařilo ověřit a byly vyhodnoceny následovně:

Tabulka 12 Vyhodnocení hypotéz

1HA	Předpokládáme, že existuje souvislost mezi mírou používání sociálních sítí a mírou problematického užívání sociálních sítí u dospívajících na vybrané základní škole.	Zamítnuta 1H0 ve prospěch H1
2HA	Předpokládáme, že existuje souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a spokojeností s tělem u dospívajících na vybrané základní škole.	Zamítnuta 2H0 ve prospěch H2
3HA	Předpokládáme, že existuje souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a úrovní životní spokojenosti u dospívajících na vybrané základní škole.	Zamítnuta 3H0 ve prospěch H3
4HA	Předpokládáme, že existuje souvislost mezi mírou problematického užívání sociálních sítí a negativním srovnáváním se s ostatními u dospívajících na vybrané základní škole.	Zamítnuta 4H0 ve prospěch H4

(zdroj: vlastní)

5.2 LIMITY VÝZKUMU

V našem uskutečněném výzkumu nacházíme několik limitů. Jedním z omezení výzkumu je skutečnost, že byl realizován pouze na jedné vybrané základní škole a s omezeným počtem respondentů. Tato skutečnost snižuje možnost zobecnění výsledků na širší populaci dospívajících a může ovlivnit statistickou sílu a spolehlivost zjištěných souvislostí. Dále je potřeba zmínit, že anonymní forma dotazníku může u některých respondentů vést k méně zodpovědnému přístupu k jeho vyplňování či dokonce k recesistickým odpovědím (Chrásková, 2016). Další limit představuje využití sebehodnotících dotazníků, které jsou založeny na subjektivním vnímání samotných respondentů. Vzhledem k věku zkoumané skupiny se může stát, že někteří žáci otázkám plně neporozuměli, případně mohli odpovídat tak, jak se domnívali, že se od nich očekává, což může vést k jistému zkreslení. Za zmínku stojí také samotný charakter výzkumu – šetření má průřezovou podobu, a proto zachycuje pouze aktuální stav v daném čase. Z toho důvodu není možné vyvozovat kauzální vztahy mezi zkoumanými proměnnými, ale pouze jejich vzájemné souvislosti. Specifickým limitem může být také náročnost některých použitých škál. Konkrétně v dotazníku *Body Image State Scale* jsou rozdíly mezi odpověďmi velmi jemné (např. „o trochu hůře“, „o něco hůře“, „o dost hůře“), což může být pro žáky matoucí. Pro některé žáky může být těžké rozlišit mezi těmito možnostmi, což může vést k nejistotě při výběru odpovědi, nebo i k náhodnému výběru, a tím ke zkreslení výsledků.

5.3 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Na základě výsledků našeho výzkumu jsme připravili několik doporučení, která mohou pomoci předcházet negativním dopadům problematického užívání sociálních sítí u dětí na základních školách. I když většina dětí, které se výzkumu zúčastnily, používá sociální sítě běžným způsobem, u některých z nich už se objevují známky nezdravého vztahu k online prostředí. Proto si myslíme, že je důležité se tomuto tématu věnovat už od raného věku, například v rámci preventivních programů ve školách.

Mnoho dětí tráví na sociálních sítích více než šest hodin denně, což je poměrně vysoké číslo. Proto doporučujeme, aby školy dětem pomáhaly rozvíjet dovednosti jako je schopnost regulovat čas strávený online, plánovat si den a přemýšlet nad tím, jak internet ovlivňuje jejich náladu a celkovou pohodu. Je důležité, aby děti měly vyvážený život – aby kromě času online trávily čas i aktivně, třeba pohybem, koníčky nebo setkáváním s kamarády osobně.

Významnou roli sehrávají i rodiče. Měli by se aktivně zapojovat do toho, jak jejich děti používají digitální technologie. Nejlepší je kombinace otevřené komunikace – tedy mluvit s dětmi o tom, co na internetu dělají, sdílet zkušenosti a upozorňovat na možná rizika – a zároveň nastavení jasných pravidel a hranic pro používání mobilů a počítačů (Dedkova & Mýlek, 2023). Ukazuje se, že laskavý, důsledný a podporující přístup rodičů pomáhá předcházet problémům, zatímco přílišná kontrola nebo nejasná pravidla mohou situaci zhoršit. Je také dobré, když rodiče postupně přizpůsobují pravidla věku dítěte a vedou ho k samostatnosti. Omezit by se měly zejména aplikace, které staví na neustálém hodnocení – například počítání „lajků“ – protože ty mohou zvyšovat závislost a negativně ovlivnit sebevědomí (Steinfeld, 2021). V případech, kdy již dochází k nadměrnému nebo problematickému užívání sociálních sítí, se doporučují intervence zaměřené na psychickou a sociální oblast. Důraz by měl být kladen na změnu životního stylu – posílení kontaktu s reálným prostředím, rozvoj osobních dovedností, budování kvalitních mezilidských vztahů a zvládání emocí v náročných situacích (Asieieva a kol., 2021).

Výzkum dále ukázal souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítí a nízkou spokojeností s vlastním tělem. Ve školách by se proto mělo mluvit o tom, jak fungují média a sociální sítě – jaký obraz světa ukazují, proč jsou některé obrázky upravené a proč není správné srovnávat se s tím, co vidíme online. Pomůže to dětem budovat zdravý vztah k sobě samým a chápat, že každý člověk je jiný a že různorodost je normální. Škola by měla být místem, kde se o těchto tématech dá otevřeně mluvit. Pomoci mohou besedy, programy

s vrstevníky, poradenské služby nebo podpůrné skupiny. Tyto aktivity mohou být prevencí, ale i pomocí pro děti, které už nějaké problémy mají – ať už jde o trápení s tělem, psychiku nebo chování na internetu.

Zvláštní pozornost by měla být věnována nejsilnější korelaci, kterou výzkum odhalil – tedy souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítí a negativním srovnáváním se s ostatními. Školní psychologové, výchovní poradci i učitelé by měli být připraveni tyto signály včas rozpoznat a umět s dětmi o těchto pocitech mluvit. Doporučujeme také využívat anonymní dotazníky nebo pravidelná „screeningová“ šetření, která mohou pomoci odhalit děti, které potřebují podporu, a nabídnout jim pomoc včas.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zabývala problematikou užívání sociálních sítí u dospívajících. Cílem práce bylo prozkoumat souvislosti mezi problematickým užíváním sociálních sítí a různými aspekty duševního zdraví dospívajících. Zaměřili jsme se zejména na míru problematického užívání sociálních sítí u žáků jedné vybrané základní školy, jejich celkový čas strávený na těchto platformách, míru negativního sociálního srovnávání a životní spokojenost. Dále jsme se také věnovali analýze vztahů mezi jednotlivými proměnnými.

Teoretická část práce se nejprve věnuje vymezení pojmu sociálních sítí, charakteristice vybraných platforem a popisu pozitivních, tak negativních dopadů, které může používání těchto platforem přinášet.

V následující kapitole jsme se věnovali období adolescence a jeho vztahu k užívání sociálních sítí. Úvod této části poskytuje teoretický rámec adolescence, včetně stručného vymezení jejích vývojových fází. Následující podkapitoly se zaměřují na přínosy, ale i rizika spojená s užíváním sociálních sítí, přičemž jsou zdůrazněna zejména potenciální nebezpečí, která může online interakce představovat.

V závěrečné kapitole teoretické části jsme se soustředili na význam mentálního zdraví, zejména v kontextu adolescence, kdy mladí lidé čelí řadě psychických výzev a popisujeme zde nejčastější psychické problémy v tomto období. Zdůrazňujeme také rizika spojená s nadměrným a problematickým užíváním, která mohou přispět k rozvoji závislostního chování, negativnímu vnímání vlastního těla, nadměrnému sociálnímu porovnávání či syndromu FOMO.

Teoretickou část jsme se snažili uchopit tak, aby tvořila základ pro část praktickou, která se věnuje již samotnému výzkumu. Vzhledem ke kvantitativnímu charakteru výzkumu jsme si stanovili výzkumné cíle, otázky a hypotézy. Výzkumný soubor tvořili žáci druhého stupně vybrané základní školy ve věku 11–15 let. Dotazníkové šetření probíhalo anonymně během vyučovací hodiny za využití školních počítačů. Dotazník obsahoval celkem 28 položek, rozdělených do šesti částí. První část zjišťovala základní demografické údaje, druhá se týkala času stráveného na sociálních sítích. Zbývající čtyři části tvořily standardizované a validizované škály zaměřené na problematické užívání sociálních sítí, tělesné sebepojetí, negativní sociální srovnávání a životní spokojenost. Získaná data byla zpracována a analyzována pomocí deskriptivní statistiky. Analýza probíhala dle jednotlivých výzkumných cílů. K ověření stanovených hypotéz byl využit Pearsonův korelační koeficient,

který umožnil posoudit míru statistické významnosti vztahů mezi sledovanými proměnnými. Zvláštní pozornost byla věnována souvislostem mezi problematickým užíváním sociálních sítí a proměnnými, jako je čas strávený na sítích, životní spokojenost, vnímání vlastního těla a tendence k negativnímu sociálnímu srovnávání.

Na základě výsledků můžeme konstatovat, že všechny stanovené hypotézy byly statisticky potvrzeny jako významné. Problematická užití sociálních sítí vykazala signifikantní souvislosti se všemi zkoumanými proměnnými. Tato zjištění naznačují, že problematické užívání sociálních sítí může být důležitým faktorem ovlivňujícím duševní pohodu dospívajících. Je však důležité zdůraznit, že ačkoliv se souvislosti ukázaly jako statisticky významné, nemůžeme s jistotou tvrdit, že problematické užívání je přímou příčinou těchto negativních jevů. Nakonec jsme všechna data interpretovali a komparovali s již provedenými zahraničními výzkumy. Cílem této bakalářské práce bylo poukázat na problematiku vlivu sociálních sítí na mentální zdraví dospívajících. Jedná se o téma, které je z pohledu sociální pedagogiky nejen aktuální, ale i nesmírně důležité, neboť přímo souvisí s kvalitou života, vzdělávacími podmínkami a celkovým vývojem mladé generace.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ALZOUGOOL, Basil. The impact of motives for Facebook use on Facebook addiction among ordinary users in Jordan. Online. *International Journal of Social Psychiatry*. 2018, 64(6), 528–535. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/0020764018784616>. [cit. 2025-04-16].

AMI Digital. Průzkum: Index digitální vyspělosti ČR 2023. Online. Dostupné z: <https://amidigital.cz/pruzkum-index/>. [cit. 2025-04-16].

ANDERSON, M. a JIANG, J. Teens' Social Media Habits and Experiences. Online. Pew Research Center. 2018. Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/28/teens-social-media-habits-and-experiences/>. [cit. 2025-02-05].

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. Online. *Addictive Behaviors*. 2017, 64, 287–293. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>. [cit. 2025-04-16].

ARSHAD, Sonya, QURESHI, Muhammad Faisal, RIZVI, Syed Hasan Abbas, FEROZALI, Bakhtawar, MAJEED, Sidra Abdul, KHAN, Summaya a AJAZ, Haziq. Social media addiction is a new smoking. Online. *Annals of Psychophysiology*. 2018, 5(1), 38–46. ISSN 2412-3188. Dostupné z: <https://doi.org/10.29052/2412-3188.v5.i1.2018.38-46>. [cit. 2025-04-16].

ASIEIEVA, Yulia, DRUZ, Oleksii, KOZHNINA, Halyna a CHERNENKO, Iryna. Cyber-addiction psychoprophylaxis program for young generation of Ukraine. Online. *Amazonia Investiga*. 2021, roč. 10, č. 40, s. 17–28. Dostupné z: <https://doi.org/10.34069/AI/2021.40.04.2>. [cit. 2025-04-16].

AZPIAZU IZAGUIRRE, Leire, FERNÁNDEZ, Ana R., PALACIOS, Gloria E. Adolescent life satisfaction explained by social support, emotion regulation, and resilience. Online. *Frontiers in Psychology*. 2021, 12:694183. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.694183. PMID: 34630207; PMCID: PMC8496342. Dostupné z: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.694183/full>. [cit. 2025-04-16].

BEDNÁŘ, Vojtěch. Marketing na sociálních sítích: prosad'te se na Facebooku a Twitteru. Brno: Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-3320-0.

BEDNÁŘOVÁ, Hanka. *Závislost na sociálních sítích*. Online. *Zdravě.cz*, 07.06.2017. Dostupné z: <https://dusevni-zdravi-apsychologie.zdrave.cz/zavislost-na-socialnich-siti/>. [cit. 2025-03-18].

BERGER, Matthew N., TABA, Melody, MARINO, Jennifer L., LIM, Megan S. C. a SKINNER, S. Rachel. Social Media Use and Health and Well-being of Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, and Queer Youth: Systematic Review. Online. *JMIR Public Health and Surveillance*. 2022, 8(10), e38449. ISSN 2369-2960. DOI: 10.2196/38449. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36129741/>. [cit. 2025-04-16].

BLACKWELL, D., LEAMAN, C., TRAMPOSCH, R., OSBORNE, C. a LISS, M. Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. Online. *Personality and Individual Differences*. 2017, 116, 69–72. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>. [cit. 2025-04-16].

BLAHOŠOVÁ, Jana, LEBEDÍKOVÁ, Michaela, TANCOS, Matúš, PLHÁK, Jakub, ŠMAHEL, David, ELAVSKY, Sebastian, TKACZYK, Michal a SOTOLÁŘ, Ondřej. *Jak čeští adolescenti používají své mobily? Analýza dat z chytrých telefonů*. Online. Brno: Masarykova univerzita, 2023. Dostupné z: https://irtis.muni.cz/media/3524142/wp4_report_jak-cesti-adolescenti-pouzivaji-sve-mobily.pdf. [cit. 2025-04-16].

BOYD, danah. *Je to složitější: sociální život teenagerů na sociálních sítích*. Praha: Akropolis, 2017. ISBN 978-80-7470-165-8.

BRACE, Ian. Questionnaire design: how to plan, structure and write survey material for effective market research. Online. *London: Kogan Page Limited*. 2013. Dostupné z: https://archive.org/details/questionnairesdes0000brac_e8h9. [cit. 2025-04-18].

BURNELL, K., GEORGE, M. J., VOLLET, J. W., EHRENREICH, S. E. a UNDERWOOD, M. K. Passive social networking site use and well-being: The mediating roles of social comparison and the fear of missing out. Online. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. Dostupné z: <https://doi.org/10.5817/CP2019-3-5>. [cit. 2025-03-15].

BŁACHNIO, Agata, PRZEPIÓRKA, Agata a PANTIC, Igor. Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. Online. *Computers in Human Behavior*. 2016, 55, 701–705. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.026>. [cit. 2025-04-16].

BUDA, Gintarė, LUKOŠEVIČIŪTĖ, Justina, ŠALČIŪNAITĖ, Lina a ŠMIGELSKAS, Kastytis. Possible Effects of Social Media Use on Adolescent Health Behaviors and Perceptions. Online. *Psychological Reports*. 2020, 124(3), 1031–1048. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/0033294120922481>. [cit. 2025-04-16].

CASH, Thomas F., FLEMING, Emily C., ALINDOGAN, Jenny, STEADMAN, Laura a WHITEHEAD, Abigail. Beyond body image as a trait: the development and validation of the Body Image States Scale. Online. *Eating Disorders*. 2002, 10(2), 103–113. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/10640260290081678>. [cit. 2025-04-16].

CASH, Thomas F. a PRUZINSKY, Thomas, eds. Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice. Online. *New York: Guilford Press*. 2002. ISBN 978-1-57230-783-5. Dostupné z: https://archive.org/details/bodyimagehandboo0000unse_x2t0/page/n10/mode/1up. [cit. 2025-04-16].

COHEN, Rachel, NEWTON-JOHN, Toby a SLATER, Amy. The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. Online. *Body Image*. 2017, 23, 183–187. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.002>. [cit. 2025-04-18].

CUSTERS, Kathleen. The urgent matter of online pro-eating disorder content and children: clinical practice. Online. *European Journal of Pediatrics*. 2015, 174(4), 429–433. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s00431-015-2487-7>. [cit. 2025-04-16].

DEDKOVA, Lenka a MÝLEK, Vojtěch. Parental mediation of online interactions and its relation to adolescents' contacts with new people online: the role of risk perception. Online. *Information, Communication & Society*. 2022, 25(21), 3179–3196. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/1369118X.2022.2146985>. [cit. 2025-04-18].

DEADLY BY DESIGN. *TikTok pushes harmful content promoting eating disorders and self-harm into young users' feeds*. Online. Dostupné z: <https://counterhate.com/research/deadly-by-design/>. [cit. 2025-02-21].

DIENER, Ed, EMMONS, Robert A., LARSEN, Randy J. a GRIFFIN, Sharon. The Satisfaction With Life Scale. Online. *Journal of Personality Assessment*. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/7404119_The_Satisfaction_With_Life_Scale. [cit. 2025-04-18].

DOĞAN, U. Effects of social network use on happiness, psychological well-being, and life satisfaction of high school students: Case of Facebook and Twitter. Online. *Education and Science*. 2016, 41(183), 217–231. Dostupné z: <https://doi.org/10.15390/EB.2016.4616>. [cit. 2025-04-16].

DUCHÁČKOVÁ, Daniela. Co znamená syndrom FoMO a jak se mu bránit? *Orange Academy: Vaše škola jazyků a účetnictví*. Online. Dostupné z: <https://orangeacademy.cz/clanky/syndrom-fomo/>. [cit. 2025-03-21].

FARDOULY, Jasmine, DIEDRICHS, Phillippa C., VARTANIAN, Lenny R. a HALLIWELL, Emily. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. Online. *Body Image*. 2015, 13, 38–45. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>. [cit. 2025-04-16].

FAVERIO, Michelle a SIDOTI, Olivia. Teens, Social Media and Technology 2024. Online. *Pew Research Center*, 2024. Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/internet/2024/12/12/teens-social-media-and-technology-2024/>. [cit. 2025-02-22].

FESTINGER, Leon. A Theory of Social Comparison Processes. Online. *Human Relations*. 1954, 7(2), 117–140. Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/001872675400700202>. [cit. 2025-04-18].

FIALOVÁ, Ludmila a KRCH, František David. *Pojetí vlastního těla: zdraví, zdatnost, vzhled*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2160-9.

FIRDAUS, Eka, WIDIYAWATI, W., FITRIANUR, W. L. a SUMINAR, E. The correlation between social comparison and depression in adolescents aged 12–24 years in Suci Village, Manyar District, Gresik. Online. *Jurnal Kesehatan*. 2024, 17(3), 221–230. Dostupné z: <https://doi.org/10.23917/jk.v17i3.5414>. [cit. 2025-04-16].

FRUNZARU, V., BOTAN, M. Social networking websites usage and life satisfaction: A study of materialist values shared by Facebook users. Online. *Romanian Journal of Communication and Public Relations*. 2015, 17(2), 43–50. Dostupné z: <https://doi.org/10.21018/rjcpr.2015.2.24>. [cit. 2025-04-16].

CHASSIAKOS, Yolanda (Linda) Reid, RADESKY, Jenny, CHRISTAKIS, Dimitri, MORENO, Megan A., CROSS, Corinn, COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA, HILL, David, AMEENUDDIN, Nusheen, HUTCHINSON, Jeffrey, LEVINE,

Alanna, BOYD, Rhea, MENDELSON, Robert a SWANSON, Wendy Sue. Children and Adolescents and Digital Media. Online. *Pediatrics*, 2016, 138(5): e20162593. ISSN 1098-4275. DOI: 10.1542/peds.2016-2593. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27940795/>. [cit. 2025-04-16].

CHEN, I-Huei, AHORSU, Daniel K., PAKPOUR, Amir H., GRIFFITHS, Mark D., LIN, Chung-Ying a CHEN, Chao-Ying. Bergen Social Media Addiction Scale – Simplified Chinese Version (BSMAS). Online. *APA PsycTests*. 2020. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/t84828-000>. [cit. 2025-04-16].

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5326-3.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.

GIBBONS, Frederick X. a BUUNK, Bram P. Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. Online. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999, 76(1), 129–142. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>. [cit. 2025-04-16].

GLADWELL, Malcolm. Small Change: Why the revolution will not be tweeted. Online. *The New Yorker*. 4. října 2010. Dostupné z: <https://www.newyorker.com/magazine/2010/10/04/small-change-malcolm-gladwell>. [cit. 2025-04-16].

GORI, A., TOPINO, E. a GRIFFITHS, M. D. The associations between attachment, self-esteem, fear of missing out, daily time expenditure, and problematic social media use: A path analysis model. Online. *Addictive Behaviors*. 2023. Dostupné z: <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=79d2e528-f50a-3e8e-b8e1-baf6e1a92211>. [cit. 2025-04-05].

GROGAN, Sarah. *Body image: Psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Překlad Jana Krchová. Praha: Grada, 2000. ISBN 80-7169-907-1.

GRIFFITHS, Mark D. A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. Online. *Journal of Substance Use*. 2009, vol. 10, no. 4, s. 191–197. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>. ISSN 1465-9891. [cit. 2025-04-16].

GRIFFITHS, Mark D., KUSS, Daria J. a DEMETROVICS, Zsolt. *Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings*. Online. In: ROSENBERG, Kenneth Paul a Laura Curtiss FEDER, eds. *Behavioral Addictions*. Academic Press. 2014, s. 119–141. ISBN 9780124077249. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>. [cit. 2025-04-16].

HAWI, Nader S. a SAMAHA, Maya. Relationships among smartphone addiction, anxiety, and family relations. Online. *Behaviour & Information Technology*. 2017, 36(10), 1046–1052. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/0144929X.2017.1336254>. [cit. 2025-04-16].

INTERNETEM BEZPEČNĚ. *Rizika online komunikace*. Online. ©2018. Dostupné z: <https://www.internetembezpece.cz/internetem-bezpecne/rizika-online-komunikace/>. [cit. 2025-02-12].

JARMAN, Hannah K., FULLER-TYSZKIEWICZ, Matthew, McLEAN, Siân A., RODGERS, Rachel F., SLATER, Amy, GORDON, Chloe S. a PAXTON, Susan J. Who's most at risk of poor body image? Identifying subgroups of adolescent social media users over the course of a year. Online. *Computers in Human Behavior*. 2023, 139, 107823. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107823>. [cit. 2025-04-16].

JERÓNIMO, Filipa a CARRAÇA, Eliana V. Effects of fitspiration content on body image: a systematic review. Online. *Eating and Weight Disorders*. 2022, 27(8), 3017–3035. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01505-4>. [cit. 2025-04-16].

JURÍKOVÁ, Laura a KÅGSTRÖM, Anna. *Duševní zdraví ve škole: základy posilování psychické pohody žáků i učitelů*. Praha: Pasparta, 2023. ISBN 978-80-88429-93-7.

KELLY, Yvonne, ZILANAWALA, Afshin, BOOKER, Cara a SACKER, Amanda. Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium cohort study. Online. *EClinicalMedicine*. 2018, roč. 6, s. 59–68. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>. [cit. 2025-04-16].

KERSTING, Thomas. *Odpojte se: ochraňte své děti před závislostí na elektronice*. Praha: Grada, 2023. ISBN 978-80-271-3620-9.

KIRCABURUN, Kagan a GRIFFITHS, Mark D. Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. Online. *Journal of Behavioral Addictions*. 2018, 7(1), 158–170. Dostupné z: <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.15>. [cit. 2025-04-16].

KLEEMANS, Mariska, DAALMANS, Serena, CARBAAT, Inez a ANSCHÜTZ, Doeschka. Picture perfect: The direct effect of manipulated Instagram photos on body image in adolescent girls. Online. *Media Psychology*. 2018, 21(1), 93–110. DOI: <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1257392>. [cit. 2025-04-16].

KOPECKÝ, Kamil. Co je syndrom FoMO. *E-Bezpečí*. Online. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=1229>. [cit. 2025-04-16].

KOPECKÝ, Kamil. *Stalking a kyberstalking: nebezpečné pronásledování*. Online. Olomouc. 2010. ISBN 978-80-254-7737-3. Dostupné z: <https://adoc.pub/stalking-a-kyberstalking-nebezpene-pronasledovani.html>. [cit. 2025-04-16].

KOPECKÝ, Kamil a KREJČÍ, Veronika. *Rizika virtuální komunikace: příručka pro učitele a rodiče*. Online. Dostupné z: https://www.zsmalse.cz/phprs/storage/enebezpeci_a5_3.pdf. [cit. 2025-03-20].

KOPECKÝ, Kamil a SZOTKOWSKI, René. Kyberšikana a další druhy online agrese zaměřené na učitele. Online. *Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci*, 2018. ISBN 978-80-244-5335-4. Dostupné z: <https://doi.org/10.5507/pdf.18.24453347>. [cit. 2025-02-22].

KOPECKÝ, Kamil a SZOTKOWSKI, René. Cyberbullying, cyber aggression and their impact on the victim – The teacher. Online. *Telematics and Informatics*, 2016 DOI: 10.1016/j.tele.2016.08.014. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/306358407_Cyberbullying_cyber_aggression_and_their_impact_on_the_victim_-_The_teacher. [cit. 2025-04-16].

KOPECKÝ, Kamil, SZOTKOWSKI, René, KREJČÍ, Veronika a GÓMEZ GARCÍA, Gerardo. Digital safety and its importance in teacher education. Analysis of children's online behaviour in the Czech and Polish context. Online. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 2022, 98(36.2), 79–92. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/362266148_Digital_safety_and_its_importance_in_teacher_education_Analysis_of_children%27s_online_behaviour_in_the_Czech_and_Polish_context. [cit. 2025-04-18].

KOPECKÝ, Kamil a Veronika KREJČÍ. Sociální síť. Úvod do problematiky. Online. *Olomouc: Univerzita Palackého*, 2023. ISBN 978-80-244-6370-4. Dostupné z: <https://ebezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/odborne-studie/166-socialni-site-uvod-do-problematiky2023-kopeccky-krejci/file>. [cit. 2024-02-07].

KOPECKÝ, Kamil a kol. Děti a kult krásy v online světě. Online. *Olomouc: Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, O2 Czech Republic*, 2022. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/kestazeni/vyzkumne-zpravy/155-deti-a-kult-krasy-v-online-svete-2022/file>. [cit. 2025-03-14].

KOŽÍŠEK, Martin a PÍSECKÝ, Václav. *Bezpečně na internetu: průvodce chováním ve světě online*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5595-3.

KRCH, František David. Vztah mezi tělesnou spokojeností a kvalitou života českých adolescentů. Online. *Psychiatrie*. 2000, roč. 4, č. 4, s. 231–235. ISSN 1211-7579. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/publikace/vztah-mezi-telesnou-spokojenosti-kvalitou-zivota-ceskych-adolescentu>. [cit. 2025-04-16].

KREJČÍ, M. *FOMO – Strach, že o něco přijdeme*. Online. Dostupné z: <https://digidetox.me/blog/FOMO-strach-ze-o-neco-prijdeme/>. [cit. 2025-03-04].

LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.

LORENZOVÁ, Kamila. *VYVRÁCENO: Mladé už na Facebooku nezasáhnete*. Online. Unifer, 2022. Dostupné z: <https://unifer.cz/vyvraceno-mlade-uz-na-facebooku-nezasahnete/>. [cit. 2025-04-16].

LUP, Kris, TRUB, Leora a ROSENBLAT, Tanya. Instagram use and psychological well-being: The mediating role of self-esteem and social comparison. Online. *Computers in Human Behavior*. 2015, 49, 370–380. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.019>. [cit. 2025-04-16].

MACEK, Petr. *Adolescence*. 2., upravené vydání. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.

MORETTA, T., BUODO, G., DEMETROVICS, Z. a POTENZA, M. N. Tracing 20 years of research on problematic use of the internet and social media: Theoretical models, assessment tools, and an agenda for future work. Online. *Comprehensive Psychiatry*. 2022, roč. 112, 152286. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2021.152286>. [cit. 2025-04-16].

NESI, Jacqueline a PRINSTEIN, Mitchell J. Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive

Symptoms. Online. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 2015, 43(8), 1427–1438. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>. [cit. 2025-04-16].

NOVÁK, Michal. *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2010. ISBN 978-80-7204-657-7.

O'REILLY, Michelle, DOGRA, Nisha, WHITEMAN, Natasha, HUGHES, Jane, ERUYAR, Sena a REILLY, Patrick. Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. Online. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. 2018, vol. 23, no. 4, s. 601–613. ISSN 1359-1045. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>. [cit. 2025-04-16].

ORBEN, A., DIENLIN, T., PRZYBYLSKI, A. K. Social media's enduring effect on adolescent life satisfaction. Online. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2019, 116(21), 10226–10228. Dostupné z: <https://doi.org/10.1073/pnas.1902058116>. [cit. 2025-04-16].

PAKKARI, Leena, TYNJÄLÄ, Jorma, LAHTI, Hanna, OJALA, Kristiina a LYYRA, Nelli. Problematic social media use and health among adolescents. Online. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021, 18(4), 1885. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/ijerph18041885>. [cit. 2025-04-16].

PARK, Nansook a HUEBNER, E. Scott. A Cross-Cultural Study of the Levels and Correlates of Life Satisfaction among Adolescents. Online. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2005, 36(4), 444–456. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/0022022105275961>. [cit. 2025-04-16].

PAVOT, William a DIENER, Ed. Review of the Satisfaction With Life Scale. Online. *Psychological Assessment*. 1993, 5(2), 164–172. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>. [cit. 2025-04-16].

PRZYBYLSKI, Andrew. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Online. *Computers in Human Behavior*. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>. [cit. 2024-04-25].

RODGERS, Rachel F., LAVESWAY, Kayla, ZALVINO, Julia, CARDONE, William a WANG, Lin. #BodyPositive: A qualitative exploration of young people's responses to body positive social media content. Online. *Body Image*. 2023, 47, 101613. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.08.005>. [cit. 2025-04-16].

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: vývojová psychologie*. 2., přepracované vydání. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7.

SAIPHOO, Andrea N. a Vahedi, Zahra. A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. Online. *Computers in Human Behavior*. 2019, 101, 259–275. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.028>. [cit. 2025-04-16].

SATICI, S. A. Facebook addiction and subjective well-being: A study of the mediating role of shyness and loneliness. Online. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2019, 17(1), 41–55. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9862-8>. [cit. 2025-04-16].

SEABROOK, Elizabeth M., KERN, Margaret L. a RICKARD, Nikki S. Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review. Online. *JMIR Mental Health*. 2016, 3(4):e50. DOI: 10.2196/mental.5842. PMID: 27881357; PMCID: PMC5143470. Dostupné z: <https://mental.jmir.org/2016/4/e50/> [cit. 2025-04-16].

SHERLOCK, Michelle a WAGSTAFF, David L. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. Online. *Psychology of Popular Media Culture*. 2019, 8(4), 482–490. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/ppm0000182>. [cit. 2025-04-16].

SIDDIQUI, S. a SINGH, T. Social Media its Impact with Positive and Negative Aspects. Online. *International Journal of Computer Applications Technology and Research*. 2016, 5(2), 71–75. Dostupné z: <https://doi.org/10.7753/ijcatr0502.1006>. [cit. 2025-04-16].

SILVERMAN, David. *Doing Qualitative Research: A Practical Handbook*. Online. London: Sage, 2013. ISBN 978-1-4462-6916-2. Dostupné také z: https://www.researchgate.net/publication/279187183_Doing_Qualitative_Research_A_Practical. [cit. 19. 4. 2025].

SIYEZ, Direnc M. a KAYA, Aysun. Validity and Reliability of the Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale With Turkish Children. Online. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 2008, 26(2), 139–147. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/0734282907307802>. [cit. 2025-04-16].

SKOPAL, D. *Vše, co potřebujete vědět o TikToku. Sociální síť se špatnou pověstí i obrovským potenciálem*. Online. 2020. Dostupné z: <https://smartmania.cz/vse->

copotrebuujete-vedet-o-tiktoku-socialni-sit-se-spatnou-povesti-i-obrovskym-potencialem/. [cit. 2025-03-22].

STATISTA. *Daily social media usage worldwide*. Online. Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/433871/daily-social-media-usage-worldwide/>. [cit. 2025-04-16].

STATISTA. *Most popular social networks worldwide as of April 2024, by number of monthly active users*. Online. ©2024. Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>. [cit. 2025-04-16].

STEINFELD, N. Parental mediation of adolescent Internet use: Combining strategies to promote awareness, autonomy and self-regulation in preparing youth for life on the web. Online. *Educ Inf Technol*. 2021, 26, 1897–1920. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10342-w>. [cit. 2025-04-16].

SUCHÁ, Jaroslava, AIGELOVÁ, Eva, PIPOVÁ, Helena, CHARVÁT, Miroslav, DOLEJŠ, Martin, VÁCLAVKOVÁ, Nikol a BABILONOVÁ, Terezie. *Užívání internetu, sociálních sítí a digitálních her u adolescentů: Teoretická východiska, diagnostika a strategie intervence*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2024. ISBN 978-80-244-6436-7. DOI: 10.5507/ff.24.24464367.

SUN, Shan, CHEN, Siying, WANG, Zian, XIONG, Yan a XIE, Shixuan. Social Networking Site Use and Emotional Eating Behaviors among Chinese Adolescents: The Effects of Negative Social Comparisons and Perspective-Taking. Online. *Behavioral Sciences*. 2023, roč. 13, č. 9, čl. 768. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/bs13090768> [cit. 2025-04-16].

SZOTKOWSKI, René, KOPECKÝ, Kamil a KREJČÍ, Veronika. *Nebezpečí internetové komunikace IV*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3912-2.

ŠEVČÍKOVÁ, A. a kolektiv. *Děti a dospívající online: Vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-210-7527-6.

TIGGEMANN, Marika a SLATER, Amy. NetGirls: The internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. Online. *International Journal of Eating Disorders*. 2013, roč. 46, č. 6, s. 630–633. Dostupné z: <https://doi.org/10.1002/eat.22141>. [cit. 2025-04-16].

TWENGE, Jean M. a CAMPBELL, W. Keith. Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. Online. *Psychiatric Quarterly*. 2019, 90(2), 311–331. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7>. [cit. 2025-04-16].

TWENGE, Jean M., JOINER, Thomas E., ROGERS, Megan L. a MARTIN, Gabrielle N. Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. Online. *Clinical Psychological Science*. 2018, 6(1), 3–17. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>. [cit. 2025-04-16].

UHLS, Yalda T., ELLISON, Nicole B. a SUBRAHMANYAM, Kaveri. Benefits and Costs of Social Media in Adolescence. Online. *Pediatrics*. 2017, 140(Suppl 2), S67–S70. DOI: 10.1542/peds.2016-1758E. Dostupné z: <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758E>. [cit. 2025-02-21].

VAN DER VELDEN, Peter G., SETTI, Ilaria, VAN DER MEULEN, Erik a DAS, Marcel. Does social networking sites use predict mental health and sleep problems when prior problems and loneliness are taken into account? A population-based prospective study. Online. *Computers in Human Behavior*. 2019, 93, 200–209. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.11.047>. [cit. 2025-04-16].

VANĚČKOVÁ, D. Čísla o sociálních sítích: kdo, kdy a kde. *Statistiky, které Vás překvapí*. Online. 2023. Dostupné z: <https://sitevhrsti.cz/cisla-o-socialnich-siti/>. [cit. 2025-02-22].

VANDENBOSCH, Laura, FARDOULY, Jasmine a TIGGEMANN, Marika. Social media and body image: recent trends and future directions. Online. *Current Opinion in Psychology*. 2022, 45, 101289. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.002>. [cit. 2025-04-16].

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VOGEL, Erin A. a ROSE, Jason P. Self-reflection and interpersonal connection: Making the most of self-presentation on social media. Online. *Translational Issues in Psychological Science*. 2016, 2(3), 294–302. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/tps0000076>. [cit. 2025-04-16].

VOGEL, Erin A., ROSE, Jason P., ROBERTS, Lindsay R. a ECKLES, Katherine. Social comparison, social media, and self-esteem. Online. *Psychology of Popular Media Culture*. 2014, 3(4), 206–222. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>. [cit. 2025-04-16].

VÝROST, Jozef, SLAMĚNÍK, Ivan a SOLLÁROVÁ, Eva, ed. *Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-247-5775-9.

WARTBERG, Lars, KRISTON, Levente a THOMASIUS, Rainer. Internet gaming disorder and problematic social media use in a representative sample of German adolescents: Prevalence estimates, comorbid depressive symptoms and related psychosocial aspects. Online. *Computers in Human Behavior*. 2020, 103, 31–36. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.09.014>. [cit. 2025-04-16].

WATTENHOFER, M., WATTENHOFER, R. a ZHU, Z. The YouTube Social Network. Online. In: *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media*, 2021. Dostupné z: <https://ojs.aaai.org/index.php/ICWSM/article/view/14243>. [cit. 2025-03-14].

WILKSCH, Simon M., O'SHEA, Amy, HO, Peter, BYRNE, Susan a WADE, Tracey D. The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. Online. *International Journal of Eating Disorders*. 2020, 53(1), 96–106. Dostupné z: <https://doi.org/10.1002/eat.23198>. [cit. 2025-04-16].

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Adolescent mental health*. Online. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. [cit. 2025-02-13].

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Mental Health*. Online. 2021. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-ourresponse>. [cit. 2025-02-13].

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Depression*. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. [cit. 2025-03-12].

WU, Y., XUE, Y., ZHAO, X., HAN, S. a WU, W. Unravelling the veil of appearance anxiety: Exploring social media use among Chinese young people. Online. *BMC Psychology*. 2024, 12, 9. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01459-6>. [cit. 2025-04-16].

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Graf korelace mezi mírou používání SS a spokojeností s tělem	52
Obrázek 2 Graf korelace mezi problematickým používáním SS a spokojeností s tělem	53
Obrázek 3 Graf korelace mezi problematickým používáním SS a životní spokojeností.....	54
Obrázek 4 Graf korelace mezi problematickým používáním SS a negativním srovnáváním se	55

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Výzkumný soubor.....	40
Tabulka 2 Výsledky VO2	46
Tabulka 3 Procentuální zastoupení VO1	46
Tabulka 4 Procentuální zastoupení položek VO1	47
Tabulka 5 Výsledky VO2	47
Tabulka 6 Výsledky VO3	48
Tabulka 7 Procentuální zastoupení položek VO3.....	48
Tabulka 8 Popisné statistiky VO4	49
Tabulka 9 Procentuální zastoupení VO4	49
Tabulka 10 Procentuální zastoupení položek VO4.....	50
Tabulka 11 Descriptive Statistics and Correlations Between the Analyzed Variables	51
Tabulka 12 Vyhodnocení hypotéz	64

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

%	Procento
A kol.	A kolektiv
BSMAS	Bergen Social Media Addiction Scale
BISS	Body Image State Scale
FoMO	Fear of missing out
H	Hypotéza
H ₀	Nulová hypotéza
H _A	Alternativní hypotéza
JoMO	Joy of Missing Out
N	Počet
Např.	Například
NSC	Negative social comparison
NSMCS	The Negative Social Comparison on Social Media Scale
PSMU	Problematic social media use
SMU	Social media use
SS	Sociální síť
SWLS	Satisfaction with Life Scale
Tj.	To je
Tzv.	Takzvaně
VO	Výzkumná otázka
WHO	Světová zdravotnická organizace

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

Příloha P II: Souhlas rodičů s účastí dítěte na dotazníkovém šetření

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Vliv sociálních sítí na mentální zdraví dospívajících

Dobrý den, vážení studenti, prosím o vyplnění dotazníku, který poslouží jako podklad pro mou bakalářskou práci na téma "Vliv sociálních sítí na mentální zdraví dospívajících".

Prosím o pravdivé vyplnění dotazníku. Účast v dotazníku je anonymní a dobrovolná.

Předem děkuji za spolupráci

1 Jsi

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

☐ Dívka ☐ Chlapec

2 Kolik ti je let?

3 Chodíš do

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

☐ 6. třídy ☐ 7. třídy ☐ 8. třídy ☐ 9. třídy

4 Uveď prosím celkový čas strávený na sociálních sítích za posledních 24 hodin podle údajů z funkce sledování času na tvém zařízení (Screen Time nebo Digital Wellbeing)

Nápověda k otázce: *Otevři funkci Screen Time (iOS) nebo Digital Wellbeing (Android) na svém zařízení. Pokud nemáš data za posledních 24 hodin, uveď prosím údaje za jiný srovnatelný den, kdy jsi sociální sítě používal/a běžným způsobem. Strávený čas na sociálních sítích napiš v hodinách a minutách. Vzor odpovědi: ____ hodin ____ minut*

Jak často během posledního roku (12 měsíců) jsi...

5 ...trávil/a velké množství času přemýšlením o sociálních sítích nebo plánováním jejich užívání?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

☐ Velmi zřídka ☐ Zřídka ☐ Někdy ☐ Často ☐ Velmi často

6 ...cítil/a nutkání používat sociální sítě víc a víc?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

☐ Velmi zřídka ☐ Zřídka ☐ Někdy ☐ Často ☐ Velmi často

7 ...používal/a sociální sítě, abys zapomněl/a na osobní problémy?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

☐ Velmi zřídka ☐ Zřídka ☐ Někdy ☐ Často ☐ Velmi často

8 ...se snažil/a omezit používání sociálních sítí, ale bez úspěchu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

☐ Velmi zřídka ☐ Zřídka ☐ Někdy ☐ Často ☐ Velmi často

9 ...se stal/a neklidným/ou nebo ses trápil/a, když jsi nemohl/a používat sociální sítě?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

☐ Velmi zřídka ☐ Zřídka ☐ Někdy ☐ Často ☐ Velmi často

10 ...používal/a sociální sítě tak moc, že to mělo negativní dopad na tvoje studium?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

☐ Velmi zřídka ☐ Zřídka ☐ Někdy ☐ Často ☐ Velmi často

Jak se cítíš právě teď v tuto chvíli při následujících výrocích?

11 Právě teď se cítím...

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- | | | | |
|--|---|---|---|
| ☐ Naprosto spokojený/á se svým fyzickým vzhledem | ☐ Spíše spokojený/á se svým fyzickým vzhledem | ☐ Středně spokojený/á se svým fyzickým vzhledem | ☐ Mírně spokojený/á se svým fyzickým vzhledem |
| ☐ Ani nespokojený/á, ani spokojený/á se svým fyzickým vzhledem | ☐ Mírně nespokojený/á se svým fyzickým vzhledem | ☐ Středně nespokojený/á se svým fyzickým vzhledem | ☐ Spíše nespokojený/á se svým fyzickým vzhledem |
| ☐ Extrémně nespokojený/á se svým fyzickým vzhledem | | | |

12 Právě teď se cítím...

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- | | | | |
|---|--|--|---|
| ☐ Naprosto spokojený/á s velikostí a tvarem mého těla | ☐ Spíše spokojený/á s velikostí a tvarem mého těla | ☐ Středně spokojený/á s velikostí a tvarem mého těla | ☐ Mírně spokojený/á s velikostí a tvarem mého těla |
| ☐ Ani nespokojený/á, ani spokojený/á s velikostí a tvarem mého těla | ☐ Mírně nespokojený/á s velikostí a tvarem mého těla | ☐ Středně nespokojený/á s velikostí a tvarem mého těla | ☐ Spíše nespokojený/á s velikostí a tvarem svého těla |
| ☐ Extrémně nespokojený/á s velikostí a tvarem mého těla | | | |

13 Právě teď se cítím...

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- | | | | |
|--|--|--|--|
| ☐ Naprosto nespokojen/a s mou váhou | ☐ Spíše nespokojen/a s mou váhou | ☐ Středně nespokojen/a s mou váhou | ☐ Mírně nespokojen/a s mou váhou |
| ☐ Ani nespokojen/a, ani spokojen/a s mou váhou | ☐ Mírně spokojen/a s mou váhou | ☐ Středně spokojen/a s mou váhou | ☐ Spíše spokojen/a s mou váhou |
| ☐ Naprosto spokojen/a s mou váhou | | | |

14 Právě teď se cítím...

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- | | | | |
|--|--|--|--|
| ☐ Extrémně fyzicky atraktivní | ☐ Velmi fyzicky atraktivní | ☐ Středně fyzicky atraktivní | ☐ Mírně fyzicky atraktivní |
| ☐ Ani fyzicky atraktivní, ani fyzicky neatraktivní | ☐ Mírně fyzicky neatraktivní | ☐ Středně fyzicky neatraktivní | ☐ Velmi fyzicky neatraktivní |
| ☐ Extrémně fyzicky neatraktivní | | | |

15 Právě teď se cítím ohledně mého vzhledu...

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- | | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ O mnohem hůře, než se obvykle cítím | ☐ O dost hůře, než se obvykle cítím | ☐ O něco hůře, než se obvykle cítím | ☐ O trochu hůře, než se obvykle cítím |
| ☐ Stejně jako obvykle | ☐ O trochu lépe, než se obvykle cítím | ☐ O něco lépe, než se obvykle cítím | ☐ O dost lépe, než se obvykle cítím |
| ☐ O mnohem lépe, než se obvykle cítím | | | |

16 Právě teď mám pocit, že vypadám...

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- | | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ O mnohem lépe, než vypadá průměrný člověk | ☐ O dost lépe, než vypadá průměrný člověk | ☐ O něco lépe, než vypadá průměrný člověk | ☐ O trochu lépe, než vypadá průměrný člověk |
| ☐ Asi tak, jak vypadá průměrný člověk | ☐ O trochu hůře, než vypadá průměrný člověk | ☐ O něco hůře, než vypadá průměrný člověk | ☐ O dost hůře, než vypadá průměrný člověk |
| ☐ O mnohem hůře, než vypadá průměrný člověk | | | |

Pomocí dané škály zhodnoť, do jaké míry souhlasíš s daným výrokem.

17 Když používám sociální média, mám pocit, že životy jiných lidí jsou lepší než ty moje.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- | | | | | |
|--|-----------------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ Rozhodně nesouhlasím | ☐ Nesouhlasím | ☐ Spíše nesouhlasím | ☐ Spíše souhlasím | ☐ Souhlasím |
| ☐ Rozhodně souhlasím | | | | |

18 Když používám sociální média, mám pocit, že ostatní se baví více než já.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- | | | | | |
|--|-----------------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ Rozhodně nesouhlasím | ☐ Nesouhlasím | ☐ Spíše nesouhlasím | ☐ Spíše souhlasím | ☐ Souhlasím |
| ☐ Rozhodně souhlasím | | | | |

19 Když používám sociální média, mám pocit, že ostatní mají více přátel než já.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- | | | | | |
|--|-----------------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ Rozhodně nesouhlasím | ☐ Nesouhlasím | ☐ Spíše nesouhlasím | ☐ Spíše souhlasím | ☐ Souhlasím |
| ☐ Rozhodně souhlasím | | | | |

20 Když používám sociální média, mám pocit, že ostatní lidé jsou atraktivnější než já.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ☐ Rozhodně nesouhlasím ☐ Nesouhlasím ☐ Spíše nesouhlasím ☐ Spíše souhlasím ☐ Souhlasím
- ☐ Rozhodně souhlasím

21 Když používám sociální sítě, mám pocit, že lidé mají lepší tělo než já.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ☐ Rozhodně nesouhlasím ☐ Nesouhlasím ☐ Spíše nesouhlasím ☐ Spíše souhlasím ☐ Souhlasím
- ☐ Rozhodně souhlasím

22 Když používám sociální sítě, cítím se spokojenější se svým vlastním životem.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ☐ Rozhodně nesouhlasím ☐ Nesouhlasím ☐ Spíše nesouhlasím ☐ Spíše souhlasím ☐ Souhlasím
- ☐ Rozhodně souhlasím

23 Když se dívám na fotky jiných lidí na sociálních sítích, cítím se ze sebe hůř.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ☐ Rozhodně nesouhlasím ☐ Nesouhlasím ☐ Spíše nesouhlasím ☐ Spíše souhlasím ☐ Souhlasím
- ☐ Rozhodně souhlasím

Pomocí dané škály zhodnoť, do jaké míry souhlasíš s daným výrokem.

24 Můj život se ve většině ohledů blíží mému ideálu.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- | | | | | |
|--|--|---|--|---------------------------------------|
| ☐ Rozhodně nesouhlasím | ☐ Nesouhlasím | ☐ Mírně nesouhlasím | ☐ Nemohu se rozhodnout | ☐ Mírně souhlasím |
| ☐ Souhlasím | ☐ Rozhodně souhlasím | | | |

25 Podmínky mého života jsou vynikající.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- | | | | | |
|--|--|---|--|---------------------------------------|
| ☐ Rozhodně nesouhlasím | ☐ Nesouhlasím | ☐ Mírně nesouhlasím | ☐ Nemůžu se rozhodnout | ☐ Mírně souhlasím |
| ☐ Souhlasím | ☐ Rozhodně souhlasím | | | |

26 Jsem spokojen/a se svým životem.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- | | | | | |
|--|--|---|--|---------------------------------------|
| ☐ Rozhodně nesouhlasím | ☐ Nesouhlasím | ☐ Mírně nesouhlasím | ☐ Nemůžu se rozhodnout | ☐ Mírně souhlasím |
| ☐ Souhlasím | ☐ Rozhodně souhlasím | | | |

27 Zatím jsem dostal/a důležité věci, které jsem v životě chtěl/a.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- | | | | | |
|--|--|---|--|---------------------------------------|
| ☐ Rozhodně nesouhlasím | ☐ Nesouhlasím | ☐ Mírně nesouhlasím | ☐ Nemůžu se rozhodnout | ☐ Mírně souhlasím |
| ☐ Souhlasím | ☐ Rozhodně souhlasím | | | |

28 Kdybych mohl/a změnit svůj život, neměnil/a bych téměř nic.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- | | | | | |
|--|--|---|--|---------------------------------------|
| ☐ Rozhodně nesouhlasím | ☐ Nesouhlasím | ☐ Mírně nesouhlasím | ☐ Nemůžu se rozhodnout | ☐ Mírně souhlasím |
| ☐ Souhlasím | ☐ Rozhodně souhlasím | | | |

PŘÍLOHA P II: SOUHLAS RODIČŮ S ÚČASTÍ DÍTĚTE NA DOTAZNÍKOVÉM ŠETŘENÍ

Souhlas rodiče/zákonného zástupce s účastí dítěte v anonymním dotazníkovém šetření

Vážený/á rodiči/zákonný zástupce,

Vaše dítě bylo požádáno o účast v anonymním dotazníkovém šetření, které je součástí bakalářské práce na téma: „**Vliv sociálních sítí na mentální zdraví dospívajících**“.

Cílem této práce je porozumět vlivu sociálních sítí na mentální zdraví mladých lidí. Dotazník je **zcela anonymní** a žádné osobní údaje nebudou shromažďovány ani uchovávány.

Účast v dotazníkovém šetření je **dobrovolná**. Vaše dítě má právo kdykoliv odmítnout účast nebo dotazník nedokončit, a to bez jakýchkoliv následků.

Pokud souhlasíte s tím, aby se Vaše dítě zúčastnilo tohoto dotazníkového šetření, vyplňte prosím níže uvedené údaje a formulář podepište.

Jméno rodiče/zákonného zástupce: _____

Datum: _____

Jméno nezletilého dítěte: _____

Prohlášení:

Podpisem tohoto formuláře souhlasím s tím, aby se mé dítě zúčastnilo anonymního dotazníkového šetření v rámci bakalářské práce.

Podpis rodiče/zákonného zástupce